

LE GUIDE QU'IL VOUS FAUT POUR,
PAS À PAS

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

DU CONSEIL À L'ACTION



BIENVENUE !



Tout d'abord, je tiens à vous remercier de votre confiance en ayant téléchargé ce guide.

Vous portez un réel intérêt pour l'équilibre émotionnel et je vous en félicite.
La clé de votre bien-être !

Bonne lecture !

L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



L'équilibre émotionnel engendre un état de bien-être mental, spirituel et physique. Notre santé physique est étroitement liée à notre santé mentale.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) "il n'y a pas de santé sans santé mentale". Le cadre est posé 😊

L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



AHHH, UNE
ÉMOTION



L'équilibre émotionnel est un état dans lequel une personne est capable de gérer ses émotions de manière saine et efficace.

Cela implique de reconnaître et de comprendre ses propres émotions, ainsi que celles des autres.

Lorsque nous sommes émotionnellement équilibrés, nous sommes en mesure de faire face aux situations difficiles de manière constructive, sans nous laisser submerger par nos émotions.

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



Les Fleurs de Bach ont été créées par le Dr Edward Bach dans les années trente.

Il s'agit d'extraits liquides de fleurs d'arbres, de plantes, de buissons et fleurs sauvages qui permettent de changer les émotions négatives en positives.

Elles sont au nombre de 38 et couvrent 7 catégories d'états émotionnels.

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



7 DOMAINES D'ACTION !

1. "Je me fais du souci"
2. "Je doute"
3. "Je souffre de solitude"
4. "Je me désintéresse du présent"
5. "Je suis hypersensible"
6. "Je suis abattu(e), désespéré(e)"
7. "Je me préoccupe trop des autres"

Laquelle de ces phrases résonne le plus en vous ?

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



**“LA NATURE EST
UN ANTIDOTE
POUR L’HOMME”**

“La vibration énergétique de la plante vient libérer l’état énergétique et émotionnel de la personne” (Edouard Bach)

Les fleurs de Bach sont tout-à-fait adaptées pour approfondir la conscience émotionnelle et changer la qualité de l’énergie liée aux souvenirs du passé.

Quel est le comportement qui, à ce jour, est source de votre mal-être ?

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

AGRIMONY : Clown triste, Souffrance cachée sous un sourire et/ou une apparente décontraction

ASPEN : Insécurité, Dans l'appréhension, Peur de perdre pied

Une piste ?

BEECH : Critique et intolérance

CENTAURY : Faiblesse de caractère, soumission, a du mal à tracer son sillon, Répond aux attentes des autres

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

CERATO : Négation de soi au profit de
l'acceptation par l'autre

CHERRY PLUM : Peur de perdre le contrôle,
Cocotte minute, Peur de basculer dans la
folie

Une piste ?

CHESNUT BUD : Répète les erreurs du passé, A
quoi bon me fatiguer puisque je n'arrive à
rien

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

CHICORY : Après tout ce que j'ai fait pour vous !

CLEMATYS : Rêveur, Tête en l'air

CRAB APPLE : Honte, Dégoût, Besoin de purification

Une piste ?

ELM : Surmenage, sentiment d'être dépassé

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

GENTIAN : Pessimisme, Mélancolie,
Découragement

Une piste ?

GORSE : A quoi bon ? Incapable de réagir

HEATHER : Egocentrique, Ne supporte pas la
solitude, Besoin d'un auditoire

HOLLY : Soupçons, Jalousie, Besoin de
vengeance, Envie

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

HONEYSUCKLE : Tendance à vivre dans le passé, Nostalgie

HORNBEAM : Procrastination, Epuisement

IMPATIENS : Impatience, Tension interne

LARCH : Résigné à l'échec

Une piste ?

MIMULUS : Timidité, Peur de tout

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

MUSTARD : Humeur changeante

OAK : Lutte permanente

Une piste ?

