

# tipy & inspirace

## BACHOVY KVĚTY II.

Publikováno: Středa, 14.03. 2007 - 00:00:00

Téma: Zdraví

**„Jsme-li ochotni připustit, že náhlý výbuch zloby nebo šok z neblahé zprávy může mít vážný dopad na lidské zdraví, o co hlubší a vážnější důsledky musí způsobit trvalý konflikt mezi duší a tělem.“**

Dr.Edward Bach, Uzdrav se



Bachova květová terapie pro každý den

*První část: Nedostatečný zájem o přítomné okolnosti.*

Být vyrovnaný, šťastný, usměvavý, sebejistý a v harmonii sám se sebou, procházet životem s láskou v srdci, s velkorysým nadhledem - to všechno je naším přáním ale i naší přirozenou volbou. V životě nás však mnohokrát zastaví situace, rozhovory, určité momenty i vlastní přemýšlení, kdy cítíme, že tomu tak není, a najednou nevíme co s tím, jak se zachovat, kde se ztratil náš optimismus, naše nadšení, naše odvaha...

„Nemám práci, opustil mě manžel, nemůžu mít dítě, nevydělávám dostatek peněz, nezvládám denní povinnosti, nemůžu večer usnout, netěším se zítra do práce, mám strach..." A tak bychom mohli jmenovat všechny naše NE, která nás drží v bludném kruhu, ve vnitřním konfliktu a hlubokém napětí až strachu.

Jak si pomoci? Jak zvládnout a odbourat tento

„Vzpomínám si na dobu, kdy jsem se seznámila se svým bývalým přítelem. Je to už nějaký ten rok, možná i víc. Ale nikdy od té doby se už necítím tak sebejistě, tak plná radosti a štěstí, jako s ním. Pořád na to vzpomínám. Už nedokážu být tak spokojená a vyrovnaná.“

Se smutkem v tváři a dávkou sentimentu vzpomíná Eva na „staré dobré časy“ a pořád vnitřně touží, aby se ten čas vrátil. Není schopná žít v přítomném okamžiku, tady a teď, uniká od reality, křečovitě se drží minulosti. Její touha po minulosti je tak silná, že nevnímá impulsy a nové příležitosti, které jí do života mohou vstoupit. Cítí se osamělá, zklamaná a unavená začít žít novou přítomností. Na fyzické rovině ji trápí bolesti zad a občas i kloubů.

stres, strach, únavu, vyčerpání, obavy? Co pomáhá? Úlevu může přinést změna pohledu na danou situaci a změna postoje k dané situaci. Každá vypjatá nebo stresová situace může vést ke vzniku škodlivých negativních emocí a myšlenek. Tato negativita, odehrávající se v hlavě, ve zpocených či studených rukou nebo v křeči stáhnutém žaludku je schopna ovlivnit a narušit chod celého organismu. Mysl se dostává do konfliktu s tělem.

Na principu transformace negativní energie na pozitivní energii pracují právě květy dr. Bacha. Tato jemná a velmi účinná terapie si za posledních 20 let vybuodovala ve světě obrovské zázemí a nespočetné množství úspěchů. Díky své úžasné schopnosti harmonizovat naši mysl a ulevit zmateným a chaotickým emocím pomáhá tělu nastartovat jeho přirozenou obranyschopnost.

Jednoduchý příklad jak překonat stále se opakující myšlenky a neklid myslí:

Po náročném pracovním dnu, který byl bohatý na jednání se zákazníky, a po náročném rozhovoru se šéfem o dalším vývoji firmy, se pan Matěj vrací unavený domů a těší se na koupel. Na chvíli klidu, kterou si konečně po tak namáhavém dnu může dopřát a uvolnit nejen tělo ale i unavenou mysl. Nadšeně připravuje koupel. Když do ní usedá, tak místo klidu a uvolnění se mu začnou v hlavě odvíjet rozhovory, jeden po druhém, přemýšlí, jak se mohl zachovat jinak, co jiného mohl v té chvíli říci. Dokonce ve své hlavě detailně rozebírá, co přesně šéfovi řekl, jestli to nemělo být radši jinak... vždyť co si teď o něm může myslet... a jak to vůbec bude zítra.



