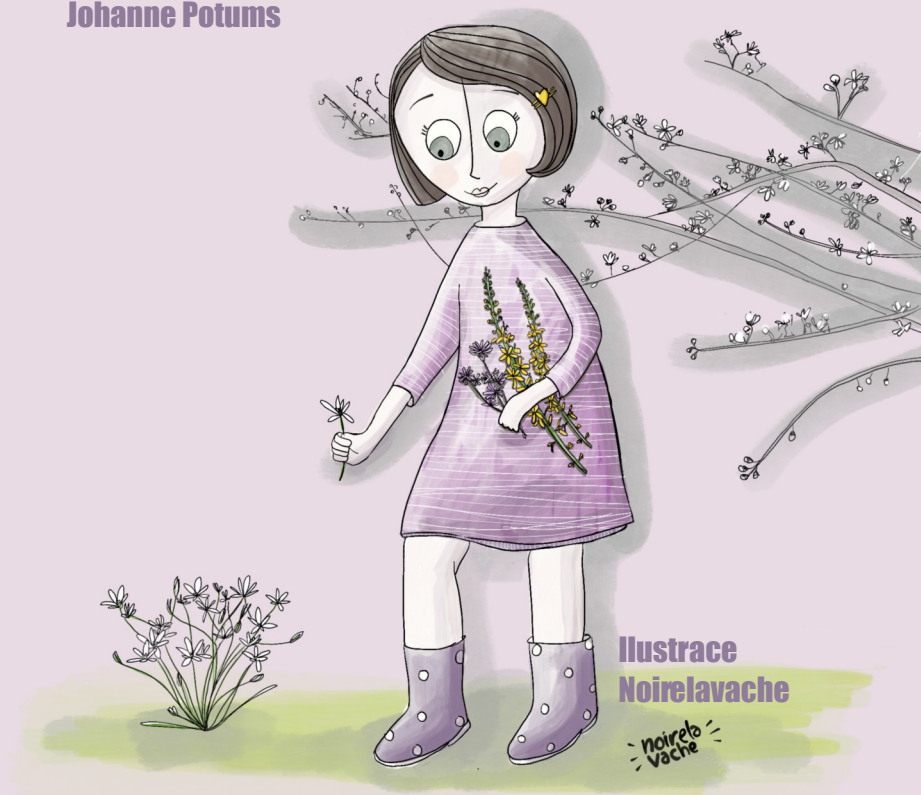


## Mé emoce v květech

Johanne Potums



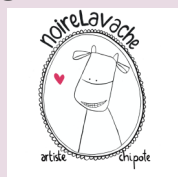
### Autorka

Johanne Potums  
www.aimotions.be

*Aimotions*

### Ilustrace

Noirelavache  
www.noirelavache.be  
© 2018



### Překlad

z anglického originálu  
přeložila  
Lucie Shaikh  
Burianová

**Poděkování všem, jenž se podíleli na rozkvětu tohoto projektu.**

## Dobrý den, jmenuji se Emilka.

Dobrý den, jmenuji se Emilka.

Někdy jsem tak rozčilená, že se mi chce křičet a všechno rozbít a ne a ne se sklidnit. Jsem smutná a nic mne neutěší, bojím se a mám strach, ale nic mne neuklidní. Jsem zaplavena tolika pocity až mi z toho hlava praská. Něco mi strašně vadí a chci aby to tu nebylo.

Když už tomu ale začínám věnovat trochu pozornosti, zjišťuji, že se mi něco děje v tělíčku. Pociťuji, že mám sevřený žaludek, že mám knedlík v krku, nebo že se třesu, či zatínám ruce v pěst a tisknu zuby, a také i pláču...

Když si odřu koleno, tatínek mi ho vydenzifikuje a zalepí náplastí. Když kuckám, maminka mi dá sirup proti kašli. Když jsem zaplavena návalem emocí a pocitů, vezmu si bachovu květovou esenci, jenž mi pomůže zklidnit mé emoce a navrátit rovnováhu.

Pro všechny pocity, které prožívám existují nejrůznější květinové esence.

A co vy? Ukážete mi, který obrázek nejlépe popisuje vaše emoce?

