

Cultiver mes qualités grâce aux Fleurs de Bach

PREOCCUPATION EXCESSIVE DU BIEN ETRE DES AUTRES

BEECH : Je vois « le Beau » chez les autres. Je cultive la tolérance et la compassion.
CHICORY : Je respecte l'autonomie de mon entourage. J'offre un Amour Inconditionnel.
ROCK WATER : Je gagne en flexibilité. Je goûte à la joie et à l'amusement.
VERVAIN : Je cultive ma modération. J'ouvre mon esprit lors des échanges.
VINE : J'adopte une attitude respectueuse et encourageante, je construis dans un esprit de concertation.

SENTIMENT DE TRISTESSE ET DE DECOURAGEMENT

CRAB APPLE : Je m'accepte telle que je suis. Je pose un regard plus global sur moi-même. Je vois les gens et les situations dans leur ensemble.
ELM : J'ai le sens des priorités. J'accrois mon sens de l'organisation. Je suis efficace.
LARCH : Je cultive l'estime de moi. J'ai confiance en mes compétences.
OAK : J'apprends à lâcher prise. Je dose mon effort.
PINE : Je suis indulgente avec moi-même. Je pose un regard objectif sur mes actes.
STAR OF BETHLEHEM : Je libère mon corps et mon esprit des tensions, je cicatrise mes blessures.
SWEET CHESTNUT: J'ai foi en l'arrivée du renouveau. J'élève ma conscience.
WILLOW : J'ai confiance dans les intentions des autres. J'ai une vision positive des événements.

SENTIMENT D'INCERTITUDE

CERATO : J'ai confiance en mon intuition. Je suis sûre de moi.
GENTIAN : Je persévère dans mes entreprises. Je suis optimiste quant au résultat.
GORSE : J'ai de l'espoir, je sens la vie en moi.
HORNBEAM : J'ai l'élan nécessaire pour engager l'effort. J'ai les ressources pour faire face.
SCLERANTHUS : Je sais me positionner. Je fais facilement des choix. J'agis.
WILD OAT : Je trouve aisément ma voie. Je vais naturellement vers ce qui m'anime.

Cultiver mes qualités grâce aux Fleurs de Bach

SENTIMENT DE SOLITUDE

HEATHER : J'écoute mes interlocuteurs. Je reçois autant que donne.
IMPATIENS : Je respecte le rythme des autres. Je suis patiente. Je suis en paix avec le temps qui s'écoule.
WATER VIOLET : Je suis en lien avec les autres. Je suis humble. Je donne de l'empathie.

SENTIMENT DE PEUR

ASPEN : Je me sens en sécurité. Je me sens en confiance
CHERRY PLUM : Je sais garder mon calme. Je suis lucide. Je fais preuve de sang-froid.
MIMULUS : J'ai confiance en moi. Je prends de l'assurance.
RED CHESTNUT : Je fais confiance à mon entourage. Je sais relativiser mes inquiétudes.
ROCK ROSE : J'apaise mes terreurs. Je suis courageuse. Je surmonte mes paniques.

HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES EXTERIEURES

AGRIMONY : Je tombe le masque. Je communique avec authenticité.
CENTAURY : Je pose mes limites. Je sais m'affirmer. Je sais dire non.
HOLLY: J'ouvre mon cœur. Je pardonne. Je prends du recul.
WALNUT : Je m'adapte aisément à la nouveauté. Je suis solide face aux influences extérieures.

MANQUE D'INTERET POUR LE PRESENT

CHESTNUT BUD : J'apprends de mes erreurs. J'assimile. Je déverrouille mes blocages.
CLEMATIS : Je sais m'ancrer dans l'ici et maintenant. Je me concentre sur le présent.
HONEYSUCKLE : Je me détache du passé. Je vis dans le présent.
MUSTARD : Je suis sereine. Mon humeur est stable.
OLIVE : Je retrouve ma vitalité. Je me régénère.
WHITE CHESTNUT: Je me détache de mon idée fixe. J'ouvre la voie aux pensées positives.
WILD ROSE : Je prends des initiatives. Je suis dynamique et motivée.

RESCUE : Je retrouve mon calme. Je reprends mes esprits.