

Alena Brožková

Jak se dostat do klidu a pohody

Bachovy esence pro život v pohodě

© Ing. Alena Brožková, Ph.D., BFRP - registrovaný praktik Bachovy nadace,
www.empatie.org
8.9.2016

Prohlášení

Tento ebook je informačním produktem. Všechna práva jsou vyhrazena, včetně práva na reprodukci celého díla nebo jeho části v jakékoliv podobě. Šíření díla bez souhlasu autorky je zakázáno. Použití informací z ebooku a s tím spojené důsledky jsou pouze ve vaší kompetenci a autorka za ně nenesе žádnou odpovědnost. Informace o produktech a službách jiných osob jsou pouze doporučením a vyjádřením názoru autorky k této problematice. Použití Bachových esencí nenahrazuje v žádném případě lékařskou péči.

Prohlášení.....	2
V čem vám v životě mohou esence pomoci?	5
Co jsou Bachovy esence?.....	8
Jak Bachovy esence pomohly – příběhy z praxe	9
Jak vybrat správnou esenci?.....	13
Jak probíhá návštěva u praktika Bachových esencí?	15
Jak se esence připravují a užívají?	17
1. Dlouhodobé užívání.....	17
2. Ovlivnění momentální nálady.....	19
3. Krizové esence – Rescue Remedy	20
Závěr.....	21

Jsem velmi ráda, že hledáte cesty jak prožívat život v klidu a v pohodě. Věřím, že vás na této cestě mohou podpořit malí pomocníci – Bachovy esence. Nebudu vám říkat, že se jedná o zázračné řešení všech vašich těžkostí. V tomto e-booku získáte základní informace a sami se rozhodnete co dál.

Esence vás mohou podpořit

- když jste momentálně rozladění,
- když potřebujete získat nadhled a odstup od problému,
- když potřebujete nepříjemné situace řešit s klidem.

Prosím mějte na paměti, že používání esencí nenahrazuje lékařskou péči a že závažné problémy je potřeba řešit s lékařem.

E-book jsem napsala na základě praktických zkušeností, po dlouholetém studiu a po absolvování výcviku praktiků ve vzdělávacím programu Bachovy nadace. Výcvik byl zakončen zkouškou, po které jsem získala certifikát praktika Bachovy nadace – tzv. BFRP. V době psaní e-booku nás bylo v ČR pouze šest, kteří mají tento certifikát.

Informace o Bachových esencích jsem poskytla i posluchačům Českého rozhlasu. Rozhovor se mnou a můj hlas si můžete poslechnout na stránkách Českého rozhlasu Pardubice na následujícím odkazu:

<http://www.rozhlas.cz/pardubice/mamehosty/zprava/rozhlasova-apatyka-ing-alena-brozkova--656488>

Ing. Alena Brožková, Ph.D., BFRP

V čem vám v životě mohou esence pomoci?

- Esence vás mohou podpořit při zvládnání nepříjemných emocí jako jsou různé strachy, vyčerpání, nedostatečné sebevědomí, pýcha, žárlivost, panovačnost, přílišná kritičnost. Esence nám pomáhají tyto pocity harmonizovat, dostávají nás do přítomného okamžiku, kdy se na sebe, svou situaci a své pocity můžeme podívat objektivně a činit rozhodnutí bez emocí.
- Mohou pomoci zklidnit a harmonizovat rozrušenou mysl a uvolnit zablokovanou životní energii po nepříjemných zážitcích.
- Mohou působit též na přílišné nadšení, které vede až k vyčerpání.



- Esence umožňují postupně odloupnout slupky a masky, které jsme si nasadili a pod kterými se skrýváme, abychom přežili v tomto světě. Tím nám postupně pomáhají odkrývat to, kdo skutečně jsme, jaký je cíl a smysl našeho života.
- Pomáhají nám nalézt odvahu vydat se na svou cestu a uskutečnit svoje sny a přání.
- Esencemi neřešíme přímo fyzický stav člověka. Cílem jejich používání je vysílat energetické impulsy do oblasti nepříjemných emocí.
- Květové esence pomáhají člověku znovu uvést do souladu tělo, duši i ducha.
- Nesprávně zvolená esence není tělem energeticky přijata, a proto nemůže způsobit žádné škody.
- Esence za nás naše problémy nevyřeší, ale umožní získat nahléd a odstup od problému.

