

7 familles d'élixirs floraux : 38 Fleurs de Bach et une solution "Secours". À chaque problème spécifique, son élixir floral : à vous de trouver la solution qui vous apportera calme intérieur et courage d'affronter les obstacles qui sont en vous...

Groupes émotionnels et sentiments HUMEURS	FLEUR DE BACH	Solution SENTIMENTS POSITIVÉS
<b>PEURS</b>		
<i>Pour ne plus succomber aux peurs ou aux angoisses qui vous habitent à certaines périodes de votre vie.</i> Terreur, peur, panique, cauchemars, vertiges	<b>Hélianthème – Rock Rose</b>	<b>Remède d'urgence, réunifie, recompose, donne (grand) courage d'affronter, force de volonté, oubli de soi</b> Courage, sûreté de soi, tranquillité
<b>Peur de choses précises</b> (animaux, altitude, douleur, etc.), gens timides, douillets, nerveux	<b>Mimule – Mimulus</b>	
<b>Impression de perte de contrôle de soi et de ses impulsions, peur de faire des choses horribles</b>	<b>Prunier Myrobolan, Prunus – Cherry Plum</b>	<b>Apaisement et sang-froid en toutes circonstances, lucidité, calme et santé mentale</b>
<b>Peur ou inquiétude sans raison apparente,</b> appréhensions et "prémonitions" vagues, inconnues, obsédantes, cauchemars	<b>Tremble – Aspen</b>	<b>Confiance en soi et sentiment de sécurité, foi dans l'inconnu</b>
<b>S'inquiéter pour les autres, craindre le pire pour eux, anticiper le malheur et projeter les ennuis, "Mère Poule"</b>	<b>Marronnier Rouge – Red Chestnut</b>	<b>Avoir confiance en la vie, dans les expériences vécues par autrui</b>
<b>SOLITUDE</b>		
<i>Pour vaincre le sentiment de solitude et parvenir à créer de véritables relation avec autrui.</i> Préférence pour la solitude, fier, orgueilleux, distant, n'a confiance qu'en lui	<b>Violette d'Eau, Hottonie des Marais – Water Violet</b>	<b>Accessibilité, communion avec les autres, mettre discrètement ses capacités au service d'autrui (humilité)</b> Détendu,
<b>Impatient, irrité par les contraintes, rapide, tendu</b>	<b>Impatiente – Impatiens</b>	<b>tolérant, indulgent, doux et gentil avec les autres</b>
<b>Égocentrique, n'en peut plus d'être seul, bavard à l'excès</b>	<b>Bruyère – Heather</b>	<b>Altruisme, écoute de l'autre : communiquer vraiment</b>
<b>MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT, DÉSINTÉRÊT DE LA VIE</b>		
<i>Vivre dans le passé ou ailleurs, sans plaisir ou avec mélancolie, autant de sources d'épuisement moral. Reprenez contact avec la réalité, avec joie et clarté...</i> Rêveur, absent, assoupi : pas en prise avec le réel	<b>Clématite – Clematis</b>	<b>Fait toucher terre : réaliste, présent, inspiré</b>
<b>Vit dans le passé, nostalgie, regrets, "mal du pays"</b>	<b>Chèvrefeuille – Honeysuckle</b>	<b>Vivre son présent riche de son passé</b>
<b>Vit sans plaisir, sans piment, résigné, apathie, passivité</b>	<b>Églantine – Wild Rose</b>	<b>Joie, enthousiasme, esprit d'aventure, dynamique, avisé</b>
<b>Épuisé, "au bout du rouleau"</b>	<b>Olivier – Olive</b>	<b>Régénération physique et mentale : ressourcement, énergie retrouvée</b>
<b>Irrésolu, tourne en rond mentalement :</b> préoccupations, idées envahissantes et non désirées	<b>Marronnier Blanc – White Chestnut</b>	<b>Un esprit clair et calme, orientation constructive des pensées</b>
<b>Lent, manque d'attention, répète les mêmes erreurs</b> (sans tenir compte des expériences antérieures)	<b>Bourgeon de Marronnier – Chestnut Bud</b>	<b>Éveil, vigilance, tire les leçons de la vie : compréhension et intégration des expériences vécues</b>
<b>Soudain, la mélancolie ("noire tristesse") envahit, sans raison apparente</b>	<b>Moutarde – Mustard</b>	<b>Joie et clarté (paix intérieure), stabilité, humeur égale</b>
<b>SENSIBILITÉ EXCESSIVE AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES</b>		
<i>Vous n'arrivez plus à dire « non », avez une impression de faiblesse face au regard de l'Autre, êtes trop sensible aux changements, sous l'emprise de la jalousie ou de la colère ?</i> Cache ses soucis derrière un masque ouvert et jovial, mais souffre	<b>Aigremoine – Agrimony</b>	<b>Vrai calme, accepter ses qualités et ses défauts</b>
<b>Faible, dominé, anxieux de servir, ne pas pouvoir dire "non", veut toujours plaire</b>	<b>Centaurée – Centaury</b>	<b>Travailleur actif et positif, donner avec sagesse et discernement</b>
<b>Trop sensible aux influences extérieures, idées... besoin de protection lors de changements majeurs de sa vie</b>	<b>Noyer – Walnut</b>	<b>Pour les transitions : protection, le "brise liens", constance, sens d'identité</b>
<b>Envie, jalousie, colère, haine, suspicion</b>	<b>Houx – Holly</b>	<b>Amour, pardon : esprit généreux, compréhensif et tolérant</b>



