

Traducere

Raluca Basuc

Site: www.terapiafloralabach.ro

Email: terapeut@terapiafloralabach.ro

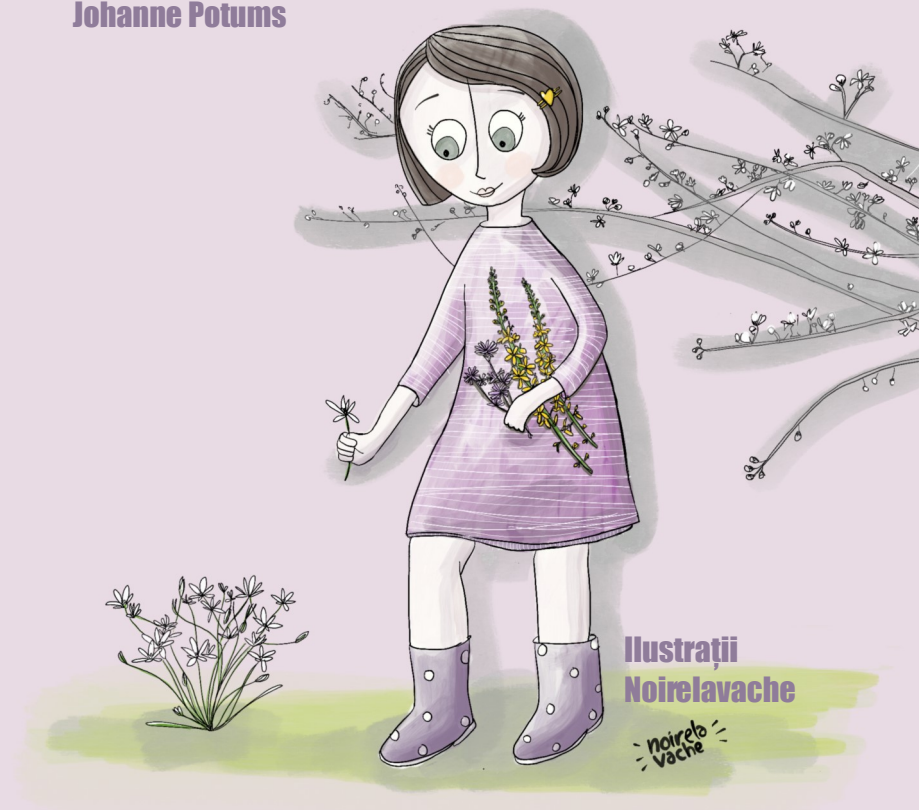
Facebook.com/terapiafloralabyraluca

Contact: 0726216699

Textul a fost tradus prietenos pentru a permite cât mai multor copii să se bucure de cărți. Întrucât traducătorii nu sunt profesioniști, este posibil să observați unele imperfecțiuni. Nu ezitați să ne anunțați la contact@aimotions.be. Corecțiile vor fi efectuate după verificare.

Emoțiile mele în flori

Johanne Potums



Autor

Johanne Potums
www.aimotions.be

Aimotions

Ilustrații

Noirelavache
www.noirelavache.be
© 2017



Traducere

Raluca Basuc
www.terapiafloralabac

Vă mulțumesc tuturor celor care m-ați ajutat la realizarea acestui proiect.

Bună ziua numele meu este Emily,

Uneori, vreau să țip, să rup totul și pur și simplu nu reușesc să mă calmez. Sunt tristă și nimic nu mă consolează, sunt speriată și nimic nu mă liniștește. Am de-a face cu emoții care sunt copleșitoare și care îmi ocupă mult gândurile. Simt că ceva mă deranjează și vreau doar ca acest lucru să dispară.

Dacă sunt mai atentă, pot simți emoția din corpul meu: am o greutate în stomac sau un nod în gât, tremur, îmi încheștez pumnii sau falca, plâng...

Când îmi zgârii genunchiul, tatăl meu pune pe el un antiseptic și un plasture. Când tușesc, mama mea îmi dă un sirop de tuse. Când o emoție este prea copleșitoare, iau un remediu floral Bach. Remediu ajută la echilibrarea emoțiilor mele.