## Pro maminky a tatínky,

Jako děti ale i dospělí, máme vrozenou schopnost navrátit si naši vnitřní rovnováhu. Téměř nevědomky to soustavně děláme i několikrát za den, každý den. Ale někdy, z neznámého důvodu, si nejsme schopni emoci zpracovat a tak emoce zůstane nevybalancovaná. Jsme nevyrovnaní. Mnohdy se to pak může odrazit na naši náladě. Jestli takovýto nátlak i nenadále pokračuje, víc než zřídka to ovlivní i náš imunitní systém a tělo jako celek v nejrůznějších formách (jako například angína, chřipka, bolest či únava...).

Představte si notový zápis, ve kterém jsou pospřehazované noty. Když by to hudebník zahrál, znělo by to falešně. Nebylo by to v harmonii. Bachovy květové esence vibrují na správné frekvenci, jenž vyladí nesouladné emoce a napraví chybné tóniny.

Pro vyjasnění, každá emoce je důležitá a hraje svou roli. Květinové esence harmonizují ty stavy mysli, které jsou pro dítě přes příliš, s nimiž zápasí, nebo s kterými se těžce vyrovnává. Květinové esence podporují vývoj protikladných předností, například trpělivost namísto netrpělivosti.

Poznámka, pro usnadnění, i když je na obrázcích holčička a v textu se mluví o ní, samozřejmě je to vše určeno i pro chlapečky.

## Metoda Doktora Edwarda Bacha

Doktor Bach, anglický lékař, chirurg, bakteriolog a homeopat vyvinul tuto metodu ve třicátých letech dvacátého století a prohlásil "Když se naše duše a osobnost nacházejí v harmonii, vše je radost a mír, štěstí a zdraví."

Když pracoval jako lékař, doktor Bach vyzoroval, že emoce a stavy mysli jeho pacientů měly odraz na jejich zdraví. Namísto soustředění se na to, jak se nemoci projevovaly, sledoval příčiny a to emocionální stavy.

Přesvědčen, že odpovědi nalezne v přírodě, sesbíral květiny a pupeny a dal dohromady 38 esencí. Kombinací pěti z nich vytvořil takzvanou krizovou esenci.

Jeho přáním bylo vytvořit co nejjednodušší léčebnou modalitu dostupnou všem. Právě proto jeho systém přesně popisuje jednotlivý emoční stav vztahující se ke každé květové esenci tak dopodrobna, že ho jednoduše rozpoznáme v sobě samých.

K dispozici máte 39 obrázkových karet. Nechte vaše dítě ať si samo vybere kartu, která nejlépe zachycuje jeho pocity a emoce. Na druhé straně karty pak najdete popis odpovídající květové esence.

## Agrimony – Řepík Lékařský

Má vaše dítě stále úsměv na tváři a je veselé, i když jste ho právě pokárali? Je pro něj velice obtížné vyjádřit své pocity i problémy a tak je ukrývá pod velkým úsměvem a uličnictvím či rošťáctvím. Nemá rádo konflikt. **Řepík lékařský** mu napomůže být více autentickým a upřímným k sobě samému a jeho pocitům.

Slova:

‘Nerada se hádám.’

‘Není to až zas tak špatné.’

## Aspen – Topol osika

Vaše dítě se bojí, ale neví přesně čeho. Důvod strachu je neznámý. Trpí úzkostmi, má stísněný pocit, pocit, že se stane něco nepříjemného či dramatického, ale není schopno identifikovat příčinu. **Topol osika** mu dodá pocit jistoty a pomůže mu překonat tyto nevysvětlitelné pocity. Je-li vaše dítě schopno identifikovat příčinu svého strachu například, tma, strašidlo, duchové atd. prosím obraťte se na kartu **Mimulus** – Kejkličky skvrnité.

Slova:

‘Tatínku, můžeš se prosím tě podívat pod postel a zkontrolovat, že pod ní nic není?’

## Beech – Buk lesní

Překypuje kritikou. Vaše dítě má přesně jasno v tom, co je podle něj správné a co špatné a je netolerantní k těm, kdo se podle toho nechovají. Je senzitivní a citlivé. Je-li pokáráno či mu je něco vytknuto reaguje okamžitě nazpět jako bumerang. Bývá podrážděné, jenž se často projevuje i na tělesné úrovni, například substance, jídlo, produkty atd. **Buk lesní** mu pomůže být více tolerantní, pokornější a vztřícnější.

Slova:

‘On je tak stupidní, že si ani tkaničky neumí zavázat’

## Centaury – Zeměžluč lékařská

‘Moje dcerka je tak hodná, že by se pro druhého rozkrájet nechala.’

