

# Je m'épanouis au travail avec les fleurs de Bach

Une activité professionnelle peut être extrêmement anxiogène.

Sur une semaine, vous passez de nombreuses heures sur votre lieu de travail et côtoyez des personnes que vous appréciez plus ou moins.

La pression, les horaires, les collègues, les clients, la fatigue, jongler entre votre vie familiale et vos obligations professionnelles, ... tant de facteurs qui mettent en péril votre équilibre émotionnel.



Travailler peut devenir un calvaire si vous ne prenez pas le temps de vous arrêter et d'observer les émotions qui vous envahissent

quotidiennement et parfois s'immiscent dans votre vie privée.

Avec les fleurs de Bach, vous optez pour une approche naturelle et simple afin d'évoluer sereinement dans votre environnement de travail.



## Humilité, Simplicité et Compassion

Telle était la devise du Docteur Edward Bach.  
« *Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout n'est que joie et paix, bonheur et santé.* »

En repérant les émotions et états d'esprit qui nous ennuiant, nous dérangent, nous pouvons trouver les remèdes dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre.

Convaincu que la nature offrait tout ce dont nous avons besoin, entre 1928 et 1935, il y collecta 38 fleurs et bourgeons d'arbres.

Il souhaitait que son système de guérison soit le plus simple possible et utilisé par tous.

Il décrit avec précision chaque état émotionnel lié aux fleurs afin que nous puissions facilement les retrouver en nous-même.



Les fleurs nous accompagnent naturellement vers un retour à l'équilibre.

## Les remèdes

Les 38 remèdes couvrent tous les états émotionnels et se présentent sous forme liquide, conservés dans de l'alcool. Vous les trouverez en pharmacie ou en magasin bio.

## Posologie

- Prenez deux gouttes de chaque fleur sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

OU

- Diluez deux gouttes de chaque fleur dans un flacon avec pipette de 30 ml d'eau de source dont vous prenez 4 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

- Mélangez 7 fleurs au maximum.

- Prenez la fleur ou le mélange au minimum 4 fois par jour pendant 21 jours (puis faites le point) ou ponctuellement pour une émotion passagère. Vous pouvez dépasser la dose et en prendre dès que vous sentez un état émotionnel apparaître et ce, jusqu'à sa disparition (espacez la prise de quelques minutes).



- Ne mettez pas la pipette en contact avec la bouche.

Les exemples au verso ne sont qu'une infime partie des émotions que vous pouvez rencontrer sur votre lieu de travail. Faites appel à une conseillère pour une approche personnalisée.

*Aimotions*  
www.aimotions.be  
0476/86 68 28



# Je m'épanouis au travail avec les fleurs de Bach

*Mes collègues me rajoutent sans cesse du travail. Ce n'est pas à moi de le faire mais je n'arrive pas à leur dire non.*

**Impatiens** pour être patient lorsque les autres évoluent à un autre rythme.

**Centaur** pour poser vos limites et vous respecter tout en restant disponible pour les autres.

**Oak** pour mieux identifier et respecter vos limites, et pouvoir vous arrêter à temps.

*Ca fait une semaine que je travaille non-stop. Il faut que je termine, quoi qu'il arrive!*



*Comment peut-on être lent à ce point?*



*Je n'arrive plus à avancer. Je suis dépassée, je ne sais plus par quel bout commencer.*

*Quand ma collègue passe des appels personnels alors qu'on est débordés, ça me met tellement en colère que j'ai peur de perdre le contrôle de moi-même.*

**Cherry Plum** pour retrouver votre calme et le contrôle de vous-même.

**Elm** pour pouvoir déléguer certaines tâches, établir des priorités, reprendre confiance en vos capacités.

*Je suis constamment en train de dire à mes collègues ce qu'ils doivent faire et ils n'écoutent rien!*

*Celui-là, il me tape sur les nerfs. Il ne connaît pas son boulot. Quel imbécile!*

**Scleranthus** pour savoir ce que vous voulez et pouvoir poser un choix.

**Vine** pour rester ouvert à l'avis des autres et suggérer vos idées plutôt que les imposer.

**Beech** pour plus de compassion et de tolérance envers les autres.

*On me propose un poste dans un autre service. C'est mieux payé mais c'est plus de responsabilités. Je ne sais pas quoi faire, j'hésite.*

*Je ne me sens pas capable de mener ce projet à bien. Je préfère le confier à quelqu'un qui le fera mieux que moi.*



*J'ai du mal à m'y mettre, je reporte sans arrêt. Pourtant, au final, le boulot n'est pas si terrible.*

*Au boulot, ça va ... Ce que je fais n'est pas très passionnant mais il faut bien que je gagne ma vie. C'est comme ça.*

**Larch** pour oser prendre des risques, retrouver pleine confiance en vos capacités.

**Hornbeam** pour susciter la petite étincelle qui vous donnera l'énergie pour démarrer.



**Wild Rose** pour retrouver le goût et l'intérêt pour votre travail.

*Aimotions*

[www.aimotions.be](http://www.aimotions.be)

0476/86 68 28

