

# BACHOVY KVĚTOVÉ ESENCE

## 1. Strach

### 20 Kejklířka skvrnitá – Mimulus

Strach ze známých věcí, fobie. Je vhodný pro ty, kteří trpí konkrétními obavami, které dokážeme pojmenovat (strach ze zkoušky, smrti, nemoci, chudoby, doktorů, pavouků, mluvení na veřejnosti...). Často zde bývají i tělesné projevy jako koktání, zčervenání, průjem, nervozní smích...Vhodné i pro stydlivé, plaché, citlivé děti.

V pozitivním stavu uvolňuje napětí, probouzí statečnost a pomáhá čelit zkouškám s důvěrou. Pomáhá užívat si život beze strachu.

### 26 Devaterník penízkový- Rock Rose

Hrůza, obrovský strach, panika, ochromení hrůzou, noční děsy. Je vhodný v případech hlubokých otřesů, způsobených např. nehodou, ve které je člověk jejím účastníkem nebo svědkem, náhlá nemoc, přepadení...vztahuje se ke konkrétní krizové situaci. Je součástí Bachových krizových esencí.

Pozitivním potenciálem je odvaha, duchapřítomnost, schopnost reakce a zachovat klid i v naléhavých a vypjatých situacích.

### 6 Slíva třešňová – Cherry Plum

Strach z toho, že se mysl zblázní. Strach ze ztráty sebekontroly, že vybuchnu a ublížím, papiňák plný emocí, zoufalství, jen krůček k nervovému zhroucení. Je součástí Bachových krizových kapek.

Pomáhá uvolnit páru z papiňáku pozvolna, vrací klid do myšlenek, mírnost a racionalitu do konání.

## 2 Topol osika - Aspen

Strachy a obavy neznámého původu. Třepe se jako osika, neurčité, nepochopitelné, nevysvětlitelné strachy, obavy, úzkost, nervozita, mohou se objevit v noci i přes den, i ve společnosti přátel, noční úzkosti, špatný sen, předtuchy, doprovázené i chvěním. Pomáhá malým dětem, které trpí nočními můrami, pocity úzkosti a ustrašenosti, bojí se usnout.

Stav vnitřního klidu, jistoty a nebojácnosti. Uzkostlivé obavy nahradí touhou po nových dobrodružstvích a prožitcích, bez ohledu na těžkosti a nebezpečí.

### 25 Červený kaštan – Red Chestnut

Přílišná obava, strach, péče o druhé. Obzvláště se bojí o rodinu a blízké přátelé. Strach matky o své dítě, že si ublíží při hře, že onemocní, že cestou na dovolenou spadne letadlo... často se tento postoj objevuje u lidí, kteří o někoho pečují. Patří sem i nervozita a starost o problémy jiných lidí. Přílišný strach o druhé jim bere sílu.

Pozitivním potenciálem je schopnost starat se o druhé se soucitem, beze strachu a s důvěrou. V naléhavých situacích zachovat fyzický i duševní klid a vysílat pozitivní myšlenky a důvěru, že to zvládnou. Poskytovat jen vyžádanou pomoc.

## 2. Nejistota

### 5 Rožec – Cerato

Hledá radu a potvrzení u druhých. Je vhodné pro lidi, kteří nedůvěřují při rozhodování svému vlastnímu úsudku. I když poznají svá přání a potřeby, hledají neustále cizí rady a schválení. Necháávají se vést radami jiných, namísto toho, aby důvěřovali vlastnímu mínění. Ve stavu nemoci vyzkouší na doporučení jiných všechny různorodé formy terapie.

V pozitivním stavu lidé důvěřují své vlastní vnitřní moudrosti a intuici a následují ji. Jsou jistí a nepochybují, nacházejí svou pravou životní cestu a následují ji s radostí.

