

# tipy & inspirace

## BACHOVY KVĚTY III.

Publikováno: Neděle, 15.04. 2007 - 00:00:00

Téma: Zdraví

**Jakmile objevíme nějaký svůj omyl, odstraníme jej nikoliv tím, že s ním budeme zápasit a napínat vůli k jeho potlačení, nýbrž tím, že začneme rozvíjet odpovídající protilehlé ctnosti, které z nás jakoukoli vnitřní chybu vyplaví. Je to nejpřirozenější způsob, jak ze sebe odstranit všechno nevhodné a popojít o kus dál...**

Dr.Edward Bach, Uzdrav se



Emocionální podpora při dietě a očista organismu

S příchodem jarních dnů, teplého počasí, sluníčka a vzduchu naplněného vůněmi prvních jarních květin, se častěji než v jiném ročním období snažíme zbavit tělo přebytečných kalorií a očistit ho. Lákavé nabídky na rychlé diety a zázračné očistné kúry na počkání na nás číhají v každé reklamě. Tělesná schránka každého z nás je ovlivňována jinou energií, přebývá v ní jedinečná duše a mysl každého z nás. Proto je vhodné vycházet z této naší jedinečnosti a zvolit k ní i vhodné a jemné prostředky, které zohledňují všechny tyto aspekty. Předpokladem úspěšnosti každé diety či očistné kúry je samozřejmě i pevná vůle a přesvědčení nevzdávat se - tam často ztroskotáme na nízké motivaci nebo na vlastní vnitřní lenosti či netrpělivosti.

Přírodní Bachovy květové koncentráty pomáhají přirozeným způsobem překonat kolísání nálad a stres, vznikající návaly hladu nebo přinést více

tím víc si vytváříme vysoký vnitřní tlak, dostáváme do stresu tělo i vlastní mysl a samozřejmě rychle se vyčerpáváme. „Hlad jako vlk“ je pak standardní reakcí po jakékoliv dávce jídla. Originální květová esence *Netýkavky žlázonosné - Impatiens* - v těchto chvílích přináší opravdu andělskou trpělivost, porozumění vlastním tělesným procesům a pozitivní naprogramování. Neztrácejte víru v naplánovaný úspěch, věřit si a dodávat si odvalu pomáhá květ *Hořce nahořklého - Gentian*. „Ta dieta nejdřív zabírala, ale poslední týden jsem nezhubl(a) ani deko.

„Asi to vzdám.“ To je obvyklou reakcí na skleslost, která přichází po prvním pocitu sebemenšího zklamání. Skepse, sklíčenost, ztráta odvahy pokračovat dál nám brání pak vidět opravdový cíl a dosáhnout žádaného úspěchu nejen na váze ale častokrát i v osobním životě.

trpělivosti, když kila neklesají tak rychle, jak očekáváme.

### Motivační síla v kapkách

Často cítíme únavu i vnitřní znechucení realizovat svůj záměr zhubnout nebo jen očistit své tělo, ulevit mu od různých toxických zátěží. Jednoduše chybí elán a dostatek sil se pro něco takového rozhodnout a začít. Chodíme do zaměstnání, kde jsou na nás kladeny mnohé požadavky, během dne řešíme ještě tisíce dalších maličkostí, myslíme na nevyřízené věci, které na nás někde ještě čekají. A pak v hlavě zaznívá otázka: „Hm, tak měl(a) bych začít myslet i na sebe, něco pro sebe udělat, ale mám na to vůbec čas, mám na to kdy myslet?“ Tyto otázky se v nás hromadí až vyústí v jednoduché zjištění, že člověk vlastně už nemá hnací sílu, aby všechno zvládl. Zmobilizovat své vnitřní přesvědčení a získat jistotu, že své rozhodnutí je možné zvládnout, pomáhá květ *Habru obecného - Hornbeam*. Habr působí jako osvěžující sprcha, která v nás probudí radost ze života, ale nastartuje i hnací síly, pomáhající zvládnout přesvědčení i cíl, který si vytýčíme. Takže pokud se dlouho odhodláváte s dietou či jarní očistou svého těla začít, *Habr obecný* je určitě správnou volbou. Přináší velkou energetickou úlevu, říká se, že také pomáhá narovnávat páteř a ochablé svalstvo.

