



"Quanto a noi dobbiamo spingerci verso la pace, l'armonia, l'individualità e la fermezza delle nostre risoluzioni, convincerci sempre di più dell'idea che siamo in essenza di origine divina, figli del Creatore e che vi é in noi, per quanto poco ci curiamo di svilupparlo, il potere di raggiungere la perfezione.

Questa realtà deve crescere in noi fino a diventare il tratto rimarchevole della nostra esistenza.

Dobbiamo costantemente realizzare la pace in noi, immaginando il nostro spirito come un lago da mantenere sempre calmo, senza onde, senza la minima increspatura che venga a turbare la sua tranquillità e sviluppare gradatamente questo stato di pace affinché nessun avvenimento della vita, nessuna circostanza, nessun'altra personalità possano agitare la superficie del lago e fare nascere in noi un sentimento di irritazione, di scoraggiamento o di dubbio.

Ci sarà molto utile isolarci ogni giorno qualche istante per meditare sulle bellezze della pace dell'animo e sottolineare i vantaggi che ci porta la calma, convincerci che né agitandoci, né inquietandoci otterremo di più ma é nella CALMA, riflettendo e agendo tranquillamente che diverremo più efficienti in qualunque cosa intraprenderemo."

Dr. Edward Bach, brano tratto da *Guarire con i Fiori*