S obnovenými silami a klidnou myslí můžeme problémy vyřešit.

- Esence nenahrazují lékařskou péči, mohou ji však podporovat a podporou naší psychiky napomoci k uzdravování.



A může vám být jako na dovolené.....



Co jsou Bachovy esence?



- Bachovy esence jsou kapky z nejedovatých, planě rostoucích evropských rostlin.
- Existuje 38 Bachových esencí z různých květů a z pevných částí rostlin.
- 39. esencí je Krizová esence (Rescue Remedy), která se skládá z pěti Bachových květových esencí (Clematis, Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Cherry Plum). Používá se samostatně.
- Esence jsou čisté, nejsou škodlivé a nemají vedlejší účinky.
- Z esencí se připravuje směs pro konkrétní osobu na její emoční potíže. Esence nemají žádné vedlejší účinky a mohou se kombinovat s jinými terapiemi - např. s alopatickými léky, ale i s homeopatií.
- Esence nenahrazují léky. V případě zdravotních problémů je nutné lékařské vyšetření!

Jak Bachovy esence pomohly – příběhy z praxe

Dívka, 28 let.

Na konzultaci chtěla podpořit v řešení následujících těžkostí:

- Problémy s komunikací v zaměstnání.
- Konflikty v týmu, pocit, že ji nerespektují jako leadera.
- Snění o nedostupném muži.
- Tréma a strach při vystoupení před týmem.
- Pocit odstupu vůči lidem.

Doporučeno: Clematis, Walnut, White Chestnut, Larch, Mimulus, Water Violet, Star of Bethlehem

Byly jí doporučeny esence, které člověku pomáhají pustit se starého a s odvahou dělat nové věci, rušit opakující se myšlenky, podporují sebevědomí a pomáhají zbavit se strachu. Pomáhají snést se na zem a žít v realitě, ruší šoky z minula. Jedna z esencí umožnila trochu se otevřít a přiblížit ostatním lidem. Dívka se velmi zklidnila a v duševní pohodě vyřešila vztahy s lidmi v týmu.

Žena, 30 let:

První návštěva – žena zažívala velmi silné emoce:

- Šok po vyhazovu z práce.
- Žal a zoufalství z rozchodu s ženatým přítelem.
- Neznalost svého životního úkolu.
- Žárlivost a vztek na manželku přítele.
- Vzpomínání na hezkou minulost.
- Pocit, že se točí v kruhu, že dělá stále stejné chyby.
- Naprostá vyčerpanost.

Doporučen: Wild Oat, Star of Bethlehem, Honeysuckle, Sweet Chestnut, Holly, Chestnut Bud, Olive

Šlo o to pomoci při pochybnostech o životním úkolu, hlubokém zoufalství a šoku, pocitech točení se v kruhu, žárlivosti a neustálém vzpomínání na minulost. Pocity klientky byly velmi tíživé a stav velmi složitý. V takových případech často dojde k tomu, že je potřeba brát esence po delší dobu, jedna lahvička nestačí. A doporučit i souběžné využití dalších terapií.

Druhá návštěva:

- Našla práci a hledala nový byt, začala intenzivní psychoterapii.
- Zoufalství se proměnilo ve stesk, smutek, beznaděj a osamělost.
- Ztratila iluzi, že vše bude jako před rozchodem.
- Přestala doufat v opětovné navázání vztahu s bývalým přítelem.
- Objevovaly se vzpomínky na minulost.
- Stále nevěděla, co je její skutečný životní úkol.
- Připadala si jako dítě, jako holčička, která dělá pořád stejné chyby, stále v kruhu.

- Pocit vyčerpání.
- Žárlivost a vztek při druhé návštěvě necítila.

Doporučeno: Gorse, Wild Oat, Honeysuckle, Chestnut Bud, Olive

Byly zvoleny esence, které pomáhají s nalezením životního úkolu, ale také proti pocitům beznaděje, únavy a točení se v kruhu. Klientka již nepropadala pocitům naprostého zoufalství, ale stále vzpomínala na minulost. Po dobrání této směsi se začala vracet do života.

