

GUÍA DE LAS FLORES DE BACH



Tom Vermeersch

Contenido

Contenido	2
Las Flores de Bach y su historia	4
¿Qué son las Flores de Bach?	4
¿Quién fue el Dr. Bach?	5
¿Cómo le pueden ayudar las Flores de Bach?	7
Las Flores de Bach curan en función de su personalidad.....	7
El funcionamiento de las Flores de Bach: sentimientos y emociones.....	8
Flores de Bach para niños	9
Flores de Bach para animales	10
El efecto de las Flores de Bach.....	12
Las 38 Flores de Bach.....	12
Miedos	12
Inseguridad.....	13
Déficit de atención y ensimismamiento.....	15
Soledad.....	17
Alta susceptibilidad a la influencia por terceros.....	18
Abatimiento y desesperación	19
Compasión y preocupación exagerada	21
Gotas para primeros auxilios – Remedio Rescue.....	22
Situaciones en las que las Flores de Bach le pueden ayudar	23
Hiperactividad y problemas de concentración.....	23
Pubertad	24
Estrés por los exámenes	25
Problemas para relacionarse socialmente.....	27
Niños que viven un divorcio.....	28
Abatimiento y desánimo en jóvenes	30
El bebé llorón – Llanto excesivo en la lactancia.....	32
Bullying: acoso escolar.....	33
Cuando hacerse pis en la cama se convierte en un problema	35
Cuando el estrés toma el control	37
Agotamiento laboral: exceso de trabajo	39
Dificultades respiratorias – Cuando le falta el aliento	40
El divorcio y los sentimientos negativos vinculados.	41
Dolores de cabeza.....	43
Problemas de concentración	45
Lo importante que es dormir bien por las noches.....	47
Cansancio: un fenómeno muy conocido.....	49
Problemas de personalidad – cuando la impulsividad se convierte en una carga.....	50
Hipersensibilidad	52
Cuando la libido deja mucho que desear	53
Desórdenes alimenticios	54
Miedos.....	56
Miedo a volar	57
Ataques de pánico	59
Miedo al fracaso	60
Miedo al compromiso	62
Miedo al abandono.....	64

Abatimiento y desánimo	65
Cambios del estado de ánimo	67
La muerte de un ser querido	68
Baby blues	70
Abatimiento y desánimo en invierno	71
Adelgazar y reducir el peso	72
Menopausia: problemas con la menopausia	74
Menstruación.....	75
Quedarse embarazada: algo muy especial cuando todo va según lo previsto....	77
Los sentimientos durante el embarazo	78
Dejar de fumar	80
Dejar de beber	82
Animales: comportamientos problemáticos	83
Flores de Bach para perros	85
Flores de Bach para gatos	86
Flores de Bach para caballos	87
¿Cómo se utilizan las Flores de Bach?	89
La terapia con Flores de Bach	89
¿Cómo deben usarse las Flores de Bach?	90
Asesoramiento profesional	91
El autor de este libro	91

Las Flores de Bach y su historia

¿Qué son las Flores de Bach?

El uso de las Flores de Bach no es nada nuevo ni pionero. La terapia con Flores de Bach se lleva utilizando durante más de un siglo y todo este tiempo ha demostrado su efectividad innumerables veces.

Las Flores de Bach son un producto seguro y natural. Su poder curativo proviene de extractos líquidos de diferentes plantas. Las sustancias que contienen estos extractos tienen la capacidad de equilibrar los sentimientos y el estado emocional.

De esta manera, las Flores de Bach ayudan a recuperar el equilibrio natural del cuerpo transformando los sentimientos negativos en sus opuestos positivos. Esta es la diferencia principal con la medicina occidental oficial, cuyo efecto habitual es oprimir los sentimientos negativos en lugar de influenciarlos de manera positiva.

Otra de las diferencias más importantes con la medicina convencional, es que las Flores de Bach son totalmente seguras y carecen de efectos secundarios. Aun así, no se pueden comparar con la misma, ya que no es un sustituto, sino que pertenece a otro género. Las Flores de Bach se pueden situar a medio camino entre la medicina convencional y la homeopatía.

Ya que las Flores de Bach son totalmente seguras, pueden ser tomadas por cualquier persona, ya sea un recién nacido o una persona de la tercera edad. La total seguridad de todas las esencias de Flores de Bach, así como la ausencia absoluta de efectos secundarios, son algunas de las características sobresalientes de las mismas. Sin embargo, esta misma ausencia de efectos secundarios es frecuentemente mencionada por los escépticos como argumento contra las Flores de Bach.

Estos escépticos sostienen que un medicamento sin efectos secundarios tampoco puede tener capacidades curativas. Los más recelosos argumentan que muchas personas no toman Flores de Bach, no porque no tengan efectos secundarios, si no porque no tienen ningún efecto. Afirman que los pacientes se imaginan el efecto o simplemente confían en que funciona, produciendo un efecto placebo.

Este argumento queda indefenso ante el hecho de que las Flores de Bach también funcionan con animales. La argumentación del efecto placebo en animales es absolutamente insostenible, ya que los animales no se pueden imaginar o tener la creencia de que estarán mejor por la ingesta de alguna sustancia concreta. Además, se han obtenido resultados excelentes con gatos, perros y caballos usando el tratamiento con Flores de Bach.

