Flores de Bach

Guía práctica para el día a día



CUADERNILLO DIGITAL

INSTITUTO ARGENTINO DE FLORES DE BACH ®

www.floresdebach.shop www.institutobach.com.ar

Flores de Bach
Guía práctica
para el día a día

CUADERNILLO DIGITAL

Instituto Argentino de Flores de Bach ®

NOTA:
Las esencias florales no son medicamentos ni remedios homeopáticos, ni pretenden reemplazar la atención médica profesional. Los concentrados de esencias no reclaman propiedades medicinales. Su acción no ha sido comprobada por los medios de la ciencia convencional. La información presentada tiene fines informativos para el autoconocimiento y el manejo de equilibrio vital y emocional, siendo su elección responsabilidad exclusiva de cada individuo.

Los doce curadores y otros remedios florales

En el abordaje con las esencias florales de Bach no se dirige la atención a la naturaleza de la dolencia física, sino al restablecimiento de la armonía interior. Sabemos que una misma enfermedad puede manifestarse de manera muy diversa en distintas personas; lo que realmente necesita ser tratado son esos efectos particulares, pues son ellos los que nos señalan la raíz del desequilibrio.

La mente, por ser la parte más sutil y sensible del ser humano, refleja con mayor claridad el inicio y el avance de cualquier trastorno. Por eso, el estado de ánimo es el que debe orientar la elección de los remedios florales. Durante un proceso de enfermedad suele aparecer un estado emocional diferente al habitual; las personas observadoras pueden notar este cambio antes –a veces mucho antes– de que se manifieste el malestar físico, y así anticiparse para evitar que este se consolide. Del mismo modo, si la dolencia ya está presente, será el estado anímico del paciente la brújula que conduzca al remedio adecuado.

No se trata de fijarse en la enfermedad en sí, sino en la perspectiva que la persona afligida tiene de su propia vida.

En las páginas siguientes se describen, de manera sencilla y comprensible, los treinta y ocho estados emocionales y de personalidad que el Dr. Bach identificó. No resultará difícil reconocer, en uno mismo o en quienes nos rodean, aquel estado –o la combinación de varios– que está presente, y así poder indicar las esencias florales necesarias para recuperar el equilibrio.

Las esencias florales de Bach

- y las razones de sus indicaciones -

El Dr. Bach creó este sistema para que fuera directo y accesible a todas las personas. En sus propias palabras: “Este trabajo de curación ha sido creado, publicado y entregado a las manos del hombre de forma que las personas puedan ayudarse a sí mismas, ya sea en la enfermedad o para mantenerse saludables. No requiere ciencia alguna, solo un poco de

conocimiento, simpatía y comprensión de la naturaleza humana, algo que es natural en la mayoría de nosotros".

La simplicidad era su principio rector, y con esa prioridad escribió Los Doce Curadores y Otros Remedios, donde en su versión final asoció cada esencia floral a los distintos estados mentales y síntomas que nos sirven de guía.

Los treinta y ocho remedios florales se agrupan en siete categorías, según la naturaleza del estado de desarmonía:

1.Temor
(Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut)
2.Incertidumbre
(Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat)
3.Falta de interés por las circunstancias actuales
(Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud)
4.Soledad
(Water Violet, Impatiens, Heather)
5.Hipersensibilidad a influencias e ideas ajenas
(Agrimony, Centaury, Walnut, Holly)
6.Desaliento o desesperación
(Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple)
7.Sobreprotección o excesiva preocupación por el bienestar ajeno
(Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water)

---

1. Temor

ROCK ROSE (Helianthemum nummularium)

Remedio floral indicado en situaciones de emergencia: accidentes, ataques repentinos, enfermedades agudas, especialmente cuando la persona se encuentra aterrorizada o en estado de pánico, o cuando la situación es tan grave que incluso quienes la acompañan sienten miedo. Si la persona no está consciente, puede administrarse humedeciendo sus

labios con la esencia. En ocasiones es conveniente complementarlo con otros remedios florales según el estado presente.

Estados negativos que guían su elección:

•La persona se siente dominada por el shock, el pánico o el terror.
•Ante una situación repentina, queda extremadamente ansiosa o paralizada por el miedo.
•Experimenta pesadillas aterradoras.
•Deja que el temor la limite y le impida avanzar.
•Evita desafíos que, de afrontarlos, podrían ayudarle a crecer.

Preguntas orientadoras:

•¿Sufre pesadillas u otras vivencias que le generan terror o una profunda alteración emocional?
•¿Está enfrentando una situación de gran magnitud que amenaza su estabilidad, como una emergencia grave o la cercanía de la muerte?
•¿Necesita desarrollar mayor entereza y serenidad en momentos de tensión?

MIMULUS (Mimulus guttatus)

Para los miedos concretos y cotidianos: temores a enfermedades, al dolor, a accidentes, a la pobreza, a la oscuridad, a la soledad, a desgracias previsibles. Estas personas suelen guardar silencio sobre sus aprensiones y no las comparten con quienes las rodean.

Estados negativos que guían su elección:

•Miedo a situaciones conocidas: enfermedad, dolor, muerte, entre otras.
•Oculta sus ansiedades y temores.
•Se muestra quieto, tímido, reservado.
•Le cuesta reírse de sus propios miedos.
•Presta tanta atención a sus fobias que estas tienden a acrecentarse.
•Siente nerviosismo en multitudes o ante situaciones de conflicto.

