

## **Méditations avec les fleurs de bach**

Les 7 relaxations choisies correspondent à des émotions qui sont très représentatives de notre époque.

Chaque relaxation est en lien avec une famille d'émotion différente.

### **Aspen ( le tremble) famille de la peur :**

La fleur va permettre de traverser cette époque en contactant une plus grande sécurité intérieure et en prenant du recul par rapport à la peur de l'inconnu. On peut alors aborder la réalité actuelle en étant plus entreprenant et confiant.

### **Clématis (la clématite sauvage) Famille du manque d'intérêt du présent :**

La période est déjà difficile et si nous pouvons y faire face, nous pourrons rencontrer une possibilité d'évolution personnelle et collective. La créativité et l'imaginaire sont alors mis au service de recherches innovantes pour apporter des changements concrets, pour un mieux être personnel et collectif.

### **Impatiens (l'impatience) Famille de la solitude :**

La fleur nous soutient dans notre besoin de nous détendre sans nous laisser happer par l'accélération ambiante et de savourer l'intensité du temps présent.

### **Rock water (l'eau de roche) Famille du souci excessif du bien être des autres :**

Rester ouvert à de nouvelles possibilités me paraît indispensable de nos jours. Notre volonté de perfection où nos idées arrêtées peuvent être des obstacles à des réalisations nouvelles. L'échange avec les autres est favorisé et nous pouvons nous enrichir de leurs points de vue s'ils sont plus générateurs de vie et de plaisir.

### **Star of Bethlehem ( l'étoile de Bethléem) Famille du découragement :**

Cette fleur permet de traverser ces épreuves sans être anéanti. Elle aide à se consoler et à tirer parti de ses expériences pour redonner un nouveau sens ou une nouvelle direction à sa vie.

### **Walnut (Le noyer) Famille de l'hypersensibilité aux influences et aux idées des autres :**

La fleur permet d'aborder les transitions plus sereinement et d'évoluer. Elle permet de vivre sa sensibilité de manière équilibrée en se sentant protégé pour avancer.

### **Wild oat (l'avoine sauvage) Famille de l'incertitude :**

La fleur nous aide à clarifier le but de notre vie et à réaliser pleinement notre vocation sans être influencé ou découragé par les circonstances difficiles de notre époque. Rester fidèles à ce que nous portons au fond de nous peut également représenter une source d'inspiration pour les autres.