Cuando decimos que el ámbito de intervención de las Flores de Bach son los sentimientos, las emociones y el efecto de equilibrar las mismas, no solo nos referimos a tales como los miedos, el abatimiento, la inseguridad, la tristeza o los sentimientos de culpabilidad. Las Flores de Bach también pueden influir de manera positiva en otro tipo de problemas derivados del desequilibrio emocional como la falta de concentración, el estrés o problemas para dormir. Hay una larga lista de situaciones donde la ingesta de Flores de Bach puede ser de ayuda.

¿Quién fue el Dr. Bach?

La filosofía y la idea de la terapia de las Flores de Bach provienen del médico inglés Dr. Edward Bach. Nació en 1886 cerca de Birmingham donde cursó sus estudios de medicina. Más tarde se especializaría en cirugía, bacteriología e inmunología. Ya durante sus estudios el Dr. Bach mostró mayor interés en sus pacientes que en las propias enfermedades que sufrían. Este interés le llevó a la conclusión de que la personalidad del paciente era más importante que los síntomas de su enfermedad.



Aunque Edward Bach fue un estudiante sobresaliente, sufría de una condición física muy frágil. A pesar de que enfermaba con mucha frecuencia, concentraba sus esfuerzos en la curación de otras personas. A través de su sufrimiento, fortaleció la creencia de que era su responsabilidad encontrar la curación en la naturaleza, ante la cual era un gran amante, siempre y cuando su enfermedad se lo permitía.

Edward Bach continuó su carrera profesional en la Universidad clínica de Londres, donde despertó el entusiasmo y la pasión por su trabajo. No obstante, la medicina convencional no podía complacerle y menos aún, a largo plazo. Tenía la sensación de que dedicaba demasiado tiempo a tratar los síntomas de las enfermedades, en lugar de las personalidades de los propios pacientes.

No le satisfacía tener que concentrarse solamente en los síntomas de sus pacientes en lugar de poder concentrarse el sufrimiento de los mismos. Este hecho le acercó cada vez más a la homeopatía, que no era tan restrictiva en este sentido como la medicina convencional y abría un nuevo campo de

posibilidades. Bach consideraba que la medicina convencional planteaba un punto de vista demasiado complejo. Para poder ser efectiva, la medicina debía ser algo simple.

En el año 1917 el Dr. Edward Bach sufrió una grave enfermedad. Le diagnosticaron cáncer y le dijeron que solo le quedaban pocos meses de vida. Desoyendo los consejos de sus compañeros, Bach no se dejó de trabajar y se concentró plenamente en sus investigaciones de bacteriología. Para gran sorpresa de todos, tras dedicarse varios meses a su investigación, Bach regresó totalmente curado. A partir de esta experiencia personal Bach tomó conciencia de que la salud de una persona está estrechamente relacionada con su estado mental y emocional. A partir de sus observaciones, llegó a la conclusión de que las personas podían dividirse en siete categorías diferentes, en función de cómo cada una reacciona a la enfermedad.

En sus paseos por la naturaleza Bach descubrió las propiedades curativas del rocío de algunas flores concretas. Se percató de que el rocío, a través del calor del sol, podía absorber las propiedades de las plantas sobre las cuales había caído. Este descubrimiento inspiró su particular técnica para extraer las esencias de las diferentes flores. Algunos de sus descubrimientos más notables los hizo tacando el rocío de las flores directamente con la lengua. Al principio Bach solo utilizaba dos plantas diferentes: la Mimulus (flor-mono) y la Impatiens (balsamina).

Más adelante Bach experimentó con muchas otras plantas. Tras años de investigación pudo seleccionar 38 variedades diferentes de esencias de Flores de Bach, cada cual para tratar un sentimiento negativo específico o un estado anímico concreto. Continuando con su investigación, el Dr. Bach desarrolló un método alternativo al calentamiento del rocío a través del sol. Comenzó a utilizar agua hirviendo para preparar cada solución por separado, lo que además le permitía trabajar en los meses de invierno donde la luz del sol era escasa.

El Dr. Edward Bach falleció el 27 de noviembre de 1936 con la temprana edad de 50 años. A pesar de su corta vida, dejó como legado las Flores de Bach, que se siguen usando hasta nuestros días y que se han expandido por todo el mundo.

¿Cómo le pueden ayudar las Flores de Bach?

Las Flores de Bach curan en función de su personalidad

El Dr. Edward Bach descubrió 38 variedades de Flores de Bach. Cada cual transforma una emoción negativa en otra positiva. En muchas ocasiones se pueden mezclar diferentes emociones o sentimientos negativos haciendo que el afectado no se sienta bien. Las Flores de Bach se pueden mezclar entre ellas para resolver problemas emocionales más complejos con un solo tratamiento.

Un terapeuta de Flores de Bach puede ayudarle a seleccionar y a mezclar las Flores de Bach óptimas para un tratamiento personalizado. La confección de la mezcla de Flores de Bach no se basa solo en los síntomas sino también en la personalidad del paciente. Para ello se necesita información detallada sobre su carácter y su personalidad. Muchas veces no es fácil describir su propio carácter. Por este motivo, se suelen usar estereotipos más concretos que facilitan la clasificación.