Preguntas orientadoras:

•¿Con frecuencia se priva de vivir plenamente por aislarse a causa de sus miedos o preocupaciones?

•¿Le resulta difícil ser espontáneo y sentir curiosidad por la vida, paralizado por dudas y aprensiones?
•¿Se describiría como hipersensible, frecuentemente inquieto o inseguro incluso en actividades comunes?

CHERRY PLUM (Prunus cerasifera)

Indicado cuando existe el temor a perder el control de la mente, a que la razón se desborde y se cometan actos terribles o impulsos involuntarios que la persona considera condenables, pero que aparecen como una idea recurrente.

Estados negativos que guían su elección:

•Pensamientos irracionales que parecen descontrolados.
•Miedo a hacer algo terrible en contra de la propia voluntad.
•Temor a sufrir un colapso nervioso.
•Obsesión por miedos o imágenes definidas.
•Actuaciones desesperadas.
•Impulsos de daño hacia uno mismo o hacia otros.

Preguntas orientadoras:

•¿Su vida actual está marcada por una gran presión o estrés que le genera fuerte tensión emocional o física?
•¿Tiende a contener en exceso sus reacciones ante situaciones estresantes, como si dejarse fluir implicara perder el dominio de sí?
•¿Ha experimentado momentos de sentir que perdía la razón, o impulsos destructivos que le dificultan confiar en su propio equilibrio?

ASPEN (Populus tremula)

Para temores vagos e inexplicables, de los cuales la persona no puede dar razón. Hay una sensación de que algo terrible va a suceder, pero no se logra precisar qué. Estos miedos sutiles pueden aparecer tanto de día como de noche, y a menudo quienes los padecen evitan comentarlos.

Estados negativos que guían su elección:

•Temores imprecisos sin origen conocido.
•Aprensión sin causa aparente.
•Dificultad para hablar de los propios miedos.
•Episodios de ansiedad con temblores y sudoración.
•Despertar con sensación de pánico en medio de la noche.
•Miedo a lo desconocido, a la oscuridad o a la muerte.
•Terror súbito e inexplicable.

Preguntas orientadoras:

•¿A menudo se siente ansioso o con miedo, o tiene sueños vagamente inquietantes, sin comprender qué los origina?
•¿Parece tener una sensibilidad aguda que lo hace registrar impresiones de fuentes invisibles o desconocidas?
•¿Necesita incorporar mayor firmeza y confianza espiritual en su vida diaria, transformando el miedo en una percepción más serena?

RED CHESTNUT (Aesculus carnea)

Remedio floral para quienes les resulta difícil dejar de angustiarse por los demás. En muchos casos dejan de preocuparse por sí mismos, pero sufren intensamente por aquellos a quienes quieren, imaginando constantemente que algo desafortunado puede sucederles.

Estados negativos que guían su elección:

•Ansiedad desmedida por el bienestar ajeno.
•Tendencia a imaginar lo peor para quienes se ama.
•Pensamientos temerosos y negativos dirigidos a otros.
•Actitud excesivamente protectora.
•Incapacidad para distanciarse de los traumas o dificultades ajenas.

Preguntas orientadoras:

•¿Se encuentra frecuentemente preocupado por el bienestar de otros, al punto de estar más pendiente de sus vidas que de la suya propia?
•¿Le cuesta confiar en que la vida se desarrolla como debe para sus seres queridos?

•¿Necesita desarrollar un mayor desapego amoroso en alguna relación o situación que le genera constante inquietud?

---

2. Incertidumbre

CERATO (Ceratostigma willmottiana)

Para quienes no tienen suficiente confianza en sí mismos como para tomar sus propias decisiones. Constantemente piden consejo a los demás y con frecuencia terminan mal orientados.

Estados negativos que guían su elección:

•Dudas respecto del propio juicio.
•Falta de confianza para decidir por sí mismo.
•Búsqueda insistente de la opinión ajena.
•Desconfianza de la propia intuición e inteligencia.
•Adhesión a lo convencional por temor a equivocarse.
•Facilidad para ser desorientado por otros.

Preguntas orientadoras:

•¿Duda de su evaluación intuitiva de las personas o situaciones y recurre con frecuencia al consejo de otros?
•¿Suele lamentar decisiones tomadas al darse cuenta de que no estaba en contacto con su propia sabiduría interior?
•¿Se encuentra ante opciones importantes que exigen confiar en su criterio auténtico?

SCLERANTHUS (Scleranthus annuus)

Para quienes sufren por su incapacidad para decidirse entre dos opciones, oscilando de una a otra. Suelen ser personas calladas que soportan solas esta dificultad, sin siempre sentirse inclinadas a comentarla.

Estados negativos que guían su elección:

•Dificultad para tomar decisiones, postergándolas.
•Vacilación y cambios de opinión constantes.
•Pérdida de oportunidades por inseguridad.
•Estados de ánimo fluctuantes y visión cambiante de la vida.
•Guarda su indecisión para sí mismo.
•Falta de equilibrio y estabilidad interior.

Preguntas orientadoras:

•¿Con frecuencia se encuentra entre dos o más opciones sin poder optar con firmeza?
•¿Va y viene entre personas o situaciones, vacilando en sus compromisos?
•¿Experimenta cambios constantes en su estado emocional, acompañados de inquietud o confusión?

