elementi



Terra

Pensi troppo. Dai troppo. Non dici mai di no.

Disclaimer

Le informazioni contenute in questo workbook sono di natura generale e hanno uno scopo puramente divulgativo, per aiutarti a conoscere meglio te stessa attraverso la lettura energetica dei Cinque Elementi. Non sono in nessun caso da intendersi come una diagnosi, una terapia o un consiglio medico o psicologico, e non sostituiscono mai il parere di un medico, di uno psicoterapeuta o di altri professionisti abilitati. Io non sono una psicologa e tratto gli argomenti di questo workbook da un punto di vista strettamente energetico (e lo faccio con affetto).

benvenuta!



Questo che hai tra le mani è un po' di tutto: un libro, un quaderno degli esercizi, un podcast, una guida e un taccuino di spunti.

Non sono mai stata brava a immaginare un progetto, iniziarlo, andare avanti in modo lineare e portarlo a termine per come lo avevo pensato: mi racconto che è la meraviglia del mio caos creativo, ma forse è solo il mio Elemento Fuoco che non è mai stato troppo in equilibrio.

Nell'attesa che mi decida a occuparmi di lui, eccoci qua.

Quindi nelle prossime pagine puoi leggere questa guida, ma puoi anche ascoltarla, se preferisci.
C'è anche un video da guardare.
Gli esercizi li trovi in fondo: puoi farli qui, sul tuo quaderno personale, o anche solo pensarci su.

"Chi guarda fuori, sogna.
Chi guarda dentro, si risveglia."

silvia

Se vuoi **ascoltare** la guida
inquadra il QR code
o clicca sul link

Ascolta il workbook

@silvia.energymastery



Una cosa da tenere a mente

Questa guida va bene per te in tre casi:

- **Se in questo momento sei nella tarda estate**, e quindi in questo periodo dell'anno si amplifica tutto il bagaglio della Terra;
- **Se la Terra è uno dei tuoi Elementi predominanti**, e quindi il suo contributo è amplificato dentro di te proprio per "costituzione";
- **Se stai attraversando un momento in cui la tua Terra è particolarmente sollecitata**, e quindi si fa sentire più del solito.

Se non sai se la Terra è uno dei tuoi Elementi principali, possiamo scoprilo insieme attraverso **l'Analisi del Volto**.



Come usare questa guida

Ascolta il workbook

Hai tra le mani la versione scritta: se preferisci ascoltarla, scansiona il QR code (o clicca sul link) qui a sinistra.

Sfoglia comunque questa versione in pdf: gli spunti su libri e film, le curiosità, gli esercizi e la pratica non sono registrati!



Quando vedi questo simbolo, **clicca sul link**: ti porterà alla pagina indicata.



I libri e i film che trovi citati qui, non sono compiti a casa. Sono solo spunti che ho inserito per farti sentire che non sei sola, che la Terra è dentro ognuno di noi ed è molto più concreta di quello che sembra.

Indice

Parte 1 - Le cose da sapere prima di iniziare	**8**
Perché sei qui	**9**
Prima di iniziare	**11**
Introduzione	**12**
Piacere, sono la tua Terra!	**15**
Parte 2 - Tu e la Terra	**17**
Gli organi sensibili	**18**
Le emozioni prevalenti	**22**
Cosa succede dentro di te	**23**
Rimuginare senza sosta	**24**
Prendersi cura di sé	**28**
Dare e ricevere	**31**
La stabilità	**36**
A proposito di nutrimento	**39**
Parte 3 - Tu, gli altri e la Terra	**42**
I problemi nelle relazioni	**43**
Il bisogno di un nucleo	**44**

Indice

Il rischio del bozzolo	**46**
Il risveglio della crocerossina	**50**
Dare e ricevere in una relazione	**53**
Parte 4 - E adesso?	**58**
Conclusioni	**59**
Quando devi preoccuparti	**60**
Vuoi che ne parliamo?	**61**
Parte 5 - Esercizi, pratiche e riflessioni	**62**
Spunti di rilfessione	**63**
Una cosa importante da fare	**72**
Ci salutiamo qui	**73**

Parte 1

Le cose da sapere prima di iniziare

Perché sei qui?

[è una domanda retorica]

Scrivo questo workbook perché mi sono chiesta tantissime volte **se fossi *normale***. O meglio: se fosse normale quello che sentivo, come mi comportavo e come mi relazionavo con gli altri.