OLIVE : Au bout du rouleau, Epuisement
mental et physique

PINE : Culpabilité, Tendance à mettre la barre
trop haute

RED CHESNUT : Mère poule, Souci excessif

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

ROCK ROSE : Terreur extrême, Panique,
Angoisse de mort

ROCK WATER : Rigueur extrême, Répression
des besoins, Idéal élevé

Une piste ?

SCLERANTHUS : Indécision

STAR OF BETHLEHEM : Deuil, Repli sur soi

SWEET CHESNUT : Désespoir, Prostration
mentale

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

VERVAIN : Fanatisme, Idées arrêtées

VINE : Autoritarisme, Dominateur, Tendance à la cruauté

Une piste ?

WALNUT : Aide à briser les liens, Protège de l'influence d'autrui

WATER VIOLET : Besoin de distance vis-à-vis des autres, Sentiment de supériorité

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



LES 38 FLEURS ET LEURS COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

WHITE CHESNUT : Pensées obsédantes, Idées fixes

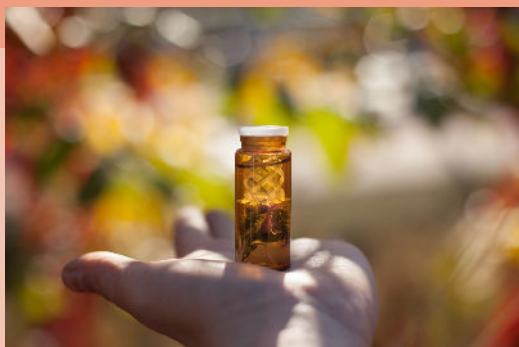
WILD OAT : Difficulté à trouver sa voie, son orientation sentimentale

WILD ROSE : Résignation, Passivité, Fatalisme, Tendance à s'accommoder alors qu'on pourrait réagir

Une piste ?

WILLOW : Rancune, Amertume, Sentiment d'injustice, Victime, Poursuivi par la malchance

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



FAIRE LE BON
CHOIX



Pour choisir la ou les bonnes fleurs parmi les
38 proposées :

- Interrogez-vous et observez vos émotions et ressentis
- Réalisez quel(s) dysfonctionnement(s) vous freinent actuellement et vous empêchent d'être pleinement VOUS

Çà y est ! Votre sélection est prête ?

SOUTENIR VOTRE ÉQUILIBRE



SE LIMITER À
4 OU 5 FLEURS

Le choix est difficile ?

Choisissez parmi les points qui vous posent le plus de problèmes actuellement.

- Si vous avez sélectionné **une seule fleur** : il est recommandé de prendre 4 gouttes de celle-ci 4 fois par jour durant au moins 3 semaines
- Si **2 à 5 fleurs** sélectionnées : vous pouvez réaliser votre flacon personnalisé (*Tu peux trouver la marche à suivre sur Internet*)

PRÊTS À PASSER À L'ACTION ?



LE BESOIN DE SE
FAIRE
ACCOMPAGNER ?

Si aucune amélioration ?

La prise de Fleurs de Bach consiste à soutenir votre équilibre émotionnel.

Si le comportement persiste, il peut être intéressant de se rapprocher d'un thérapeute en santé mentale pour approfondir la ou les sources de stress.

Et pourquoi ne pas faire appel à un
kinésologue ?

PRÊTS À PASSER À L'ACTION ?



LES BIENFAITS DE LA KINÉSIOLOGIE

Un kinésiologue vous accompagne, à votre rythme, dans la compréhension, la résolution de vos difficultés et l'atteinte de vos objectifs personnels.

Votre corps sait ce qui est bon pour vous !

Le corps est le support de nos émotions

LE MOT DE LA FIN



En fin de compte, l'équilibre émotionnel est un élément clé pour une vie saine et heureuse.

La vie est belle !

Prenez soin de vous !

Faites de vous une priorité !

Céline