GENTIAN (Gentiana amarella)

Para quienes se desalientan con facilidad. Pueden estar recuperándose de una enfermedad o avanzando en algún proyecto, pero cualquier tropiezo pequeño los hace dudar y perder el ánimo.

Estados negativos que guían su elección:

•Desaliento y desilusión ante pequeños reveses.
•Desánimo por causas conocidas.
•Pesimismo que parece atraer dificultades.
•Tendencia a la melancolía por motivos identificables.
•Abandono fácil de los intentos.

Preguntas orientadoras:

•¿Suele ser escéptico y fijarse más en los problemas que en las soluciones?
•¿Se desalienta con los contratiempos, viéndolos como obstáculos insalvables en lugar de lecciones?
•¿Sucumbe con frecuencia a la duda o al pesimismo?

GORSE (Ulex europaeus)

En un estado de desesperanza profunda, la persona ha renunciado a creer que se pueda hacer algo por ella. Aunque por complacer a otros acceda a probar distintos tratamientos, en su interior está convencida de que no hay alivio posible.

Estados negativos que guían su elección:

•Sentimiento de desesperanza.
•Creencia de que nada más puede hacerse.
•Pérdida de la voluntad para transformar las cosas.
•Actitud derrotista, resignada, desesperanzada.
•Visión de la vida como una sucesión de sufrimientos.
•Expectativas negativas que conducen a resultados negativos.

Preguntas orientadoras:

•¿Le parece que hay poca esperanza para las situaciones desafiantes que está viviendo?
•¿Percibe su mundo personal como oscuro o amenazador, sin esperanza de mejoría?
•¿Ha perdido la fe en su proceso interior de curación o transformación?

HORNBEAM (Carpinus betulus)

Para quienes sienten que no tienen la fuerza mental o física suficiente para sobrellevar las exigencias de la vida. Las tareas cotidianas les parecen demasiado pesadas, aunque generalmente las cumplen con éxito.

Estados negativos que guían su elección:

•Sensación de agotamiento mental o físico.
•Fatiga y cansancio sin causa orgánica aparente.
•Falta de interés por las actividades habituales.
•Percepción de que la vida es una carga.
•Necesidad de estímulo para seguir adelante.

Preguntas orientadoras:

•¿Se siente fatigado o agotado en su trabajo o en sus tareas cotidianas de manera desproporcionada al esfuerzo real que requieren?
•¿Percibe su vida como una rutina monótona, como si solo realizara movimientos sin compromiso energético?
•¿Necesita una perspectiva renovada de sus responsabilidades diarias?

WILD OAT (Bromus ramosus)

Remedio floral para quienes ambicionan hacer algo importante en la vida, desean adquirir experiencia y vivir intensamente, pero tienen dificultad para definir una vocación concreta. Sus ambiciones son fuertes, pero la falta de un rumbo definido les genera demoras e insatisfacción.

Estados negativos que guían su elección:

•Dificultad para saber qué hacer con la propia vida.
•Indecisión vocacional; ninguna profesión parece más interesante que otra.
•Ambiciones y talentos sin explorar.
•Insatisfacción, aburrimiento y frustración con lo que se hace.
•Sensación de que la vida pasa sin aprovecharla.

Preguntas orientadoras:

•¿Siente que su vocación o estilo de vida actual no están alineados con su sentido interior de propósito?
•¿Tiene múltiples talentos pero le cuesta enfocarlos en una dirección práctica?
•¿Siente una insatisfacción crónica con su trabajo, incluso después de probar distintas opciones?

---

3. Falta de interés por las circunstancias actuales

CLEMATIS (Clematis vitalba)

Recomendado para soñadores, personas somnolientas o que no están plenamente atentas a la vida presente. Suelen ser calladas, no realmente felices con su realidad actual y viven pensando en el futuro o en ideales que aún no se han concretado. En casos de enfermedad, algunos hacen poco esfuerzo por mejorar.

Estados negativos que guían su elección:

•Ensimismamiento, falta de atención al presente.
•Vive más en el futuro que en el ahora.
•Absorto en fantasías y pensamientos internos.
•Distraído, ausente, desatento.
•Escaso interés por las realidades cotidianas.
•Falta de esfuerzo para recuperar la salud.

Preguntas orientadoras:

•¿Se siente más a gusto en su mundo interior que en el mundo de las responsabilidades cotidianas?
•¿Tiene una imaginación muy activa pero le cuesta concentrarse en el trabajo o el estudio?
•¿Se siente atraído por experiencias que le permitan evadirse de la sensación de constricción en la vida física?

HONEYSUCKLE (Lonicera caprifolium)

Para quienes viven demasiado en el pasado, añorando épocas de felicidad, personas que se fueron, o ambiciones que no se cumplieron. No esperan que ninguna felicidad futura pueda igualar la que tuvieron.

Estados negativos que guían su elección:

•Vive en el pasado, idealizándolo.

•Nostalgia y apego a lo que ya pasó.
•Escaso interés por el presente o el futuro.
•Dificultad para olvidar recuerdos dolorosos o traumáticos.
•Remordimiento por oportunidades perdidas o sueños no realizados.
•Estancamiento en la vida.

Preguntas orientadoras:

•¿Se encuentra con frecuencia añorando una etapa o vínculo del pasado?
•¿Le parece que su vida pasada era más satisfactoria que la actual?
•¿Siente nostalgia, convencido de que la vida sería mejor si las circunstancias fueran otras?