Există o mulțime de remedii florale diferite, pentru toate emoțiile mele.

Și tu? Îmi poți arăta ce imagine îți descrie cel mai bine emoțiile?

Pentru mama și tata

În calitate de copii și adulți, avem o abilitate înăscută de a ne restabili echilibrul emoțional. O facem de mai multe ori, în fiecare zi. Uneori, totuși, din motive necunoscute, o emoție poate rămâne în dezechilibru. Acest lucru poate afecta starea noastră de spirit. Dacă acest stres continuă, acesta poate afecta sistemul nostru imunitar și corpul nostru în multe feluri (gripă, durere, oboseală...).

Imaginați-vă o bucată de partitură unde o singură notă este greșită. Dacă muzicianul cântă această piesă, va suna rău. Muzica nu mai este în armonie. Remediile florale Bach vibrează la frecvența potrivită pentru a corecta emoțiile disonante și a înlocui notele false.

Pentru a clarifica, fiecare emoție este necesară și are un rol de jucat. Florile armonizează stările emoționale care sunt prea grele și copleșitoare pentru copil și încurajează dezvoltarea virtuții opuse, de ex. răbdare în loc de nerăbdare.

Rețineți că, pentru ușurința înțelegerii, am optat pentru un text adecvat pentru fete, dar desigur, toate informațiile din cărți se referă, de asemenea, și la băieți!

Practicieni Bach

Dacă simțiți că metoda nu aduce ameliorarea așteptată cu o autodiagnosticare, este posibil să fi ratat o floare. Ar putea fi util să consultați unul dintre practicienii autorizați (BFRP) din întreaga lume. Ei se pregătesc temeinic și se concentrează pe ascultarea activă, fără judecată. Aceștia oferă o altă perspectivă asupra problemei pe care poate atașamentul și iubirea copilului dvs nu v-o permit. .

Puteți găsi o listă a practicienilor și o multitudine de informații suplimentare pe site-ul web: www.bachcentre.com

Pentru a afla mai multe

Vrei să afli mai multe despre remediile Bach?

Vizitați site-ul Centrului Bach: www.bachcentre.com

Curriculumul cursurilor Bach este împărțit în 3 nivele:

- Nivelul 1: introducere
- Nivelul 2: aprofundare
- Nivelul 3: practician

Remediile doctorului Bach

Cele 38 de remedii acoperă toate stările emoționale și vin într-o formă lichidă. Esențele sunt combinate cu alcool pentru o conservare îmbunătățită. O linguriță de cognac adăugată la un amestec îl va păstra pentru mai mult timp.

Puteți ezita să oferiți copiilor dvs. un produs care conține alcool. Prin diluarea florilor în apă, conținutul de alcool este minim. Dacă doriți să evitați complet alcoolul, puteți adăuga remediile în apă clocotită, astfel încât alcoolul se va evapora. De asemenea, puteți alege să administrați picăturile pe încheieturi sau în zona fontanelii, în loc să le administrați oral. Picăturile pot fi adăugate, de asemenea, în apa de baie.

Sunt disponibile esențe non-alcoolice, dar sunt mai greu de găsit.

Cele 7 grupuri

Doctorul Bach a identificat pentru prima dată remediile numite "Cei 12 vindecători". Acestea corespundea stărilor emoționale "perturbatoare" ale naturii umane El a adăugat 7 ajutoare și apoi 19 remedii noi pe care le-a distribuit în 7 grupe de stări emoționale:

Frică

Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut e Rock Rose.

Lipsă de interes pentru situația prezentă

Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Olivo Mustard, White Chestnut e Wild Rose.

Singurătate

Heather, Impatiens e Water Violet

Incertitudine/ Nehotărâre

Cerato, Gentian, Gorse, Scleranthus e Wild Oat.

