



Milan Rykl - poradce, mentor, kouč
Dělám věci jinak...

Zdraví, vztahy, osobnost, životní situace...

Bachova květová terapie

Seznam jednotlivých esencí včetně symptomů pro jejich výběr

Čerpáno z knihy *Bachova květová terapie jako šance, pomoc a inspirace* - Ilse Maly

Poradenství v oblasti zdraví, vztahů a sebezvoje Milan Rykl

www.milanrykl.cz

Více o této metodě: <https://www.milanrykl.cz/l/bachova-terapie/>

Seminář Bachova terapie k sebepoznání a sebeléčení:

<https://www.milanrykl.cz/kurz-bachova-terapie/>

Tento materiál slouží převážně klientům jako doplněk ke konzultacím nebo absolventům semináře věnovaného Bachově květové terapii. Každý jej používá na vlastní zodpovědnost.

Milan Rykl – poradce, kouč kouc@milanrykl.cz www.milanrykl.cz

Konzultace, semináře a příprava esencí na míru

Č. 1 Řepík lékařský Pro otevřenost a vnitřní klid.

Esence podporuje:

Připravenost ke komunikaci, schopnost a ochotu vyjadřovat city, silné a potlačované emoce, připravenost ke konfliktům (které mohou nastat projevem sebe bez přetvářky), upřímnost, vnitřní klid a pohodu.

Naučí Vás:

Projevit se "bez masky", uvědomovat si své potlačené city, neschovávat tolik svoji zranitelnost, lépe zvládat osamocенost, cítit se vnitřně klidnější, nebýt domýšlivý, nebýt vyhýbavý.

Užívá se při:

Při symptomech vzniklých potlačením a kompenzací: náruživost (žravost, hubenost, závislosti - drogy, alkohol, cigarety, práce, počítač), silné nutkání ke konzumaci, sklonech vše relativizovat a hlavně zlehčovat, při přecitlivělosti na vnitřní a vnější vlivy a myšlenky, při postoji držet se zátky a trvalém úsměvu na tváři, při velké nutnosti harmonizace, zatajování, strachu před silnými negativními emocemi (vlastními i cizími), při povrchnosti, bezradnosti, plachosti, zasunuté bolesti, starostech a obavou z konfrontace. Pomáhá osobě s veselým nadhledem, aby o svých problémech mluvila, a hlavně je řešila.

Č. 2 Topol osika Na obavy a nervozitu

Esence podporuje:

Důvěru v život, vnitřní uvolnění, lepší a kvalitnější spánek, mírnost a trpělivost, pocit bezpečí a jistoty, zvládání a překonávání strachu.

Naučí Vás:

Pochopit své nevysvětlitelné obavy, zapojit do života svoji citlivost, přestat se bát duchovních oblastí, uvědomit si vlastní a kolektivní podvědomí, postavit se na pevné nohy, "uzemnit se".

Užívá se při:

Nejasném strachu, při tzv. nočních můrách, obavě z pronásledování, náměsíčnosti a lehkých bludných představách, ustrašenosti, při obavách vzniklých vlastní fantazií, strachu ze tmy, při obavě z nadpřirozených sil, při velké citlivosti, strachu ze strachu, nezvladatelných nutkavých představách, strachu, že mým prožitkům a obavám nikdo neporozumí, při očekávání, tušení a strachu, že se stane něco hrozného. Strachy mohou být neurčité a často bez zjevného důvodu.

Buk lesní č. 3 Kritičnost a netolerance

Esence podporuje:

Toleranci, vcítění se do druhého, přátelství, držení se zpátky, dobré mezilidské vztahy, shovívavost, lásku k druhým, soucit, mírnost, velkorysost.

Naučí Vás:

Vidět, přijmout a zpracovat vlastní chyby a stinné stránky, nevměšovat se tolik do cizích záležitostí, přestat druhé poučovat a radit jim, vidět v druhých dobré, krásné a pozitivní, méně je odsuzovat, být uvolněnější, tolik nevyčínat, být spíše v pozadí.

Užívá se při:

Netolerantnosti, přísných morálních zásadách, hrdosti a snaze mít vždy pravdu, sklonech druhé hned posuzovat a odsuzovat a sklonech mluvit o druhých špatně, neporozumění, cynismu, snaze mít vždy pravdu, podrážděnosti, vnitřním napětí, zlomyslné povaze, kompenzaci vlastních pocitů méněcennosti znehodnocováním a srážením druhých, při nedostatku vcítění se do pocitu druhých. Nesnášenlivosti těch, co mají vlastní názor, bezohlednosti k problémům druhých. Esence probouzí toleranci, vidění dobrého v druhých a umění dát jim prostor.

Zeměžluč lékařský č.4 Obavy a zoufalství

Esence podporuje:

Schopnost ohraničit se, větší vytrvalost, vlastní individualitu, uvolnění se z rodičovských pout, sílu vlastního "Já", schopnost říkat Ne, dospívání, duševní růst, rozvíjení vlastní vůle, integritu bez strachu z ohrožení.

Naučí Vás:

Umět se bránit, respektovat sebe a svoji individualitu, nenechat se využívat a vykořisťovat. Věřit tomu, že Vás budou mít Vaši blízcí rádi i bez prokazování služeb, stát na svém stanovisku a neměnit jej, nevzdávat se sama sebe a svých přání, být připraven ke konfliktům, převzít zodpovědnost za své činy, za sebe. Vytvářet si ve společnosti "místo" pro sebe.