WILD ROSE (Rosa canina)

Para quienes, sin causa aparente, se han resignado a lo que les sucede. Se deslizan por la vida sin hacer esfuerzo por modificarla o encontrar felicidad. Sin quejarse, han abandonado la lucha.

Estados negativos que guían su elección:

•Resignación pasiva ante la situación vital.
•Falta de interés y vitalidad; apatía.
•Desistimiento fácil, a veces sin siquiera intentarlo.
•Escaso disfrute de los placeres simples.
•Indiferencia ante la propia infelicidad.

Preguntas orientadoras:

•¿Ha tenido una enfermedad prolongada u otra situación que le haya agotado su entusiasmo por la vida?
•¿Se siente con frecuencia resignado, como si la vida no mereciera el esfuerzo?
•¿Se recupera lentamente de enfermedades o contratiempos, como si no pudiera reunir la vitalidad necesaria?

OLIVE (Olea europaea)

Para quienes han sufrido mucho física o mentalmente y se sienten tan exhaustos que ya no tienen fuerzas para ningún esfuerzo. La vida cotidiana se vuelve una carga sin placer.

Estados negativos que guían su elección:

•Agotamiento completo.
•Sensación de no tener reservas de energía.
•Todo parece una cuesta empinada.
•La rutina diaria se vive como opresión.
•Cansancio físico y mental total.

Preguntas orientadoras:

•¿Está atravesando o acaba de pasar por una prueba muy exigente que le ha demandado toda su fortaleza?
•¿Siente que ha gastado toda su energía física, con un profundo agotamiento?
•¿Intuye que su agotamiento es tan grande que necesita restaurarse desde otro nivel?

WHITE CHESTNUT (Aesculus hippocastanum)

Para quienes no pueden evitar que su mente se vea invadida por pensamientos, ideas o argumentos no deseados. Especialmente cuando el interés por las circunstancias presentes no es suficiente para mantener la mente ocupada, estos pensamientos recurrentes causan verdadera tortura mental.

Estados negativos que guían su elección:

•Atormentado por pensamientos indeseados.
•Preocupación insistente con algún tema.
•Diálogo mental incesante.
•Dificultad para pensar con claridad por la rumiación mental.
•Falta de paz mental.
•Cansancio por exceso de actividad mental.

Preguntas orientadoras:

•¿Su mente parece a veces un disco rayado, repitiendo una y otra vez los mismos pensamientos sin resolución?
•¿Padece agitación mental o insomnio por dar vueltas a los mismos temas?
•¿Le resulta difícil alcanzar un estado de calma interior o meditar?

MUSTARD (Sinapis arvensis)

Para personas propensas a sufrir períodos de melancolía o desesperación, que llegan como una nube fría y oscura que oculta la luz y la alegría, sin que puedan encontrar una razón o explicación clara.

Estados negativos que guían su elección:

•Ataques de melancolía o depresión sin causa aparente.
•Imposibilidad de mostrarse alegre en esos momentos.
•Preocupación ensimismada.
•Incapacidad para disipar la tristeza por iniciativa propia.
•Sensación de estar dominado por la depresión hasta que esta cede espontáneamente.

Preguntas orientadoras:

•¿Padece inesperadamente oleadas depresivas o sensaciones de oscuridad interior?
•¿Cambia de humor con facilidad, pasando de la alegría a la melancolía sin motivo claro?
•¿Le es difícil identificar las causas de su depresión, como si viniera de afuera?

CHESTNUT BUD (Aesculus hippocastanum)

Para aquellos que no aprovechan plenamente la observación y la experiencia, o necesitan más tiempo que otros para asimilar las enseñanzas de la vida. Repiten los mismos errores en distintas ocasiones sin advertir que una sola vez debería haber sido suficiente.

Estados negativos que guían su elección:

•Repetición continua de los mismos errores.
•Lentitud para aprender de la experiencia.

•Poca atención a los detalles.
•Dificultad para basar las acciones en lo aprendido.
•Atrapado una y otra vez en las mismas situaciones.

Preguntas orientadoras:

•¿Se siente bloqueado o estancado, repitiendo los mismos errores en sus relaciones o en la vida?
•¿Le resulta difícil observar su vida para comprender y aprender de sus experiencias?
•¿Necesita desarrollar mayor capacidad de observación y discriminación?

---

4. Soledad

WATER VIOLET (Hottonia palustris)

Para quienes gustan de estar solos, tanto en salud como en enfermedad. Son personas tranquilas, serenas, que se mueven sin ruido, hablan poco y con amabilidad. Son independientes, capaces, seguras de sí mismas, casi indiferentes a las opiniones ajenas. Suelen ser inteligentes y talentosos, y su paz puede ser una bendición para quienes los rodean.

Estados negativos que guían su elección:

•Actitud distante o que puede ser percibida como desdeñosa.
•Sensación de aislamiento, separación de los demás.
•Tendencia a retraerse ante la infelicidad o la enfermedad.
•Dificultad para entablar amistades íntimas.
•Sentimiento de superioridad que aleja.
•Expresión afectiva sobria.

Preguntas orientadoras:

•¿Parece apartado o distante, resultando difícil que los demás lo conozcan bien?
•¿Tiende a evaluar a los demás según su posición o nivel, y evita relacionarse con quienes considera inferiores?
•¿Se siente mejor trabajando solo, incómodo cuando tiene que hacerlo en equipo?