### 28 Chmerek roční – Scleranthus

Nerozhodnost, náladovost, nejistota. Je vhodný pro lidi, kteří se těžce rozhodují mezi dvěma věcmi (co si vybrat za jídlo v restauraci, který pohled poslat...). Chybí jim vnitřní vyrovnanost a rovnováha. Roztěkaná mysl skáče z jednoho tématu na druhé, nálada je kolísavá – od smutku k radosti, od optimismu k pesimismu... Toto může vést k nespolehlivosti a promeškání šancí.

V pozitivním potenciálu se lidé vyznačují sebejistotou, rozhodností a jsou schopni dělat potřebné kroky, aby obstáli na své životní cestě.

### 12 Hořec podzimní – Gentian

Skličenosť, poraženost. Pro ty, kteří ztrácejí snadno odvalu, když se jim věci vymknou z rukou nebo nastoupí těžkosti a nevěří, že bude líp. Často jsou rozladěni bez příčiny. V nemoci mohou kráčet cestou zlepšení a i v životě dosahovat pokroky, ale jakékoliv menší zvraty je snadno dovedou ke ztrátě důvěry. Je vhodný i pro děti, které kvůli školnímu přetížení ztrácejí odvalu.

Pomáhá si uvědomit, že člověk nikdy neselže, když dělá to nejlepší, nezávisle na konečném výsledku. Vzniká pozitivní přesvědčení, že se nakonec všechny těžkosti dají překonat, jednou jsem dole a jednou nahoře a že zase bude líp.

### 13 Hlodaš – Gorse

Beznaděj, zoufalství, zklamání. Když člověk rezignuje a vzdává boj, když má pocit, že už neexistuje žádná naděje na řešení problému. Věří, že jsou odsouzeni k bolesti a utrpení a nezkouší nic dělat, aby se jejich stav zlepšil. Mohou trpět nějakou dědičnou nebo nevyčleřitelnou nemocí. Kvůli rodině vyzkouší různé možnosti léčení, ale nemají víru, že by jim přinesly zlepšení.

V pozitivním stavu se vrací víra, že bude líp, pomáhá aktivovat vlastní sílu a přijmout nemoc jako pozitivní zkušenost. Člověk cítí, že je na cestě k uzdravení. Tato esence je též vhodná na dlouholetou nespavost.

### 17 Habr – Hornbeam

Pocit pondělního rána. Je určen lidem, kteří se cítí vyčerpaně a jako vymačkaní, ale spíš na duševní než tělesné úrovni, pochybují, zda zvládnou úkoly a povinnosti dne, připadá jim to obtížné. Je vhodný při přepracovanosti, při pocitu lenosti, při přípravě na zkoušku. Mohou i oddalovat úkoly, odkládat schůzky... Spánek jim nepřináší zotavení, mohou pochybovat o své síle se uzdravit.

Habr dodává sílu a schopnost čelit každodenním povinnostem, energii, vitalitu a navrácí radost ze života.

### 36 Sveřep větevnatý – Wild Oat

Nejistota ohledně správné životní cesty. Je důležitý pro lidi, kteří se dostali ve svém životě na křižovatku a není jim zcela jasné, kterým směrem se vydat. I když jsou citliví a vybaveni nespočetným talentem a schopnostmi, mají mnoho zájmů a koníčků, plýtvají tím vším kvůli nedostatku jasných představ o svém cíli. Může se dostavit i pocit frustrace a nespokojenosti.

Pozitivním potenciálem je jasná představa o vlastním životním úkolu, schopnost rozhodnout se pro svou správnou životní cestu a talent konstruktivně využívat. Pomáhá i v rozhodování při výběru školy, povolání, co je bude žít, co bude jako koníček.

### 3. Nedostatečný zájem o přítomné okolnosti

#### 9 Bílá lesní réva – Clematis

Zasněnost, neuzemněnost, nesoustředěnost, nedostatečný zájem o současnost. Je vhodná pro lidi, kteří žijí ve svém vlastním světě a jen těžko žijí v přítomnosti a realitě. Tito lidé nejsou ve skutečnosti šťastní a touží po lepších časech, ale nejsou aktivní, aby je uskutečnili. Mají sklony k nedostatku energie a vitality. Upřednostňují samotu a vyhýbají se konfrontacím tím, že se stáhnou do sebe. V nemoci nevyvíjejí žádné úsilí, aby se uzdravili. Často používáme i u dětí, které se těžko koncentrují a neudrží pozornost. Mají větší sklon k dennímu snění než nedostatek schopností. Je součástí Bachových krizových esencí.