Groupes émotionnels et sentiments HUMEURS	FLEUR DE BACH	Solution SENTIMENTS POSITIVÉS
<b>DOUTES, INCERTITUDE</b>		
<i>Vous hésitez toujours ? Vous ne croyez plus en vous ni en la vie ? Vous ne vous sentez plus la force d'aller de l'avant ?</i>		
Manque de confiance en son intuition, doute de sa capacité de jugement, influençable, bavard	<b>Plumbago – Cerato</b>	Affirmation et confiance en soi, <b>renouer avec sa certitude intérieure</b>
Indécis : hésite toujours entre deux, difficulté à choisir, cyclothymique	<b>Gnavelle, Alène – Scleranthus</b>	Équilibre et résolution, <b>capacité à choisir</b>
Facilement découragé, doute (hésitant), abattement	<b>Gentiane – Gentian</b>	Confiance, persévérance et foi
Plus d'espoir, pessimisme, accepte le sort, ne veut même plus essayer	<b>Ajonc – Gorse</b>	<b>Le rayon de soleil de l'espoir retrouvé</b> , foi et certitude
Lassitude, se sent fatigué devant le quotidien et pense qu'il n'y arrivera pas	<b>Charme – Hornbeam</b>	Raffermit et renforce, redémarrer, repartir, retrouver son entrain
Insatisfait, à la dérive, trop d'objectifs : doute sur le bon chemin à prendre dans la vie	<b>Avoine Sauvage, Folle Avoine – Wild Oat</b>	<b>Trouver sa voie</b> : talent, ambition, affirmation de sa raison d'être
<b>DÉSÉSPoir ET DÉCOURAGEMENT</b>		
<i>Pour stopper la sensation de désespoir et le manque de volonté...</i>		
Sentiment d'infériorité, s'attend à l'échec : manque de confiance en soi et de volonté de réussir	<b>Mélèze – Larch</b>	Confiance en soi : déterminé, capable, sans crainte du résultat
Se critique, se blâme, se rend responsable de tout	<b>Pin – Pine</b>	Jugement clair, humilité : <b>dégagé du fardeau de la culpabilité</b>
A perdu confiance parce que submergé, dépassé par les responsabilités, décalé	<b>Orme – Elm</b>	Réaligne, redonne confiance et permet d'accomplir sa tâche : efficace, sait "lâcher prise"
Ne voit plus le bout du tunnel, est dans la désolation : sentiment d'être "au bord du gouffre"	<b>Châtaignier – Sweet Chestnut</b>	<b>Retrouver et s'ouvrir à la lumière</b> , contrôler les émotions
Choc, chagrin, peine, douleur, détresse, mauvaise nouvelle	<b>Dame d'Onze Heures, Étoile de Bethléem Star of Bethlehem</b>	<b>S'ouvrir à la consolation</b> , réconfort des peines et douleurs, paix intérieure
Insatisfait, amer, plein d'aigreur, ressentiment, apitoiement sur son sort : "la vie est injuste", "ce n'est pas ma faute"	<b>Saule – Willow</b>	Acceptation, <b>manifeste son humour</b> , reconnaître ses responsabilités : plus de plaintes
Hyperactif, loueur fatigué n'arrivant pas à décrocher malgré tout	<b>Chêne – Oak</b>	<b>Lâcher prise</b> , force, patience, constance, mesure
Maniaque, mauvaise image de soi : sentiment de honte, se sent souillé, se dégoûte	<b>Pommier Sauvage – Crab Apple</b>	<b>Le remède qui "nettoie"</b> , s'accepter, purifier ses pensées
<b>SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE D'AUTRUI</b>		
<i>Se préoccuper des autres de manière excessive... Créer des relations harmonieuses avec son entourage... et en accord avec soi-même.</i>		
Possessif, égoïste, narcissique, "Mère Poule" : protecteur à l'excès, blesse l'Autre et se plaint	<b>Chicorée – Chicory</b>	Attention et amour inconditionnel donnés aux autres, <b>don de soi</b>
Stressé, volontaire, fervent, enthousiaste à l'excès, insistant : cherche à imposer ses convictions	<b>Verveine – Vervain</b>	Calme et tranquillité, modération : "Être" plutôt que "Faire"
Directif, dirigiste, dominateur, autoritaire, inflexible	<b>Vigne – Vine</b>	Dévouement et exemple, respect d'autrui, <b>autorité naturelle, sage et encourageante</b>
Esthétisme, critique avec intolérance : Dur avec soi-même, strict et rigide dans ses pratiques, puriste	<b>Hêtre – Beech Eau de Roche – Rock Water</b>	Indulgence, tolérance, <b>voir plus de positif dans le monde</b> , Souplesse d'esprit, largesse de vue, compréhension, <b>s'accorder de la joie de vivre</b>