

GUIDE PRATIQUE



Retrouvez un équilibre Émotionnel grâce aux Fleurs de Bach &

*Adoptez une nouvelle
vision du Monde*



Introduction

Je suis ravie de vous accueillir dans ce guide, conçu pour vous aider à retrouver un équilibre émotionnel et à transformer votre vision du monde.

Nous vivons tous des moments où nos émotions prennent le dessus, brouillant notre perception et affectant notre qualité de vie.

Ce guide vous fournira des outils simples et efficaces pour apaiser vos émotions et adopter une nouvelle perspective sur la vie.

Je m'appelle Marion Roux et je suis Coach et Thérapeute holistiques

Passionnée par l'être humain et la spiritualité, je crois profondément que l'équilibre émotionnel et la paix intérieure sont à portée de main, pour peu que nous soyons prêts à y accéder.

Ce guide est une première étape sur ce chemin.

Marion





Les Fleurs de Bach et leurs Bienfaits



Les Fleurs de Bach sont des elixirs floraux développés dans les années 1930 par le Dr Edward Bach, un médecin britannique et pionnier dans le domaine de la santé holistique. Convaincu que nos états émotionnels jouent un rôle central dans notre bien-être physique et mental, le Dr Bach a consacré sa vie à trouver un moyen simple et naturel pour rééquilibrer les émotions humaines.

À travers ses recherches, il a identifié 38 essences florales, chacune correspondant à un état émotionnel spécifique, comme la peur, le découragement, la solitude, ou encore l'incertitude. Ces essences sont extraites de fleurs sauvages soigneusement sélectionnées pour leur capacité à restaurer l'harmonie intérieure.

CONCLUSION

Adaptées à tous, sans risque d'accoutumance ni d'effets secondaires, les Fleurs de Bach sont un outil précieux pour maintenir ou restaurer votre bien-être émotionnel de manière simple et naturelle.





Les 7 Grands États Émotionnels



Identifier et Comprendre Vos Émotions

Le Dr Bach a classé les émotions en **sept grands groupes**, chacun représentant un état émotionnel qui peut perturber notre équilibre intérieur. Voici ces groupes et comment ils se manifestent :

- **La peur** : Que vous soyez sujet à des peurs spécifiques ou à des angoisses plus diffuses, ces émotions peuvent vous paralyser et vous empêcher d'avancer.
- **L'incertitude** : Le doute constant et l'hésitation peuvent miner votre confiance et rendre difficile la prise de décisions, vous laissant dans une indécision frustrante.
- **Le manque d'intérêt pour le présent** : Si vous avez du mal à rester ancré dans l'instant présent, ou si vous vous sentez épuisé et détaché de la réalité, cela peut vous empêcher de profiter pleinement de la vie.
- **La solitude** : Sentir que vous êtes isolé ou que vous avez du mal à vous connecter avec les autres peut renforcer le sentiment de déconnexion et de tristesse.
- **L'hypersensibilité aux influences et aux idées** : Être trop influencé par les opinions des autres ou par les événements extérieurs peut vous éloigner de votre véritable chemin et vous faire sentir perdu.
- **Le découragement ou le désespoir** : Lorsque vous vous sentez accablé par les difficultés ou lorsque vous perdez espoir, il peut être difficile de trouver la motivation pour continuer à avancer.
- **La préoccupation excessive du bien-être des autres** : Si vous avez tendance à vous inquiéter de manière excessive pour les autres ou si vous avez des attentes très élevées, cela peut engendrer du stress et de la frustration.





Comment Choisir et Utiliser les Fleurs de Bach

Maintenant que vous connaissez les sept grands états émotionnels identifiés par le Dr Bach, il est important de savoir comment choisir les fleurs qui correspondent à votre situation personnelle. Le processus est simple et intuitif, mais il nécessite une introspection honnête pour identifier les émotions qui vous perturbent le plus.

1

Identifier l'Émotion Dominante

Prenez un moment pour vous connecter à vous-même. Quels sont les sentiments qui prédominent actuellement dans votre vie ? Est-ce la peur, le doute, la tristesse ou un autre état émotionnel ? Il est essentiel de reconnaître ces émotions sans jugement pour pouvoir les accueillir efficacement.