Sensibilitate excesivă la influențe și idei

Agrimony, Centaury, Holly e Walnut

Dezamăgire și disperare

Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine,

Star of Bethlehem, Sweet Chestnut e Willow

Preocupare exagerată pentru binele altora

Beech, Chicory, Rock Water, Vervain e Vine

Metoda lui Edward Bach

Dr. Bach, medic, chirurg, bacteriolog și homeopat englez și-a dezvoltat metoda în anii 1930 și a spus că: "atâta timp cât sufletele și personalitățile noastre sunt în armonie, totul este bucurie și pace, fericire și sănătate".

În timpul anilor de practică medicală, dr. Bach a observat că emoțiile și stările de spirit au influențat starea de sănătate a pacienților săi. În loc să se concentreze asupra manifestării bolii, el s-a ocupat de cauze: stările emoționale.

Convins că răspunsul se află în natură, acesta a colectat flori și muguri din copaci și a descoperit 38 remedii. Un amestec de cinci dintre ele a devenit Rescue Remedy (remediul de criză/urgență).

Dr. Bach și-a dorit ca modalitatea sa vindecătoare să fie cât mai simplă posibil, și accesibilă tuturor. Acesta este motivul pentru care lucrările sale descriu foarte precis fiecare stare emoțională legată de florile individual, astfel încât să le putem recunoaște cu ușurință în noi înșine.

Cu cele 39 de cărți ilustrate, copilul dvs. vă poate arăta emoțiile dominante și pe verso, veți găsi sugestia corectă a remediului.

Agrimony

Copilul tău este mereu zâmbitoare și veselă, chiar și când o cerți? Unui copil **Agrimony** îi este greu să-și exprime problemele, care sunt ascunse în spatele șoțiilor și zâmbetului. Nu-i place conflictul. Agrimony o va conduce la o expresie mai autentică a emoțiilor ei.

Cuvintele:

"Nu-mi place să lupt".

"Nu e așa de rău".

Aspen

Copilul tău exprimă temeri de origine necunoscută, are sentimentul că se va întâmpla ceva neplăcut sau dramatic fără a fi capabilă să-i identifice natura. Aspen va aduce reasigurare pentru aceste senzații inexplicabile. Dacă frica este identificată: întuneric, monștri, fantome ... se referă la cardul Mimulus.

Cuvintele:

"Tată, poți verifica că nu e nimic sub patul meu?"

Beech

Criticile abundă. Copilul are o idee clară despre bine și rău și are intoleranță la ceea ce nu se potrivește percepției sale. E sensibilă și poate răspunde la reproșuri ca un bumerang. Iritabilitatea se poate manifesta, de asemenea, la nivel fizic: la substanțe, alimente, produse ... Beech îi va îmbunătăți toleranța și o va face mai deschisă spre umilință.

Cuvintele:

"E așa de proastă încât nici nu-și poate lega șireturile!"

Remediul de criză

Remediul de criză este o sinergie a 5 remedii florale: Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem.

După cum sugerează și numele, este util în situații de urgență când trebuie să ne regăsim controlul asupra noastră și să ne liniștim din cauza unui accident, a unui examen, a unei sperieturi, a unui izbucniri de furie...

Este indicat doar pentru utilizarea pe termen scurt. Dacă disconfortul emoțional persistă, o altă stare emoțională ar putea fi responsabilă și ar trebui explorată.

Dozare

Există 2 moduri diferite de a administra remediile:

- 1) Dați 2 picături din fiecare esență de floare * sub limbă (nu este recomandat a se administra de copii) sau diluată într-un pahar de apă.
- 2) Se diluează 2 picături din fiecare esență de floare * într-o sticlă de 30 ml cu pipetă plină cu apă de izvor. Administrați 4 picături de preparat sub limbă sau diluați într-un pahar de apă.

În ambele cazuri, nu amestecați mai mult de 7 remedii. Rescue Remedy se consideră un singur remediu.

* 4 picături pentru Rescue Remedy

Remediile pot fi folosite după cum este necesar pentru stările emoționale temporare. Pentru un tratament terapeutic pe termen lung, se recomandă un minim de 4 ori pe zi timp de 21 de zile. Cu toate acestea, nu există nici un rău în depășirea sau reducerea dozei, după cum este necesar. Din motive practice, puteți adăuga picăturile în biberonul bebelușilor sau în sticla pentru grădiniță sau școală.

