



FORMATION ENERGETIQUE

ELIXIRS FLORAUX AU QUOTIDIEN

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LE QUOTIDIEN

POUR LES ETATS DE CHOC

DEUIL - RUPTURE - LICENCIEMENT - MALADIE...

GENTIAN aide à dépasser les états d'abattement et de pessimisme

HONEYSUCKLE aide à quitter le ressentiment et le ressassement du passé

ROCK ROSE aide à prendre du recul et activer en soi les forces nécessaires

STAR OF BETHLEHEM apaise et donne des forces pour surmonter le trauma

WALNUT accompagne le changement de vie et accepter de s'ouvrir au nouveau

WILLOW pour dépasser l'état victime, qui peut être accompagné de **HOLLY** pour quitter la rancœur et tourner la page

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LE QUOTIDIEN

POUR LES ETATS DEPRESSIFS PASSAGERS - COUPS DE BLUES

GENTIAN aide à dépasser les états d'abattement et de pessimisme, qui peut s'accompagner de **HORBEAN** pour retrouver son énergie

GORSE pour redonner joie de vivre et optimisme

SWEET CHESNUT aide à surmonter la fatigue nerveuse et l'épuisement psychologique en redonnant du dynamisme et de l'espoir qui peut s'accompagner de **OLIVE** pour la fatigue mentale

MUSTARD aide à lutter contre la baisse de moral

TROUBLES DU SOMMEIL

ASPERN ET RED CHESNUT pour diminuer les inquiétudes récurrents qui nourrissent l'anxiété

WILD CHESNUT pour calmer le mental et la pensée obsessionnelle

ROCK ROSE en cas de cauchemars

MIMULUS en cas de peur phobique du noir

MALADIE

STAR OF BETHELEM pour accuser le choc de l'annonce de la maladie, tout comme **RESCUE**

IMPATIENS pour cultiver la patience et laisser le temps à la guérison de se faire, aide aussi à supporter l'attente des résultats des examens et diagnostics

GENTIAN aide à surmonter le découragement, l'abattement et redonne de la force pour redevenir combatif

GORSE aide à surmonter le désespoir en cas de rechute en retrouvant foi en l'avenir

SWEET CHESNUT aide à surmonter la détresse morale

WILD ROSE pour quitter la résignation et le fatalisme

OLIVE pour lutter contre l'épuisement physique et mental

GESTIONS DES EMOTIONS

COLERES ET ENERVEMENTS

CHERRY PLUM aide à garder la maîtrise de soi et de sa colère, de son énervement

HOLLY retrouver son calme en prenant de la hauteur, se pardonner, pardonner à l'autre et faire table rase

SCLERANTHUS amène un apaisement émotionnel et mental

WILLOW aide à évacuer de façon saine les rancœurs et colères rentrées

ANGOISSES ET ANXIETES

ASPERN ET RED CHESNUT pour diminuer les inquiétudes récurrents qui nourrissent l'anxiété et déclenche la crise d'angoisse

CHERRY PLUM aide à traverser la crise d'angoisse sans perdre pied émotionnellement

HEATHER aide à prendre du recul, défusionner de l'état émotionnel

WALNUT apaise l'hypersensibilité émotionnelle

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

CERATO pour quitter le jugement de soi, l'autocritique

CRAB APPLE apprendre à s'accepter et quitter la honte de soi

ELM développer la confiance en soi

PINE s'accepter autant dans ses qualités que dans ses défauts, se voir tel que l'on est

LARCH dépasser son sentiment de dévalorisation

WILLOW cultiver la joie de vivre, d'être bien dans sa peau