Vaše dítě není schopné si určit hranice a říci ‘NE’, i kdyby sebevíc chtělo. Chce být za každou cenu nápomocné, i když za to musí platit. Nechá se i šikanovat. **Zeměžluč lékařská** mu napomůže nastolit nové a jasné hranice a náležitě vyjádřit své vlastní potřeby a přání.

Slova:

‘Když já se tak chci všem zavděčit.’

## Cerato - Rožec

Ve víru v sebe samu. Věřit a naslouchat svému vnitřnímu hlásku. Vaše dítě se ujišťuje v druhých, že jeho rozhodnutí jsou správná. Ptá se na názory druhých a na to co má dělat v určitých situacích a hledá v nich jistotu. Avšak když toho nedosáhne, její stav zmatenosti se ještě zdvojnásobí. Najednou neví komu má věřit. **Rožec** mu napomůže zpět nastolit víru ve své vlastní vědomosti a intuici.

Slova:

‘Paní učitelko, mám to správně?’

## Cherry Plum – Slíva třešňová

Dítě, které vypadá, že každou chvíli asi vybuchne, je ve stavu slívy třešňové. Má strach, že nad sebou ztratí kontrolu, a že někomu ublíží. Dokonce se i bojí, že ublíží i sobě samé. **Slíva třešňová** uvolní ten šílený tlak, který cítí a pomůže mu objasnit si důvod, jež se skrývá za těmito výbušnými pocity.

Slova:

‘Jestli nepřestane, tak mu jednu vlepím.’

## Chestnut Bud – Poupě jírovce, koňského kaštanu

Pro nás to může být téměř nepochopitelné pořád opakovat tu stejnou chybu nebo nevědět kudy kam, když se opět ocitneme v jedné a té samé situaci. Přestože se však vaše dítě může zaseknout a jeho schopnost učit se ze svých chyb nemusí správně fungovat. Kaštan mu pomůže obnovit tuto schopnost a napomůže mu učit se ze svých chyb.

Slova:

‘A jeжда, ja jsem ty přibory zas dala naopak.’

## Chicory – Čekanka obecná

Dítě, které se drží maminky jako klíště a odmítá se ji pustit. Anebo dítě, jenž pláče za maminkou pozorujíc ji skrz okno. Toto je Čekanka obecná. Trpí úzkostí z odloučení. Potřebuje důkaz lásky, klidně vás bude psychicky vydírat. Věty typu ‘Jestli mě máš ráda, tak se mnou zůstaneš’ mu nejsou cizí. **Čekanka obecná** naučí milovat a mít ráda bezpodmínečně.

Slova:

‘Máš mě ráda?’

‘Můžu s tebou zůstat?’

## Clematis – Bílá lesní réva

‘Je duchem nepřítomná.’ Všechno jí lehce rozptýlí. Jako Malý Princ, vaše dítě bydlí na své vlastní planetě. Navrátit ho zpět na zem je velmi obtížné. Je zapomětlivý a nemá pojem o čase. **Bílá lesní réva** mu ponechá jeho úžasnou představivost a tvořivost, ale také zajistí pevnou půdu pod nohama tady a teď v přítomném okamžiku.

Slova:

‘Promiňte paní učitelko, ale nevím, co jste právě říkala.’

## Crab Apple - Plané Jablko

Vaše dítě má nesprávný vztah ke svému tělu. Nelíbí se mu jak vypadá. Věří tomu, že je s ním něco špatně či v nepořádku. Nesnáší špínu, dokonce jídlo a jiné substance. Je puntičkářské. **Plané Jablko** mu pomůže dívat se na věci s nadhledem ve všech těchto situacích.

Slova:

‘Já jsem taaak šíleně tluustááá’

‘Rychle, rychle podej mi vlhký ubrousek ať si utřu ruce, mám je lepkavé, fuj.’

## Elm - Jilm

Některé situace v našem životě by se daly přirovnat třeba k tomu, když silničáři opravují cestu. Provoz, který za normálních podmínek plyne hladce a bez problému, se najednou zpomalí či dokonce přeruší. Vysoké zatížení je ale jen dočasné. Takovýto pocit přetížení či vyčerpání může vaše dítě ovlivnit na různých úrovních například domácí úkoly, školní kroužky, domácí úklid atd. **Jilm** mu dodá větší zdatnost a schopnost si uspořádat priority.

