

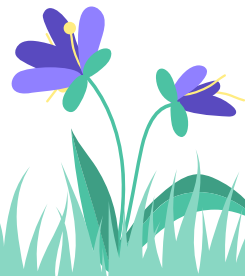


GUIA FLORES DE BACH

Vive el cambio que quieres con las flores de Bach



www.albasagarra.com



LAS FLORES DE BACH

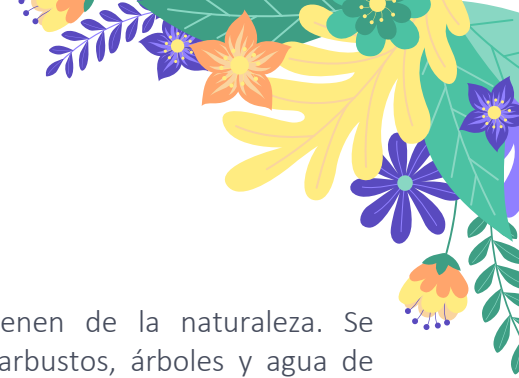
Las flores de Bach son una terapia complementaria que te puede ayudar a restablecer tu equilibrio emocional cuando las emociones han tomado las riendas de tu vida.

Este sistema de tratamiento fue desarrollado en la década de 1930 por el Dr. Edward Bach, médico inglés que dedicó más de 20 años de su práctica profesional para encontrar un sistema de salud natural.



Dr. Edward Bach

LAS FLORES DE BACH



Este sencillo sistema de tratamiento está al alcance de tus manos.

Miles de personas y profesionales del ámbito social y de la salud de más de 80 países utilizan las flores de Bach para acompañar a las personas a recuperar su salud gracias al beneficio que aportan.

Tú también te puedes beneficiar de las flores de Bach. Puedes usarlas como botiquín emocional en casa para ayudar a tu familia. Son un excelente acompañamiento para el embarazo y para la infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad.

Los remedios florales provienen de la naturaleza. Se elaboran a partir de flores, arbustos, árboles y agua de manantial. Son naturales y seguros de usar para toda la familia, ya que no tienen efectos secundarios ni generan interferencia con otros tratamientos (*las flores de Bach contienen alcohol).





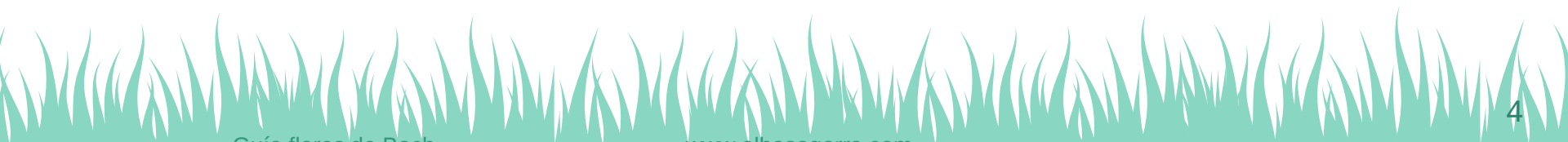
CLAVES EN LA SELECCIÓN DE REMEDIOS

Distintas personas pueden experimentar emociones diferentes ante una misma situación. Por ello los remedios se seleccionan de manera individualizada para cada persona y situación.

Para seleccionar flores de Bach para ti u otra persona, debes fijarte en los pensamientos y emociones manifiestas en el momento presente.

Por ejemplo, para acompañar el insomnio, debemos observar qué emociones aparecen (impaciencia para dormirte, preocupaciones, miedos, angustia, ...) y elaborar una combinación floral personalizada para acompañar estas emociones.

Con el acompañamiento de las flores de Bach, podrás tomar conciencia de tus emociones y gestionarlas de forma más adecuada para encontrar paz y armonía.





CÓMO SELECCIONAR TUS REMEDIOS

Te propongo un ejercicio muy simple para identificar tus emociones y seleccionar los remedios.

Léelo atentamente y después decide tomar unos instantes para ti siguiendo las indicaciones.

Ten a mano papel y lápiz y asegúrate que nadie te va a interrumpir en los próximos minutos.

Si lo deseas, también puedes seguir la meditación guiada en mi canal de YouTube.