Así que, si se decide por una mezcla personalizada de Flores de Bach, será necesaria una descripción precisa de su propio carácter. Puede ser útil la ayuda de un amigo o de un allegado que le conozca bien y pueda aconsejarle. La descripción de su propia personalidad puede suponer un esfuerzo, pero es imprescindible, ya que en base de dicha descripción y de su acierto se confeccionará la mezcla personalizada de Flores de Bach idónea para cada caso.

Al contrario de lo que se piensa, las Flores de Bach no modifican directamente el carácter de las personas o de los animales. Aunque sí es cierto que el carácter de una persona se puede cambiar si se modifica su estado mental y se equilibra su estado emocional. Así, por ejemplo, se puede transformar el carácter de un perro agresivo, cuya agresividad se fundamenta en diferentes miedos, tratando dichos miedos con Flores de Bach. Por lo tanto, un perro menos miedoso automáticamente será menos agresivo.

El funcionamiento de las Flores de Bach: sentimientos y emociones

A principios del siglo XX, cuando el Dr. Edward Bach descubrió las Flores de Bach, quería lograr transformar los sentimientos y las emociones negativas en sus opuestos positivos.

El Dr. Bach fue un fiel seguidor del lema: "mente sana en un cuerpo sano". Solo después de que la mente y el alma estén sanas, también lo puede estar el cuerpo. Usted mismo lo puede comprobar: da igual lo saludable que sea su modo de vida. Si mental y emocionalmente no se encuentra bien, nunca se sentirá plenamente bien.

Según el Dr. Bach, la medicina convencional se centra demasiado en el estado clínico del paciente. Por ejemplo, se puede eliminar un dolor de estómago a través de la meditación. Pero si la causa del dolor de estómago es un desequilibrio sentimental o emocional (como el estrés, la pena o estados de miedo y ansiedad), los síntomas volverán a aparecer. Con las Flores de Bach se pueden transformar estos sentimientos y emociones negativas en sus opuestos positivos.

Las Flores de Bach repercuten en las personas de manera que la gente miedosa pasa a ser gente valiente. Las Flores de Bach pueden ayudar a personas con la autoestima baja a recuperar la confianza en sí mismos. O un niño con miedo al fracaso, con el tratamiento adecuado de Flores de Bach, puede recuperar la seguridad en lo que hace. Otros sentimientos y emociones negativas pueden ser por ejemplo: estrés, abatimiento, desánimo, cambios de humor, tristeza, inseguridad, apatía o soledad. Las Flores de Bach no reprimen estas emociones y sentimientos, sino que los transforman, por lo tanto, tienen un efecto duradero.

En muchas ocasiones los diferentes sentimientos y emociones negativos están relacionados directamente con problemas muy variados. Así por ejemplo, puede existir un vínculo entre los problemas de concentración y los sentimientos depresivos. Diagnosticando y tratando estos sentimientos depresivos con Flores de Bach, se genera a su vez una influencia positiva en el problema de concentración. De la misma manera, con el tratamiento adecuado de Flores de Bach, las mujeres pueden tratar desequilibrios emocionales y sentimentales negativos que pueden surgir en los años de menopausia, como cambios de humor, irritabilidad o estados de miedo.

Flores de Bach para niños



Muchas personas se preguntan si las Flores de Bach son apropiadas para niños. Otros critican que se receten Flores de Bach a pacientes menores de edad. Pero cuando un médico prescribe un medicamento como "ritalin", se confía ciegamente en su tratamiento. Muy pocos ponen en duda la medicación que receta nuestro médico de cabecera. Parece ser que un remedio como las Flores de Bach, que no produce ningún efecto secundario, aun sigue generando desconfianza.

La objeción más habitual contra el uso de Flores de Bach en niños es que contiene alcohol. Este se usa en su elaboración para que sus componentes se conserven mejor y sean más duraderos. No obstante, el contenido de alcohol en cada botellita es tan mínimo que tratar a niños con Flores de Bach no supone riesgo alguno. Es un hecho, que incluso los bebés (se suele usar el tratamiento con bebés que no paran de llorar) reaccionan bien ante las Flores de Bach. Así que, criticar a alguien por dar Flores de Bach a niños es bastante absurdo e irrisorio, cuando existe toda una gama de medicamentos muy potentes y agresivos que se prescriben a diario de forma rutinaria y sistemática.

Los niños se pueden curar con Flores de Bach y además les sienta bien. Hoy en día es aun más importante que antaño ya que, en nuestra sociedad contemporánea cada vez se espera más de nuestros hijos. Incluso los más pequeños tienen el plan de actividades diario completo: la escuela, las actividades extraescolares, los deberes y tantas otras. Muy pocos niños tienen tiempo libre para simplemente corretear y jugar. Y para terminar de completar, internet se ha incorporado al cuarto de los niños haciendo que el mundo entero esté al alcance de un solo clic.

En nuestra ajetreada era digital no debemos olvidarnos que los niños también pueden sufrir problemas originados por desequilibrios mentales y emocionales.