Slova:

‘Fotbal, kytara, judo a k tomu domácí úkoly, to už je fakt na mne toho moc.’

## Gentian – Hořec nahořklý

Něco se trochu nepovede a vaše dítě je z toho hned celé nešťastné. Nechá se lehce odradit, je hned znechucené, pesimistické. **Hořec nahořklý** ho povzbudí a dodá mu potřebnou podporu překonat tento malý zádrhel a zklamání a snáze dosáhne vytouženého cíle.

Slova:

‘Ztratila se mi moje žlutá tuška a já teď nemůžu domalovat svůj obrázek.’

## Gorse – Hlodaš evropský

Ztratila všechnu naději. Je přesvědčena, že už se nedá nic dělat. Přijdete-li s návrhem něco udělat, půjde s vámi do toho, ale jen aby vás potěšila. **Hlodaš evropský** jí dodá přesvědčení, že věci nejsou přece jen úplně ztraceny a že se situace může ještě pozitivně vyvinout. Tento emocionální stav se u dětí objevuje jen zřídka.

Slova:

‘Tak jestli se mnou půjdeš, můžu zkusit jet sama na kole bez koleček, ale stejně vím, že mi to nepůjde. Už jsme to několikrát zkoušela.’

## Heather – Vřes obecný

‘Ta holka nezavře pusku jak je den dlouhý.’ ‘Ta mele a mele.’ Baví se s kýmkoliv a každého doslova zaplaví proudem slov. Důvod? Jen aby nemusela být sama. Naneštěstí, tenhle způsob chování odrazuje druhé a ona se tak cítí ještě více sama, úplně osamocená, odloučená a izolovaná. **Vřes obecný** jí pomůže lépe komunikovat s druhými. Tato bachová květina je výborným pomocníkem pro ty, kdo neustále a až přehnaně vyžadují pozornost.

Slova:

‘Nikdo mě nechce poslouchat.’

## Holly – Cesmína ostrolistá

Žárlí na svého sourozence, ráda se mstí nebo touží po pomstě, je věčně rozčílená a našťvaná, je podezřivá, má ostatním věci za zlé. K druhým je dost agresivní. **Cesmína ostrolistá** jí pomůže uvažovat více racionálněji a být mírnější k druhým a k jejich chování.

Slova:

‘Já ho nenávidím!’

‘Jsem si jista, že mne ty holky za zády pomlouvají.’

## Honeysuckle – Zimolez kozí list

Nostalgie a stesk... Vaše dítě žije v minulosti. Slyšíváte ho vzpomínat na staré, dobré časy: jaké to bylo v dřívější škole, v bývalém domě, když byla malá... **Zimolez kozí list** navrátí zpět do přítomnosti, ze které vytvoří nové úžasné vzpomínky.

Slova:

‘To bylo tak super, ještě když spolu rodiče bydleli.’  
‘Ach, jak bych ten čas navrátila.’

## Hornbeam – Habr obecný

Úplně dokonale ji odrazuje už jen pouhá představa na to, že musí něco udělat. Najít odvahu něco začít nebo dokončit, ji zabere více času, než úkol samotný. Neustále otálí a odkládá věci na jindy. **Habr obecný** ji ‘rozhybe’ a dodá potřebné nadšení a energii ke splnění úkolu.

Slova:

‘Ach jo, mně se teď ale vůbec nechce uklízet ten nepořádek, nechám to na zítra.’

## Impatiens – Netýkavka žlázonosná

Vaše dítě vás neustále ‘honí’: ‘Mami kdy už půjdeme?’ ‘Už tam jsme?’ Chce aby to už skončilo, ještě než to vůbec začalo. Všichni jsou pro něj moc pomalí. Jídlo do sebe doslova ‘nahází’ a pak ani neví jak vlastně vůbec chutnalo. **Netýkavka žlázonosná** zklidní netrpezlivost a neklid. Dále dodá schopnost tolerovat pomalejší tempa ostatních.

Slova:

‘Nudím se. Co budeme dělat?’

## Larch – Modřín opadavý

Někdy to není zrovna dvakrát jednoduché srovnávat se s ostatními. Vaše holčička žije v domnění, že její přátelé jsou lepší než ona například, že jsou více talentovaní a chytřejší. Nemůže se ‘prokousat’ dál, neboť si myslí že ‘na to nemá’, že je neschopná. **Modřín opadavý** jí znovu nastolí radost dělat věci jen tak sama pro sebe, dodá sebevědomí, bez toho aby se musela srovnávat s druhými a neočekávat výsledky.