Lo so, "normale" non è la parola giusta. In fondo, **chi stabilisce cos'è normale?**
È vero, solo che, in quei momenti, quando mi sentivo diversa da tutti, ***normale*** era proprio la parola che cercavo. Avevo bisogno di sentire che fossi a posto, "nella norma" ma nel senso di "non troppo diversa", volevo sentirmi accettabile agli occhi degli altri, avevo bisogno di *appartenere*.

Sia chiaro, non facevo niente di strano.

Ma mi succedeva spesso, osservandomi, di non capire come mai in un momento volessi essere single e in un altro avrei voluto una famiglia, o stessi bene da libera professionista ma ogni tanto avrei voluto essere dipendente, o avrei voluto andare in vacanza in una metropoli ma mi sarebbe piaciuto rilassarmi in un villaggio al mare.

Insomma, mi ritrovavo a volere **tutto e il contrario di tutto**, con la stessa intensità e convinzione. Allora ho iniziato a chiedermi se fosse normale, se ***IO*** fossi normale.

(Qui ci sarebbe da aprire una lunghissima parentesi su cosa significa "normale", ma non la apriremo. Ci limiteremo a dire, in altre parole, che ***ha senso che sia così***).

Ho dato il via a un lungo dibattito per capire quale fosse **la vera versione di me**, quale avesse il diritto di prevalere sulle altre, quale fosse quella giusta.

Quando mi sembrava di aver scelto, stavo nella mia soddisfazione per un po' di tempo e poi un'altra versione, una di quelle che avevo scartato, tornava a fare capolino e a insinuare il dubbio che fossi pazza, che non sapessi decidermi, che non fossi affidabile ai miei stessi occhi e che non sapessi scegliere niente.

Perché un giorno ero così e il giorno dopo ero diversa? Gli altri mi sembravano tutti così coerenti e instradati in un percorso chiaro e definito, senza dubbi, senza cambiare strada mille volte e che, oltretutto, seguissero la strada scelta senza essere dilaniati dalla lotta con le altre versioni di se stessi.

Ecco, per fortuna a un certo punto della mia vita ho incontrato i Cinque Elementi, li ho studiati, li ho analizzati, li ho sentiti dentro di me, e **tutto ha avuto finalmente un senso**.

I Cinque Elementi ci insegnano che **nella vita tutto è ciclico**: quello che succede dentro di te, dentro gli altri, nella vita stessa e anche dentro una relazione.

Non siamo sempre uguali a noi stessi, ma funzioniamo come la natura e attraversiamo delle fasi: in alcuni momenti siamo più introspettivi, in altri siamo estroversi, in altri siamo più preoccupati del solito e in altri abbiamo voglia di iniziare mille progetti. Ecco perché chi è abituato a osservarsi da vicino (e che è anche sensibile) sente questi cambiamenti e si chiede se sia tutto normale.

Come scrive Singer, non bisogna decidere quale vocina nella nostra testa è quella giusta. **Sono tutte giuste**. Semplicemente tu sei quella che le osserva **e le ascolta tutte.**
L'obiettivo non è stabilire un vincitore, ma accettare che ogni vocina ha il suo diritto di esistere e che è giusto che esista e che si esprima.
Come abbiamo detto, non sei sempre uguale a te stessa, fai parte di un universo fluido e in movimento, e anche tu, dentro di te, hai una tua ciclicità.

Non è una ciclicità imprevedibile, anzi, segue delle leggi precise, e in questo workbook iniziamo a esplorarle.

Prima di iniziare

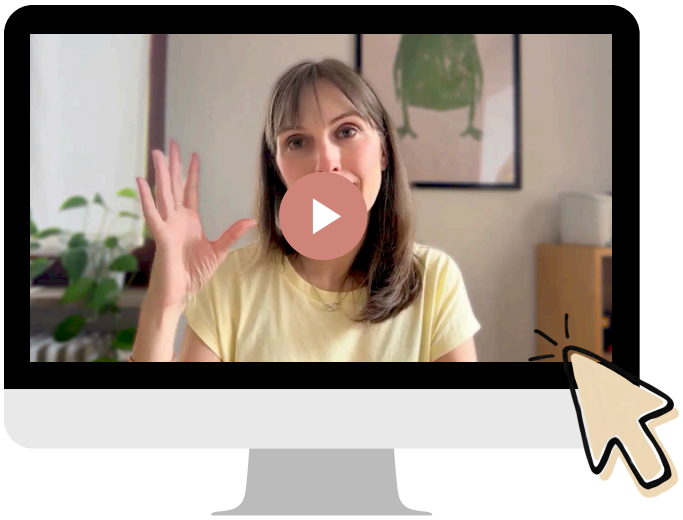
Quello che vedrai in questa guida spiega quello che succede dentro di te attraverso i **Cinque Elementi** della Medicina Tradizionale Cinese (da qui in poi, MTC).
Non è niente di complicato, è solo un sistema da imparare a interpretare.