Pozitivní potenciál pozůstává z živého zájmu o okolní svět a životní radost. Přes pevné zakotvení v reálném světě mohou dobře kontrolovat své myšlenkové pochody a koncentraci. Žijí více v reálném světě než ve světě fantazie.

#### 16 Zimolez kozí list- Honeysuckle

Žije v minulosti. Vhodný pro lidi, kteří silně lpí na svých vzpomínkách z minulosti, jsou ve stavu nostalgie, stále se vrací do minulosti, kde bylo dobře. Stýská se jim po bývalé bydlišti, stesk dětí po rodičích na táboře nebo ve školce, ztráta milovaného člověka, ztráta dobrého zaměstnání... Obzvláště přínosným může být v případech úmrtí, ztrátě pracovního místa, selhání v podnikání, ale i u starších a osamělých lidí.

Pomáhá žít v přítomnosti, nenechat se převálcovat minulostí, ale vnímat ji jako cennou zkušenost. Stárnutí je akceptováno jako přirozený proces.

#### 37 Planá šípková růže – Wild Rose

Rezignace, apatie. Vhodná pro lidi, kteří rezignovali na nepříjemnou situaci jako je nemoc, monotónní životní situace, nevhodné zaměstnání... Tito lidé si nestěžují, ale jsou apatičtí. Netěší se z jednoduchých věcí v životě a i když jsou jejich životní poměry neuspokojivé, tak nemají skutečný pocit neštěstí. Tak nevnakládají žádné úsilí, aby to změnili. Na okolí dělají nudný a neradostný dojem. V nemoci rychle vzdávají svůj boj. Diagnózy jako „s tím se musíte naučit žít“ přijímají a akceptují velice rychle. Tito lidé reagují rezignací namísto deprese a akceptují život jaký je. Chybí jim průbojnost a ambice.

Pozitivní potenciál se projevuje v živém zájmu o svět, život, práci...Objevuje se touha po zdraví, nových přátelích, cílevědomost a akceptují, že odpovědnost za život a životní okolnosti leží v jejich rukách. S iniciativou zavádějí změny.

#### 23 Oliva – Olive

Nedostatek energie. Je vhodná pro lidi tělesně i duševně vyhořelé, kteří jsou dlouhodobě vyčerpaní osobními problémy, studiem, prací, dlouhou nemocí či dlouhou péčí o jiného člověka. Je také výborná v období rekonvalescence a když všechny síly a energie jsou úplně na dně. Vysílení pak přichází i po malé zátěži. Chybí životní radost, to co bylo jindy zábavné, je nyní nezajímavé a jen další zátěží. Vzniká často i potřeba dlouhého spánku.

Pozitivním potenciálem je znovuoobnovení sil, vitality a zájem o život. Lidé v pozitivním stavu již nevyčerpávají své vlastní rezervy sil, ale vnímají potřeby vlastního těla. Zůstávají vnitřně klidní a vyrovaní.

#### 35 Bílý kaštan – White Chestnut

Nechtěné myšlenky, obavy, nesoustředěnost, samomluva, kolotoč myšlenek. Vhodný pro lidi, kteří trpí nutkavými a neklidnými myšlenkami, které nemohou dostat pod kontrolu. Negativní události nebo výměny názorů nemohou zpracovat, takže je v mysli neustále znovu prožívají. Neodbytné myšlenky, vnitřní diskuse se přehrávají dokola a způsobují vnitřní neklid. Člověk působí dojmem nepozornosti např. když neodpovídá na otázku. Během dne je těžké se na něco koncentrovat, večer je těžké se naladit na spánek. V noci je tyto myšlenky budí a vymýšlí katastrofické scénáře. Časté jsou bolesti hlavy v oblasti čela, nervový systém je předrážděný.