Užívá se při:

Strachu z autorit, sebepopírání, sebeomezování, problémech prosadit se, extrémní dobrosrdečnosti, sebeobětování, únavě, touze po uznání (vlivem k tomu podřizování se a napodobováním jiných), při velké přizpůsobivosti, sklonech k poníženosti, stále potřebě někomu pomáhat. Při sebeobelhávání, slabé nebo žádné vůli, neschopnosti prosadit se a strachu, že budu odmítnut, při přetížení prací, neschopnosti se bránit silnějším nebo mocnějším. Při stydlivosti, časté pozitivní reakci na přání a potřeby druhých, při zklamání, když vlastní zamlčované potřeby nejsou viděny a uspokojeny druhými. Pro osoby, které jsou schopné se sloužením druhým upracovat a nezaobírají se svým životem.

Rožec č. 5 Pochybnosti, Sebedůvěra

Esence podporuje:

Důvěru ve vlastní moudrost, sebevědomí, nalezení své individuální a kolektivní úlohy, život v souladu s vlastním přesvědčením, důvěru ve vlastní rozhodnutí, nezávislost na názorech druhých, zpracování mnoha dojmů.

Naučí Vás:

Nenechat se lehce ovlivnit, být kritičtější k radám druhých, bezhlavě jim nevěřit, sebezodpovědnosti, najít svou vlastní cestu, spoléhat se sám na sebe, nečekat pomoc a radu u druhých, najít sebe a vlastní cestu, svůj přístup k životu.

Užívá se při:

Pokud chybí intuice, pochybovačnosti o sobě, svých schopnostech a svém názoru, stálém hledání rady u druhých, lehké ovlivnitelnosti, nejistotě, lehkověrnosti, závislosti na mínění druhých, schválení svých činů okolím, při naivitě. Při vnitřním chaosu a rozlétanosti.

Slíva třešňová č. 6 Obavy, zoufalství

Esence podporuje:

Provést příslušné vývojové kroky, schopnost se vnitřně uvolnit a odpoutat, klid, mírnost a trpělivost, sebekontrolu.

Naučí Vás:

Porozumět svému rozrušení, příčinám neklidu, zvládnout je, získat více důvěry, nezadržovat city, lépe zacházet se zlostí, vztekem a agresivitou.

Užívá se při:

Při stavech zoufalství, při strachu, že se něco vážného stane, při pocitech slabosti, bezmocnosti, při strachu, že ztratím rozum, neovládnu se. Záchvatech hněvu, vzteku a strachu že bych mohl někomu ublížit nebo něco špatného udělat, při sebevražedných úmyslech, vnitřním tlaku a silné agresivitě. Při potlačených emocích, které mohou vést až k nočnímu pomočování, okousávání nehtů, skřípání zubů, svalových křečích a cholerických záchvatech. Při pocitech, že něco nezvládnu a selžu.

Poupě jírovce č. 7 Poučení, na opakování stejných chyb

Esence podporuje:

Pozornost a koncentraci, důkladnost, vnímavost, umět porozumět, obnovení schopnosti se učit (vzdělávání ve vyšším věku, po úrazu, změna povolání), zpracování, správné zařazení, a hlavně využití nastudovaného. Naučit se těžit z událostí svého života.

Naučí Vás:

Pochopit a přestat používat staré a neprospěšné vzorce chování, zpracovat a využít zkušenosti, nalézt vhodné chování k situaci.

Užívá se při:

Při problémech s učením, opakování chyb bez nějakého poučení se z nich, pomalém chápání, nepoučitelnosti, nepozornosti, rezistentní terapii, recidivě chování nebo nemocí, blokách v učení, problémech ve škole. Při těžkopádném, umíněném a nemorálním chování, tělesném nebo duševním postižení, zapomnětlivosti, roztržitosti, problémy s koordinací, nutkání stále opakovat co už bylo řečeno a při náročných učebních a studijních období (zkouškové období, příprava na maturitu).

Čekanka obecná č. 8 Na majetnické sklony, manipulaci

Esence podporuje:

Propustit, odpoutání se, lásku bez podmínek, umět milovat, lepší mezilidské vztahy. Rovnováhu mezi dávat a brát, nezištnost, vědomí vlastních hodnot, zdravý odstup.

Naučí Vás:

Ponechat dětem, partnerovi, rodičům a dalším lidem volnost a prostor, držet se zpátky, nemíchat se do života a záležitostí druhých, nevyvolávat v druhých pocity viny k vlastnímu prospěchu. Pochopit, že lásku a pozornost, zájem si není možné vynutit. Spoléhat nato, že jsme milováni ne pro naše služby a zavděčování se. Ve vztazích, ale i ostatních oblastech pochopit, že si můžeme udržet jen to, od čeho jsme schopni se odpoutat.

Užívá se při:

Při silném egoismu, fixaci na partnera, dítě nebo jiného člověka, strachu zůstat opuštěn a závislosti na druhém, pocitu, že semnou druzí nejednají dobře. Zavazování si někoho darem. Při neschopnosti být sám, dělat se nepostradatelným, mučednictví, upozorňování na sebe nemocí a tím vázání si někoho na sebe. Při očekávání stálé vděčnosti, častém kritizování druhých a čekání že druzí vyplní naše sny, představy a potřeby. Manipulativním a emotivním chování, hysterii, pokud není po mém a všeobecně hysterii. Při lásce k druhým, která je majetnická, urážlivosti a pomstychtivosti. Podporuje dávání bez opětování.

Bílá lesní réva č. 9 Nezájem, nezdravé snění

Esence podporuje:

Být a žít "tady a teď", schopnost koncentrace, zájem o každodenní život, vitalitu, být bdělý, motivaci, schopnost a vůli pomoci sám sobě.

Naučí Vás:

Uskutečnit své vize, sny, využívat své předpoklady a nadání. Nemyslet stále na budoucnost nebo minulost, rozumět lépe sám sobě a převzít za sebe zodpovědnost, přestat snít a začít jednat, stát oběma nohama na zemi, vnímat a prožívat přítomnost, žít v realitě, sebedisciplině a pořádku.