Slova:

‘Ostatní to zvládnou vždycky líp než já, vzdávám to!’

## Mimulus – Kejklířka skvrnitá

**Kejklířka skvrnitá** výborně léčí ty strachy, obavy a úzkosti, jenž jsme schopni pojmenovat. Například, strach ze tmy, vody, psů, pavouků, hluků, duchů či strašidel atd. Tato květina dodá vašemu dítěti odvahu a kuráž postavit se svému strachu a čelit svým obavám.

Pokud strach je tak velký až přeroste v paniku, podejte mu esenci Rock Rose – Devaterníka penízkovitého.

Slova:

‘Bojím se klaunů.’

## Mimulus – Kejklířka skvrnitá

**Kejklířka skvrnitá** je také výborná pro stydlivé, plaché, bojácné a nesmělé děti. Stydí se pozdravit, a to i známé tváře, je to pro ně obtížné. Nemluvě o mluvení na veřejnosti či telefonický hovor, to pro ně představuje velký problém. Tahle květová esence dodá sebevědomí potřebné ke komunikaci s ostatními.

Slova:

‘Ne, já nechci pozdravit.’

‘Neodvažuj se promluvit před celou třídou.’

## Mustard – Hořčice polní

Cítí se dole, ale přitom k tomu nemá vůbec žádný důvod? Je skleslá a melancholická. Je to jakoby se nad ní najednou objevil černý mrak, ale přitom se nic nestalo a ještě před chvílí jí bylo dobře. **Hořčice polní** prosvětlí tu černou oblohu a poskytne lepší vhled do oněch trýznivých a sužujících pocitů.

Slova:

‘Nevím proč, ale je mi smutno.’

## Oak – Dub letní

Vaše dítě překonává své vlastní síly. Je vytrvalé a má velkou výdrž. Jeho odvaha a odhodlání nemají konce. Své úkoly plní usilovně a houževnatě a to i navzdory tomu, že už převládá únava a vysílení. Dub letní dodává mírnější přístup, střední cestu a to tak abychom vnímali své vlastní hranice a nepřekonávali se nadmíru.

Slova:

‘Budu pilně trénovat tak dlouho, dokud nepřekonám svůj vlastní rekord.’

## Olive - Oliva

Nemůže se pořádně vyspat. Je unavená, ale špatně se jí usíná. **Oliva** je esence na únavu a vyčerpání. Opraví to závadu v procesu zotavení, obnovy a rekonvalescence. Původ této únavy a vyčerpanosti může být fyzického, psychologického či emočního rázu.

Slova:

‘Byla jsem tak unavená, až jsem prospala celou hodinu dějepisu.’

## Pine – Borovice lesní

Cítí se provinile, i když to není její vinou. Avšak připadá si, že je všechno její chyba, má pocit provinění a myslí si že za všechno může ona. Akceptuje zodpovědnost, bere na sebe věci, jenž jí nepatří. **Borovice lesní** pomůže si uvědomit, že dělala to nejlepší co mohla, i když se může zdokonalit. **Borovice lesní** jí také dodá lepší soudnost a vhled, že nejen ona ale i ostatní musí odpovídat za své činy.

Slova:

‘Za to můžu já, měla jsem se o svého bratříčka více starat.’

## Red Chestnut – Červený kaštan

Provazy jenž vážou rodiče a děti se volně odmotávají. Kousek po kousku, vzdálenost se zvětšuje a všichni dosahují volnosti. Vaše dítě může toto odloučení nést těžce. Bojí se o své blízké (rodiče, sourozence, zvířátka...) nadměrně a neúměrně. Představuje si všechno možné co by se jim mohlo stát, když nejsou na blízkou. **Červený kaštan** ji uklidní, že se druzí o sebe v pořádku postarají.

## Rock Rose – Devaterník penízkovitý

**Devaterník penízkovitý** je výborný na paniku, velký strach, děs a teror. Vaše dítě dostalo panický strach a je vyděšené, pokus o sklidnění se nedaří. Projevy jsou i fyzického charakteru, potí se, třese se, nemůže dýchat. Tahle esence pomůže se uklidnit a ‘vzpamatovat’ se, reagovat na situaci přiměřenějším způsobem.

‘Třesu se strachy.’

‘Krve by se v ní nedořezal.’