Non sei fatta solo di corpo e mente, **ma anche di energia**.
Qui vediamo come funziona questa parte di te così importante ma anche così trascurata.

Se è la prima volta che senti parlare di energia, o se hai bisogno di una rinfrescata, ho registrato un breve video che ti spiega come funziona questo sistema.

Io sono di parte e non dovrei dirlo, ma credimi: **è una delle cose più affascinanti che incrocerai nella tua vita**.
La teoria dei Cinque Elementi non solo ti spiega come sei fatta tu, ma anche come sono fatti gli altri, come funziona l'interazione con loro, come il mondo influenza chi sei e "cosa ci fai qui".

Guarda il **video**, poi iniziamo!



GUARDA IL VIDEO

Introduzione

[finalmente ci siamo]

Come hai visto nel video, ogni Elemento ha **una sua stagione di appartenenza**.

In questo caso ci tocca iniziare dalla parte più difficile perché nella nostra cultura occidentale la stagione dell'Elemento che stiamo per approfondire **non esiste**.
Per noi le stagioni sono quattro, ma nella MTC sono cinque.
Ne hanno una in più, che noi facciamo fatica a infilare nel nostro calendario:
la tarda estate.
La tarda estate, che corrisponde all'Elemento Terra, è la stagione che **segna il passaggio tra l'estate e l'autunno**.

Non è facile descrivere qualcosa che per noi è già compresa tra estate e autunno, ma proviamo lo stesso.
Immagina di essere in piena estate, con la luce accecante e il sole caldissimo.
Arrivi da due mesi di voglia di stare all'aperto, di feste con gli amici, di mare, sole e divertimento, di espansione e di energia che va in ogni direzione.

Poi, un giorno, ti svegli e ti sembra che tutta questa energia **si sia esaurita**:
ci sono solo gli strascichi del caldo asfissiante e della luce che abbaglia.
Si sente l'eco delle risate e delle grigliate con gli amici. L'aria è meno rovente e inizia ad essere più tiepida. La luce è più dorata e dolce. Le giornate sono più corte e lo si percepisce bene.

È come se l'energia **dovesse prendersi un momento di riposo**: come tutte le cose, anche la stagione della spensieratezza e dell'apertura ha una fine.

Non è ancora proprio tutto concluso, si respira ancora l'atmosfera gioiosa e di espansione, ma è quasi come se fosse poco più di un ricordo.

Non è un cambiamento netto, ci saranno alti e bassi. Giornate di piena estate si alternano a giornate di tarda estate per qualche settimana, sconvolgendo i nostri ritmi e dandoci un assaggio della malinconia tipica dell'autunno.

Sapere tutto questo ti aiuta per **dare un senso a quello che succede dentro di te** e dargli una connotazione di "normalità".
Certe emozioni, certi stati d'animo e certi pensieri sono universali. Succedono a ognuno di noi, anche se in forme diverse, perché **è quello che succede nel mondo in cui viviamo.**
La sua energia, quella universale, **condiziona anche la tua interiorità**.
In fondo, non siamo alieni: siamo animali e in quanto tali rispondiamo alle leggi della natura, che ci piaccia o no.

Per la legge secondo cui **una parte riflette il tutto**, siamo lo specchio di qualcosa più grande di noi che fluisce in un ciclo regolare, tranquillo e per niente caotico.

Non so se anche per te funziona così, ma io mi sono spesso trovata a farmi quelle domande che non sempre trovano risposte e conclusioni:

- **È normale che mi senta così?**
- **È normale quello che mi succede?**
- **Succede anche agli altri?**
- **Perché sono così diversa?**

Ecco, capire come funziona l'universo e come la sua energia influenza la mia, è sempre un grande conforto perché la risposta è sempre: ***sì, è normale***.
O, in altre parole più politically correct: **ha senso che sia così**.