Dnes má vlastní rodinu a výnosné podnikání...



Jak vybrat správnou esenci?

Mohlo by se zdát, že je to lehké a zvládne to každý sám. Pokud ale nemáte žádné zkušenosti, je nejlepší se poradit se zkušeným praktikem. Vyposlechne vás a poradí vám, které esence by vás mohly podpořit. Je totiž časté, že teprve po sérii konkrétních otázek a rozebrání situace s někým zkušeným dokážete přesně identifikovat váš skutečný problém. A k vašemu překvapení to může být něco trochu jiného, než jste si zprvu mysleli.

Např. **Jakou esenci byste si sami vybrali, když si neumíte vymežit svoje hranice?**

Uvědomujete si, že vlastně řešíte **přílišnou citlivost na vlivy okolí?**

Přecitlivělost je v systému Bachových esencí chápána jako hypersenzitivita vůči vlivům a nápadům v okolí a doporučují se na ni následující esence:

Holly (Cesmína ostrolistá), Centaury (Zeměžluč lékařská), Agrimony (Řepík lékařský), Walnut (Vlašský ořech)

- **Agrimony** - v duši utrpení, ale na tváři statečná usměvavá maska.
- **Holly** - negativní myšlenky o ostatních lidech, výlevy vzteku, nenávisti, žárlivosti.
- **Centaury** - přehnaná snaha vyhovět všem, zavděčit se, podřízenost.
- **Walnut** - snadná ovlivnitelnost, těžké snášení změn, stěhování, změna zaměstnání apod..

Napadly by vás samotné otázky typu:

Vychází můj postoj z potřeby zachovat si usměvavou tvář?

Snažím se vyhovět všem a zavděčit se bez ohledu na své opravdové potřeby?

Podléhám vlivům ostatních a neumím se sám prosadit?

Právě tehdy když se dostanete opravdu k jádru svých potíží, uvědomíte si, že v tomto případě je vaším problémem to, že **neumíte jasně říci ne**. Vaše esence je potom **Centaury**.

Tip: Před prvním výběrem Bachových esencí doporučuji navštívit zkušeného praktika BFRP, který vám pomůže zorientovat se v problému a doporučí vhodné esence.

Jak probíhá návštěva u praktika Bachových esencí?

Praktik Bachových esencí je odborník, který prošel třístupňovým vzděláváním Bachovy nadace. Napsal práci o Bachových esencích. Složil zkoušku a je zapsán v seznamu certifikovaných praktiků Bachovy nadace. Je oprávněn užívat zkratku BFRP u svého jména (BFRP – Bach Foundation Registered Practitioner). Praktiky si můžete vybrat v mezinárodním seznamu praktiků <http://www.bachcentre.com/found/ref/czechrepublic.php> Zveřejnění na webu však není povinné.



Průběh poradenství:

- Praktik používá v rozhovoru otevřené otázky a naslouchá odpovědím klienta.
- Postupuje metodou „loupání cibule“ (od problému na povrchu postupně k jádru).
- Vše probíhá za plné vědomé účasti klienta.
- Praktik vysvětluje a vzdělává, nepředpisuje (nestaví klienta do podřízené role).
- Uživací lahvička je možné sestavit po odsouhlasení klientem a za jeho přítomnosti. Účinek kapek se může projevit do 14 dnů až 3 týdnů.
- Dlouhodobé problémy se řeší několik měsíců, na běžné rozlady stačí někdy i jeden den.

Tip: Při výběru praktika se vždy informujte, jakou má kvalifikaci a jaká školení absolvoval. Při návštěvě praktika buďte maximálně otevření a nepřistupujte na zjišťování esencí metodami, které Vám praktik nevysvětlí nebo při kterých používá tajemné metody, kterým nerozumíte.

Jak se esence připravují a užívají?

Esence se dají připravit pro různé způsoby užívání.

1. Dlouhodobé užívání

Esence se připravují tak, že do 30 ml užívací lahvičky (lékovky s kapátkem) se nakapou 2 kapky od každé zvolené esence v zásobní lahvičce. Maximálně lze vytvořit směs 6 až 7 esencí. Lahvičku je nutno doplnit pramenitou neperlivou vodou. Esence se užívají 4 x denně - 4 kapky.