Asigurați-vă că pipeta nu vine în contact cu gura. Reînoiți amestecul în mod regulat sau dacă apa este contaminată.

Wild Oat

Copilul tău este destinat unor lucruri minunate, dar nu știe ce cale să urmeze. Ea este interesată de multe lucruri, dar nimic nu o satisface cu adevărat. Nu perseverează suficient pentru a-și realiza ambițiile. Wild Oat o va îndruma spre oricare ar fi pasiunea ei și îi merită angajamentul.

Cuvintele:

"Nu găsesc ce-mi place cu adevărat."

Wild Rose

În unele situații, copilul dvs. pare a fi deconectat de emoțiile sale. Unde vă așteptați la o reacție din partea sa, rămâne apatică; indiferentă față de situații, atât pozitive cât și negative. Ea și-a pierdut bucuria de a trăi. Wild Rose îi va aduce înapoi dinamismul, entuziasmul și capacitatea de a reacționa.

Cuvintele:

"Nu mă simt în stare/ nu am chef să fac ceva".

"Nu-mi pasă, orice vrei tu."

Willow

Copilul dumneavoastră preia rolul victimei, al altora sau al unei situații. Este întotdeauna vina altcuiva, a circumstanțelor sau sorții, niciodată responsabilitatea sa. Willow îi va permite să reacționeze cu responsabilitate într-o situație, decât să sufere pur și simplu în ea și să se îndepărteze de plângerea de milă.

Cuvintele:

"Nu este vina mea, tata nu mi-a amintit să-mi fac temele."

Centaury

"Fiica mea își poartă inima pe mânecă!"

Un copil se poate afla în imposibilitatea de a stabili limite sau de a spune nu, chiar dacă simte să facă asta. Îi place să fie de ajutor chiar dacă plătește prețul pentru asta. Lăsa pe alții să o agreseze. Centaury o va ajuta să stabilească limite clare și să-și exprime voința.

Cuvintele:

"Îmi place să îi mulțumesc pe toți."

Cerato

Pentru a se simți încrezătoare în a-și asculta vocea interioară, copilul dumneavoastră dorește să se bucure de părerea celorlalți. Dacă acest lucru nu este obținut, starea ei de confuzie crește: nu mai știe în cine să aibă încredere. Cerato va restabili încrederea în propria sa intuiție și cunoaștere.

Cuvintele:

"Acesta este răspunsul potrivit, domnișoară?"

Cherry Plum

Un copil, atât de dominat de emoțiilor sale încât pare că va exploda, se află într-o stare de Cherry Plum. Îi este frică să-și piardă controlul, să-i rănească pe ceilalți sau chiar pe ea însăși. Cherry Plum va reduce presiunea pentru a-i da posibilitatea să explice calm motivele din spatele emoțiilor sale explozive.

Cuvintele:

"Dacă continuă, o să-l lovesc!"

Chestnut Bud

S-ar părea de neconceput să repetăm aceleași greșeli sau să ne blocăm atunci când ne confruntăm cu aceleași dificultăți. Cu toate acestea, mecanismul de învățare al copilului dvs. ar putea să se blocheze și să funcționeze defectuos. Chestnut Bud va revigora acest mecanism astfel încât să poată învăța din experiențele și progresele proprii.

Cuvintele:

"Oops, am așezat tacâmurile în direcția greșită, din nou."

Chicory

Un copil agățându-se piciorul părintelui său și refuzând să renunțe, sau să plângă la fereastră urmărindu-și părinții când pleacă are tendințe de Chicory.

Suferă de anxietate de separare. Ea are nevoie de dovada dragostei tale, chiar dacă înseamnă să te șantajeze cu: "Dacă mă iubești, stai cu mine!" Chicory o va învăța despre iubirea necondiționată.

Cuvintele:

"Ma iubesti?"

"Pot să stau cu tine?"