## Rock Water – Voda z léčivých pramenů

Má na sebe vysoké požadavky. Její pracovní tempo je náročné a následuje tvrdý režim a pravidla. Je názornou ukázkou sebeobětování a nemá moc místa pro legraci. **Voda z léčivých pramenů** dodává úlevu a více spontánnosti v každodenním životě.

Slova:

‘ Já zásadně nejím čokoládu, není dobrá na zuby. ‘

## Scleranthus – Chmerek roční

Rozhodnout se, toť věc nelehká. Problém představují i malá rozhodnutí jako například co si dnes na sebe obléct. **Chmerek roční** dodává schopnost se rozhodnout. Další dobrá vlastnost chmerku ročního je posílení koordinace. Je úžasný pomocník při potížích jako je dyslexie, dyspraxie, dyscalculia atd.

Slova:

‘ Nemůžu si vybrat mezi výtvarkou nebo kurzem horolezectví. ‘

## Star of Bethlehem – Snědek okoličnatý

Snědek okoličnatý je květinka útěchy. Dobře působí na psychologický šok (například špatná) zpráva nebo šok fyzický (třeba při nehodě). **Snědek okoličnatý** nás utěší, když máme smutek, žal, bol, ztrátu či procházíme jakýmkoliv traumatem.

Slova:

‘ Je mi to moc líto, že jsem ztratila můj přívěšek, jsem z toho smutná. ‘

‘ Jsem smutná, že mi umřel pejsek. ‘

‘ Moc jsem se bouchla! ‘

## Sweet Chestnut – Kaštan jedlý

Obrovské trápení, trýzeň, bolest a muka, úplné zoufalství a beznadě. Vaše dítě už prostě nemůže dál, víc toho už nesnese. **Kaštan jedlý** ho nasměřuje k tomu, aby akceptovalo a přijmulo situaci, jenž nemá pozitivní výsledek. Snést nesnesitelné, akceptovat neakceptovatelné.

Slova

‘ Má nejoblíbenější hračka se rozbila a už nejde spravit. ‘

‘ Bolí mě to a já s tím nemůžu nic udělat. ‘

## Vervain – Sporýš lékařský

Je to opravdová hrdinka. Staví se napříč vši nespravedlnosti. Žije rychlostí 200 km/h. Výmluvně přesvědčuje druhé a popichuje je, aby se k ní přidali. **Sporýš lékařský** pomůže reagovat přiměřeněji a napomůže být více otevřenější k názorům druhých.

Slova:

‘ Všichni dohromady teď zachráníme planetu. ‘

## Vine – Vinná réva

Rozená šéfka! Ráda rozdává příkazy a chce mít všechny pod kontrolou. Není to udivující, neboť je přesvědčena, že ona všemu rozumí nejlíp a ví co je pro druhé to nejlepší. **Vinná réva** ji napomůže vyjadřovat své požadavky a prosby jemnější formou a dodá jí empatii.

Slova:

‘ Vezmi mi tašku, budeš mít svaly! ‘

‘ Budeme dělat to co já říkám. ‘

‘ Dělej to co ti říkám. ‘

## Walnut – Vlašský ořech

Růst a vývoj dítěte je provázen neustálou změnou, přeměnou a transformací. Odňatí, odloučení od maminky, vstup do jeslí, posléze školka, to vše vyžaduje velkou přizpůsobivost. Podobně je to se změnami v rodině, stěhování, nové miminko, bratříček či sestřička. **Vlašský ořech** bude váš nejlepší přítel v tomto čase změn.

Jestli se vaše dítě nechá lehce ovlivnit či nasává emoce druhých jako houbička, pak mu vlašský ořech napomůže obrnit se a dodá ochranu proti těmto vnějším a nechěným vlivům.

## Water Violet – Žebratka bahenní

Drží se spíš dál od skupiny. Jen těžko nachází jakýkoliv společný zájem se svými vrstevníky a raději je sama. Jen zřídka se sbližuje s druhými, málokdy by se někomu svěřila. **Žebratka bahenní** ji ukáže cestu jak být více družná a společenská.

Slova:

‘Ja si raději budu hrát sama tady. Ostatní si hrají tam.’

## White Chestnut – Bílý kaštan

Hlavou jí proudí jedny a ty samé myšlenky. Nemůže se na nic pořádně soustředit a neustálý tok myšlenek jí brání dobrému spánku. **Bílý kaštan** zklidní zmatek, halas a neklid v mysli tím, že rosvítí cestičku bludištěm myšlenek.