V našich rozhodnutích nás brzdí i staré návyky, zlovyky, kterých se těžko zbavujeme. Tato pokušení, která nás vracejí do starých zaběhnutých kolejí a stereotypů, nám nedovolují změnit jídelníček, vyměnit oblíbené knedlíky s masem za talíř pestrobarevné zeleniny či luštěnin. I když víme, že „*tohle mastné jídlo mi škodí, z těch sladkostí se také nenajím, ale co má být, bez čipsů si nemůžu ten film vychutnat....*“ stejně vymanit se z těchto návyků může činit člověku opravdu velký problém. Když si takový člověk položí sám sobě otázku proč to dělá nebo když se ho na to zeptá někdo jiný, rozpačitě odpovídá: „*Já vlastně ani nevím, je to možná směšné, ale nedovedu si představit večeři bez....*“ Podporu při překonávání pokušení či starých zlovyků v jídle přináší *Poupě jírovce - Chestnut Bud*.

Obrňte se trpělivostí a neztrácejte víru v úspěch

Vlastní netrpělivost je další emocionální překážkou, která v nás vyvolává pocity vnitřního napětí i lehké podrážděnosti. Pokud se rozhodneme omezit jídlo, změnit staré návyky,



Pro dobrý pocit a vnitřní i vnější spokojenost

Často máme o sobě jasnou představu, jak bychom měli vypadat, jak by mělo vypadat naše tělo podle všech nejmodernějších časopisů, tabulek a parametrů. Když tomu tak není, prožíváme negativní stavy myslí, odsuzujeme se, zoufáme si, nemáme se rádi, stydíme se za svůj zevnějšek. Díváme se na výšeč své vlastní osoby z pohledu vlastních omezených představ, zkoumáme se tak řečeno pod lupou, ztrácíme se a utápíme ve zbytečných detailech. Kvůli nim nevnímáme sebe jako jedinečnou komplexní bytost, ale vidíme na sobě jen nedostatky, jen kilogramy navíc, jen vyrážky na tváři, jen velký nos, jen postavu neodpovídající modelkám v módních časopisech.

Uvzneme v maličkostech, přestáváme vnímat sami v sobě svou vnitřní podstatu a hodnotu. Akceptovat sám sebe, mít se rád, přijmout sebe samého takového, jaký jsem, přijmout i své nedokonalosti a akceptovat je, tomu pomáhá květ *Planého jablka - Crab Apple*. Tento květ se doporučuje i jako podpůrný prostředek u všech očistných kur organismu. S Crab Apple se můžeme opět podívat spokojeně na sebe a své tělo do zrcadla, opět sám sebe respektovat a mít se rád. Protože pokud vnímáme sebe pozitivně, máme se rádi, vážíme si sami sebe, jsme schopni přesně tyto pozitivní emoce vysílat i do svého okolí, na své blízké. Pozitivní obraz sama sebe vede k sebezpřijetí a tím i k toleranci ke svému okolí.

Mgr. Zuzana S. Michalová

[www.bachovaterapie.cz](http://www.bachovaterapie.cz)



tak bez laskavé trpělivosti vůči chodu vlastního metabolismu a energetických procesů fyzického těla se zřejmě daleko nedostaneme. Protože čím víc od svého těla očekáváme, čím víc na něj tlačíme a hlídáme každý kilogram na váze,



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

Tento článek najdete na adrese:  
<http://www.tipyainspirace.cz/clanky/bachovy-kvety-iii-174.html>

SEO MAGIC URL