Clematis

"Chiar și o muscă o poate distra." Ca Micul Prinț, copilul tău locuiește pe propria sa planetă. Aducerea ei înapoi pe pământ este o muncă grea. Ea uită lucruri și pierde cu ușurință noțiunea timpului. Clematis îi va permite să continue să acceseze imaginația și creativitatea, oferindu-i în același timp o bază solidă în prezent.

Cuvintele:

"Nu am auzit ce ai spus, domnișoară."

Walnut

Creșterea este un moment de permanentă schimbare și tranziție. Trezirea de la bebelușul protejat al familiei la creșă, apoi la grădiniță necesită o mare adaptabilitate. În mod similar, pentru schimbările familiei: mutarea în altă acasă, un nou frate sau soră. Walnut este partenerul ideal în aceste vremuri de schimbare.

Dacă fata/băiatul dvs. este un burete emoțional, ușor de influențat de alții, Walnut poate fi de asemenea și remediul care o/îl protejează de influențele externe.

Water Violet

Copilul dvs. este adesea văzut stând departe de grup. Ea are probleme să găsească ceva în comun cu colegii ei, preferând să se izoleze. Rareori se apropie de ceilalți sau se confesează cu ei. Water Violet îi va arăta o cale mai jovială în relații.

Cuvintele:

"Prefer să mă joc singură aici. Ceilalți se joacă acolo. "

White Chestnut

Aceleași griji se învârt ca o buclă în capul copilului tău. Concentrarea ei este deranjată, iar gândurile recurente îi inhibă somnul. White Chestnut îi va calma "spuma" mentală prin luminarea unei căi prin labirintul său de gânduri.

Cuvintele:

"Gândurile se învârt în cerc în capul meu."

Sweet Chestnut

Dureri extreme, disperare totală: copilul tău se află la limita a ceea ce poate suporta. Sweet Chestnut o vor ajuta să accepte o situație care nu are un rezultat pozitiv, să "poarte insuportabilul, să accepte inacceptabilul".

Cuvintele:

"Jucăria mea preferată este ruptă, este imposibil de reparat".

"Mă doare și nu pot face nimic în privința asta".

Vervain

Copilul tău este un adevărat mini super-erou. Se ridică împotriva oricărei nedreptăți. Trăiește la 100 km / h. Ea vorbește, de asemenea, elocvent pentru a-și împărtăși convingerile și a-i atrage pe alții la cauza sa. Vervain va permite reacții mai ponderate și o minte mai deschisă față de opiniile altora.

Cuvintele:

"Toată lumea, veniți să salvăm planeta."

Vine

Un adevărat șef! Copilul tău iubește să dea ordine și să țină pe toată lumea din scurt. Nu este surprinzător pentru că este convinsă că știe mai bine decât oricine ce este bun pentru ei. Vine va înmuia expresia/modul de manifestare a cererilor ei și o va face mai empatică.

Cuvintele:

"Cară-mi ghiozdanul, astfel vei face mușchi!"

"Vom face cum spun eu!"

Crab Apple

Copilul dumneavoastră are o percepție greșită a propriului corp, nu-i place imaginea ei și crede că ceva nu este în regulă cu ea. Este ușor dezgustată de murdărie, chiar mâncare și alte substanțe ... Ea este excesiv de ocupată cu detalii și ordine. Crab Apple o va ajuta să pună lucrurile în perspectivă în toate aceste cazuri.

Cuvintele:

"Sunt enooooormă."

Rapid, dă-mi un șervețel umed, mâinile mele sunt lipicioase.

Elm

Unele momente din viață pot fi comparate cu lucrările rutiere pe o autostradă: traficul care, de obicei, curge lin, este brusc încetinit, chiar întrerupt. Suprasarcina este temporară. Acest sentiment de a fi copleșit vă poate afecta copilul la diferite nivele: temele, activitățile extra-curriculare, treburile ... Elm îi va oferi o mai mare eficiență și capacitatea de a stabili priorități.

Cuvintele:

"Fotbal, chitară, judo și teme: este prea mult, nu mai pot/îmi ajunge."

Gentian

Un mic obstacol și copilul tău renunță. Ea este ușor descurajată și pesimistă. Gentian îi va da încurajarea necesară pentru a depăși dezamăgirea și a-și atinge scopul.

