

RIGIDITÉ ÉMOTIVE



HUMEUR CHANGEANTE

PERTE D'ESTIME DE SOI



HYPERSENSIBILITÉ PSYCHOLOGIQUE

# PRENEZ-VOUS SOIN DE VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ?



ISOLEMENT SOCIAL



RÉPÉTITIONS DE PATTERNS

DÉPRIME PERSISTANTE



SENTIMENT DE DÉSESPOIR

# Besoin d'être accompagné-e émotionnellement?

## *Les Fleurs de Bach aident en douceur !*

Le Dr Edward Bach, né en 1886 en Grande-Bretagne et décédé à 50 ans, a travaillé comme médecin pendant la 1ère Guerre Mondiale et enseigné la médecine à Londres. Par la suite, en suivant ses patients, il développa une pratique faisant correspondre des états psychologiques négatifs à des élixirs de plantes et de fleurs ayant des vertus positives. Au nombre de 38 préparations, celles-ci sont réparties en 7 groupes qui correspondent à des catégories d'émotions: La peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences et aux idées, l'abattement et le désespoir, et le souci excessif du bien-être d'autrui. Une 39e préparation, qui est la plus connue, appelée "Remède d'urgence" ("Rescue Remedy"), est très connue des thérapeutes complémentaires; il s'agit d'un mélange de 5 élixirs floraux, permettant d'accompagner une personne lors de transitions intenses/stressantes de sa vie. Dr Bach a donc été tour à tour médecin, philosophe, homéopathe, bactériologiste et écrivain ("*La Guérison par les fleurs ou Guéris-toi toi-même*").

Dr Bach professait le message selon lequel nous devrions traiter la personne, et non la maladie; la cause et non l'effet.

La santé physique est la résultante d'une harmonie mentale. La maladie est la conséquence d'une dysharmonie psychique. Les élixirs peuvent aider à supprimer des "blocages" résultants de conflits non résolus par des aspirations non réalisées ou refoulées, des émotions retenues...qui peuvent créer à plus ou moins long terme des déséquilibres mentaux et physiques.

## **Comment choisir son élixir**

**CHOISIR UN MAXIMUM DE 4-5 FLEURS DE BACH EN FONCTION D'UN ÉTAT QUI POSE PROBLÈME Maintenant.**

**SI VOUS OPTEZ POUR PLUS D'UN ÉLIXIR, PRÉPARER UNE DILUTION EN PRENANT UN FLACON COMPTE-GOUTTE DE 30 ML ET Y METTRE 2 GOUTTES DE CHAQUE ÉLIXIR SÉLECTIONNÉ.**