Pozitivním potenciálem je vyrovanost a vnitřní klid. Hlava je jasná, myšlenky opět pod kontrolou a člověk se může věnovat řešení vzniklému problému. Pomůže vypnout obavy ve scénáři. Člověk přestane být obětí své hlavy.

#### 21 Divoká hořčice – Mustard

Hluboká deprese bez důvodu. Deprese bez příčiny, objeví se znenadání a stejně tak neočekávaně zmizí. Objeví se jako studená, tmavá mlha, která všechno zahalí a udusí, zničí normální radost a nelze ji setrást. Bere sílu a energii, ale nic se nestalo.

Pozitivním potenciálem je znovu rozvinout životní radost, objevit pocity vnitřní stability a klidu, které se nedají jen tak lehce zničit.

#### 7 Poupě jírovce – Chestnut Bud

Nedokáže se ponaučit z minulých chyb. Je vhodný pro lidi, kteří se nepoučí ze zkušenosti, nevidí životní lekci, čímž pokrok v životě není možný. Například vyhledávají znovu a znovu nesprávné partnery, pokračují v nevhodném zaměstnání, opakující se nemoci...místo aby se z chyb poučili, snaží se na ně zapomenout. Vhodné i pro děti, které často něco zapominají (svačina...), v myšlenkách jsou stále o 2 kroky napřed, proto reagují nepozorně.

Pozitivní osobnost objektivně pozoruje své chyby a učí se z každé zkušenosti. Tím získává poznání a moudrost, jak se v životě pohybovat dopředu. Vnitřní klid je drží v přítomnosti, jsou více uzemnění.

## 4. Osamělost

### 34 Žebratka bahenní – Water Violet

Pýcha, vzdálenost, nadřazenost, hrdost, osamělost. Je vhodná pro lidi, kteří jsou považováni za chytré, klidné a schopné. Často jsou žádáni o radu, ale nevnucují své názory a přání ostatním. Vědí o svých schopnostech a mají pocit nadřazenosti, který může vést až k distancování se a vytváří dojem pyšného a povýšeného člověka, někdy až s prvky arogance. Při stavech únavy mají sklon stáhnout se do sebe, takže mohou působit chladně a nespolečensky. Je pro ně těžké se jiným otevřít. Mají pocit osamělosti.

V pozitivním stavu je člověk více společenský, srdečný, lépe se zapojuje, komunikuje a sdílí, přičemž si uchovává svoji vlastní důstojnost. Jsou rádi, když mohou nechat i druhé profitovat ze svých vlastních poznatků a znalostí a když mohou druhým klidně a trpělivě porozumět v jejich těžkostech. Často vkládají svůj talent do služby druhým.

### 18 Netýkavka žlázonosná – Impatiens

Netrpělivost. Je vhodná pro ty, kteří jsou snadno podráždění, všechno chtějí okamžitě vyřídit, jsou zrychlení. Jsou frustrováni a podráždění pomalejšími lidmi, a proto upřednostňují individuální práci. Nenávidí ztracení času, dokončují věty partnerů, často jsou nervózní, ukvapení a neklidní. Může docházet k výbuchům temperamentu, který ale rychle odezní. Často mají hodně rozpracovaných věcí. Je součástí Bachových krizových esencí.

V pozitivním stavu je člověk rozhodný a spontánní, jeho jednání není tak ukvapené, má porozumění i trpělivost k jiným, kteří jsou pomalejší. Obtížné problémy řeší více v klidu a diplomaticky.

### 14 Skotský vřes – Heather

Příliš soustředěný na sebe, upovídanost. Potřeba těchto lidí je být pořád ve středu pozornosti, jsou povídači, budou do podrobností objasňovat hlavně svoje problémy. Potřebují posluchače, mají sklon mluvit rychle a blízko obličeje. Ostatní skoro nepustí ke slovu a prakticky je ubíjí. Rádi mluví o svých zdravotních problémech. Nechtějí být sami a nechápou, proč se jim lidé vyhýbají.