Cuvintele:

"Nu am creionul meu galben, nu pot termina desenele."

"Nu am reușit ultima oară, nu merită încercat."

Gorse

Copilul tău și-a pierdut speranța. Ea este convinsă că nu se poate face nimic și totuși, dacă propui ceva, va merge împreună cu tine pentru a-ți face plăcere. Gorse o va convinge că nu este totul pierdut și lucrurile pot funcționa. Această stare emoțională este văzută foarte rar la cei foarte tineri.

Cuvintele:

"Dacă alergi cu mine, pot încerca să merg pe două roți, dar știu că nu va funcționa. Am încercat deja de mai multe ori. "

Heather

Copilul tău bombardează pe oricine are la îndemână cu cuvinte, numai pentru ași depăși propria singurătate. Din nefericire, acest comportament poate fi o reală neplăcere pentru alții și sentimentele de izolare pot fi exacerbate. Heather o va ajuta la stabilirea unei comunicări mai bune cu ceilalți. Floarea ar putea fi, de asemenea, utilă pentru comportamentul excesiv de căutare a atenției.

Cuvintele:

"Nimeni nu vrea să mă asculte."

Holly

Copilul tău este gelos pe fratele sau sora sa; ea tinde să se răzbune, să fie supărată, suspicioasă, furioasă; manifestă multă agresiune față de ceilalți. Holly îi va permite să fie mai rațională atunci când se confruntă cu acțiunile altora.

Cuvintele:

"Il urăsc!"

"Sunt sigură că fetele mă vorbeau pe la spate".

Rock Water

Copilul tău este foarte solicitant cu propria persoană. Ritmul său de lucru este provocator și urmează reguli riguroase. Ea demonstrează sacrificiul de sine și nu-și oferă mult loc pentru distracție. Cu Rock Water, va găsi mai multă ușurință și spontaneitate în viața de zi cu zi.

Cuvintele:

"Nu mănânc niciodată ciocolată, este rea pentru sănătatea mea".

Scleranthus

Nu este întotdeauna ușor să faci alegeri, chiar și cele ne semnificative cum ar fi alegerea a ceea ce să porți. Scleranthus va îmbunătăți capacitatea copilului tău de a lua o decizie. O altă calitate a lui Scleranthus este coordonarea. Este un acompaniament util pentru tulburările "dis": dislexia, dispraxia, discalculia...

Cuvintele:

"Ezitam între pictură și orele de alpinism".

Star of Bethlehem

Star of Bethlehem este floarea mângâierii/consolării. Este utilă după un șoc psihologic, cum ar fi o veste proastă sau un șoc fizic, cum ar fi un accident. Star of Bethlehem va aduce confort în momente de durere, pierdere sau traume de orice fel.

Cuvintele:

"Sunt tristă că mi-am pierdut brățara".

"Sunt tristă, câinele meu a murit."

"M-am lovit foarte tare!"

Pine

Copilul dumneavoastră se simte vinovat, în mod corect sau greșit. Simte întotdeauna ca este de vină și că ea este motivul pentru orice eșec. Poate chiar să accepte responsabilități care nu îi aparțin.

Cu Pine, va fi capabilă să accepte că a făcut tot ce este mai bun, chiar dacă există loc de îmbunătățire și va avea o idee mai corectă cu privire la responsabilitatea fiecăruia.

Cuvintele:

"E vina mea, ar fi trebuit să mă îngrijesc de fratele meu".

Red Chestnut

Legăturile care leagă părinți și copii evoluează. Puțin câte puțin, distanța crește și toată lumea câștigă libertate. Copilul tău ar putea găsi această "separare" dificilă. Se îngrijorează pentru membrii familiei, rude (părinții, frații și surorile, animalele...), într-un mod disproporționat, imaginându-și multe pericole cu care se vor confrunta atunci când nu sunt vizibile. Red Chestnut o vor reasigura că alții se pot ocupa de ei înșiși.

