

Come scegliere i tuoi Fiori di Bach

È facile scegliere i Fiori di Bach Originali: tutto quello che dovrai fare è trovare il Fiore o i Fiori che sembrano riflettere meglio la tua situazione emotiva, il tuo umore. Se ne possono mischiare insieme fino a un massimo di 7. Per avere un'idea di come scegliere il Fiore adatto, guarda la tabella sottostante.



1. PAURA

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Avete paure inspiegabili o irrazionali, presentimenti	Aspen	Senso di sicurezza, fiducia
Vi sentite sotto pressione, avete paura di perdere il controllo	Cherry Plum	Quiete, distensione
Avete paura di cose definite, per es. una visita dal dentista, volare, parlare di fronte al pubblico	Mimulus	Coraggio, sicurezza di sé
Siete preoccupati per i vostri cari o vivete i sentimenti degli altri come se fossero i vostri	Red Chestnut	Ottimismo
Cadete in preda al panico, provate grande paura, terrore	Rock Rose	Serenità e calma

2. INSIUREZZA

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Non vi fidate del vostro giudizio e dovete sempre chiedere consigli o informazioni agli altri	Cerato	Incautezza, certezza interiore
Reagite in fretta scoraggiandovi, vi sentite delusi, abbattuti	Gentian	Fiducia che le difficoltà verranno superate
Reagite senza speranza, con pessimismo e rassegnazione	Gorse	Speranza, serenità: alla rinuncia segue l'azione
Vi sentite mentalmente troppo fiacchi per svolgere i vostri compiti quotidiani. Annoiati	Horebeam	Vitalità, slancio
Fate fatica a scegliere tra due cose, il vostro stato d'animo cambia in continuazione	Scleranthus	Capacità di decisione equivoche, stabilità
Siete insicuri e insoddisfatti, nel vostro intimo non sapete che cosa volete veramente	Willi Owl	Comprensione dei propri talenti

3. INDIFFERENZA PER CIÒ CHE CI CIRCONDA

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Fate sempre gli stessi errori e non imparate abbastanza dalle esperienze vissute	Chestnut Bud	Imparare dai propri errori
Siete spesso asessati, sognate ad occhi aperti e avete una spiccata fantasia	Clematis	Realismo, vivere il presente con interesse
Non riuscite a chiudere col passato, siete malinconici o nostalgici	Honeyuckle	Il passato diventa esperienza
A volte, all'improvviso, provate un'inspiegabile e profonda tristezza	Mustard	Buon umore, stabilità, interesse
Vi sentite fisicamente distrutti, siete allo stremo	Olive	Rigenerazione, energie ritrovate
Certi pensieri continuano ad assillarvi, non riuscite a rilassarvi	White Chestnut	Mente calma, pace
Reagite in maniera apatica e indifferente, non provate a cambiare la situazione	Wild Rose	Entusiasmo, voglia di vivere

4. SOLITUDINE

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Soffrite la solitudine e vorreste sempre la compagnia di qualcuno	Heather	Altrevano, empatia, condivisione
Siete impazienti e facilmente irritabili. Vi sentite stressati, come dove essere fatto subito	Impatiens	Pazienza, calma, comprensione dei limiti degli altri
Vi richiudete in voi stessi, non amate parlare dei vostri problemi, pensate di poterlo fare da soli	White Violet	Unità, piacere nel comunicare con gli altri

5. IPERSENSIBILITÀ ALLE INFLUENZE ED ALLE IDEE

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Nascondete i problemi dietro una facciata spensierata e serena	Agnus	Montarsi per quel che si è: accettare serenamente le proprie qualità e i propri difetti
Non sapete dire di no, vi fate spesso sottostimare	Centaury	Esprimere la propria volontà, restare se stessi
Siete subito gelosi, invidiosi, diffidenti, aggressivi	Holly	Amore generoso e comprensivo
A volte vi fate fioreggiare dagli altri o vi risulta difficile adattarvi alle nuove situazioni	Walnut	Fermezza e capacità d'adattamento

6. SCORAGGIAMENTO O AVVILIMENTO

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Vi disturbano alcuni dettagli del vostro aspetto, digiuno di sé, avete un forte bisogno di ordine e di purificazione	Crab Apple	Serena accettazione di sé, purezza
Siete oberati dalla sensazione di non essere all'altezza delle vostre responsabilità	Elm	Ritrovata sicurezza nelle proprie capacità
Vi sentite inferiori rispetto agli altri, avete troppa poca stima di voi stessi, avete paura di fallire	Larch	Fiducia in se stessi, coraggio di mettersi alla prova
Avete eccessivo senso del dovere che vi spinge a combattere fino in fondo e a non arrendervi, nonostante siate sfiniti	Oak	Misura, flessibilità, accettazione dei propri limiti
Provate senso di colpa, vi fate spesso dei rimproveri e vi addossate colpe anche non vostre	Pine	Accettazione, indulgenza e rispetto di sé
Avete subito un trauma, uno shock, emotivo o fisico	Scar of Bethlehem	Consolazione, conforto
Pensate di essere arrivati allo stremo, siete profondamente disperati	Sweet Chestnut	Ritrovare la fiducia nella vita
Vi sentite imponenti, arroganti, vittime	Willow	Ottimismo, gioia di vivere

7. ECCESSIVA PREOCCUPAZIONE PER GLI ALTRI

da cui...	Fiori di Bach	...a cui?
Avete grandi doti ma siete poco tolleranti e molto critici nei confronti del vostro prossimo	Beech	Indulgenza, comprensione
Dare molto a livello emotivo ma siete possessivi e iperprotettivi	Chicory	Amore disinteressato, altruismo
Avete grande senso del dovere, ma siete troppo severi con voi stessi e poco flessibili nei vostri principi	Rock Water	Flessibilità, durezza, concedersi la gioia di vivere
Tendete a fare troppe opere buone, siete troppo volenterosi, entusiasti ma inconcludenti	Vervain	Moderazione, equilibrio
Siete molto bravi, ma volete a tutti i costi imporre la vostra volontà, siete ambiziosi	Vine	Autorità saggia e comprensiva, rispetto dell'altro

AFFRONTARE STRESS ED EMERGENZE

Prima, durante e dopo situazioni di stress, crisi, lutti ecc.	Fiori di Bach	...a cui?
	Reseda	Stabilità, equilibrio, lucidità, conforto