Slova:

‘Pořád dokola musím myslet na jednu a tu samou věc.’

## Wild Oat – Sveřep větevnatý

Bylo jí předurčeno dosáhnout toho hodně, avšak není si jistá, kterou cestou se vydat. Zajímá se o spoustu věcí, ale doposud nenašla to co by jí opravdu naplňovalo. Chybí jí vytrvalost, jenž je potřebná k uvědomění si svých tužeb, přání, ambicí a také svého poslání. **Sveřep větevnatý** pomůže najít její vášeň a ambice i své poslání, jenž si zaslouží jejího odevzdání.

Slova:

‘Nevím co bych chtěla opravdu dělat.’

## Wild Rose – Planá šípková růže

V některých případech vypadá jako by byla oddělena od svých pocitů. Když byste od ni očekávali reakci, bude netečná, otupělá či apatická. Lhostejná jak ke kladným, tak i záporným situacím. Ztratila radost ze života. **Planá šípková růže** Rose jí navrátí dynamiku, nadšení a schopnost reagovat.

Slova:

‘Mi se nic nechce dělat.’

‘Je mi to jedno, co chceš ty.’

## Willow – Vrba žlutá

Bere na sebe roli chudáčka, považuje se za ‘oběť osudu’, nejen druhých ale i různých situací. Vždycky za to může někdo jiný nebo okolnosti či osud. Nikdy nebere zodpovědnost za sebe a za své činy. **Vrba žlutá** ji napomůže reagovat na situace zodpovědně, spíše než kvůli nim trpět. Dále napomůže odvrátit se od sebelitování.

Slova:

‘Já za to nemůžu, tat'ka mi nepřipomněl, že si mám udělat úkol.’



## Krizová esence

Krizová esence je synergií pěti květových esencí- Cherry Plum – Slívy třešňové, Clematis – Bílé lesní révy, Impatiens – Netýkavky žlazonosné, Rock Rose – Devaterníku penízkovitého a Star of Bethlehem – Snědku okoličnatého.

Jak napovídá jméno, je výborná při krizových situacích, kdy potřebujeme znovu získat kontrolu sami nad sebou a zklidnit se, například při dopravní nehodě, zkoušce, při uleknutí, když nám 'praskly' nervy a 'vybuchli' jsme, záchvat vzteku...

Krizová esence je jen k dočasnému použití. Pokud nepříjemné pocity setrvávají, možná za to může jiný stav mysli a ten by měl být prozkoumán.

## Dávkování

Podávat můžete dvěma způsoby

1) Dvě kapky od každé esence\* pod jazyk (nedoporučuje se u dětí) anebo rozředit do sklenice s vodou

2) Dvě kapky od každé esence\* do 30 ml lahvičky s pipetkou, jenž jsme naplnili kojeneckou vodou . Dávkování 4 kapky pod jazyk nebo do skleničky s vodou

V obou případech platí, že nemixujeme víc než 7 esencí najednou. Krizova esence se počítá jako jedna.

\*4 kapky platí u krizové esence

Esence se používají dle potřeby na dočasné emoční stavy. Pro dlouhodobý terapeutický proces dávkujeme minimalně 4x denně po dobu 21 dnů. Samosřejmě neuškodí když dle potřeby dávky převýšíme či snížíme. Z praktických důvodů, chodí-li dítě do školky či školy, je dobré mu nakapat kapky do jeho lahvičky či bandasky s vodou.

Snažíme se aby pipetka nepřišla v kontakt s ústy z hygienických důvodů. Mixovací lahvičku měníme pravidelně, nebo i v případě, že byla jakkoli kontaminována.

## Květinové esence pana doktora Bacha

Těchto 38 esencí působí na úplně všechny emoční stavy mysli. Květinové esence jsou dostupné v tekuté formě. Esence se kombinují s alkoholem k zlepšení trvanlivosti. Přidáním jedné malé lžičky koňaku do vaší 'mix' lahvičky prodlouží trvanlivost ještě o něco déle.

Možná se zdržujete podávat sým dětem produkt s obsahem alkoholu. Tím, že se esence ředí s vodou, se obsah alkoholu snižuje na úplné minimum. Pokud byste se chtěli obsahu alkoholu vyhnout úplně, můžete vložit esence do vařící vody a alkohol se vypaří. Esence také můžete nakapat na zápěstí a 'mnout' nebo na fontanelku, namísto podáváví ústně. Kapky se můžou přidat i do koupele.