Užívá se při:

Pocitu nepřítomnosti a vzdálenosti, roztržitosti, lhostejnosti, apatii, nevšímavosti, mdlobách (často únik od reality), které přicházejí v těžkých situacích, duševní nepřítomnosti a pocitech vznášení se. Namyšlenosti, životě mimo realitu, zapomnětlivosti. Při nepozornosti, nezájmu, nedostatku disciplíny, útěku do světa fantazie, častém zasnění a útěku do světa spánku.

Planá jabloň č. 10 Chybné představy, stud

Esence podporuje:

Respektování sebe, spokojenost se sebou, přijetí svého zevnějšku, své sexuality, pohlaví, životní role. Osvobození se od negativních myšlenek a názorů na sebe, probuzení vlastních léčivých sil, schopnost snít, fyzické, psychické a duševní zdraví, shovívavost k sobě samému.

Naučí Vás:

Rozpoznat své vlastní stinné stránky, přijmout je a integrovat je, snést a přijmout svou nedokonalost, najít propojení mezi ideály a realitou. Být k sobě méně přísný a kritický.

Užívá se při:

Vysokých ideálech a nárocích sám na sebe, pocitu, že jsem nečistý, špinavý, odporný, ošklivý, při sebenenávisti, sebenegaci. Při problémech přijmout svoji sexualitu, brát ji jako něco přirozeného. Při silném perfekcionismu, velkém smyslu pro pořádek (stále uklízení, vše mít na svém místě), pedantství, strachu z nemoci, bakterií, častém mytí rukou, praní a desinfikování. Vysokých morálních představách na sebe, strachu být pošpiněn, poskvřen, při očištných kúrách a ozdravných procesech (hladovky, různé terapie). Při odporu k jídlu, vyměšování. Při sklonech k pořádkumilovnosti, přehnané hygieně a potřebě vidět všude jen dokonalé.

Jilm č. 11 Přehnaná zodpovědnost

Esence podporuje:

Důvěru ve vlastní výkonnost, posílení sebe a větší odolnost, sebejistotu a smělost, vytrvalost, shovívavost se sebou samým, sebedůvěru, neoblomnost, neochvějnost, umírněné převzetí zodpovědnosti.

Naučí Vás:

Spolehnout se na pomoc, přijmout to, že nemusím vždy vytvořit něco mimořádného, přijmout svoji aktivitu, ale i pasivitu, pochopit smysl blokáží a osudových zpomalení, méně si toho brát a nakládat na sebe, brát si jen to co zvládneme.

Užívá se při:

Přetížení, nespokojenosti se sebou samým (hlavně co se týče výkonnosti, odvahy ne sexuality), krátkodobé ztrátě odvahy. Při pocitech, že mohu selhat nebo něco nezvládnout, při blokážích, strachu a nejistotě při zkouškách, pocitech že nezvládnout svěřený úkol, krátkodobém výpadku sil, sklíčenosti, pochybnosti o sobě a vlastní výkonnosti, pocitech nedostatečnosti. Uzdravuje přechodnou ztrátu sebedůvěry.

Hořec nahořklý č. 12 Pochybnosti, skepse

Esence podporuje:

Důvěru, vytrvalost, dobré vypořádání se smutkem a bolestí, osudovými ranami, různými krizemi. Důvěru, že vlastní život zvládneme a že nejsme obětí osudu nebo někoho jiného. Dále optimismus, veselost, veselé myšlenky, náladu a naději.

Naučí Vás:

Zvládnout výzvy života, zbavit se různých fixních představ a názorů, vzít výzvy života jako lekci a novou šanci, vytrvalost, hledat pozitivní myšlení.

Užívá se při:

Zklamání, nedostatku odvahy, pochybnostech o sobě, zvýšeném intelektu, sklíčenosti, negativitě, poraženosti, nedostatku výdrže, nepříznivých situacích (nemoc, ztráta, náročných úkolech a řešení nepříjemných situací). Při neúspěchu ve škole nebo v zaměstnání, nedostatku sebedůvěry, při pesimismu, skepsi, cynismu, depresích a psychózách z neznámých příčin. Při špatném zvládnání prohry a špatných pocitech.

Hlodaš evropský č. 13 Beznaděj, zklamání, pesimismus

Esence podporuje:

Životní odvahu a víru. Naději na zlepšení, uzdravení, radost a bezstarostnost, důvěru v život, naději ve vztahu ke všem problémům a tužbám, psychické a duševní zdraví, důvěru v použité léčebné terapeutické metody, naději na naplněné partnerství, manželství, harmonické vztahy, přátelství a pozitivní sílu myšlenek.

Naučí Vás:

Vidět nemoci, problémy a osudové rány jako lekce a nové možnosti, nevzdávat se, aktivně přispět ke svému procesu uzdravování.

Užívá se při:

Velké beznaději, myšlenkách, že už se nikdy neuzdravíme, že už nikdy nebude dobře. Při problémech s plodností, zoufalství, chybějící motivaci, pocitu že to nemá smysl, rezignaci, při slabé vůli žít, bezmocností. Při školních problémech, při problémových vztazích ve škole, beznaději, šikaně, psychickém vyčerpání. V situacích, kdy už člověk vzdává boj. Vrací odhodlání a chuť do života.

Vřes obecný č. 14

Esence podporuje:

Distanci, držení se zpátky, zlepšení mezilidských vztahů. Učení se odříkání, vyrovnanost mezi přijímáním a dáváním, zodpovědnost k sobě. Naslouchání druhým, ne zaměřování se jenom na sebe.

Naučí Vás:

Nevynucovat si lásku, být také v pozadí a nechat prostor i jiným, uvolnit se, neotravovat druhé svým povídáním, řešit problémy, a nejen o nich mluvit. Být také sám, sám se svými myšlenkami, náladami, mít se víc rád, nechovat se jako "chudáček malé dítě", mít pocit bezpečí.