Fatte queste premesse, possiamo immergerci nell'Elemento Terra, nei suoi temi caldi e in come si manifesta dentro di noi e dentro gli altri, sia nella sua stagione che durante tutto l'anno.

Troverai una parte dedicata a quello che succede dentro di te e una dedicata agli altri e alle relazioni; anche questo aspetto è importante: l'energia cambia, si muove, e, nel suo variare, **influenza anche le relazioni**.

A questo proposito, un piccolo disclaimer: il confine tra te e gli altri è molto sottile, sono sistemi che si intrecciano e si intersecano, ma per questioni di chiarezza qui li troverai divisi in due sezioni distinte.

Tieni presente che, come è ovvio che sia, **quello che succede dentro di te succede anche dentro tutti gli altri**, anche se in forme diverse e con manifestazioni diverse. La matrice è sempre quella.

Sì, ma... quanto dura?

La partciolarità della Terra è che, essendo infilata un po' a forza nel resto dell'anno, non si capisce mai quanto dura. Non ha equinozi o solstizi, ma va a sensibilità e osservazione.
Quindi quanto dura? Mi piacerebbe darti una risposta che non sia "dipende", ma... ***dipende***. Anche se abbiamo equinozi e solstizi (tranne in questo caso), le stagioni non sono precisissime nel loro inizio.
Non è tanto una questione di date, ma di **osservazione**, **ascolto** e **sensibilità**.
Guardare fuori dalla finestra è sempre un buon modo per entrare in risonanza con la natura, con le stagioni e con gli Elementi, ma anche essere **attenti alle piccole sfumature che cambiano dentro di noi** funziona bene.



La tarda estate la vedi dalla luce: è dorata, morbida e tiepida. Può arrivare fino a ottobre inoltrato, o finché sugli alberi non c'è quasi più nessuna foglia.

Piacere, sono la tua Terra!

La Terra è l'Elemento che dentro di te si occupa di tutto quello che riguarda il **nutrire**.

Il cibo (questa è la più ovvia)

Cibo e tutto quello che ne consegue: voglia di dolce, troppo appetito, troppo poco appetito, difficoltà digestive, difficoltà a perdere peso, difficoltà a prendere peso, sensazione perenne di stanchezza e annebbiamento, mancanza di energia anche se si mangia abbastanza, gonfiore e ritenzione, sensazione di poter colmare qualche vuoto mangiando, e cose di questo genere.

Il rapporto con la madre

O con la figura di riferimento. La Terra incarna l'**archetipo materno**: aiuta, supporta, dà, si spende per gli altri. Molto di come funziona la tua Terra è dovuto al rapporto che hai o che hai avuto con tua mamma o con chi ne ha fatto le veci.

Il prendersi cura di sé

Dalla tua Terra dipende **quanto sei in grado di prenderti cura di te**, di nutrirti in senso lato. Quanto sei in grado di *scegliere* di quali persone circondarti, di come nutrire la tua mente, di quanto portare avanti delle abitudini che ti fanno bene (senza smettere proprio quando senti che iniziano a darti dei benefici!).

I rapporti con gli altri

La Terra gestisce i rapporti con gli altri: non tutti, quelli **più intimi**. È l'Elemento della connessione profonda, non della semplice conoscenza. Entra in gioco ogni volta che c'è un rapporto affettivo che ti fa sentire nutrita. In questo workbook vedremo alcuni aspetti della Terra che entrano in gioco nelle relazioni e il modo in cui le condizionano.

...e non solo!

La Terra è quella che **fa tutto per gli altri**: cucina, fa lavoretti fatti a mano, ascolta, supporta, gestisce, è sempre presente.
È quella che si fa in quattro per gli altri e si dimentica di sé, pensa di sapere cosa è meglio per tutti (e a volte ha anche ragione!) e vuole che tutti stiano bene e siano felici. È proprio una **mamma**, che rischia a volte di diventare invadente e di pensare che gli altri da soli non ce la fanno.

Allo stesso tempo, però, diventa anche quella che **pensa che se non fa tutto questo verrà abbandonata**. Quindi tende a evitare i conflitti, si sente in colpa se chiede o fa qualcosa per sé, pensa che sia colpa sua se gli altri non si sentono bene.