2

Choisir La Fleur de Bach appropriée

Une fois que vous avez identifié vos émotions, référez-vous aux descriptions des 38 fleurs de Bach pour choisir celles qui résonnent avec vos besoins. (voir Page 9)

3

Mode d'utilisation

Il existe différentes marques et différentes dilutions pour les Fleurs de Bach. Il est important de noter que toutes les préparations ne respectent pas nécessairement les méthodes de dilution originales du Dr Edward Bach. Pour rester fidèle à la méthode du Dr Bach, il est recommandé de choisir des élixirs avec une dilution de 1/240e.

Posologie :

Prenez 3 gouttes de l'élixir, directement sous la langue de préférence, matin et soir pendant 21 jours.

Cette régularité est essentielle pour permettre à l'élixir de travailler en profondeur sur votre équilibre émotionnel



Adoptez une Nouvelle Vision du Monde en Transformant Vos Émotions



L'Équilibre Émotionnel Influence Notre Perception du Monde

Nos émotions ne sont pas seulement des réactions à ce qui se passe autour de nous ; elles sont également **influencées par nos pensées et nos croyances**. Ce que nous ressentons est souvent le résultat direct de la manière dont nous **interprétons les événements à travers le prisme de notre mental**.

Lorsque nos émotions sont en déséquilibre, **notre vision de la vie peut devenir limitée**, teintée par des peurs, des doutes, ou des frustrations. Cependant, en apprenant à **équilibrer nos émotions**, nous pouvons **ouvrir notre esprit à de nouvelles perspectives** et nous ouvrons la porte à **une nouvelle manière de percevoir le monde**.

La Vibration Émotionnelle en Résonance avec Votre Réalité

Chaque émotion que nous ressentons **vibre à une certaine fréquence**, **influençant** subtilement mais puissamment **notre réalité** quotidienne.

Les émotions telles que **la joie, la gratitude ou la paix** émettent des **vibrations élevées**, attirant naturellement des expériences et des relations qui résonnent avec cette énergie harmonieuse. À l'inverse, **des émotions déséquilibrées** comme **la frustration ou l'anxiété** peuvent **abaisser notre vibration**, créant des situations qui reflètent ces états émotionnels intérieurs.





Accueillir Nos Émotions pour Retrouver l'Équilibre Intérieur

Le mot "émotion" vient du latin *emovere*, qui signifie "**mettre en mouvement**". En réalité, les émotions sont une forme d'énergie qui se déplace en nous.

Nous ne pouvons **tout simplement pas nous débarrasser de nos émotions**, car elles font partie intégrante de notre expérience humaine. Cependant, nous avons le pouvoir de les apprivoiser et d'**apprendre à les laisser nous traverser sans résistance.**

Lorsque nous essayons de lutter contre nos émotions ou de les ignorer, cette énergie peut se bloquer, ce qui crée du stress, de l'anxiété, et un déséquilibre intérieur.

Accueillir nos émotions avec bienveillance est la clé pour leur permettre de circuler librement. En les laissant suivre leur cours naturel, sans les repousser ni les retenir, nous aidons notre esprit et notre corps à retrouver un état de calme et d'équilibre. Ce processus d'accueil et de libération est essentiel pour vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec notre environnement.

Conclusion

Les Fleurs de Bach peuvent jouer **un rôle important** dans ce processus.

Elles aident à **équilibrer nos émotions en douceur**, facilitant ainsi ce mouvement d'énergie.

De plus, elles permettent également de libérer certaines émotions cristallisées depuis plusieurs années, offrant ainsi une voie vers un équilibre intérieur plus profond et durable.



Grâce à elles, nous pouvons mieux accueillir nos émotions, les comprendre, et les laisser passer sans qu'elles perturbent notre bien-être.





Pour aller plus loin...