IMPATIENS (Impatiens glandulifera)

Remedio floral para personas rápidas para pensar y actuar, que desean que las cosas se hagan sin demora. Se impacientan con quienes son más lentos, a quienes consideran un obstáculo, y prefieren trabajar solas para seguir su propio ritmo.

Estados negativos que guían su elección:

•Irritabilidad, impaciencia consigo mismo y con los demás.
•Falta de paciencia y comprensión; tendencia a la irascibilidad.
•Sensación de que nunca hay tiempo suficiente.
•Apresuramiento constante.
•Arrebatos de enojo breves.
•Preferencia por la soledad laboral para evitar la frustración.

Preguntas orientadoras:

•¿Con frecuencia se siente tenso, irritable o fácilmente impaciente?
•¿Termina las frases o las tareas de otros porque sabe que usted puede hacerlo más rápido?
•¿Parece estar siempre adelantándose a su experiencia, sin disfrutar el momento presente?

HEATHER (Calluna vulgaris)

Para quienes buscan constantemente la compañía de alguien con quien hablar, necesitando compartir sus propios asuntos. Se sienten muy infelices si deben estar solos, aunque sea por poco tiempo.

Estados negativos que guían su elección:

•Ávido de atención de los demás.
•Excesiva preocupación por sus propios problemas; autocentrado.
•Tendencia a absorber la energía de quienes lo rodean.
•Dificultad para escuchar o interesarse por los demás.
•Evita la soledad a cualquier costo.

Preguntas orientadoras:

•¿Se ve inmerso con frecuencia en sus propias preocupaciones y necesita hablarlas con otros, buscando atención o consuelo?
•¿Le resulta difícil estar solo o resolver problemas de manera independiente?
•¿Siente un vacío interior que intenta llenar con la presencia de otros?

---

5. Hipersensibilidad a influencias e ideas ajenas

AGRIMONY (Agrimonia eupatoria)

Para personas joviales, alegres, amantes de la paz, que se angustian con las discusiones y renuncian a muchas cosas para evitarlas. Aunque internamente sienten preocupación y tormento, lo ocultan tras su humor y bromas, por lo que suelen ser muy apreciadas en sus círculos. Con frecuencia recurren a excesos de alcohol o drogas para sobrellevar sus inquietudes.

Estados negativos que guían su elección:

•Oculta sus preocupaciones bajo una máscara de alegría.
•Disimula el malestar interno con humor y aparente despreocupación.
•Uso de alcohol u otras sustancias para sentirse animado.
•Evita quedarse a solas consigo mismo.
•Pensamientos agitados al acostarse.

Preguntas orientadoras:

•¿Usa una máscara social que lo muestra alegre y despreocupado, mientras en su interior se siente atormentado?
•¿Le enseñaron a negar sus verdaderos sentimientos y a mantener una actitud de cortesía constante?
•¿Recurre al alcohol u otras sustancias para no enfrentar emociones desagradables?

CENTAURY (Centaurium umbellatum)

Para personas bondadosas, dóciles y calladas, ansiosas por servir a los demás, pero que sobrevaloran sus fuerzas. Se convierten más en sirvientes que en ayudantes voluntarios, descuidando a menudo su propia misión en la vida.

Estados negativos que guían su elección:

•Voluntad débil, sumisión ante los demás.
•Rol de ayuda que conduce al agotamiento.
•Incapacidad para mantenerse firme; timidez.
•Se anula a sí mismo en el afán de servir.
•Falta de vitalidad por exceso de favores.

Preguntas orientadoras:

•¿Le resulta fácil servir a otros pero pierde su propia identidad en el proceso?
•¿Le cuesta atender sus propias necesidades de descanso, juego o expresión creativa?
•¿Siente que su voluntad es débil, especialmente para sus objetivos personales?

WALNUT (Juglans regia)

Para quienes tienen ideales y ambiciones claras, pero en ocasiones se sienten tentados a apartarse de su camino por influencia del entusiasmo o convicciones ajenas. Este remedio floral ayuda a mantener la perseverancia y protege de influencias externas.

Estados negativos que guían su elección:

•Facilidad para ser influido por las ideas o convicciones de otros.
•Atado a conexiones del pasado.
•Sensación de prisión por viejos hábitos.
•Vulnerabilidad ante frustraciones o ataques.
•Dificultad para ajustarse a cambios y transiciones.

Preguntas orientadoras:

•¿Tiende a ser influido negativamente por la familia o las expectativas sociales que le impiden seguir su propio camino?

•¿Está intentando un cambio de vida pero sucumbe a viejos hábitos o creencias?
•¿Se encuentra en una transición importante que requiere verse a sí mismo de una manera nueva?

HOLLY (Ilex aquifolium)

Para quienes se sienten asaltados por emociones como celos, envidia, sospecha, venganza, o diversas formas de resentimiento. Sufren internamente aunque no haya una causa real que justifique esos sentimientos.

Estados negativos que guían su elección:

•Dominado por envidia, celos, sospechas.
•Torrente interior de pensamientos negativos y destructivos.
•Dificultad para liberarse del odio o la agresividad.
•Pérdida de contacto con el amor y la compasión.
•Autodesprecio y odio hacia uno mismo.

Preguntas orientadoras:

•¿Se siente invadido por celos, rivalidad, sospecha o deseos de venganza?
•¿Le cuesta sentir compasión por las dificultades ajenas?
•¿Sus sentimientos hacia otros derivan con frecuencia en hostilidad o desconfianza?

