

Emozioni e Fiori di Bach

“Dietro tutte le malattie ci sono le nostre paure, ansie, avidità, ciò che ci piace e ciò che detestiamo. Impariamo a riconoscerle e curarle “

Cos'è un'emozione?

- Un'emozione è uno stato psicologico complesso che coinvolge tre componenti distinte: un'esperienza soggettiva, una risposta fisiologica ed una risposta comportamentale o espressiva
- (Don e Hanna Hockenbury)

Il processo delle emozioni

-Le emozioni sono i cambiamenti fisici che avvengono nel nostro corpo, solo successivamente il sistema nervoso li interpreta ed è allora che sperimentiamo un sentimento.....
-Io continuo ad essere affascinato dal fatto che i sentimenti non siano solo il lato in ombra della ragione, ma anche che siano in grado di aiutarci a prendere decisioni.....
(Antonio Damasio)

Emozione e coscienza

- “Forse l’idea più sorprendente è che, in conclusione, la coscienza inizia con un sentimento, un genere particolare di sentimento, senza dubbio, ma nondimeno un sentimento: la coscienza si sente come un sentimento, e se la si sente come un sentimento, può ben essere un sentimento”
- (Antonio Damasio)



Le emozioni primarie



La rabbia



Il disgusto



La gioia



La paura



La tristezza



La sorpresa



Le emozioni secondarie

- Allegria
- Invidia
- Vergogna
- Ansia
- Rassegnazione
- Gelosia
- Speranza
- Perdono
- Offesa
- Nostalgia
- Rimorso
- Delusione
- Sfiducia
- Incertezza
- Etc.....

Il dottor Edward Bach



I tre principi di un practitioner

- Umiltà
- Semplicità
- Compassione

Guarisci te stesso

- La salute è il nostro patrimonio, un diritto che ci spetta. Essa corrisponde alla completa simbiosi di mente, cuore e corpo.
- Per chi è ammalato, pace mentale e armonia con la propria anima sono il più grande aiuto per superare la malattia

Edward Bach

Sull'azione terapeutica dei rimedi

- L'azione dei rimedi consiste nell'intensificare le nostre vibrazioni interiori e aprirci alla percezione del nostro Io spirituale.....
- I Fiori hanno l'effetto di un bel pezzo di musica o di altre cose meravigliose che hanno il potere di ispirarci, possono rinfrozare le nostre energie e avvicinarci alla nostra Anima.
- I rimedi non guariscono attaccando direttamente la malattia, ma inondano il nostro corpo con le vibrazioni del nostro Io più profondo .

Edward Bach

Le sette tipologie



I 38 rimedi del Dr Bach





Metodo
del sole



Bach

**Metodo
della bollitura**



Bach



- Star of Bethlehem
- Rock Rose
- Cherry Plum
- Impatiens
- Clematis

Rescue Remedy



© Dr E. Bach Centre, Oxford, UK

Rock Rose

Terrore improvviso, panico, incubi



Rock Rose

"...quando il paziente è molto spaventato o terrorizzato o se le sue condizioni sono così serie da provocare grande paura a chi gli sta intorno.."

Cherry Plum

Paura di perdere il controllo,
comportamenti irrazionali




Cherry Plum

"Paura di avere la mente sovraffaticata,
di perdere la ragione,
di fare cose spaventose e terribili che
non si vogliono fare e che si sa che sono sbagliate,
ma che tuttavia tornano alla mente
con l'impulso di farle."

Clematis

Sognante, non in contatto con la realtà, assente





Clematis

“...esse vivono più nel futuro
che nel presente e
nella speranza di tempi migliori,
in cui i loro ideali potranno realizzarsi...”

Impatiens

Impazienza, irritabilità, accelerazione



level1 new domenic copia 2.ppt

Presentazione Microsoft PowerPoint 97-2004 - 98 kb



Impatiens

“Per coloro che sono veloci nel pensiero e nell'azione e che desiderano che tutto sia fatto senza esitazione né ritardo.

Spesso preferiscono lavorare e pensare da soli, per poter fare le cose seguendo i propri ritmi.”

Star of Bethlehem

Shock, trauma, lutto, grande dolore



© Dr E. Bach Centre, Sorwell, Oxon, UK.

A photograph of yellow Star of Bethlehem flowers with dark green leaves, partially visible in the top right corner of the page.

Star of Bethlehem

"Per coloro che sono in grande pena per accadimenti che li fanno soffrire ancora.

Il trauma causato da brutte notizie,
la perdita di una persona cara,

lo spavento dopo un incidente e così via.

Questo rimedio porta conforto a chi, per un certo periodo, si rifiutano di farsi consolare."

- Per chi volesse approfondire.....

www.bahcentre.it

- “Non sono necessarie grandi cose, non siamo chiamati a rivoluzionare: ognuno di noi deve saper coltivare quella piccola zolla di terreno che è stata affidata al suo seme, nulla di più. Rischiamo di voler abbracciare troppo, di non fare nulla; cerchiamo invece di fare bene quello che dobbiamo fare: una parola detta come si deve dire, un gesto fatto come si deve fare, un comportamento come si deve avere, così, molto coraggiosamente e semplicemente”

Grazie per l'ascolto