MEDITACIÓN PARA IDENTIFICAR TUS EMOCIONES

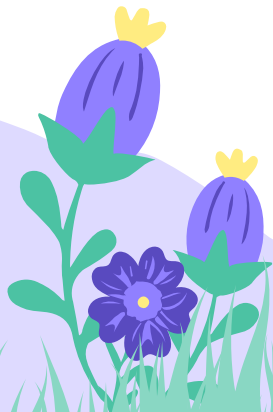
Haz tres respiraciones profundas

Observa las sensaciones corporales que sientes ahora: los puntos de contacto con la silla, tu temperatura corporal, el roce de tu ropa, el aire en tu piel, ...

Respira de nuevo

Pregúntate: ¿Qué quiero trabajar hoy con las flores? ¿Cómo me siento?

Toma el papel y lápiz para escribir tus pensamientos y emociones que han aparecido.



CÓMO SELECCIONAR TUS REMEDIOS

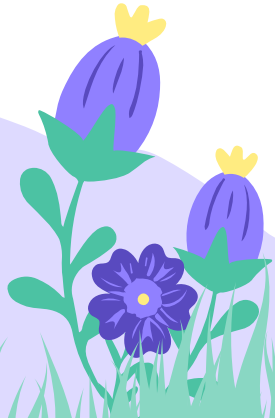
Toma un tiempo para hacer el ejercicio anterior.

Una vez terminado, lee tu escrito como si leyeras la historia de otra persona y subraya las emociones principales que quieres acompañar con las flores.

Lee atentamente las indicaciones de cada uno de los 38 remedios florales y selecciona las flores de Bach correspondientes a los estados emocionales que sientes en este momento



Las 38 flores de Bach



LOS 7 GRUPOS EMOCIONALES



A continuación presentaré las 38 flores de Bach mediante una definición breve.

Las encontrarás agrupadas por los 7 grupos florales establecidos por el Dr.Bach:

Para el temor

Para la incertidumbre

Para la falta de interés en las actuales circunstancias

Para la soledad

Para la hipersensibilidad a influencias y opiniones ajenas

Para el abatimiento o la desesperación

Para la sobreprotección y excesiva preocupación por el bienestar de les demás



PARA EL TEMOR



MIMULUS

Miedo a las cosas del mundo. Los temores de cada día.



ROCK ROSE

Cuando la persona está muy asustada o aterrorizada.



ASPEN

Vagos temores desconocidos, para los que no hay explicación ni razón.



RED CHESTNUT

Sufren mucho por las personas que aman, anticipando desventuras que puedan ocurrirles.



CHERRY PLUM

Miedo al descontrol mental, a que le abandone la razón, a hacer cosas terribles y horribles, indeseables y perjudiciales.

PARA LA INCERTIDUMBRE



SCLERANTHUS

Incapaces de decidir entre dos cosas.



CERATO

No tienen suficiente confianza en sí mismas para tomar sus propias decisiones.



WILD OAT

Dificultad en determinar qué ocupación han de seguir.



GORSE

Gran desesperanza, han perdido toda fe en que se pueda hacer algo por ellas.



GENTIAN

Se desalientan fácilmente.



HORNBEAM

Sienten que no tienen fuerzas suficientes, mentales o físicas, para los asuntos cotidianos.



PARA LA FALTA DE INTERÉS EN LAS ACTUALES CIRCUNSTANCIAS



OLIVE

Exhaustas y agotadas. Les faltan fuerzas.



CLEMATIS

Soñolientas, adormiladas, sin gran interés por su vida tal cual está.



HONEYSUCKLE

Viven demasiado en el pasado.



WHITE CHESTNUT

No pueden evitar pensamientos, ideas, argumentos que no desean que entren en sus mentes.



CHESTNUT BUD

Cometen el mismo error en diferentes ocasiones.



MUSTARD

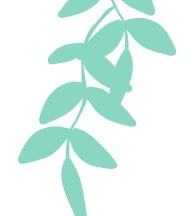
Melancolía sin razón o explicación.



WILD ROSE

Resignación ante lo que les ocurre, sin esforzarse por mejorar las cosas y hallar contento.





PARA LA SOLEDAD



IMPATIENTS

Quieren que todo se haga sin vacilación ni retraso.



WATER VIOLET

Reservadas, se apartan de quienes les rodean, se mantienen distantes y siguen su propio camino.



HEATHER

Están constantemente buscando la compañía de cualquiera.





PARA LA HIPERSENSIBILIDAD A INFLUENCIAS Y OPINIONES AJENAS



CENTAURY

Personas calladas,
tranquilas y dóciles que
se desviven por servir a
les demás.