Nuestros hijos son tan resistentes como vulnerables. Esto quiere decir que pueden recuperar su equilibrio emocional y mental con mucha facilidad. Por otro lado, como contrapunto, sufren con mayor facilidad problemas emocionales en situaciones que para los adultos no suponen ningún riesgo. Al contrario que los niños, los adultos están acostumbrados a minimizar sus enfados. La vivencia de estímulos que puedan generar sensaciones negativas tiene mayor influencia en los niños, pero al igual que en los adultos, las Flores de Bach pueden transformar esas sensaciones negativas en sus opuestos positivos. Muchas veces, poco después de la toma de Flores de Bach los niños superan sus problemas emocionales. Al contrario que la medicina convencional (que actúa solamente sobre los síntomas físicos) las Flores de Bach ejercen su efecto en la personalidad. De esta manera, el niño recupera su equilibrio emocional y en consecuencia también desaparecen sus molestias físicas.

Flores de Bach para animales



Desde su descubrimiento, a principios del siglo XX, el tratamiento con Flores de Bach ha demostrado innumerables veces su éxito con personas. Este éxito continuó creciendo incesantemente, así que no es de extrañar que no se tardara mucho tiempo en ampliar su campo de actuación hacia los animales. En este proceso siempre se han cuidado los componentes de la receta original. Y es que independientemente del éxito y la expansión de las Flores de Bach, se ha tenido un profundo respeto por su composición original.

Así que se empezaron a probar las Flores de Bach en animales. Los resultados fueron mejores de lo que nadie se había imaginado ya que, al igual que los humanos, los animales también pueden sufrir problemas emocionales. Estos problemas, manifestados a través de sensaciones negativas, pueden ser provocados por cambios externos como, por ejemplo, el nacimiento de un niño en la familia, una nueva mascota, la muerte de un familiar, etc. Algunas

mascotas incluso sufren un desequilibrio emocional cuando se introducen muebles nuevos en la casa.

Los desequilibrios emocionales de un animal normalmente se muestran a través de una modificación de su carácter y de su conducta. Un animal, por ejemplo, puede mostrar conductas apáticas y depresivas mientras un segundo animal puede reaccionar con falta de higiene y un tercero mostrando un comportamiento agresivo. Algunos incluso pueden mostrar comportamientos autodestructivos. Estas situaciones, en las que un animal muestra este tipo de modificación de conducta, son una buena oportunidad para que las Flores de Bach puedan ayudar.

Es aconsejable no tratar el animal directamente con Flores de Bach. Antes que nada, se recomienda acudir a un veterinario. Éste puede examinar al animal y asegurarse de que sus problemas de conducta no son consecuencia de una enfermedad física. Solo si el animal se encuentra aparentemente sano, puede plantearse la opción del tratamiento con Flores de Bach. Estas ayudan al animal a recuperar su equilibrio mental y emocional.

Qué Flores de Bach son apropiadas para el tratamiento y cómo de rápido se pueden ver los resultados depende de diferentes factores como: la gravedad de la aflicción, la respuesta del animal al tratamiento con Flores de Bach, su carácter y su personalidad. Todos estos factores deben ser considerados cuando se elabora una mezcla para el tratamiento.

Debido a la complejidad de la materia, recomendamos que busque consejo en un terapeuta de Flores de Bach. Éste, basándose en el carácter del animal, puede seleccionar la flor o la mezcla de Flores de Bach adecuadas y elaborar un tratamiento específico para su animal.

El efecto de las Flores de Bach

Las 38 Flores de Bach

El Dr. Edward Bach descubrió 38 esencias de Flores de Bach. Cada una de estas esencias actúa sobre un sentimiento negativo concreto transformándolo en su opuesto positivo. A continuación encontrará una descripción de las 38 Flores de Bach y contra qué males o aflicciones son apropiadas cada una de ellas.

Miedos

El primer grupo de Flores de Bach ayuda a tratar diferentes tipos de miedos. Todos sufrimos alguna vez miedos en situaciones concretas. Pero cuando el miedo toma el control de la vida diaria, la problemática adquiere otro cariz.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Rock Rose	Pesadillas y ataques de pánico.	Coraje y superación.
Mimulus	Timidez y nerviosismo.	Sentirse más seguro.
Aspen	Miedos inexplicables y/o desconocidos.	Sentimientos de seguridad.
Red Chestnut	Preocupación exagerada.	Más confianza y serenidad.
Cherry Plum	Duda y miedo de perder el control.	Paz y serenidad interior.

Rock Rose (Heliantemo)

Rock Rose ayuda a superar pesadillas regulares provocadas por una crisis aguda o un trauma.

Mimulus (Mimulo).

Mimulus es recomendada para aquellas personas que sufren miedos diarios y cotidianos como por ejemplo: miedo a volar, miedo al dentista o agorafobia.

Cherry Plum (Cerasifera)

La Cherry Plum generalmente se receta a personas que tienen miedo de sí mismo. Estas personas sufren ataques de pánico importantes llegando incluso a lastimar a terceros.

Aspen (Álamo Temblón)

Aspen se emplea para aquellas personas que sufren miedos inexplicables y desconocidos. Personas que pueden padecer un ataque de pánico en situaciones confusas e inesperadas como, por ejemplo, en un autobús abarrotado.

Red Chestnut (Castaño Rojo)

Red Chestnut es la flor de Bach idónea para las madres. Es perfecta para aquellas personas que se preocupan demasiado (como, por ejemplo, la preocupación exagerada sobre los hijos) ayudándoles a apaciguar estos sentimientos.