Úlevu ale i návrat do přítomnosti jí přinesl květ **zimolezu kozí list** (*Honeysuckle*). Mohla začít opět žít s radostí, vnímat a těšit se z toho, co jí život a každodenní události přinášejí. Zároveň pochopila, že radost prožitá v minulosti je pro ni skvělou zkušeností, která se může kdykoliv znovu do jejího života vrátit a naplnit ji. S novým vnímáním se jí postupně uvolňovala i bolest zad, časem i kloubů. Příjemné a láskyplné vzpomínky již dokázala vnímat s opravdovým nadhledem.

Uvznutí v minulosti, vydávání zbytečného množství energie na staré touhy, opětovné prožívání minulých vrcholů štěstí, ale i tragédií, je typickým stavem pro výběr tohoto květu.

Někdy jsou tyto minulé vzpomínky v člověku tak hluboce zakořeněné, že ho mohou budit i během nočního spánku, vyvolávat noční děsy nebo opakující se sny.

Pro velké snílky plné fantazie...

„Promiň, byl jsem mimo. Co jsi říkal? Já jsem tě nějak nevnímal...“

Typická reakce pro lidi, často umělecké, tvořivé povahy, kteří na rozdíl od zimolezu neuvíznou nikdy v minulosti, ale těší je snít, fantazírovat v budoucnosti. Jejich roztržitost, nepozornost, zasněnost jsou tak silné, že vůbec nevnímají, co se kolem nich děje. Jen ztěžka se koncentrují na přítomný okamžik a úkoly, které mají v danou chvíli splnit, jsou jakoby duchem nepřítomni.



A gramofonová deska plná obav a neodbytných myšlenek se začne přehrávat pořád dokola, její rychlost se v hlavě znásobuje a potřebný klid, po kterém pan Matěj před příchodem domů tak toužil, nějak nepřichází. Nemůže přimět svou mysl, aby přestala opakovaně přehrávat jednotlivé scény, dohady, které během celého dne prožil. Obává se, že neusne, cítí se ještě více vyčerpaný a nesoustředěný.

Pomocníkem v této situaci mu je květ **bílého kaštanu** (*White Chestnut*), který pomáhá utišit vnitřní obavy, navrací zpět kontrolu nad vlastní myslí a zbavuje dotěrných, úporných myšlenek. Zároveň mu bílý kaštan pomůže i lehce usnout, bez zbytečného vnitřního zápasu a nervozity.

Květ *bílého kaštanu* pomáhá však také zbavovat se obav nejen z událostí, které se již odehrály, ale i z těch, které se vůbec ještě ani nestaly, ale člověk si je v hlavě představuje.

Staré dobré časy, kdyby aspoň...



**Bílá lesní réva** (*Clematis*) navrací tyto typy lidí do přítomného okamžiku, do vědomé reality. Učí je chápat, že zaměřením na přítomný okamžik si vytvářejí i svou budoucnost a tak se jejich velké sny mohou začít uskutečňovat. S plným vědomím a koncentrací.

Tento květ je i součástí záchranných kapek **Krizové esence**, kvůli svým pozitivním účinkům při ztrátě vědomí, mdlobách nebo pocitu slabosti.

*Květy Dr. Bacha* nenásilnou formou pomáhají změnit náš postoj v životních situacích tak, abychom dokázali řešit problémy a postavit se na jejich světlou stranu. Pomáhají tak růst našemu charakteru a překonávat negativitu, která by později mohla vést až k fyzické nemoci.

Mgr. Zuzana S. Michalová  
[www.bachovaterapie.cz](http://www.bachovaterapie.cz)

Tento článek si můžete přečíst na webu TIPY & INSPIRACE  
<http://www.tipyinspirace.cz>

Tento článek najdete na adrese:  
<http://www.tipyinspirace.cz/clanky/bachovy-kvety-ii-161.html>

SEO MAGIC URL