Doporučení:

- K přípravě kapek používat lahvičky 30 ml (lékovky) s kapátkem.
- Kapátkem se nedotýkat přímo jazyka a zubů (riziko kontaminace kapátka).
- Lahvičku je nutno mít v chladničce. Pokud není v chladničce, je třeba přidat do lahvičky jako konzervant trochu alkoholu nebo jablečného octa nebo rostlinného glycerinu.

1. První dávka - 4 kapky hned ráno po probuzení jako první věc, kterou člověk udělá.
2. Druhá dávka - dopoledne 4 kapky.
3. Třetí dávka - odpoledne 4 kapky.
4. Čtvrtá dávka - před spaním 4 kapky jako poslední věc, kterou člověk večer udělá (je dobré mít lahvičku na nočním stolku).

Esence jsou podpůrný prostředek, mohou se brát souběžně s dalšími terapiemi.

Tip: Esence vás nejlépe mohou podpořit, když cítíte nepříjemné emoce. Nemá smysl je brát ze zvědavosti.

Esence jsou velmi jemné. Účinek se projevuje během 14 dnů, lahvička při doporučeném užívání vydrží na 3 týdny. Dávky není nutné zvyšovat, ale pokud na ně má člověk nepřekonatelnou chuť, může si je vzít častěji. Častější dávkování však účinek významně nezvyšuje. Naproti tomu

je nutné dodržet minimální dávkování 4 kapky 4 x denně, menší počet dávek nemá požadovaný účinek.

U složitějších problémů je třeba být velmi trpělivý a neočekávat zázrak na počkání.

Tip: Na krátkodobou obtíž (jednorázové použití) vás finančně vyjde mnohem lépe nechat si namíchat konkrétní směs od praktika BFRP, než nakupovat zásobní lahvičky. Ze zásobní lahvičky vám totiž stačí dát do užívací lahvičky 2 kapky esence a zbytek by vám zůstal.

2. Ovlivnění momentální nálady

Do sklenice vody nakapat 2 kapky ze zásobní lahvičky (max 6 až 7 esencí) a upíjet ze sklenice dokud nálada nepřejde. Mnohdy může stačit jeden den užívání esencí

k eliminaci špatné nálady. Ovšem musíte velmi dobře znát sebe, rozumět si a znát velmi dobře soustavu Bachových esencí, abyste si správně vybrali to, co potřebujete.



3. Krizové esence – Rescue Remedy

Používají se v mimořádných situacích, kde mohou člověka podpořit, aby nepříjemné emoce rychle odezněly. Mohou zamezit šoku v energetickém systému a jeho následkům. V žádném případě nenahrazují lékařské ošetření!

V Rescue Remedy jsou obsaženy esence Cherry Plum, Impatiens, Clematis, Rock Rose, Star of Bethlehem.

Rescue Remedy lze užívat různými způsoby. Buď nakapat čtyři kapky na lžičku s vodou, nebo do jakéhokoliv nápoje a postupně vypít. Případně nakapat přímo na jazyk. Dle potřeby lze několikrát denně opakovat, třeba každou hodinu, až do ústupu rozrušení. Rescue Remedy nejsou určeny k dlouhodobému používání, jsou vhodné pro náhlé velmi nepříjemné stavy a situace.



Závěr

Bachovy esence jsou jemné přírodní prostředky, které vám mohou pomoci při řešení různých emočních problémů. Nezapomeňte ale, že nenahrazují léky a při závažnějších problémech vyhledejte lékařskou péči.

Bachovy esence jsou laskavé. Mohou vás podpořit při hledání vnitřního klidu, díky kterému získáte odstup od problému a budete mít větší šanci ho vyřešit.

Věřím, že když se pro ně rozhodnete, najdou si cestu k vašemu srdci a pomůžou vám přinést klid a radost do života.

Pokud budete chtít Bachovy esence vyzkoušet nebo získat další informace, navštivte moje webové stránky www.empatie.org nebo mě přímo kontaktujte na info@empatie.org

S přáním klidu v duši a radosti v srdci

Ing. Alena Brožková, Ph.D., BFRP