Inseguridad

La segunda categoría principal de Flores de Bach pertenece al grupo de las **inseguridades**. Es muy normal que en situaciones concretas de la vida, puedan surgir diferentes dudas y mientras no te conviertas en la víctima de tus propias inseguridades, tampoco hay motivo para preocuparse.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Cerato	Cuando se busca constantemente la confirmación de terceros.	Recuperar la autoconfianza y seguridad en sí mismo.
Scleranthus	Personas que tienen dificultades para tomar decisiones.	Tener más determinación y seguridad en la toma de decisiones.
Gentian	Para personas que pierden el valor tras un fracaso.	Mayor capacidad para superar una derrota.
Gorse	Cuando una persona cae en el pesimismo tras una derrota o un fracaso.	Tener mayor fortaleza y encontrar alternativas.
Hornbeam	Para personas que retrasan siempre lo que se proponen hacer.	Ser más enérgico.
Wild Oat	Cuando las personas tienen dificultades para tomar la iniciativa.	Ser más ambicioso.

Cerato (Ceratosigma)

Cerato es la flor de Bach ideal para aquellas personas que no les gusta tomar decisiones propias. Los afectados siempre preguntan a otros en lugar de dar a conocer su propia postura y esperan que otros la definan. Las “personas cerato” no suelen mantener una postura firme y muchas veces son denominadas por otros como personas “insignificantes” o “poco importantes”.

Scleranthus (Sclerantus)

¿También duda en ocasiones de si ha apagado el horno o no? ¿La lavadora sigue en marcha? ¿El coche está trancado?

Cuando las personas sufren dudas constantes Scleranthus puede ayudar. Y es que, el que siempre está preocupado y dudando sobre cualquier cosa, no es precisamente el más fiable.

Gentian (Genciana)

Para aquellos que siempre empiezan algo nuevo, pero que se rinden en cuanto surgen dificultades, les puede ser de gran ayuda la Gentian. Además, también es buena para personas con miedo al fracaso.

Gorse (Aulaga)

Las personas con enfermedades crónicas pueden perder la alegría y las ganas de vivir. Aunque intenten cualquier cosa para superar su enfermedad, no logran vencerla. En estos casos, la flor de Bach Gorse es un buen remedio para dar apoyo psicológico a los enfermos que la padecen.

Hornbeam (Hojarazo)

Hornbeam es una flor de Bach apropiada para aquellas personas que sufren agotamiento. Para los afectados, todos los días son como si fuesen un lunes, haciéndoles muy difícil afrontar el desafío que supone su actividad profesional diaria.

Wild Oat (Avena silvestre)

Wild Oat es la flor de Bach apropiada para personas que no saben qué hacer de su vida. Los afectados suelen cambiar frecuentemente sus puestos de trabajo, y en cada caso, seguido de una breve euforia, constatan que no era el adecuado. Esta incapacidad para tomar decisiones también se refleja en su vida privada y puede ser expresado a través de miedo al compromiso. En este tipo de casos la Wild Oat es el remedio adecuado.

Déficit de atención y ensimismamiento

Esta tercera categoría de Flores de Bach ayuda a personas con **déficit de atención y ensimismamiento**. No es preciso que esté relacionado con pensamientos depresivos, aunque sin el tratamiento adecuado, los pensamientos depresivos suelen ser su consecuencia.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Clematis	Ideal para soñadores.	Potencia la capacidad de atención.
Honeysuckle	Vivir constantemente en el pasado.	Aprender a entender su pasado y no estar atrapado en él.
Wild Rose	En casos de apatía, falta de entusiasmo ante la vida e indiferencia.	Ser más dinámico, activo y feliz.
Olive	Cansancio o fatiga debido al gran esfuerzo mental o físico.	Nueva energía.
White Chestnut	Ayuda a aquellos que están constantemente pensando y abstraídos.	Pensar de manera más clara y estructurada.
Mustard	Cuando personas, sin motivo alguno, se sienten deprimidos y melancólicos.	Ser más optimista y alegre.
Chestnut Bud	Para los que no aprenden de sus propios errores.	Ser más consciente y atento

Clematis (Clemátide)

¿Conoce usted también algún estudiante con problemas de concentración? La flor de Bach Clematis puede aumentar su capacidad de concentración y le ayuda a vivir más en el presente: aquí y ahora.

Honeysuckle (Madreselva)

Si la nostalgia amenaza con tomar el control de la vida, esta esencia puede ayudar a liberarse de estos sentimientos. También puede ayudar a aquellas personas que piensan que los mejores años de su vida ya son cosa del pasado.

Wild rose (Rosa Silvestre)

La Wild rose puede ayudar a personas que, a raíz de alguna decisión en su carrera profesional o como consecuencia de una relación, puedan sentirse atrapados o encarcelados en su propia vida. Esta situación también puede llegar a darse cuando se sufre una enfermedad crónica grave y no se ve una posible curación. En estos casos, Wild rose puede ofrecer apoyo a los afectados en su lucha contra sus aflicciones.

Olive (Olivo)

¿Se siente agotado y desgastado? ¿Es usted una madre que tiene que lidiar con un bebé que llora toda la noche? ¿Se siente abatido y al final de sus fuerzas? ¿Posiblemente a causa de una reciente y estresante mudanza? Es todos estos casos la esencia de Olive puede ayudarle a ganar nueva energía. Esta flor de Bach, puede ayudar también ante el agotamiento laboral.