Užívá se při:

Osamělosti zaměřování se jenom sám na sebe, upovídání, strachu nedostat lásku a pozornost, přehnané potřebě pozornosti, nedostatku odstupu, oddanosti, velké duševní nouzi, potřebě neustále mluvit, být stále středem pozornosti. Při nedostatku zájmu o druhé, neustálém mluvení o sobě, o svých nemocech, problémech, při hypochondrismu, sobectví, postoji chudáčka a obětního beránka, při vztahovačnosti, sebelitování, nedostatku vcítění se a sklonech využívat druhé ke svému prospěchu. Pomáhá nezaměřovat se jen na sebe, ale stát se i posluchači, sdílet problémy, řešit je, a ne si jen stěžovat.

Cesmína ostrolistá č. 15 Žárlivost, hněv, nenávisť

Esence podporuje:

Lásku k bližním, schopnost milovat, důvěru že život nabízí a dává všem stejně, porozumění pro druhé, lepší vztahy se sourozenci, soudržnost, přátelství, harmonii, dobrotu srdce, soucit a lepší společenské vztahy.

Naučí Vás:

Konstruktivně se přít, dělit se s ostatními, láskyplnému chování, nebýt tolik urážlivý a mstivý, nereagovat tolik urážlivě, otevřít své srdce, vnímat více potřeby druhých, celkově se uvolnit.

Užívá se při:

Závisti, žárlivosti, zlosti, zášti, vztahovačnosti, lakotě a návalech nenávisť, při lakotě, sobeckosti, rivalitě, vzteku, zatrpklosti, potlačené nebo projevené agresivitě. Při odporu, destruktivnímu chování, zatvrzelosti, zklamání láskou a blízkými, hněvu a násilnictví, hádavosti, škodolibosti, pohrdání druhými, ale i sebou. Nedůvěřivosti, pocitu, že mě nikdo nemá rád a druhým je nadržováno. Při šíření se negativními emocemi a postojem.

Zimolez kozí list č. 16 Nostalgie, život v minulosti

Esence podporuje:

Odpoutání se od starého a uplynulého, uvolnění se z dřívějších vztahů a vzorů (rodiče, partner), vykročit do budoucnosti s důvěrou.

Naučí Vás:

Žít tady a teď, nehodnotit a posuzovat minulé, staré a traumatické záležitosti nechat za sebou, odhodit staré zásady a morální vzorce, integrovat zkušenosti z minulosti. V případě nutnosti se odpoutat od starých vztahů zaměstnání, bytu aj. Smířit se s minulostí, přijmout ji, odpustit sobě, druhým.

Užívá se při:

Nostalгии, utíkání do minulosti, touze po domově (u dětí nebo v případě dlouhé studijní nebo pracovní cesty), vyhýbání se realitě, touze po minulém čase, po starém a odžitém. Při ztuhlosti, přestěhování se, rozchodu, výpovědi, ztrátě blízkého člověka, odchodu do důchodu, začátku školy, vstupu do mateřské školy a lpění na minulosti. Pokud není radost z přítomného života.

Habr obecný č. 17 Kolísavé stavy, nálady

Esence podporuje:

Veselost, živost, radost z každého dne, zájem o život a chuť k životu. Elán, sílu, svěžest, duševní čilost, zvládání zátěže všedního dne, spojení srdce a rozumu, být kreativní a spokojený.

Naučí Vás:

Radostně a vesele začínat každý den, udělat změny, když se stane život monotónním, zvládat každodenní povinnosti, najít svůj úkol. Pochopit a lépe uspokojovat tělesné potřeby.

Užívá se při:

Apatii, nespokojenosti, ranní duševní únavě, přetíženosti, přepracovanosti, stavech vyčerpání, unuděnosti, frustraci. Při fádním životě nebo vztahu, únavě, libosti, nechuti se pohybovat. Pochybnosti o sobě a vlastní výkonnosti, zdůrazňováním intelektu, nedostatku kreativity, pocitu, že nezvládnu povinnosti a nároky na mě. Při všech těchto pocitech bez fyzické a psychické příčiny.

Netykavka žláznatá č. 18 Popudlivost, netrpělivost

Esence podporuje:

Nalezení vnitřního klidu, mírnost, lepší hospodaření s časem, který máme, trpělivost s druhými, ale také se sebou, shovívavost a toleranci pomalejšího tempa druhých, zdrženlivost, opatrnost a lepší zacházení s předměty.

Naučí Vás:

Nechat sobě i druhým čas, láskyplně zacházet se sebou a druhými, zpomalit, uvědomit si a pochopit svoji netrpělivost, více si vychutnávat život a radovat se z něj, žít život více do hloubky.

Užívá se při:

Extrémní netrpělivosti, rychlém životním tempu, rychlé mluvě, chůzi. Rychlém jednání, jídle, velkém shonu a uspěchanosti, neuvážených rozhodnutích, při vnitřním neklidu a roztržitosti, podrážděnosti, vnitřním tlaku, těkavosti a stresu, nepokoji a neúnavnosti. Při sklonech utíkat sám před sebou, hyperaktivitě a chaosu. Při strachu něco zmeškat, velkém napětí, stavech vyčerpání, únavy, nervozity. Záchvatech zuřivosti, prchlivosti, brutality, bezcitnosti, impulzivitě, při neposednosti a neklidu dětí. Při častých úrazem vzniklých vlivem spěchu, nerozváženosti. Obnovuje klid a vyrovnanost, učí trpělivosti.

Modřín opadavý č. 19 Nedostatek sebedůvěry, komplex méněcennosti

Esence podporuje:

Důvěru ve vlastní schopnosti, schopnost vyjádřit se, zvládnout začátek něčeho nového, odvahu, radost ze sebe a svých talentů, sebedůvěru, tvořivost, spontánnost, odvahu k úspěchu.