---

6. Desaliento o desesperación

LARCH (Larix decidua)

Para quienes no se consideran tan aptos o capaces como quienes los rodean. Esperan el fracaso y sienten que nunca tendrán éxito, por lo que no se arriesgan ni se esfuerzan lo suficiente.

Estados negativos que guían su elección:

•Profunda falta de confianza.
•Sensación de no ser suficientemente bueno; inferioridad.
•Expectativa de fracaso.
•Refrenarse en lugar de desplegar el potencial.
•Evitación de riesgos.

Preguntas orientadoras:

•¿Es usted su propio crítico más severo, censurando su expresión creativa?
•¿Duda de sí mismo con frecuencia, careciendo de confianza para arriesgarse?
•¿Le impide el miedo al fracaso hacer una contribución especial?

PINE (Pinus sylvestris)

Para quienes se culpan a sí mismos. Aun cuando tienen éxito, piensan que podrían haberlo hecho mejor. Jamás están satisfechos con sus esfuerzos; se sienten responsables incluso de errores ajenos.

Estados negativos que guían su elección:

•Autocondena constante, sentimiento de culpa.
•Rara vez considera que lo hecho es suficiente.
•Actitud autocrítica y culpógena.
•Sensación de indignidad, de no estar a la altura.
•Atrapado en los "debo" y "necesito".

Preguntas orientadoras:

•¿Creció en un entorno que le inculcó una fuerte tendencia a la culpa y la vergüenza?
•¿Se exige con dureza y se siente culpable si su desempeño no es perfecto?
•¿Le cuesta soltar errores del pasado y avanzar hacia nuevas oportunidades?

ELM (Ulmus procera)

Para quienes desempeñan bien su labor, siguen su vocación y esperan hacer algo importante, pero en ocasiones pasan por períodos de depresión al sentir que la tarea emprendida es demasiado difícil para sus fuerzas.

Estados negativos que guían su elección:

•Sensación de ser inadecuado para la tarea asumida.
•Agobio por un sentimiento excesivo de deber.
•Desaliento cuando la responsabilidad parece excesiva.
•Pérdida temporal de confianza y fuerza.
•Dificultad para delegar.

Preguntas orientadoras:

•¿Asume tareas con rapidez y luego se siente desbordado?
•¿Es excesivamente responsable, aislándose como héroe solitario?
•¿Experimenta fatiga o desaliento en relación a un proyecto por el que ha asumido responsabilidad?

SWEET CHESTNUT (Castanea sativa)

Para momentos en que la angustia es tan grande que resulta insoportable. La persona siente que ha llegado al límite extremo de su resistencia, y parece que solo le queda enfrentar la aniquilación.

Estados negativos que guían su elección:

•Agobiado por angustia y desesperación.
•Límite de resistencia alcanzado.
•Visión de desolación y destrucción.
•Sentimiento de vacío, aislamiento, cansancio extremo.
•Pérdida de la fe en la vida.

Preguntas orientadoras:

•¿Siente que ha “tocado fondo”, atrapado en una desesperación sin salida aparente?

•¿Sufre angustia extrema, como si hubiera llegado al límite de su resistencia?
•¿Siente abandono o soledad total, poniendo a prueba su fe?

STAR OF BETHLEHEM (Ornithogalum umbellatum)

Para quienes se sienten angustiados por haber vivido situaciones que los sumieron en gran infelicidad: impacto por noticias graves, pérdida de un ser querido, temor posterior a un accidente, o cualquier conmoción similar. También alivia cuando la persona rechaza el consuelo de sus allegados.

Estados negativos que guían su elección:

•Dificultad para lidiar con un shock o trauma.
•Paralización tras malas noticias o accidentes.
•Secuelas de un suceso puntual que no logran resolverse.
•Tendencia al abandono o aislamiento tras un trauma.

Preguntas orientadoras:

•¿Sufrió un trauma intenso a partir del cual siente que nunca recuperó su vitalidad anterior?
•¿Le falta una sensación de paz interior y contención debido a estrés o trauma?
•¿Ha padecido un estrés prolongado que lo ha distanciado de sus sentimientos más profundos?

WILLOW (Salix vitellina)

Para quienes han sufrido adversidades y les resulta difícil aceptarlas sin quejas o resentimiento. Juzgan la vida por el éxito que les brinda, sienten que no merecen la prueba y se vuelven amargados y resentidos.

Estados negativos que guían su elección:

•Dificultad para liberar resentimiento y amargura.
•Tendencia a sentirse maltratado.
•Sensación de que le son injustos.

•Culpa a los demás por su situación.
•Resentimiento del éxito ajeno.

Preguntas orientadoras:

•¿Se aferra a injusticias pasadas que le generan amargura o resentimiento?
•¿Se ubica con frecuencia en un papel de víctima, sintiéndose perseguido?
•¿Le cuesta perdonar y aceptar lo que la vida le presenta?

OAK (Quercus robur)

Para quienes se esfuerzan con firmeza, sea por su bienestar o por sus obligaciones, y continúan intentando una cosa tras otra aunque su caso parezca desesperado. Siguen luchando, pero se sienten descontentos si la enfermedad interfiere con su deber.

Estados negativos que guían su elección:

•Persistencia incluso en la desesperanza, sin permitirse renunciar.
•Tendencia al exceso de trabajo, sufriendo en el proceso.
•Apego obstinado a lo que ya no es relevante.
•Dificultad para relajarse y descansar.
•Riesgo de colapso por tensión acumulada.