V pozitivním stavu člověk umí nesobecky naslouchat, má porozumění pro starosti jiných, čímž poskytuje velkou pomoc.

## 5. Přecitlivělost na vlivy a myšlenky

### 1 Řepík lékařský – Agrimony

Trápení schované za statečným obličejem, vnitřní neklid. Je vhodný pro lidi, kteří často vypadají vesele, žertují, ale uvnitř ukrývají strachy, obavy, utrpení, které se snaží ukryt před sebou i před ostatními. O svých problémech budou žertovat, neochotní postavit se strachům. Vyhýbají se osamělosti, mají rádi společnost, která je odvádí od tmavé stránky jejich života. Nechtějí cítit, co se odehrává v jejich nitru. Mohou mít neklidný spánek s trýznivými myšlenkami. Mohou mít sklony své potíže řešit alkoholem, drogami, nadměrnou konzumací jídla. Mohou mít i fyzické projevy – kousání nehtů, skřípání zubů...

Řepík pomůže pomůže cítit a sdělovat své skutečné pocity a akceptovat, že život má i svou méně příjemnou stránku. Radost pak pramení z upřímně prožitého pocitu. Mohu se tvářit tak, jak se skutečně cítím. Tím se mi vrací i energie, protože udržet úsměv stojí mnoho sil.

### 4 Zeměžluč – Centaury

Slabá vůle, podřízenost, ovlivnitelnost. Hodí se pro lidi, kteří jen těžko říkají ne. Nechávají se často využívat nebo dokonce komandovat druhými. Obvykle připadají jiným lidem nesmělí, plaší a tiší. I když jsou sami nespokojeni, potlačí raději své vlastní přání, než aby riskovali konfrontaci. Nemají schopnost uhájit sebe a neumí odmítnout žádost o pomoc. Když z vážných důvodů pomoc odmítnou, mají pak výčitky. Často mají problém dát hranice dětem. To vede k rychlé ztrátě energie a k únavě.

Učí poznávat vlastní přání a potřeby a následovat tak svoji životní cestu, nezávisle na názorech jiných. Učí říkat ne bez pocitu viny a vyjadřovat a hájit své vlastní názory. Rádi dělají něco pro druhé, ale bez potlačování svých vlastních potřeb.

### 33 Vlašský ořech – Walnut

Ochrana před změnami a vnějšími vlivy. Je vhodný pro lidi, kteří se jen těžko přizpůsobují změnám nebo jsou přecitlivělí na určité myšlenky, nálady a vlivy. Je to esence pro období velkých životních změn – puberta, těhotenství, mateřství, rozvod, klimakterium, změna víry, zaměstnání, školy, bydlení, nástup do školky...odpoutání se od starých vazeb, návyků. Patří sen i změny způsobené pocitem viny, ztrátou přátel, stárím, strachem ze smrti, přecitlivělost...

Pozitivním potenciálem je odhodlané následování vlastní životní cesty, pomáhá učinit a přijmout změny. Jsou schopni prosadit své plány i navzdory posměchu, zklamání a námitkám ostatních. Ořech poskytuje odolnost, stabilitu a pomáhá chránit před vlivy a radami jiných lidí. Nenechá se rozhodit, zradit z cesty, ustojí si svoje názory.

### 15 Cesmína ostrolistá – Holly

Nenávist, žárlivost, závist, touha po pomstě. Pro tyto lidi je těžké otevřít se lásce, mají všeobecný pocit vzteku na ostatní lidi. Často vnitřně trpí bez skutečných příčin, jejich bolest může vznikat z vnitřní nejistoty a vede je k tomu, že mnoho věcí prožívají negativně a reagují agresivně. Často tyto lidé nepoznali skutečnou lásku. Vhodná i pro děti, které žárlí na své sourozence.

V pozitivním stavu je člověk schopen dávat bez jakýchkoliv požadavků, má soucit, je laskavý, umí se podělit, má radost z úspěchů jiných. Přináší odpuštění vůči druhé osobě.