Naučí Vás:

Více si důvěřovat, najít přístup k vlastním schopnostem a potenciálu, svým možnostem, objevit v sobě umělce a tvořivou energii, s důvěrou se postavit životním výzvám, přijmout se takoví, jací jste. Prosadit se přes postoje, že to nemá cenu.

Užívá se při:

Pocitech méněcennosti, přeceňování druhých, sklíčenosti, strachu ze selhání, pochybách o sobě, pocitu vlastní nedostatečnosti, vědomém snižování sebe, svých schopností. Při frustraci, nejistotě, školním a zkuškovém strachu zapříčiněném nízkým sebedůvěrou, při srovnávání se s druhými, při očekávání neúspěchu. Při malém nasazení v projevu sebe a svých talentů.

Kejklířka skvrnitá č. 20 Strach

Esence podporuje:

Sebejistotu, odvahu se čelem všem životním význam, vnitřní sílu a odvahu, připravenost k riziku.

Naučí Vás:

Překonávat a zvládat strach, překonávat nervozitu a plachost, udělat co je nutné, důvěřovat úspěchu a dobrému výsledku svých plánů, najít příčinu svého strachu a porozumět mu.

Užívá se při:

Na velké množství strachů, jako jsou: strach o svoji existenci, z autorit, jasny a pochopitelný strach, strach mluvit před větším množstvím lidí. Strach z nemoci, smrti, neštěstí, nehody, ztráty partnera nebo zaměstnání, strach z bolesti, selhání, že způsobíme chybu nebo se budeme mýlit, že nenajdeme partnera. Strach ze zkoušky, agresivity a na všechny strachy, které je možné pojmenovat. Dá se říci, při strachu, který se týká sebe. Při stydlivosti a nervozitě.

Hořčice polní č.21 Melancholie

Esence podporuje:

Novou životní sílu, odvahu, schopnost něco vydržet a nevzdat to, zvládnout období deprese. Podporuje poznání, že deprese je upozornění nebo voláním Vaší duše po změně. Pochopit, že bolest a utrpení může být šancí něco pochopit a začít to měnit.

Milan Rykl – poradce, kouč kouc@milanrykl.cz www.milanrykl.cz

Naučí Vás:

Vydržet a unést zoufalství a životní tíseň, poznat netušené možnosti života, do chmurné fáze vašeho života vnést lehce humoru a lehkosti, důvěřovat, že ztrátou něčeho starého přichází za čas něco nové.

Užívá se při:

Depresích neznámých příčin, nezájmu, sklíčenosti, lhostejnosti, otupělosti, pokleslosti na mysli. Při beznaději a nedostatku síly a vůle k dalšímu životu, uzavření do sebe, smutku. Při nechutenství, neschopnosti vykonávat každodenní povinnosti a pocitu, že další život již nemá smysl. Při depresích v období puberty nebo v období krize středního věku a při potřebě navrátit do života radost a optimismus.

Dub mohutný č. 22 Přehnaná zodpovědnost

Esence podporuje:

Vyrovnaní mezi přijímáním a dáváním. Obnovení ženské a pasivní stránky, připuštění si slabosti. Poznání, že odnímáním problémů a zátěže z druhých je můžeme oslabovat, brát jim možnost růstu a schopnosti projevit svůj potenciál.

Naučí Vás:

Převzít zodpovědnost za sebe a své činy, a ne za druhé. Pochopit, že se nemusím o vše starat, starat se o druhé s mírou, být v životě více hravý a uvolněný, méně se vyčerpávat, dopřávat si více klidu a odpočinku, být k sobě shovívavější a jemnější. Pochopit, že pro sebe nebo druhé je často větší pomoc než se za každou cenu vyvíjet nějakou snahu. Umět něco také vzdát a nebojovat stále.

Užívá se při:

Velkém duševním a fyzickým zatížení, zoufalství, přehnané výdrži a bojovnosti i za stavu vyčerpání a velké zátěže. Při sklíčenosti, zarputilosti, pocitu že jsem důležitý jen pokud na sebe беру zodpovědnost a výkon. Při přehnaném uvědomování si svých povinností a odpovědnosti, jejich plnění až do stavů vyčerpání sil a vnitřní energie. Při pocitu, že se zhroutím, neúprosnosti a tvrdosti k sobě. Při extrémní snaze dělat vše lépe a s větším nasazením než ostatní. Při potřebě odpočinku a při přepínání svých sil. Pomáhá naučit odpočívat.

Oliva č. 23 Únava a vyčerpání

Esence podporuje:

Uzdravení po velkém fyzickém a duševním zatížení, uvědomění si vlastních hranic a zátěže, proudění životní energie, vitalitu, uvolnění a vnitřní klid.

Naučí Vás:

Nalézt správnou míru v nasazení pro sebe a druhé, přes zátěž s nezříkat vlastních potřeb, dopřávat si více odpočinku a relaxace, umět říkat "ne". Lépe zacházet s vlastními silami a cítit vnitřní zdroj sil.

Užívá se při:

Nedostatku sil, velkém tělesném a duševním vyčerpání. Při nespavosti vlivem přepracovanosti a vyčerpání. Velké zátěži ve škole při zkouškovém období, při velkém počtu osudových ran v krátkém období. Při nemoci členů rodiny nebo přátel. Při oslabování vlastního zdraví, poruchách spánku, při těžkých a rychlých porodech.

Borovice lesní č. 24 Pocit viny, výčitky

Esence podporuje:

Pocit, že jsem vítán a mám právo na život, pozitivní pochopení a zpracování traumatu které se týká pocitů provinění a viny. Osvobození se od povinnosti vždy plnit co se ode mne očekává, odloučení se od rodičů. Lásku k sobě samému, nesugerovat si pocity viny.