AGRIMONY

Ocultan sus desgracias o
circunstancias adversas
detrás de sus bromas y buen
humor..



WALNUT

El remedio da constancia y
protege ante influencias
externas.



HOLLY

Pensamientos como la
envidia, los celos, la
venganza, la sospecha.



PARA EL ABATIMIENTO Y DESESPERACIÓN



LARCH

No se consideran tan aptos o tan capaces como quienes les rodean.



PINE

Se culpan a sí mismos.



OAK

Se debaten y luchan denodadamente por su bienestar o las cosas de la vida cotidiana.



ELM

Sienten que la tarea que han emprendido es demasiado difícil y sobrepasa el poder de un ser humano.



CRAB APPLE

Sienten como si hubiera entorno a ellos algo no muy limpio.



STAR OF BETHLEHEM

Muy angustiadas por circunstancias que produjeron un gran impacto emocional.



SWEET CHESTNUT

Gran angustia que les parece absolutamente insoportable.



WILLOW

Dificultad en aceptar sin quejas o resentimientos una adversidad o desgracia.

PARA LA SOBREPROTECCIÓN Y EXCESIVA PREOCUPACIÓN POR EL BIENESTAR DE LES DEMÁS



CHICORY

Piensen mucho en las necesidades de les demás; tienden a cuidar en exceso a niños, familiares y amigos.



VINE

Creer que sería bueno convencer a les demás de que hagan las cosas como ellos, pues están convencidos de tener razón.



BEECH

Para poder ser más tolerantes, indulgentes y comprensivos con les demás.



VERVAIN

Desean vehementemente convertir a sus opiniones a cuantos les rodean.



ROCK WATER

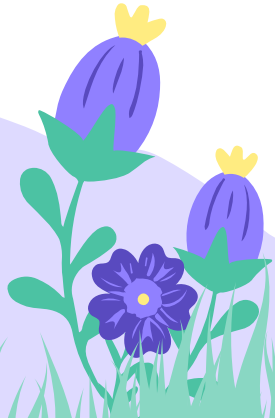
Son muy estrictes en su forma de vida. Son maestros severos consigo mismos.



REMEDIO DE URGENCIA

Indicado para situaciones de emergencia.

Tomar 4 gotas directamente o diluirlas en un vaso de agua y tomarlo a sorbitos.





ELABORACIÓN Y TOMA DE UN PREPARADO FLORAL PERSONALIZADO

Introduce agua de manantial en un frasco de 30ml de cristal opaco.



Añade 2 gotas de cada remedio seleccionado
(4 gotas en caso de seleccionar Remedio de Urgencia).

Tomar 4 gotas de este preparado 4 veces al día.

Distribuye las tomas a lo largo del día.

Las flores Bach contienen alcohol. Si la persona que va a ingerir las flores es sensible al alcohol, se puede diluir la dosis en un vaso de agua o bebida caliente.

En caso de tener una sensibilidad extrema al alcohol, consulta a una PRACTITIONER BACH o a tu personal sanitario de referencia antes de ingerir las flores de Bach.



Deseo que esta guía te sea de utilidad en tus primeros pasos con las flores.

Te invito a seguir explorando tus emociones y a usar las flores para equilibrarlas.

Si no estás habituado a conectar con tus emociones, puede ayudarte hacer una consulta floral con un BFRP, Practitioner Bach acreditado por el Centro Bach de Inglaterra, que ofrezca consulta cerca de ti*.

*Puedes consultar la lista de BFRP en el website del Centro Bach de Inglaterra (www.bachcentre.com).



APRENDER MÁS DE LAS FLORES

En la web del Centro Bach de Inglaterra encontrarás información detallada de cada remedio.

Para aprender más de las flores, te recomiendo que te sumes a la formación Oficial de flores de Bach acreditada por el Centro Bach de Inglaterra. La puedes hacer conmigo presencial en Barcelona u online, o unirte a las formaciones aprobadas por el Centro Bach de Inglaterra en cualquier lugar del mundo.



Courses approved by
The BACH CENTRE



ALBA SAGARRA

Psicóloga, bailarina, terapeuta corporal,
Practitioner Bach (BFRP) y
formadora acreditada por el Centro Bach de Inglaterra

www.albasagarra.com

  [albasagarra_bach](#)

UNA MIRADA A LAS FLORES DE BACH QUE PUEDE CAMBIAR TU VIDA

www.albasagarra.com

  [albasagarra_bach](#)