## 6. Skleslost a zoufalství

### 19 Modřín - Larch

Nedostatek sebedůvěry. Je vhodný pro lidi, kteří se podceňují, mají malé sebedůvědomí a tak se ze strachu ani nepokoušejí cokoli uskutečnit. Mají určité schopnosti, ty ale popírají, aby se vyhnuli nezdaru a selhání. Nevěří si. Vhodný i na podporu sebedůvědomí u zkoušek, pracovního pohovoru...

Pozitivním potenciálem modřínu je člověk odhodlaný, schopný s reálným pocitem sebedůvěry, který se nebojí nezdaru či neúspěchů. Zná svoji hodnotu a věří si.

### 24 Skotská sosna, Borovice lesní- Pine

Pocity viny, včítky. Vhodná pro lidi, kteří se vlastně viní za všechny věci, které nejdou správně a dobře. Ovládá je pocit bezcennosti a jejich pocit viny a studu se netýká nutně skutečného pochybení a ničí každou radost ze života. Mnohokrát mají pocit, že si nemoc nebo bolest zaslouží.

Pozitivním potenciálem je reálná zodpovědnost a rozvoj zdravého posuzování. Tito lidé respektují sami sebe ve stejné míře jako jiné lidi. Neposuzují se přehnaně.

### 11 Jilm - Elm

Přemožen zodpovědností, přetíženost. Je vhodný pro lidi, kteří se cítí přetížení úkoly a vlastní zodpovědností. Jinak schopní a spolehliví, najednou ztrácejí důvěru ve vlastní schopnosti a cítí se poraženi. Mnohokrát jsou to úspěšní lidé ve vedoucích funkcích, ale i učitelé, terapeuti, lékaři... Najednou cítí, že nezvládají denní život nebo že je právě ten pohlcuje. Často si naběrou příliš mnoho práce a nedbají na své vlastní zdraví. Dostavuje se pocit vyčerpání, slabosti, neschopnosti.

V pozitivním stavu si člověk přebírá jen tolik úkolů, kolik je schopen zvládnout. Zároveň mu zůstává i čas věnovat se vlastním potřebám. Znovuobnovení víry ve vlastní schopnosti a sebejistoty.

### 30 Jedlý kaštan - Sweet Chestnut

Extrémní duševní útrapy, úzkost, zoufalství. Je vhodný pro ty, kteří věří, že dosáhli hranice snesitelnosti. Může se projevit hlubokým, zničujícím smutkem. Sklíčenost doprovází pocity osamělosti a izolace a budoucnost se jeví jako tmavá a beznadějná. Může se použít i při pocitech vznikajících krátce před nervovým zhroucením, ale bez sebevražedných myšlenek. U lidí může převládat pocit, že je opustil Bůh i svět. Tento stav může být následkem úmrtí blízkého nebo dlouhého a těžkého životního období, které bylo snášeno statečně a bez naříkání. Člověk se ale odmítá vzdát, hledá pomoc, chce vědět, co mu to má ukázat, ať to může přijmout.

Pozitivním potenciálem je stav osvobození a vnitřního klidu. I když se vnější okolnosti nemusí změnit, člověk jim může čelit s vnitřní vyrovnaností. Rozvoj se posílí objevením nebo znovunabytím víry ve vyšší moc nebo pocitem vnitřní jistoty.

### 29 Snědek okoličnatý - Star of Bethlehem

Následky šoku, traumatu. Esence je vhodná při duševním nebo fyzickém traumatu, které vzniká následkem nehod, neblahé zprávy, úmrtí nebo náhlého zklamání. Ačkoliv je ideální použít ji okamžitě po události, výborně se hodí i na opožděné následky, které se mohou po letech projevit ve formě fyzických symptomů. U lidí může nastat vnitřní otupělost a vnitřní stažení, spojené s pocitem ztráty a vnitřní bolesti. Vhodné i pro matku a dítě bezprostředně po těžkém porodu. Je součástí Bachovy krizové esence.