Tutto questo (e molto di più) si riflette dentro di te, nelle tue dinamiche e nelle tue relazioni. È importante riconoscere i suoi pattern e i suoi movimenti energetici perché, riconoscendoli, puoi osservarli da un po' di distanza così i problemi e le sfide che ti trovi ad affrontare in una relazione (ma anche con te stessa) **prendono un'altra prospettiva**.

Quando riusciamo a prendere le cose **per come sono** e non **per come le interpretiamo**, la vita inizia a scorrere in un modo più dolce: si spendono meno energie per risolvere problemi e si inizia ad accettare che siamo umani, **con tutte le sfumature che servono.**

parte 2

Tu e la Terra



Gli organi sensibili

[può sembrarti poco interessante, ma leggi lo stesso, sarai sorpresa!]

La Medicina Tradizionale Cinese è all'avanguardia: considera corpo e mente allo stesso livello, inscindibili.
Ogni organo quindi non solo ha una funzione fisica, **ma ha anche una funzione emotiva corrispondente**: questo vuol dire che **la tua salute emotiva è strettamente connessa a quelle fisica**, e che a emozioni, sensazioni e stati d'animo viene attribuita la stessa dignità che hanno dolori e fastidi fisici.

Ogni Elemento, nella sua rete d'azione gestisce anche **due organi**.
Nel caso della Terra, i grandi protagonisti sono lo **Stomaco** e il **Milza-Pancreas** (per noi sono due, ma nella MTC sono considerati un organo unico).
Non mi soffermo sul ruolo fisico, che è piuttosto conosciuto, ma su quello emotivo.

Lo Stomaco

Lo Stomaco ha il compito di **ricevere**. Non solo il cibo, ma tutto quello che la vita ti propone. Non si preoccupa solo di cosa mangiare, ma si chiede anche:

- **Posso ricevere quello che mi sta arrivando?**
- **Posso lasciarlo entrare?**
- **Posso accogliere qualcosa senza respingerlo?**
- **Posso fare spazio a ciò che sta accadendo?**

Più avanti vedrai che il *ricevere* è uno dei temi caldi della Terra.
Non solo: dopo aver ricevuto, lo Stomaco deve anche iniziare a **digerire**. Anche qui, non solo in senso fisico, ma anche in senso emotivo.



Sai quando si dice “questa cosa X mi è rimasta qua, non riesco proprio a digerirla”? Ecco, quello è uno dei compiti emotivi dello Stomaco.

Quando lo Stomaco funziona bene, non solo fisicamente, sei quindi in grado di **ricevere la vita**, sotto forma di:

- nutrimento
- supporto
- esperienze
- informazioni
- emozioni
- cambiamenti
- ciò che arriva dagli altri

E poi di **digerirla**.

Attenzione però: **digerire non significa necessariamente accettare tutto**.

Significa avere la capacità di lasciare che ciò che arriva entri nel proprio sistema, essere in grado di valutarlo, trasformarlo e **decidere cosa tenere e cosa non tenere**. Questa è una distinzione importante: *ricevere* non significa trattenere tutto (in te ci sono altri organi che si occupano di questo).

Se lo Stomaco non funziona come dovrebbe, **si ha difficoltà a ricevere, oppure si riceve ma non si riesce ad accettare.** Lo vediamo più avanti.



Il Milza-Pancreas

Il Milza-Pancreas si occupa del **pensiero**. Non in modo vago, ma proprio della **capacità di pensare lucidamente**. Mentre lo Stomaco riceve, il Milza-Pancreas pensa a elaborare quello che si è ricevuto e a **trasformarlo in qualcosa di utile**.
Ecco perché, come vedrai, uno dei problemi di questa stagione è il *pensare troppo*.
Anzi, una definizione ancora più giusta sarebbe: **il pensiero che continua a lavorare**.

In teoria, quando tutto funziona bene, il meccanismo è questo: "Prendo un'esperienza, la elaboro, ne ricavo qualcosa e poi vado avanti".
Però può facilmente diventare: "Continuo a pensarci, lo rigiro, lo analizzo, lo rianalizzo, cerco una soluzione, torno al punto di partenza".
Si pensa tantissimo, ma non si arriva da nessuna parte. Ti risuona?