White Chestnut (Cataño Blanco)

Algunas personas se acercan tanto a sus límites que puede peligrar su salud. Suelen empezar a carraspear los dientes, empiezan a dormir mal, a sufrir dolores de cabeza e incluso a producir movimientos incontrolados. White Chestnut ayuda a los afectados a recuperar su paz y su equilibrio interior.

Mustard (Mostaza)

Mustard es para personas que sufren abatimiento y desánimo o se encuentran al borde de sufrirlo. ¿Duerme usted mucho porque no le interesa lo que sucede a su alrededor? ¿Tiene usted también la creencia de que el dolor y la falta de esperanza nunca más desaparecerán? Ante este tipo de coyuntura la Mustard puede ofrecerle la curación.

Chestnut Bud (Brote de castaño)

Algunas personas cometen una y otra vez el mismo error, muchas veces siendo conscientes del devastador final. Pero, aún sí, son incapaces de hacer otra cosa que continuar con en ese mismo comportamiento destructivo. El ejemplo perfecto son las personas con ludopatía. Chestnut Bud ayuda a los afectados a reconocer que hay que aprender del pasado antes de poder continuar hacia adelante.

Soledad

Este grupo de Flores de Bach ayuda a tratar los sentimientos de **soledad**. En este caso la soledad no significa únicamente el no tener a nadie cerca. Esta categoría de Flores de Bach afecta a aquellas personas que se distancian de su familia, de sus amigos y conocidos; que sienten que de alguna manera les han defraudado.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Water Violet	Distanciamiento e independencia.	Mejora el comportamiento social y facilita la toma de contacto con terceros.
Impatiens	Ayuda contra la irritabilidad y la impaciencia.	Ayuda a ser más tolerante.
Heather	Para aquellas personas que hablan sin parar.	Aprender a escuchar.

Water Violet (Violeta de Agua)

Hay personas que se creen mejores que los demás y se ven a sí mismos superiores. Esto afecta de manera negativa a los contactos sociales. Así mismo, mucho más a menudo que otros, estas personas sufren tortícolis, dolores de espalda o tienen las articulaciones muy rígidas. Water Violet reduce los sentimientos de superioridad y baja del pedestal a los afectados, poniéndoles de nuevo los pies en el suelo.

Impatiens (Impaciencia)

Las impacientes muchas veces tienen la necesidad de hacer las cosas solas, para que estén bien hechas. El problema es que esta actitud les suele llevar a sus propios límites físicos. Esto se muestra a través de un aumento de la irritabilidad frente a terceros. En consecuencia pueden surgir dolores en los hombros, en la espalda o en la mandíbula. La Impatiens fue una de las primeras flores que descubrió el Dr. Bach y ayuda a los afectados a ser más pacientes con otras personas.

Heather (Brezo)

¿Tiene una madrastra que habla sin parar a causa de sus sentimientos de soledad? ¿Conoce a alguien que haría cualquier cosa por un poco de atención? Este tipo de personas pueden invitarle a una cena solo para contarle sus propios problemas. Seguramente también ha vivido situaciones en las que interrumpen una conversación solo para contar que también han vivido esa situación. El egoísmo de los afectados hace que les sea imposible tomar consciencia y responder a los sentimientos de los que les rodean. Heather ayuda a ser más accesible para los demás y a no preocuparse solo por uno mismo.

Alta susceptibilidad a la influencia por terceros

La quinta categoría de Flores de Bach ayuda a personas que tienen una **alta susceptibilidad a la influencia por terceros**. Se trata de personas que se dejan decir por otros cómo tienen que vivir su vida.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Agrimony	Cuando se esconden los sentimientos tras una máscara	Facilita a gestionar de manera abierta los verdaderos sentimientos.
Centaury	Ayuda a personas con dificultad para decir NO.	Se aprende a estar dispuesto a ayudar pero, marcando sus propios límites.
Walnut	Ayuda a personas con problemas para adaptarse a una nueva coyuntura.	Ayuda a acostumbrarse a los cambios y a estar más abierto a cosas nuevas.
Holly	Ayuda a personas llenas de odio, celos y envidia.	Ayuda a ser más tolerante frente a otros.

Agrimony (Agrimonia)

Agrimony es la flor de Bach ideal para aquellas personas que solo quieren su propia tranquilidad y paz. Este tipo de personas intenta evadir todo conflicto y suele fumar y beber mucho para mantener ese estado de "felicidad". Este tipo de problemas se puede solventar con ayuda de la Agrimony.

Centaury (Centaura)

¿A menudo tiene problemas de vejiga? ¿Se siente constantemente cansado, débil y apático? La causa de estos problemas puede ser que usted está siempre dispuesto para otras personas. ¿Tiene dificultades para ponerse un límite en este tipo de cuestiones? Centaury le puede ayudar a enfrentar estos problemas y sus consecuencias, manifestadas generalmente con estrés, exceso de trabajo y fatiga.

Walnut (Nogal)

¿Se encuentra también en un momento de inflexión en su vida? Entre otros, estos se pueden dar en la pubertad, en un matrimonio, un embarazo o un divorcio. Los cambios motivados por la menopausia, una mudanza o un nuevo trabajo, también pueden ser generadores de problemas y tensiones. Walnut suaviza estas tensiones y ayuda adaptarse a estos cambios.