Pozitivní potenciálem se neutralizace náhlých i opožděných následků šoku. Tyto prožitky se pak mohou lépe přijmout a zpracovat.

### 38 Žlutá vrba - Willow

Zatrplost, plačtivost, sebelítost. Vhodná pro lidi, kteří se cítí nespokojení, bezmocní, rozmrzelí, závidí druhým štěstí, úspěch, radost, zdraví. Projevuje se to špatnou náladou, vznětlivostí. Pokud jsou tyto lidé nemocní, je s nimi těžké zacházet, protože nejsou nikdy spokojeni. Mají sklony vidět se jako oběť. Neustále si stěžují, upíří energii. Jakékoliv zlepšení připouští jen s nechutí. Neustálá zloba oslabuje jejich vitalitu.

Pozitivní potenciál se projevuje v tom, že jsou schopni přijmout a odpustit minulé nespravedlnosti a mohou si znovu začít užívat život. Tímto způsobem si přitahují pozitivní životní okolnosti a vztahy. Dřívější oběť si bere svůj osud sama do svých rukou. Navrací se optimismus a radost ze života. Já jsem odpovědná za to, jak se cítím.

### 22 Dub - Oak

Přes únavu a vyčerpání neustává v boji. Je vhodný pro lidi, kteří jsou za normálních okolností silní a spolehliví, které však vnitřní síla opouští a na její místo nastupuje vyčerpání. Pracují však dál a ignorují to. Jsou hnáni silným smyslem pro povinnost a pomáhat jiným lidem. Jsou spolehliví a pracují bez toho, aby si dopřáli odpočinek. Mají pocit nenahraditelnosti, pracují i na dovolené. Tento vzniklý úbytek vnitřních sil může vést až k frustraci a stresu.

Dub nám pomáhá pochopit, že i navzdory všem povinnostem si potřebujeme nechat čas na odpočinek a uspokojení vlastních potřeb. Učí vnímat, naslouchat a uspokojovat potřeby těla.

### 10 Plané jablko - Crab Apple

Pocity méněcennosti, nečistoty. Pro lidi, kteří nemají rádi svoje vlastní tělo. Cítí se trapně za nepříjemné tělesné symptomy jako např. vyrážka. Může se používat i zevně jako zábal nebo přidat několik kapek do koupele. Může se však i jednat o přemrštěný smysl pro čistotu a pořádek nebo o nutkavou fixaci na hygienu a maličkosti.

Pomáhá získat pozitivní náhled na sebe sama a vlastní tělo i přes jeho nedostatky a nedokonalosti. Je čistícím prostředkem pro duši i tělo. Používá se i na pročistění po užívání antibiotik, po léčbě chemoterapií, u vlekých infekcí.

## 7. Přílišná péče, dobro druhých

### 8 Čekanka obecná – Chicory

Sobecky panovačná, citové vydírání, přivlastňování, přehnaná ochrana. Vhodná pro lidi, kteří ve velké míře ovládají a svými starostmi o jiné s nimi manipulují. Od ostatních očekávají, že se podřídí jejich vlastním hodnotám, často kritizují, vyčítají, vměšují se, mají námitky. Osamělost považují za nepříjemnou. Neustálou pozornost a službu považují za samozřejmost. Typickými jsou majetnický dominující otcové nebo matky, kteří drží na uzdě již své dospělé děti. I když jsou vnitřně silní, může u nich dojít k sebelítosti a lehce u nich vzniká pocit uraženosti. Tito lidé jsou často upovídání, mají strnulé názory, chuť na hádky a nerespektují soukromí. Je vhodná i pro děti, které vyžadují neustálou pozornost.

V pozitivním stavu učí čekanka nezištně se starat o druhé a darovat skutečnou mateřskou lásku bez podmínek. Dávají, aniž by cokoliv očekávali. S jejich pocitem naplněnosti a sebejistoty už není potřebné hledat potvrzení u druhých, že si lásku zaslouží.