Quando il Milza-Pancreas funziona bene, rende possibile:

- **concentrarsi**
- **pensare con chiarezza**
- **prendere decisioni**
- **"metabolizzare" un'esperienza**
- **sentirsi centrati**
- **avere energia mentale**

Quando il pensiero non procede, anche la tua energia **perde la sua capacità di muoversi e trasformare**.
La Terra, attraverso la coppia Milza-Stomaco, ti mette a disposizione un meccanismo importante: ricevere, trasformare, assimilare e distribuire.
E sul piano emotivo ti ricorda che **non tutto ciò che accade ha bisogno di essere pensato all'infinito**: alcune cose hanno bisogno di essere comprese, trasformate e poi lasciate andare.



Hai visto che Stomaco e Milza-Pancreas hanno il compito energetico di **ricevere e trasformare materiale emotivo in nutrimento per la mente.**

Consumi stimoli mentali tutto il giorno: i programmi che guardi in Tv, gli account che segui sui social, le conversazioni che hai con le persone, la musica che ascolti, i libri che leggi, i cartelli pubblicitari che incroci quando esci di casa… tutto quello che entra nel tuo campo di coscienza viene consumato e integrato nella tua memoria e nel tuo sistema energetico e ha bisogno di essere "digerito".

Lo Stomaco riceve il nutrimento, il Milza-Pancreas lo trasforma.

Ad esempio, la capacità di imparare qualcosa di nuovo è una funzione energetica dello Stomaco, mentre essere in grado di assimilare e applicare questa nuova conoscenza in un pensiero o in un compito è invece il ruolo del Milza-Pancreas.

Nella MTC **tutti i pensieri sono un prodotto del Milza-Pancreas**, e genera pensieri che non solo danno forma alla nostra identità, ma che anche costruiscono il nostro sistema di valori e le cose in cui crediamo.
È vero che noi non siamo solo i nostri pensieri e che i pensieri non definiscono chi siamo, ma hanno comunque la funzione di **essere un ponte tra la coscienza e il mondo fisico e materiale.**

È attraverso il pensiero che l'intelletto mette radici, forma le intenzioni **e fa sì che la vita si trasformi da un puro desiderio in qualche cosa di tangibile nel mondo materiale.**

Gran parte del lavoro sull'energia della Terra è fatto dal **fare estrema attenzione a quello che consumi.**



Le emozioni prevalenti

Come hai visto nel video, ogni Elemento **ha una sua emozione di riferimento**: questo vuol dire che si occupa di tutto lo spettro di sentimenti, emozioni e sensazioni legati a lui.

La Terra gestisce tutto quello che è legato ad **ansia**, **preoccupazione** e **empatia**, intesa non come un *capire con la testa*, ma come un *risuonare quasi automatico con quello che sente chi hai vicino*.

Questo bagaglio di emozioni diventa più sensibile nella stagione di appartenenza. Certo, è dentro di te sempre, non è che in primavera la tendenza a pensare troppo sparisce, o non ti preoccupi più per gli altri; se la Terra è uno dei tuoi Elementi predominanti (o durante la stagione Terra), **questo sentire si acuisce**, diventa più fine, coglie più sfumature e si fa sentire di più.
Succede in entrambi i sensi, sia in positivo sia in negativo: potresti sentirti, ad esempio, più centrata e radicata, oppure più agitata e ansiosa (senza fare niente per esserlo).

In particolare, se la Terra è uno dei tuoi Elementi forti, potresti essere **molto più sensibile ai problemi degli altri**: essere empatici non vuol dire solo prendere atto di cosa sta provando l'altra persona, ma provarne un po' tu stessa e farlo risuonare in te.

Nella Terra (e nella sua stagione) c'è una sensibilità ancora più **profonda** verso le vibrazioni emotive altrui, una capacità di sintonizzarsi sui sentimenti, di comprendere le persone e sapere cosa stanno attraversando.
C'è un senso di intimo coinvolgimento con l'altro, un focus su di lui e una sintonia con il suo stato emotivo. E proprio per questo è la stagione in cui **è molto più facile dimenticarti di te**.



Cosa fa la Terra dentro di te

Passiamo a vedere quali parti di te gestisce la Terra, soprattutto nella sua stagione. Possono essere sensazioni che in genere non provi quasi mai, oppure magari sono il tuo pane quotidiano: dipende dal tuo schema energetico.

I temi più importanti sono:

Il pensare troppo
La capacità di prenderti cura di te
Quanto sei in grado di ricevere
La stabilità e il nutrimento

L’estratto gratuito finisce qui:
per continuare a leggere il workbook completo, clicca qui sotto



ACQUISTA WORKBOOK