Holly (Acebo)

¿Ha tenido alguna vez la sensación de que las personas a su alrededor tienen algo contra usted? ¿Tiene también fuertes resentimientos hacia otras personas o simplemente no las puede soportar? Holly es perfecta para estos conflictos, ya que le ayudará a recuperar el equilibrio en su vida.

Abatimiento y desesperación

El sexto grupo de Flores de Bach actúa sobre sentimientos de **abatimiento y desesperación**. Estos dos sentimientos pueden ser una carga muy pesada para los afectados.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Larch	Ayuda a personas con complejo de inferioridad.	Libera los miedos y ayuda a mirar hacia delante.
Pine	Cuando personas siempre cargan la responsabilidad de otros.	Aprender a gestionar las responsabilidades, y no siempre auto incriminarse toda la carga.
Elm	Cuando las personas se dejan manipular a través de sus responsabilidades.	Ganar más seguridad en sí mismo.
Sweet Chestnut	Cuando las personas se sienten absolutamente desesperados y han llegado a sus límites.	Ayuda a creer de nuevo en uno mismo y aporta nuevas esperanzas.
Star of Bethlehem	Para personas que tienen una gran preocupación o que vivieron una experiencia traumática.	Ayuda a superar el dolor o una experiencia traumática.
Willow	Ayuda a personas con amargura y resentimiento.	Mayor capacidad para gestionar las obligaciones y pensar positivamente.
Oak	Para aquellos que no se permiten darse ni un respiro.	Tomar mayor consciencia de sus propias fuerzas.
Crab Apple	Para los que no se soportan a sí mismos y se sienten sucios.	Hacer las paces consigo mismo y sentirse limpio por dentro.

Larch (Alerce)

¿Tiene la sensación de que todos alcanzan el éxito excepto usted? ¿Evita los cambios en su vida porque piensa que de todas maneras no acabarían bien? Estos pensamientos pesimistas apuntan a un fuerte sentimiento de inferioridad. Larch puede ayudarle a tratar este miedo al fracaso.

Pine (Pino)

¿Se disculpa a menudo aunque no haya hecho nada incorrecto? ¿Asume la responsabilidad de fallos cometidos por otras personas, solo para ahorrarles el mal trago? Esto puede conllevar problemas físicos y psíquicos muy graves. Pine le ayuda a no auto acusarse por cuestiones que no le competen y dejar que cada cual asuma sus responsabilidades.

Elm (Olmo Blanco)

Cuando se siente al final de sus fuerzas Elm es la flor de Bach apropiada para usted. Elm le ayuda en situaciones que le superan, que le exigen más de lo que puede dar.

Sweet Chestnut (Castaño Dulce)

Cuando se siente desesperado y ni quiere ni puede hablar de ello, Sweet Chestnut puede serle de gran ayuda. Esta flor de Bach ayuda a confiar más en otras personas permitiéndole aliviar su pesada carga y ayudándole a liberarse.

Star of Bethlehem (Estrella de Belén)

Star of Bethlehem ayuda a personas que sufren un profundo dolor y pena. Si un allegado le ha dejado, si usted mismo ha sufrido un accidente o una importante operación, si está de luto o en alguna situación similar, Star of Bethlehem puede ayudarle a superar su dolor. Algunas personas en estas situaciones dejan de hablar, otras sufren dificultades respiratorias. Star of Bethlehem trae alivio a estas situaciones tan dolorosas y desconsoladoras.

Willow (Sauce)

Si diferentes situaciones han hecho que su vida tenga un sabor amargo, Willow puede ayudarle. Esta flor de Bach es ideal para personas que se ven a sí mismos como víctimas de una situación. Los afectados suelen utilizar expresiones como por ejemplo: "Estas cosas sólo me pasan a mí".

Oak (Roble)

¿Se siente tenso porque en su entorno se le exige demasiado? Si sus hombros son los que tienen que soportar la carga de los demás, quitándole el aliento, entonces Oak puede ayudarle. También puede ser efectiva para personas que no logran delegar las responsabilidades queriendo resolver todo ellos mismos.

Crab Apple (Manzano silvestre)

Las personas maniáticas de la limpieza pueden ser tratadas con Crab Apple. Esta flor de Bach ayuda a relajarse tanto consigo mismo como frente a la

vida. Los afectados a menudo sufren porque perciben su entorno como algo sucio y nocivo.

Compasión y preocupación exagerada

Esta última categoría de Flores de Bach lidia con sentimientos de **compasión y preocupación exagerada**. Es muy normal preocuparse por sus cercanos y allegados. El problema surge cuando esta preocupación empieza a dirigir el día a día.

Flor de Bach	¿Contra qué?	Efecto positivo
Chicory	Contra el proteccionismo exagerado hacia otros.	Mostrar afecto sin condicionantes.
Vervain	Ser indoblegable en sus propias convicciones.	Ser más flexible.
Vine	Para personas con tendencias dominantes.	Mostrarse más condescendiente.
Beech	El que rechaza a personas con opiniones diferentes.	Ser más comprensivo y tolerante con otras personas.
Rock Water	Para personas que son demasiado exigentes consigo mismo.	Tener más alegría de vivir a través de una mayor afabilidad.

Chicory (Achicoria)

Si la preocupación y la compasión por los demás se extreman de manera que llegan a dominar las vidas de quienes le rodean, debería tomar en consideración la flor de Bach Chicory, ya que puede ayudarle.