**PRENDRE 4 GOUTTES DU MÉLANGE OU DE L'ÉLIXIR SEUL TOUS LES JOURS JUSQU'À 4 FOIS PAR**

**JOUR, ET CE,**

**DURANT 21 JOURS. FAIRE UNE PAUSE D'UNE SEMAINE PAR LA SUITE.**

**ON VÉRIFIE SA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE ET SI NÉCESSAIRE, ON REPART POUR 21 JOURS...**

**TOUT LE MONDE PEUT PRENDRE LES FLEURS DE BACH ET CE SANS BESOIN D'INTERROMPRE UN**

**TRAITEMENT MÉDICAL EN COURS.**

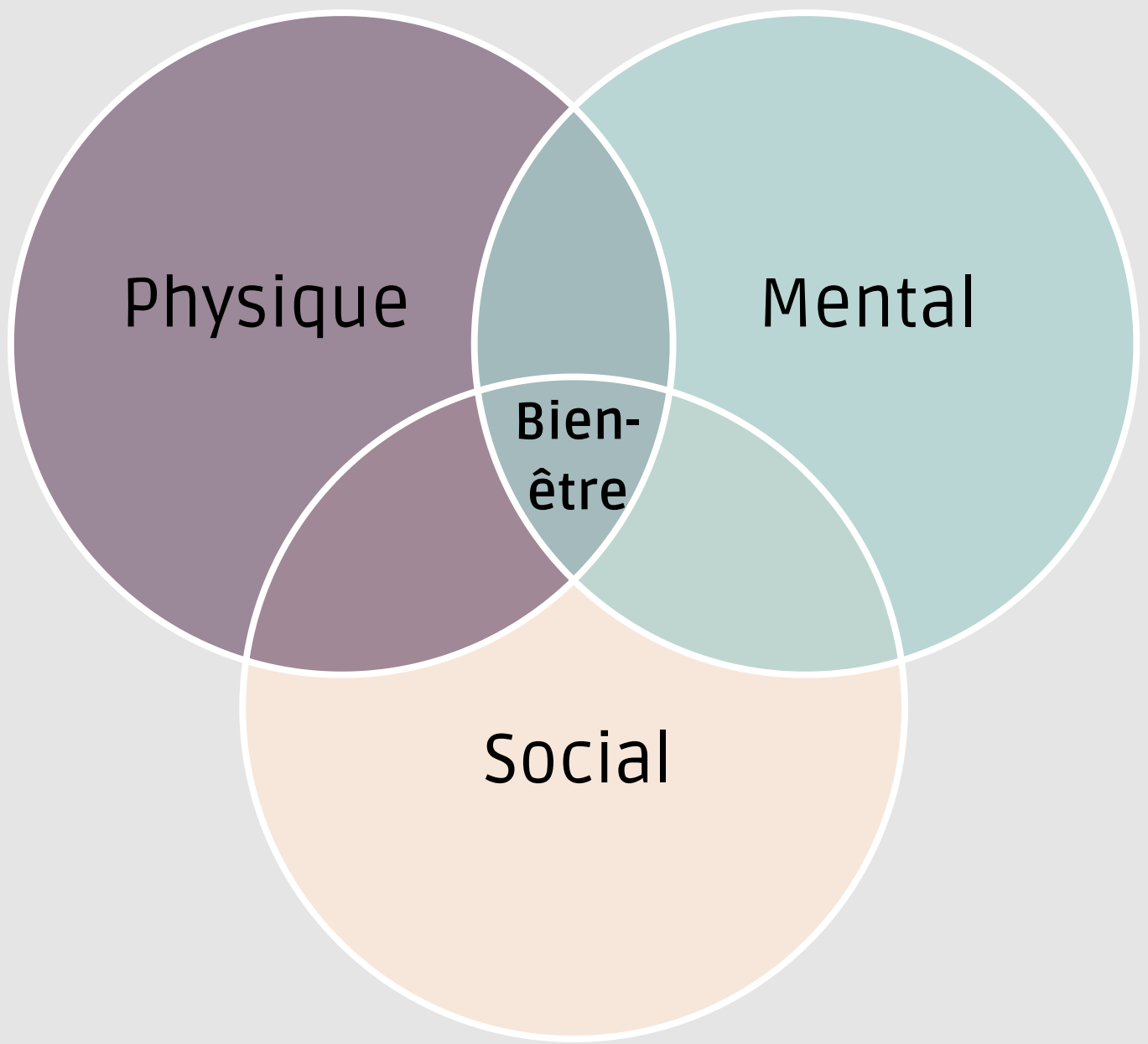
**IL N'Y A AUCUNE CONTRE-INDICATION, AUCUN RISQUE DE SURDOSAGE, AUCUNE**

**DÉPENDANCE POSSIBLE,**

**ET SI NOUS NOUS TROMPIONS DE FLEURS, LA PRISE DE CETTE FLEUR N'AURA AUCUN EFFET.**

## **Quelques techniques d'harmonie corps et esprit**

- Technique de respiration consciente
- Qi Gong
- Méditation
- Yoga
- Technique neuro-émotionnel
- Thérapie cognitivo-comportementale
- Hypnothérapie
- Technique libération émotionnelle
- Reiki
- Neurofeedback



**JULIE MCTEAR**  
**WWW.JMANATUROPATHE.CA**  
**JULIE@JMANATUROPATHE.CA**