Naučí Vás:

Připustit si větší práva, nepřipustit nespravedlivé zacházení se sebou. Nebýt domýšlivý, rozvinout vědomí vlastních hodnot. Nepředhazovat si stále něco a přijmout se takový jaký jsem. Postavit se svým pocitům viny, přijmout, že dělat chyby je lidské a normální. Vážít si sebe.

Užívá se při:

Užívá se při silných pocitech viny, předhazování si něčeho, při sebezatravování, vysoké náročnosti na sebe. Při masochismu, sebetřýznění, nedostatku sebevědomí a špatném svědomí. Při braní si zodpovědnosti za chyby a selháních druhých na sebe. Při stydlivosti, přehnané skromnosti a velké svědomitosti. Pomáhá zbavit se sebeobětování, vyrovnává a pomáhá vymezit si svoji zodpovědnost za sebe.

Kaštan červený č.25 Obavy, starost o druhé

Esence podporuje:

Zbavování se strachu o druhé, pozitivní myšlení, důvěru, že každý člověk má svou vlastní ochranu, a proto se nemusí „starat“ o druhé.

Naučí Vás:

Odpoutání od svých bližních a důvěřovat, že se ochrání sami, vytvořit zdravý odstup od problémů druhých, pochopit že přílišná starost o druhé je pro ně zatěžující, ale i pro Vás, pozitivně myslet, rozpoznat, že kvůli vašemu strachu se může naplnit vaše negativní očekávání.

Milan Rykl – poradce, kouč kouc@milanrykl.cz www.milanrykl.cz

Užívá se při:

Přehnaném strachu a starosti o druhé, potřebě kontrolovat příbuzné, vměšování se, negativních očekávání, že se stane něco zlého, ovlivňování druhých a obětování se pro druhé. Obtěžování druhých svými obavami, strachy a připomínáním nebezpečí

Devaterník penizkovitý č. 26 Panika, strach

Esence podporuje:

Zklidnění během aktuálního strachu, statečnost, ochranu při velké citlivosti, senzibilitě a otevřenosti. Zklidnění v oblasti solar plexu (břicho).

Naučí Vás:

Nebrat si to tak. Při katastrofách a v náhlých případech zachovat klid, adekvátně reagovat na těžké situace.

Užívá se při:

Při strachu, který lze pojmenovat, ale i při strachu iracionálním, při sklonech k panice, kdy ostatní reagují jen strachem, při ztrátě orientace a přehnaných reakcích. Při dramatizování situací, projevech strachu jako je třes kolen, pocení, omdlávání. Při depresi, při náhlém zčervenání nebo zblednutí, koktání, neschopnosti promluvit, při různých ochromeních strachem. Nočních můrách, neklidném spánku a při nočních můrách a vidinách. Uklidňuje při prožité hrůze a leknutí. Může posilovat účinek Kejklířky č. 20.

Voda z léčivých pramenů č. 27 Vysoké požadavky na sebe

Esence podporuje:

Čilost, pružnost, mírnost. Ženskou stránku u muže a ženy. Umění ustoupit, toleranci, měkčí a pasivnější stránku v nás, tok naší energie. Vnitřní uvolnění a svobodu, něžnost.

Naučí Vás:

Být k sobě a druhým povolnější, shovívavější a klidnější. Chápat, že vnitřní vývoj si nemůžeme vynutit vnější námahou a aktivitou. Nechat se s důvěrou unášet proudem života. Chápat, že bez lásky k sobě a okolí duše stagnuje a vadne.

Užívá se při:

Přísnosti k sobě a druhým, tvrdosti, rigiditě, neohebnosti, nátlaku, při ulpívání na principech. Přehnané citlivosti a fanatismu. Velkých morálních požadavků k sobě, ale i druhým, při přísných výchovných metodách (otužování dětí). Při velké sebedisciplíně a nemilosrdnosti k sobě a druhým, při účelové orientaci, strnulosti a bezcitnosti vůči sobě a druhým. Tělesné prkennosti a sebezapření. Při

Milan Rykl – poradce, kouč kouc@milanrykl.cz www.milanrykl.cz

Konzultace, semináře a příprava esencí na míru

sklonech k mučednictví, pokud si člověk zakazuje radost a potěšení, při vidění pravdy jen svýma očima. Povzbuzuje pružnost mysli.

Chmerek roční č. 28 Nerozhodnost, nevyrovnanost

Esence podporuje:

Nalezení vnitřního středu, vnitřní vyrovnaní, rovnováhu, srozumitelnost, rozhodnost. Vyrovnání mezi extrémy: extrémně jášající – k smrti smutný, velký hlad – nechutenství, přísnost – nadměrná poddajnost, měkkost – tvrdost, apatie – živost, zájem – nezájem, introvert – extrovert a jiné.

Naučí Vás:

Důvěřovat vlastním rozhodnutím, lépe zacházet s vlastní energií, být vyrovnanější. Cítit co chcete a snažit se to uskutečnit, reagovat spontánněji.

Užívá se při:

Váhavém jednání a frustraci, náhlých změnách nálad, nevyrovnanosti, nerozhodnosti, náladovosti, nevypočitatelnosti, nejistotě, labilitě, neklidu, nespolehlivosti, nestálosti, těkavosti, rychlé změně mínění, vrtkavosti a nestálosti. Pokud člověk zná cíl, ale nedovede se rozhodnout.

Snědek okoličnatý č.29 Následek šoku

Esence podporuje:

Klid a trpělivost během nehod, těžkých událostí a překonávání traumatizujících událostí, špatných zpráv, nebezpečných událostí, osudových ran apod. Dále pak sílu, srozumitelnost, duchapřítomnost, vyrovnaní se šokem, harmonizaci těla, ducha a duše po traumatu.

