

ESENCIAS FLORALES QUE CONTRIBUYEN AL ARTE DE MANTENER EL BUEN HUMOR

Asumir una postura optimista y desarrollar la inteligencia emocional son condiciones indispensables para sentirse bien en la vida. No existe una fórmula mágica para ser feliz, ya que cada ser humano necesita algo diferente para estimular el propio “circuito de placer”. Además de los factores biológicos que puedan influenciar nuestro estado espiritual, el buen humor depende mucho de la voluntad individual, de la forma de encarar los problemas y de la capacidad de reaccionar a ellos.

Nada de condicionar la felicidad a situaciones específicas, recuerdos del pasado, conquistas aún no realizadas, o desafíos a vencer. La vida fue hecha para ser vivida con optimismo. Los beneficios personales de quien vive con buen humor son tantos que, según especialistas en psicobiología, hasta el sistema inmunológico mejora, protegiendo inclusive al organismo contra infecciones, gripes, resfríos y hasta tumores.

Si bien el comportamiento de cada persona, está relacionado con su herencia cultural, sus hábitos sociales, la predisposición a la alegría o a la tristeza dependen en gran medida del buen funcionamiento de los neurotransmisores que actúan en los circuitos cerebrales. Esto significa que una persona con buen funcionamiento de neurotransmisores tiene grandes chances de controlar sus emociones y saber dosificar los sentimientos. Las primeras grandes oscilaciones del sistema afectivo acostumbran a ocurrir en la adolescencia, cuando el primer amor puede llevar la emoción al tope de la euforia, mientras que la primera decepción amorosa, muchas veces, trae no sólo tristeza y amargura, sino también depresión.

Las hormonas femeninas también pueden interferir en las oscilaciones del humor y del estado de ánimo. Si la persona consigue controlarse, la oscilación del humor será menor, así como el sufrimiento y la ansiedad también van a disminuir. Lo que no es conveniente es que el control sea extremo, ya que se transforma en perjudicial, impidiendo directamente la aparición de las emociones. El arte está en encontrar el punto de equilibrio. Las personas que no se permiten la capacidad de emocionarse, terminan endureciendo sus sentimientos.

Hay individuos que no se alegran con nada. No consiguen tener una reacción positiva en la vida lo que en el mediano o largo plazo los puede llevar hasta a enfermarse físicamente.

No existe una acción emocional que no tenga reacción somática. Se sabe que emociones negativas sobrecargan el organismo, pudiendo desencadenar enfermedades. Las emociones positivas proporcionan inúmeros beneficios. Reír es el mejor remedio. Cuando reímos, movemos toda nuestra estructura corporal. Ejercitamos la musculatura del rostro, llevamos más sangre hacia el mismo, que enrojece y se llena de vida. El equilibrio del cuerpo revitaliza a nuestros órganos internos. Asimismo, tensionamos los músculos, la respiración

se hace más intensa y muchas veces llegamos hasta a llorar de tanto reír, para, luego relajarnos agradablemente y descontracturarnos totalmente.

En fin, con unas buenas carcajadas desintoxicamos el hígado, que nos provoca alegría y bienestar.

Como órgano vital que es, el hígado tiene la función de desintoxicar, de limpiar todo lo que ingerimos. Reír nos da la agradable sensación de estar bien dentro de nuestra propia piel.

Mientras que cuando almacenamos pesimismo, tristeza, resentimientos, nos estamos intoxicando con emociones negativas.

Descongestionar el hígado es descargar la tristeza y aliviar lo emocional. Según la antroposofía “un hígado alterado puede estar señalando el miedo de vivir. Un hígado saludable muestra que la persona está abierta para la vida”.

No podemos ni debemos negar que la tristeza también forma parte de la existencia y en algunos momentos tenemos que pasar por ella pues nuestro organismo no es insensible a los acontecimientos y en lo cotidiano a veces tenemos frustraciones, sinsabores, preocupaciones. Por eso, sobre todo, necesitamos saber superar esa emoción y no quedarnos “pegados” a ella.

Como nuestro organismo es cíclico, salimos de un estado, pasamos por una fase neutra y llegamos a otro estado, consiguiendo alegrarnos o entristecer. La mayoría de las personas tienen una oscilación natural de esos sentimientos, independiente de atributos físicos y condición social, simplemente debido al ritmo orgánico.

Ni bien esas oscilaciones se intensifican o se desequilibran, es necesario pedir ayuda para volver a armonizarse. Cuando el dolor emocional o la tristeza crece de tal manera que interfiere en nuestro día a día, nos hace sentir mal y perjudica nuestra vida, y nuestras relaciones, es que debemos recurrir a la ayuda amorosa de las flores.

Acudir a los florales es una buena opción. Recuérdese que las flores usan sus vibraciones sutiles para reconfortarnos, para rearmonizarnos, para rescatar y no para anular nuestras emociones.

Sugestiones para conectarse con la alegría y el buen humor y para llevarse bien con la vida:

Borage rescata nuestra capacidad de goce, disminuye los pesares y alivia los dolores afectivos. Actúa a fuerza de voluntad y de alegría. Alivia la opresión que a veces sentimos en el pecho, cuando estamos mal.

California Wild Rose, un despertador a la vida, combate la apatía, la indiferencia y alienación.

Rock Water permite aflojar la rigidez y la austeridad, y aceptar darse unos gustos.

Waratah promueve la esperanza y reequilibra cuando estamos con pensamientos catastróficos.

Sturt Desert Pea alivia los dolores y prepara el corazón para el gran cambio de humor.

Mustard ayuda a evitar pensamientos que sólo desencadenan depresión y desesperación, permitiéndose otras oportunidades de ser feliz.