Existují i esence bez alkoholu, ale jsou méně dostupné.

## 7 Skupin

Doktor Bach nejdřív identifikoval takzvaných 'Dvanáct Léčivek'. Ty korespondovaly s 'destruktivními' emočními stavy člověka. Poté dodal 7 pomocníků a následovalo dalších 19 nových esencí, jenž rozdělil do 7 emocionálních skupin:

### Strach

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

### Nedostatečný zájem o současné okolnosti

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

### Samota

Heather, Impatiens y Water Violet

### Nejistota

Cerato, Gentian, Gorse, Scleranthus y Wild Oat.

### Přecitlivělost k okolním vlivům a idejím

Agrimony, Centaury, Holly, Walnut

### Sklíčenost, deprese, zoufalství a beznaděj

Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut y Willow

### Nadměrná péče o druhé

Beech, Chicory, Rock Water, Vervain y Vine

## Praktik Bachových květinových esencí

Máte-li pocit, že vám daná metoda nepřinesla žadoucí výsledky, obzvláště když jste si esence naordinovali sami. Mohlo se stát, že jste nějakou květinou opomněli. Určitě by stálo za to konzultovat jednoho z profesionálně vyškolených praktiků působících po celém světě. Praktici musí projít pečlivým a důkladným výcvikem, kde se učí aktivně naslouchat, bez toho aby vás soudili či posuzovali. Umožní vám prostor, krok zpět, jenž vám někdy samotná láska k vašemu dítěti a přílišné pouto nemusí vždy dovolit. (někdy maminka či tatínek na svém dítětku doslova 'visí').

(Na těchto stránkách najdete seznam všech registrovaných praktiků a spousta dalších užitečných informací: [www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com))

## Chcete vědět více o Bachových esencích?

Navštivte webové stránky 'Bach Centre' : [www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)

Kurz je rozdělen do tří stupňů

- 1.Stupeň = Obeznamování
- 2.Stupeň = Prohlubování
- 3.Stupeň = Praktik

## Překlad

Tento text byl s poděkováním přeložen, za účelem toho, aby tyto karty dělaly radost co největšímu počtu dětí. Protože tito překladatelé nejsou profesní, můžete najít sem tam nějakou nesrovnalost. Prosím neváhejte mne na vaše postřehy upozornit na [contact@aimotions.be](mailto:contact@aimotions.be). Případné chyby budou po ověření opraveny.

## Slovo překladatelky : Lucie Shaikh Burianová

Překlad těchto úžasných karet jsem si naprosto užívala. Myslím, že by je měly vlastnit úplně všechny děti na světě. Když jsem se dozvěděla, že paní Johanka Potumsová hledá překladatelku, šla jsem s chutí 'hned do toho' a to s opravdu velkým nadšením. At' vám děti tyto karty slouží jako váš průvodce, pomocník i přítel po celé vaše dětství až do dospělosti.

Přeji všem dětem aby jste byly vždy šťastné a aby vám nikdy nevyhasly 'jiskřičky' z očí.

Vaše Lucie Shaikh Burianová BFRP

Lucie Shaikh Burianová je registrovaný praktik Bachových květinových esencí působící v Anglii ale i v České Republice. Bachové esence studovala přímo v místě bydliště samotného pana doktora Bacha. Žije se svými dvěma dětmi na okraji velkoměsta, obklopena přírodou, stromy, lesíkem i zvířátky.

Ve svém volném čase jezdí na koni, maluje, kreslí, lyžuje, zpívá a hraje na kytaru. Miluje toulky přírodou, brouzdání se v potůčku. Zajímá se o esoteriku a o sebe zdokonalování. Je učitelkou meditace a Reiki Mistrem/Učitelem.

Provozuje privátní léčitelkou praxi 'The Healing Well' (překlad Léčivá Studánka), schůzku si můžete objednat přímo s ní osobně nebo formou telefonické konzultace (např. přes WhatsApp, Viber, FaceTime).

Více info zde [www.thehealingwell.co.uk](http://www.thehealingwell.co.uk) [fb.me/YourHealingWell](https://fb.me/YourHealingWell)

Telefon Lucie 0044 (0) 7910 51 57 11

email [lucie@thehealingwell.co.uk](mailto:lucie@thehealingwell.co.uk)

Lucie vás ráda uvidí.