Naučí Vás:

Pochopit smysl osudových zážitků, zvládnout je a učit se je přijmout. Rychle a adekvátně reagovat a poznat, co udělat v krizové situaci, jak jí nepodlehnout a projít jí s co nejmenšími následky.

Užívá se při:

Šoku, krizi, duševních bolestech, obavách a starostech, zablokování životní energie, duševně nezpracovaných příhodách z minulosti, ale i přítomnosti. Při velkém úleku, teroru, zděšení, hrůze, potlačených zážitcích z minulosti (až do prenatálního věku). Při děsivých snech, chronických onemocněních a bolestech, kde byla dosavadní léčba neúspěšná. Při onemocněních vzniklých následkem šoku, který nebyl doposud zpracován. Při pocitech smutku a ztrát, při potřebě nalézt rovnováhu a vyrovnat se s událostí lepším způsobem.

Kaštan jedlý č. 30 Zoufalství

Esence podporuje:

Schopnost vytrvat, důvěru, důvěru ve vlastní vnitřní světlo, novou životní odvalu. Dovolit si a projít vnitřní přeměnou.

Naučí Vás:

Svěřit svůj žal někomu jinému. Důvěřovat, že pokud je nouze nejvyšší, pomoc je většinou na blízku. Vydřet těžké období, postavit se této výzvě a z této situace se něco naučit. Neodmítat kompetentní pomoc.

Užívá se při:

Velkém smutku, zoufalství a utrpení, bezvýchodné situaci, při pocitu, že to je k nevydržení, nevládnutí. Při beznaději, bezmocnosti, velké duševní lítosti, žalu, bolesti a starostech, depresích. Při selhání všech vlastních sil a možností, při velké vnitřní prázdnotě, pocitu vyhoření a smutku na duši. Pokud je třeba najít odvalu a vnitřní sílu pokračovat dál. Esence dodává sílu a odvalu překonávat problémy.

Sporýš lékařský č. 31 Přehnaná potřeba se prosadit

Esence podporuje:

Vysílání pozitivního vědomí, klid. Pochopení že k dosažení jednoho cíle existují různé cesty. Odpoutání se, propuštění. Poznání, že misionářské chování vůči lidem okolo je imobilizuje a vyvolává v něm odpor, což je na škodu věci.

Naučí Vás:

Využívat v životě více mírnosti a klidu. Méně se vyčerpávat, nechat ostatním jejich pravdu, pohled a přesvědčení. Druhým něco nabídnout než jim diktovat, okolí láskyplně upozorňovat, než je přemlouvat a za každou cenu přesvědčovat. Umožnit druhým, aby sami našli své ideály. Důvěřovat a odpoutat se. Poznat, že velkých cílů mohou dosáhnout s klidem, rozvážností a důvěrou, ne agresivním a energetickým přístupem.

Užívá se při:

Přehnané starostlivosti o druhé (často za účelem kompenzace svých frustrací), při přehánění, tlaku, velkém vnitřním i venkovním napětí, vzrušenosti, prudkosti, stresu kvůli jiným, neklidu, nepokoji, euforii, přehnaném aktivitě. Při pocitech, že vše umím nejlépe, při fixních představách, co mají dělat ostatní, aby byli šťastní, zdraví, bohatí a spokojení, při snaze přesvědčovat druhé o svých ideálech a postojích jako jediných správných. Při silné umíněnosti, zarputilosti a zarytosti. Při stálé mentální aktivitě, při fanatismu a neschopnosti porozumět druhým. Pomáhá učit relaxovat.

Vinná réva č. 32 Dominance, silná ctižádost

Esence podporuje:

Moudré a smysluplné využití vlastní moci a síly, držení se zpátky a poskytnutí prostoru také ostatním. Pozitivní autoritu a vedení.

Naučí Vás:

Být i pokorný místo jen ovládat druhé, využít sílu a moc skrytou ve Vás pro dobro okolí. Také se těšit z úspěchu druhých, zbavit se potřeby být vždy středem pozornosti. Respektovat život a prostor druhých. Dát svobodu, volnost, práva rodinným příslušníkům, případným podřízeným dát právo ne sebeurčení. Důvěřovat ostatním, dát jim šanci.

Touze po dominanci, svéhlavosti, krutosti, tyranii, útlaku, vykořisťování druhých, aroganci, povýšenosti, bezohlednosti. Při touze po moci, neohebnosti v chování, časté hádavosti, bezcitnosti, mentorování, panovačnosti a velikášství, ignorování druhých, při chybějícím soucitu s těmi, kterým se nedaří. Podporuje pružnější a chápavější postoj k druhým, zmírňuje negativa a vynáší na povrch druhé.

Ořešák vlašský č. 33 Odvaha do nového

Esence podporuje:

Uskutečnění toho, co jsme si určili. Chrání před negativními vlivy. Uvolnění, osvobození se od starého a zájem o nové, tzv. proces "zemřeš a budeš", podporuje růst zoubků u malých dětí výměnu mléčných zubů u větších. Dále nesmlouvavost, přímocíarost a důslednost.

Naučí Vás:

Dodržovat svá předsevzetí, zvládnout "průlom" starého v nové, zůstat věrný sám sobě, podniknout potřebné vývojové kroky, nenechat se ovlivňovat názory druhých.

Užívá se při:

Podléhání vnějším vlivům, při obavách z názorů a úsudku druhých a sklonech přijímat negativní a oslabující energie od druhých (v práci, při skupinových terapiích, při blízkém kontaktu s někým). Při kolísavosti, nestálosti, váhavosti, otálení. Nových začátků (školka, škola, nové místo, puberta, odchod od rodičů, rozvod, odchod do důchodu, dlouhé odloučení nebo těhotenství). Špatném zvládnutí změn, zbavování se návyků, zlovyků a potřebě se uzemnit. Uzemňuje po překonané změně, usnadňuje přechod do nového období, dodává odvalu.