Preguntas orientadoras:

•¿Es trabajador y confiable, exigiéndose hasta el límite para asistir a otros?
•¿Siente que está al borde del agotamiento por el ritmo que usted mismo se ha impuesto?
•¿Se esfuerza más allá de sus capacidades, negándose pequeños placeres?

CRAB APPLE (Malus sylvestris)

Es el remedio floral de la purificación. Indicado para quienes sienten que hay algo en ellos que no está del todo limpio. Pueden obsesionarse con detalles que otros consideran insignificantes, pero que para ellos adquieren gran importancia. También es útil cuando se cree que algún veneno ha penetrado en el cuerpo.

Estados negativos que guían su elección:

•Sensación de impureza, suciedad o contaminación.
•Dificultad para eliminar toxinas físicas o emocionales.
•Descontento consigo mismo, vergüenza.
•Creencia de que merece sus problemas.
•Atención excesiva a la limpieza y la perfección.

Preguntas orientadoras:

•¿Se obsesiona con sentimientos de imperfección, fijándose en pequeños detalles que le parecen fuera de armonía?
•¿Se siente sucio, impuro o avergonzado de su cuerpo o de sus funciones corporales?
•¿Se siente atraído por rituales de purificación desproporcionados con la necesidad real?

---

7. Sobreprotección o excesiva preocupación por el bienestar ajeno

CHICORY (Cichorium intybus)

Para quienes se preocupan en exceso por las necesidades de los demás, excediéndose en el cuidado de hijos, familiares y amigos. Siempre encuentran algo que debe ser corregido y desean tener cerca a quienes cuidan.

Estados negativos que guían su elección:

•Preocupación excesiva por los demás, imponiendo sus cuidados.
•Actitud posesiva y controladora.
•Exigencia de atención; amor condicionado.
•Autocompasión y martirio cuando se le contradice.
•Tendencia a opinar, corregir y criticar.

Preguntas orientadoras:

•¿Se siente con frecuencia frustrado porque los demás no aprecian sus esfuerzos?
•¿Desea que otros reconozcan cuánto les da o hace por ellos?
•¿Es posesivo en las relaciones, necesitando sentirse importante en la vida de los demás?

VERVAIN (Verbena officinalis)

Para quienes tienen principios e ideas fijas, y al estar seguros de que son correctos, desean fervientemente convertir a los demás a su punto de vista. Son de carácter firme y muestran gran decisión cuando enseñan lo que consideran verdadero.

Estados negativos que guían su elección:

•Esfuerzo excesivo, vivir bajo presión y tensión.
•Entusiasmo extremo, a veces fanático, por sus creencias.
•Opiniones e ideas rígidas; necesidad de convertir a otros.
•Tendencia a la arrogancia y a la confrontación.
•Agotamiento físico por sobreexigirse.

Preguntas orientadoras:

•¿Piensa que el mundo estaría mejor si todos compartieran su visión y valores?
•¿Tiene un entusiasmo tan intenso que tensiona su cuerpo más allá de sus límites naturales?
•¿Suele abrumar a otros con sus convicciones, impidiéndoles explorar libremente su propio punto de vista?

VINE (Vitis vinifera)

Para personas muy capaces, seguras de su talento y confiadas en el éxito. Su seguridad las hace pensar que los demás se beneficiarían si hicieran las cosas como ellas. Incluso durante la enfermedad tienden a dirigir a quienes las atienden.

Estados negativos que guían su elección:

•Necesidad de controlar y dominar.
•Actitud autoritaria y tiránica.
•Espera obediencia ciega.
•Uso del poder para limitar a otros.
•Rigidez, inflexibilidad.
•Pérdida de contacto con la compasión.

Preguntas orientadoras:

•¿Exige obediencia o lealtad de los demás, con fuerte necesidad de control?
•¿Es asertivo hasta el punto de ser agresivo, queriendo que todo se haga "a su manera"?
•¿Tiene una voluntad tan fuerte que suele abrumar a quienes lo rodean?

BEECH (Fagus sylvatica)

Para quienes sienten la necesidad de ver más bondad y belleza en todo lo que los rodea. El remedio floral ayuda a ser más tolerantes, indulgentes y comprensivos con los distintos caminos que cada persona sigue.

Estados negativos que guían su elección:

•Búsqueda de imperfecciones; actitud crítica.
•Visión del lado negativo de las cosas.
•Intolerancia, juicio hacia los demás.
•Exigencia de disciplina y orden.
•Sensación de aislamiento y desconexión.

Preguntas orientadoras:

•¿Es tan exigente con los demás que les resulta casi imposible responder a sus expectativas?
•¿Con frecuencia critica o juzga la conducta ajena?
•¿Es hipersensible al entorno físico y social, necesitando rodearse de una "burbuja" de perfección?

ROCK WATER (Agua de vertiente)

Para quienes son demasiado estrictos en su modo de vivir, negándose muchas alegrías porque consideran que interferirían con su trabajo. Son severos consigo mismos, desean estar bien y activos, y esperan ser ejemplo para que otros sigan sus ideas.

Estados negativos que guían su elección:

•Renuncia a las alegrías y placeres de la vida.
•Vida regida por normas y teorías sobre lo "correcto".

•Estilo de vida riguroso y disciplinado.
•Rigidez en la defensa de sus ideas, soportando sufrimientos.
•Tensión y dificultad para relajarse.