### 31 Sporýš lékařský – Vervain

Přílišné nadšení, fanatismus, hyperaktivita. Je vhodný pro lidi, kteří mají fixní principy a představy, které jsou podle jejich vnitřního přesvědčení absolutně správné a které zřídka kdy mění. Jejich přehnaná snaha i v nepatrné činnosti je často vede až za hranice vlastních sil, může vést k přetížení a vnitřnímu napětí. Duševně předbíhají události, berou si na sebe mnoho práce a snaží se najednou vyřídit hodně úkolů. Mnoho rozděláno, málo doděláno, dodělávají věci až pod tlakem. Často fanatičtí v boji za spravedlnost.

V pozitivním stavu lidé reagují tolerantně, pokojně a rozumně a jsou schopni i odpočívat. Ačkoliv si udržují pevné názory, jsou schopni je měnit a ne je jiným lidem vnucovat.

### 32 Vinná réva – Vine

Dominující, nepružný. Je vhodný pro lidi, kteří chtějí dominovat ostatním, jsou ctižádostiví, často mají velké schopnosti a nadání, ale využívají je ke komandování ostatních. Vnitřně zastávají názor, že všechno vědí lépe a ostatní shazují. I když se nesnaží jiné lidi měnit, nedbají na jejich přání či názory. Vyžadují a očekávají absolutní poslušnost. Jsou agresivní, pyšní, tvrdí, bezcitní a mohou velmi toužit po moci. Příkladem jsou rodiče nebo nadřízení, kteří vládnou železnou rukou, diktátoři, školní tyraní...

V pozitivním stavu lidé navzdory své silné osobnosti nepotřebují dominovat nad ostatními. Jsou schopni rozpoznat a ocenit dobro v ostatních lidech, povzbuzují a vedou ostatní bez toho, aby je potřebovali kontrolovat a vládnout jim.

### 3 Buk lesní – Beech

Netolerance, kritika k ostatním. Pomáhá lidem, kteří neustále kritizují, nemají žádné porozumění k nedostatkům jiných a nechtějí dělat žádné ústupky. Jsou přesvědčení, že ví, jak se mají dělat věci správně. Vzniká u nich silný pocit vlastní převahy, připravenost k posuzování a arogantnímu jednání. Podrážděně reagují i na zmatenost, pomalost či jiné chování jiných lidí. Jsou přesvědčení, že mají vždy pravdu a ostatní se mýlí a za vše můžou. Zřídka se omlouvají.

Pozitivní potenciál se projevuje tolerancí a rozvojem soucitu. Pomáhá vidět dobro v jiných lidech a inspirovat se jimi i přes jejich nedostatky.

### 27 Voda z léčivých pramenů – Rock water

Sebepotlačení, přílišná tvrdost na sebe. Vhodná pro lidi, kteří na sebe kladou velké požadavky a potlačují vlastní potřeby. Mají rádi pravidla, řád a pravidelnost. Jsou málo pružní a často strnule následují např. pracovní postupy, diety, cvičební program... I když se ostatním lidem nepletou do života, vlastním úsilím o dokonalost rádi vytváří příklad pro ostatní. Navzdory přehnané svědomitosti a četné přepracovanosti je nevedou jejich vlastní výsledky k vnitřní spokojenosti. Obětovávají se a potlačují, cítí se sebou zklamáni, pokud se jejich vysoké ideály nenaplní. Když se přiblíží k laťce dokonalosti, zase ji zvedne. Neumí ocenit, co umí. např. na písečku se připravuje dlouho a pečlivě, ale stále má pocit, že to málo umí.

Voda učí se ocenit, to co umí. Přijmout pochvalu, mít nadhled, neřešit očekávání, být pravdivá ke svým pocitům a následovat je. Člověk je pak schopen měnit strnulé názory a vynucené disciplinované chování a následovat vnitřní harmonii. Tím se opět vrátí k životní radosti.

#### Použitá literatura:

38 Bachových květů, Wigmor Publications Ltd.  
Bachova květová terapie, Mechthild Scheffer  
Tajemství Bachových květových esencí, Jeremy Harwood  
Dvanáct léčitelů, Krystal Aquamarin