J'espère que ce guide vous a offert des clés précieuses pour retrouver votre équilibre émotionnel et commencer à adopter une nouvelle vision du monde. En apprenant à accueillir vos émotions et à les laisser circuler librement, vous ouvrez la voie à une transformation intérieure qui peut changer votre manière de percevoir la vie.

Les Fleurs de Bach sont des alliées puissantes dans ce processus, en aidant à libérer les émotions bloquées et à favoriser un bien-être plus profond et durable.

Si vous souhaitez **approfondir votre démarche**, ou si vous rencontrez **des difficultés à identifier et à comprendre vos émotions**, **n'hésitez pas à me contacter ou à prendre rendez-vous** (1ère séance 30min offertes) pour que nous puissions échanger ensemble.

Je serai ravie de vous accompagner dans ce cheminement !

Je réserve ma séance
découverte offerte

Au plaisir! 



contact@marionroux.fr

@marion_roux

Ce tableau présente les 38 Fleurs de Bach classées par famille et les états négatifs ou émotions qu'elles aident à résoudre.

Il peut vous servir de guide pour choisir les Fleurs de Bach appropriées en fonction des besoins spécifiques.

Famille	Fleurs de Bach	État négatif ou émotion à équilibré
Peur	 Mimulus	Peurs d'origine connue (timidité, trac, anxiété sociale)
	 Aspen	Peurs vagues ou inconnues, angoisses sans raison
	 Cherry Plum	Peur de perdre le contrôle, impulsivité
	 Red Chestnut	Peur excessive pour les autres, inquiétude pour les proches
	 Rock Rose	Terreur, panique
Incertitude	 Cerato	Manque de confiance en soi, besoin de l'avis des autres
	 Gentian	Découragement, doute après un échec
	 Gorse	Désespoir, résignation, perte d'espoir
	 Hornbeam	Lassitude, manque de motivation, difficulté à commencer
	 Scleranthus	Indécision, difficulté à choisir entre deux options
	 Wild Oat	Incertitude sur la direction à prendre dans la vie
	 Water Violet	Réserve, isolement, difficulté à se lier avec les autres
Solitude	 Impatiens	Impatience, irritation, tension nerveuse
	 Heather	Égocentrisme, besoin constant de parler de soi



Famille	Fleurs de Bach	État négatif ou émotion à équilibré
Manque d'intérêt pour le présent	 Clematis	Rêverie, inattention, manque de concentration
	 Honeysuckle	Nostalgie, vivre dans le passé
	 Mustard	Mélancolie, tristesse sans raison apparente
	 Olive	Épuisement physique et mental
	 White Chestnut	Pensées incessantes, ruminations
	 Wild Rose	Résignation, apathie, manque d'intérêt
	 Chestnut Bud	Difficulté à tirer des leçons du passé, répétition des erreurs
Hypersensibilité aux influences	 Agrimony	Torture intérieure cachée, peur des conflits
	 Centaury	Difficulté à dire non, tendance à se laisser dominer
	 Walnut	Protection contre les influences extérieures, périodes de changement
	 Holly	Colère, jalousie, suspicion
Préoccupation excessive du bien-être des autres	 Chicory	Possessivité, besoin de contrôler les autres
	 Vervain	Excès d'enthousiasme, surmenage dû à la passion
	 Beech	Intolérance, critique excessive, jugemental
	 Rock Water	Rigidité, auto-discipline excessive, perfectionnisme



Famille	Fleurs de Bach	État négatif ou émotion à équilibré
Abattement ou désespoir	 Larch	Manque de confiance en soi, anticipation de l'échec
	 Pine	Culpabilité, sentiment de responsabilité excessive
	 Elm	Sentiment de surmenage, doute de ses capacités
	 Sweet Chestnut	Désespoir extrême, sensation d'avoir atteint ses limites
	 Star of Bethlehem	Choc, traumatisme, tristesse profonde
	 Willow	Ressentiment, amertume, tendance à se plaindre
	 Oak	Persévérance excessive malgré la fatigue, incapacité à lâcher prise
	 Crab Apple	Sentiment d'impureté, obsession pour la propreté



Marion Roux