Preguntas orientadoras:

•¿Lleva una alimentación o estilo de vida ascético, lleno de normas severas?
•¿Se adhiere a disciplinas religiosas, de trabajo o estudio con rigidez implacable?
•¿Se está negando la oportunidad de disfrutar la vida por seguir programas estrictos que dejan poco espacio para la espontaneidad?

RESCUE REMEDY

Compuesto para emergencias

Existe un remedio floral adicional dentro del sistema de Bach que se utiliza con frecuencia: el Rescue Remedy (Remedio de Rescate). Como su nombre indica, está indicado para todo tipo de emergencias: situaciones de pánico, shock, accidentes, etc. No sustituye la atención médica, pero ayuda a aliviar la angustia mental y permite que los procesos de autorregulación del cuerpo no se vean interferidos. También resulta útil en situaciones traumáticas como visitas al dentista, exámenes o entrevistas importantes.

Puede tomarse por vía oral o aplicarse externamente cuando sea necesario (picaduras, golpes, etc.). Para uso externo, algunos terapeutas lo preparan en forma de crema denominada Rescue Cream.

Los animales también se benefician de los remedios florales, y en particular del Rescue Remedy, ya que a menudo hay un elemento de shock o terror asociado a sus molestias. Las plantas también responden favorablemente.

Las cinco esencias florales que componen el Rescue Remedy son:

•Star of Bethlehem: para el shock.
•Rock Rose: para el temor intenso y el pánico.
•Impatiens: para la tensión física y mental, la irritabilidad.
•Cherry Plum: para la pérdida de control emocional, cuando la persona grita o se descontrola.
•Clematis: para la sensación de perplejidad o aturdimiento que suele preceder al desmayo.

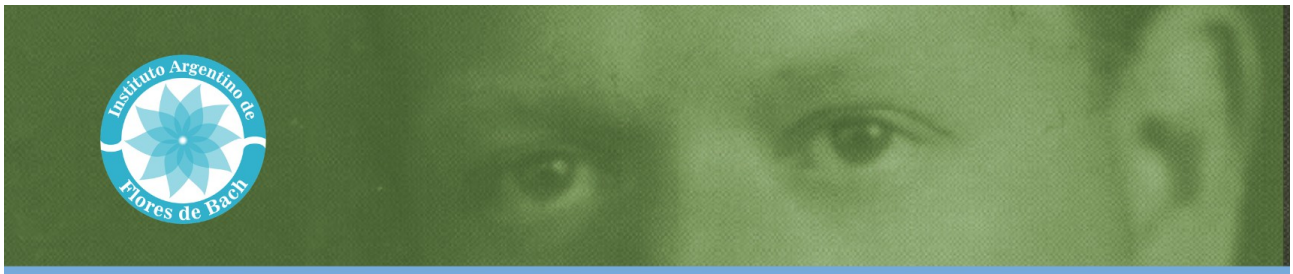
Se eligieron estas cinco flores como compuesto de emergencia porque su combinación forma una sinergia adecuada para todo tipo de crisis en la que no hay tiempo de indagar el orígen o la respuesta interna. Bach utilizó una fórmula similar por primera vez hacia 1930 en un pescador que había sobrevivido a un naufragio; el hombre estaba inconsciente y con el rostro azulado. Al humedecer sus labios, muñecas y detrás de las orejas con el compuesto, el pescador recuperó pronto el conocimiento y, como si despertara de un mal sueño, se sentó y pidió un cigarrillo.

Este material ha sido preparado con respeto al enfoque original de orden vitalista del Dr. Edward Bach, ofreciendo una guía para el autoconocimiento y el manejo de los estados emocionales cotidianos.

"No es el síntoma.
Es el estado mental."
Instituto Argentino de Flores de Bach | Formación en Flores de Bach desde el marco original

Anexo:

Preparación: En un frasco gotero de 30 ml. se colocan 2 gotas de cada remedio elegido, se agregan 40 gotas de cognac y se completa el frasco gotero con agua mineral sin gas (no destilada). Cuando se usa el Rescue Remedy, ya sea solo o combinado con otra esencia, se colocan 4 gotas de Rescue en vez de 2. Rendimiento por frasco: aproximadamente 120 preparados.
Indicación básica para su uso: 4 gotas 4 veces por día.



Flores de Bach

Guía práctica para el día a día

Flores de Bach – Guía práctica para el día a día

Este cuadernillo digital ofrece una introducción clara y accesible al sistema de esencias florales desarrollado por el Dr. Edward Bach, orientado al autoconocimiento y al equilibrio emocional.

A través de un recorrido por los 38 remedios florales y sus correspondientes estados anímicos, el lector encontrará descripciones sencillas, preguntas orientadoras y herramientas prácticas para reconocer sus emociones y acompañar sus procesos cotidianos de armonización Vital.

Basado en el principio de que la armonía interior es clave para el bienestar, este material propone una mirada integral de la persona, enfocándose no en la enfermedad, sino en la vivencia emocional de cada individuo.

Pensado tanto para quienes se inician como para quienes ya conocen las flores de Bach, esta guía invita a desarrollar una mayor comprensión de uno mismo y a incorporar recursos simples para la vida diaria.

Un camino de observación, equilibrio y transformación personal al alcance de todos.

INSTITUTO ARGENTINO DE
FLORES DE BACH ®

www.floresdebach.shop www.institutobach.com.ar