Rock Rose

Rock Rose este utilă într-un moment de panică sau teroare. Orice încercare de gândire sau de acțiune rațională este imposibilă: copilul tău este panicat și pietrificat. Această stare afectează corpul: transpirația, tremurul, respirația ... Floarea îi va permite copilului să-și recupereze capacitățile, astfel încât să poată răspunde în mod corespunzător situației.

Cuvintele:

"Tremur de frică."

Honeysuckle

Nimic nu se compară cu o mică nostalgie ... Copilul tău trăiește în trecut. O auzi vorbind despre cât de minunat era: în vechea ei școală, în vechea ei casă, când era mică. Honeysuckle o va aduce înapoi în prezent, unde poate crea amintiri noi.

Cuvintele:

"Era atât de frumos când mama și tata trăiau împreună."

Hornbeam

Copilul tău este demotivat, gândindu-se doar să facă ceva. Are nevoie de mai mult timp pentru a găsi curajul de a-și îndeplini sarcina decât pentru a o executa. Ea amână mereu totul. Hornbeam va aprinde micile scânteii de entuziasm necesare pentru ca ea să continue.

Cuvintele:

"Ugh, nu am chef să îmi aranjez hainele, o voi face mâine."

Impatiens

Copilul tău te presează: "Mama, putem pleca?" "Am ajuns acolo?" Vrea să fie terminată acțiunea înainte de a o începe, găsește pe toți ceilalți prea înceți și își înghite mâncarea fără să savureze ceea ce mănâncă. Impatiens îi va calma neliniștea, astfel încât să poată tolera ritmul altei persoane.

Cuvintele:

"Sunt plictisită. Ce vom face în continuare?"

Larch

Uneori, este dificil să te compari cu ceilalți. Copilul tău crede că prietenii ei sunt mai talentați, mai inteligenți. Ea este blocată într-o rutină deoarece crede că nu poate face mai bine, este incapabilă. Larch îi va readuce plăcerea de a face lucruri doar pentru ea, cu încredere, fără a se compara cu ceilalți și fără să aștepte rezultate.

Cuvintele:

"Prietenii mei fac întotdeauna mai bine, renunț!"

Mimulus

Mimulus este un remediu pentru temerile care pot fi numite: de întuneric, câini, apă, păianjeni, zgomote, fantome ... Floarea îi va da copilului curajul să se confrunte cu temerile sale.

Dacă frica crește până la teroare sau panică, remediu mai potrivit este Rock Rose.

Cuvintele:

- Clovnul mă sperie.

Mimulus

Mimulus este de asemenea eficient dacă copilul dumneavoastră suferă de timiditate sau este un copil rușinos. Îi vine greu să-i salute pe oameni - chiar și persoanele familiare, să vorbească în public sau la telefon. Remediu va aduce încrederea necesară comunicării cu ceilalți.

Cuvintele:

"Nu vreau să salut."

"Nu îndrăznesc să vorbesc în clasă".

Mustard

Se simte deprimată fără motiv? Copilul tău este melancolic. Este ca un nor întunecat apărut brusc deasupra capului său, când totul era bine înainte. Mustard va lumina cerul întunecat și îi va oferi o perspectivă mai bună asupra emoțiilor care o frământă.

Cuvintele:

"Sunt tristă, dar nu știu de ce."

Oak

Copilul tău își împinge limitele rezistenței. Curajul și determinarea ei sunt nelimitate. Este de neoprit când vine vorba de sarcinile sale, chiar dacă o epuizează. Oak îi va arăta o cale moderată și o va face mai conștientă de propriile limite.

Cuvintele:

"Voi exersa până când îmi voi bate recordul."

Olive

Copilul dvs. doarme, dar nu se recuperează, este obosită și totuși are dificultăți de a adormi. Olive este remediu pentru epuizare. Va resuscita procesul defectuos de recuperare. Oboseala ar putea fi fizică, psihologică sau emoțională.

Vă rugăm să rețineți că alte stări fizice și emoționale pot provoca tulburări de somn și ar trebui să luați în considerare consultarea unui profesionist în domeniul sănătății.

Cuvintele:

"Am fost atât de obosită încât am adormit în timpul orelor de curs".