Žebratka bahenní č. 34

Esence podporuje:

Dobré vztahy mezi lidmi, otevřenost, blízkost, důvěru k druhým, schopnost ukázat své city, radost být ve společnosti s druhými a být s nimi ve spojení, proudění energie.

Naučí Vás:

Lépe vnímat sebe a své city, otevřeněji se sekat s ostatními. Neukrývat se za svou vlastní ochrannou zdí, pochopit proč se tolik uzavíráte. Umět požádat o pomoc a také jí přijmout. Pouštět se do hovoru s partnerem, přáteli, kolegy aj. Nacházet v životě více radosti.

Užívá se při:

Distancování se, lhostejnosti, nevšímavosti, upjatosti, nepřístupnosti, přehnané uzavřenosti, přemrštěné sebejistotě, hrdosti. Při strachu z opravdové blízkosti a intimity, mlčenlivosti, přehnaném zdůrazňování intelektu, izolaci, cynismu, strnulosti, tvrdošijnosti, rezervovanosti, znevážení, potlačení a odmítání citů. Při skrývané nejistotě. Při potřebě samoty, pyšnosti. Esence člověka otvírá druhým lidem, zbavuje izolovanosti.

Kaštan bílý č. 35 Myšlenkový neklid

Esence podporuje:

Klid a duševní mír, klidný nerušený spánek, oproštění se od myšlenek během meditace, koncentraci během učení a ve škole, "uvolnění hlavy". Žít opět přítomností, soustředěním.

Naučí Vás:

Uvolnit se, uspořádat si myšlenky, zbavit se neustále kolujících myšlenek. Lépe pochopit, proč si nedovedeme uvolnit hlavu od problémů a potíží. Zamyslit se nad konflikty s druhými a vyřešit je.

Užívá se při:

Školních problémech, jejichž příčinou je nedostatek koncentrace. Neustálém myšlení na své starosti a problémy. Při únavě, trdomyslnosti, napětí (především v oblasti hlavy). Při vyčerpání, potížích s usínáním z důvodu nezadržitelných myšlenek. Při neustálém zabýváním se jedním problémem a neustále se vracejícím se myšlenkách a roztržitosti. Při roztěkanosti, úniku od přítomnosti a potřebě najít kontrolu nad svou myslí.

Sveřep větevnatý č. 36 Nespokojenost se životem

Esence podporuje:

Nalezení životního určení, poznání svého osobního povolání, vyrovnanost, jednoznačnost, srozumitelnost, syntézu, rozpoznání priorit, nalezení cíle, schopnost vytvořit si záměr nebo úkol.

Naučí Vás:

Méně plýtvat svými schopnostmi, pamatovat si na podstatné a soustředit se na to. Sjednotit a uskutečnit své vlohy a schopnosti. Začít jen jednu věc, lépe zacházet s vaší energií, zpracovat nevyřízené. Rozpoznat nejdůležitější, a to zařadit na první místo. Postupovat krok za krokem.

Užívá se při:

Nejistotě, pro kterou cestu se rozhodnout. Při velkém nadání, které je nevyužito a přehlíženo. Nedostatků důslednosti, pochybnostech. Při potížích a nejistotě při výběru školy nebo zaměstnání (hlavně u mladších lidí), nespokojnosti, frustraci, pochybnostech, které z mnoha květových esencí nebo terapií jsou ty správné. Při potížích najít své určení, nespokojenosti se životem, nevědomosti, co se sebou, co dělat.

Planá šípková růže č.37 Rezignace

Esence podporuje:

Chuť, vůli do života a radost, potěšení z práce a ze života, bdělost, vůli žít. Zapojení do života, čilost, nadšení spontánnost, radost z pohybu, obětavost, chuť na dobrodružství.

Naučí Vás:

Znovu nalézt radost a zájem o život, postavit se životu a všem jeho výzvám, nenechávat se lehce odbýt, opět bojovat a začít po prožitém těžkém období znovu žít, zbavit se rezignace a pasivity.

Užívá se při:

Rezignaci, flegmatismu, nedostatku odvahy a vůle, apatii, depresi, nedostatku zájmu, unuděnosti, únavě, bledosti, chybějícím impulsu k životu, nepohyblivosti, lenivosti a pasivitě. Při monotoniím hlasu, pocitech ochromení, resistenci v terapii, školních problémech způsobených rezignací, nedostatku motivace.

Vrba žlutá č. 38 Zatrpklost, hněv

Esence podporuje:

Poznání, že není žádný nespravedlivý osud a vy proto nejste jeho obětí. Prominutí, smíření, ustoupení, pozitivní myšlení, vnitřní mír.

Naučí Vás:

Rozpoznat svůj podíl na ztroskotání svých vztahů, projektů, cílů a procesu uzdravování. Neotravovat sebe i jiné svou destrukcí, sebedestrukci a sebeničením. Pochopit, že sklízíte, co jste zaseli. Převzít za sebe zodpovědnost, vidět a poznat své stinné stránky.

Užívá se při:

Roztrpčení a zatrpklosti způsobené ranami osudu, hněvu, vzteku, umíněnosti, vzdorovitosti, závisti, zášti a zlobě. Dále při nesmiřitelnosti, nenávisti, nepřátelství, nepoučitelnosti, sklonech svádět vinu na druhé. Při škodolibosti, negativismu, resistenci v terapeutickém procesu. Při sebelítosti a vzdoru vůči druhým, nepřejícnosti úspěchu druhým a potřebě vidět vše kolem sebe objektivně. Malé velkomyslnosti vůči druhým, při nedostatku objektivity, učí přijmout vlastní zodpovědnost.