No transforme sus derrotas en pozos de lamentos. Intente ver las cosas con otra óptica. Vea con realismo sus posibilidades más que los imposibles. Ponga el acento en lo que tiene y no en lo que le falta. Los dolores emocionales pasarán y aquella nube sombría y triste que estaba sobre su cabeza se va a disipar, dando lugar nuevamente al interés por la vida.

White Chestnut le va a permitir desviar el foco de atención de sus problemas, ayudándolo a dejar de pensar solamente en el sufrimiento que le martiriza.

Procure divertirse haciendo algo que desvíe su atención. Sugestiones: bailar, cantar, salir con los amigos, ir al cine a ver una buena película, caminar.

Larch es una esencia que le permitirá quererse más, considerarse tan capaz como otros de vivir mejor y además sentir que se lo merece.

Con **Willow**, viva el presente y dígame basta al sufrimiento. Esta esencia también le ayudará a no echar la culpa de sus desgracias a los demás. No hay mal que dure 100 años. Por lo tanto adopte una actitud positiva y ponga fin a los resentimientos. Deje de rumiar amarguras, anímese y disfrute de la alegría de vivir.

Libere endorfina, con el apoyo de **Hornbeam**: un gran aliado del buen humor es la endorfina, un analgésico natural, que el organismo libera durante la práctica de ejercicios físicos. Para despertar esa sensación de alegría y bienestar y reducir el estrés, usted no necesita practicar actividades pesadas. Basta con caminar cerca de media hora por día. **Hornbeam** le dará el empujón inicial y la voluntad y disposición para adquirir ese hábito.

Disfrute de las pequeñas cosas buenas de la vida, con el auxilio de **Impatiens**, entre ellas, la llegada de un amigo a su casa, una conversación relajada, el almuerzo del domingo con

la familia y el buen humor inquebrantable de aquel colega del trabajo que encuentra todo muy gracioso.

Enfrente sus miedos, con **Mimulus**: nadar, dirigir, viajar en avión, hablar en público, decir lo que siente, encarar el día a día con más coraje podrían facilitar las cosas en el trabajo, traer seguridad y placer o tranquilizarle emocionalmente. Luche y tenga fe. **Gentian** es una esencia floral que también le ayudará para eso.

Manifieste la alegría de estar vivo con **Wild Oat**: sea práctico e intente identificar su potencial, su valor personal, su vocación y su estilo de vida preferido. Acéptese como usted es y tome las riendas de su propia vida. Ya, la misma esencia floral le indicará el camino.

Cree expectativas y metas realistas y desarrolle la firmeza de propósitos con **Vervain** y **Agrimony**: soñar con cosas imposibles puede ser una forma de boicotarse la posibilidad de sentir satisfacción personal y eso acaba generando frustración y tristeza. No espere ganar la lotería para ser verdaderamente feliz.

Active su vida imprimiendo vitalidad y goce a lo cotidiano. **Chestnut Bud** le permitirá darse cuenta de hábitos que no lo ayudan a vivir mejor o a cambiar conductas negativas repetitivas.

Vuelva a encender la llama contagiosa de la alegría genuina de su alma y busque, dentro suyo, su verdadero deseo, a fin de poder sentir seguridad para dirigir bien su camino y seguir hacia adelante, sin mirar para atrás, además de conseguir sus propósitos y objetivos.

Rescate su niño interior con **Zinnia**, que promueve el júbilo, el buen humor y la espontaneidad.

Star of Bethel: ayuda a superar las contrariedades, cicatrizar las heridas del alma, imprimir inocencia a la vida y atraer protección divina.

Enfríe la cabeza, tomando **Cherry Plum, Impatiens y Holly**: cuando sienta los nervios a flor de piel y tema que va a disparar una andanada de agresiones contra alguien. Respire profundo, salga a la calle, camine un poco para mantener sus emociones bajo control. No pierda todo sólo por no conseguir contener la rabia o el enojo.

Participe de actividades grupales, con la ayuda de **Water Violet**: La vida puede ser más bella si usted decide ser más sociable. Un coro, una actividad comunitaria por ejemplo, pueden ayudarle a conformar nuevas amistades.



Cultive la esperanza, con ayuda de **Gorse**: libere su alma y entréguese al curso espontáneo de la vida, resucitando al guerrero que hay en usted. **Penstemon** también lo ayudará en esa lucha.

Sea solidario, recurriendo a **Heather**: aprenda a escuchar lo que los otros tengan para decir, comprenda sus conflictos, ayude cuando sea necesario e interéese por lo que las personas están sintiendo. Es óptimo para amortiguar nuestros dolores. Muchas veces, a través de los problemas ajenos, percibimos que lo nuestro no es tan grave. Además, el altruismo confiere una buena dosis de armonía y tranquilidad a nuestro corazón.

Scleranthus: lo mantendrá centrado frente a los altos y bajos de la vida, armonizando los momentos de euforia y depresión. En el caso de mujeres sujetas a los imprevistos hormonales, **Walnut** y **Mustard** para reequilibrar las oscilaciones de humor.

Rescate la verdadera alegría con **Agrimony**. Además de hacer desaparecer la angustia, le permitirá no tener que disfrazar la tristeza mostrando una sonrisa en la cara ya que eso no solamente no va a resolver el problema, sino que le va a insumir una energía enorme, que podría canalizar constructivamente.

Las esencias florales lo ayudarán a volver a reír. Reír es saludable y lo hará sentir descontracturado

y a estar nuevamente bien con la vida.

El secreto está en la forma de encarar al mundo, reaccionar contra las situaciones desagradables

y descubrir maneras de simplificar su existencia.

Lic. Claudia Stern
Psicóloga
Especialista en Terapias Florales