Vervain (Verbena)

Vervain puede ayudar a personas con problemas para dormir, dolores de cabeza y musculares. Los afectados suelen tener problemas para relajarse. Esta flor de Bach también es especialmente apropiada para aquellos casos donde la divagación sobre ciertas ideas genera intranquilidad o inquietud.

Vine (Vid)

Vine puede ayudar a personas que aspiran al poder y que aparentemente son imparables. Los afectados tienden a halagar a sus superiores y a menospreciar a los más débiles. Este comportamiento suele llevar a molestias y malestares físicos, sobre todo en las articulaciones. Vine también es apropiada para tratar problemas con los cambios del estado de ánimo.

Beech (Haya)

Los comportamientos de aquellas personas que se centran siempre en los errores ajenos y no son capaces de asumir los suyos, pueden traer consecuencias sobre la salud. Los afectados, tienden a sentir frustración y a tener problemas digestivos. Beech ayuda a las personas a ser más abiertos ante la vida y las experiencias ajenas.

Rock Water (Agua de Roca)

Rock Water es para perfeccionistas. Los afectados ponen tanto ahínco en sus tareas, que llegan a tener problemas físicos. En no pocas ocasiones esto puede desencadenar tics nerviosos. Estas personas exigen demasiado, tanto de sí mismos como de los demás. La Rock Water puede ayudar a mitigar estas situaciones.

Gotas para primeros auxilios – Remedio Rescue

Junto con las 38 variedades de esencias de Flores de Bach, están las gotas para primeros auxilios o también conocidas como Remedio Rescue. Su nombre ya es muy esclarecedor. Estas gotas se utilizan para primeros auxilios: se utilizan en situaciones de emergencia y de crisis ayudando a recuperar el equilibrio emocional. El Remedio Rescue se compone de cinco Flores de Bach diferentes: Rock rose, Impatients, Clematis, Star of Bethlehem y Cherry plum. Esta mezcla de Flores de Bach es apropiada para situaciones problemáticas graves como, por ejemplo, un accidente de coche o una situación de emergencia con muchos heridos. El Remedio Rescue incluso es útil para apaciguar la pesadumbre emocional que puede suponer una operación médica grave.

Situaciones en las que las Flores de Bach le pueden ayudar

Hiperactividad y problemas de concentración



No es casual que **la hiperactividad y los problemas de concentración** sean temas muy recurrentes y comunes en nuestros días.

Tanto los niños como los adultos pueden sufrir problemas de concentración. Pueden surgir, por ejemplo, en momentos de cansancio, en esos días calientes de verano o en situaciones con mucho ruido, que hacen que se despiste y que pierda la concentración. Pero normalmente, cuando desaparecen las causas que le distraen, vuelve a concentrarse.

Para algunas personas es un verdadero esfuerzo concentrarse cada día. Esto se deja ver con mayor facilidad en la escuela primaria. El hecho de que a un niño le cueste mantener de manera prolongada la concentración en alguna actividad complicada, puede ser un indicador de que sufre problemas de concentración.

El hecho de tener problemas de concentración solo entra en cuestión si:

- Se trata de una actividad obligatoria (el niño no la eligió).
- El niño no logra permanecer en la misma actividad un tiempo similar al de otros niños de su edad.

En muchas ocasiones es difícil aceptar que su propio hijo sufre problemas de concentración. Al fin y al cabo, a su vez es capaz de jugar con sus juguetes durante horas. Entonces, ¿por qué en el colegio muestra dificultades para concentrarse? La respuesta es sencilla: en su casa, el niño juega con lo que quiere, mientras que en el colegio tiene que hacer lo que se le dice.

Los problemas de concentración en los niños muchas veces están relacionados con la hiperactividad. Suelen ser incapaces de permanecer quietos un solo momento y están constantemente alborotados haciendo cosas que no están permitidas, incluso llegando a generar verdaderas molestias en el entorno en el que se desarrollan. La causa es que son muy nerviosos y reaccionan de manera muy impulsiva ante las diferentes situaciones. Muchas veces hablan y hablan sin parar, sin tan siquiera pensar en qué es lo que están diciendo.

Las Flores de Bach ayudan a personas a:

- Permanecer más calmados.
- No distraerse con tanta facilidad.
- Tener más autocontrol.
- Reaccionar de manera menos impulsiva.
- Obtener mejores resultados en la escuela y en el trabajo.
- Ser más paciente y frustrarse menos.

Pubertad



Una de las épocas más difíciles y problemáticas en la vida es la **pubertad**. Las dificultades suelen surgir en el entorno más directo y cercano de los afectados, pudiendo llegar a hacer que la vida sea un infierno. La pubertad trae consigo muchos cambios hormonales que influyen directamente en el equilibrio y bienestar emocional y mental.

Durante la pubertad surgen muchas dudas en los adolescentes y aunque nunca lo admitirían, aparecen inseguridades. El proceso de hacerse mayor y convertirse en un adulto enfrenta a los jóvenes a una lucha constante contra estas dudas e inseguridades.

En no pocas ocasiones, estas inseguridades y esta duda en uno mismo, se unen o se confunden con sentimientos de inferioridad. Los adolescentes

modifican sus conductas y algunos de ellos comienzan a adoptar actitudes ajenas a su ser. El catalizador suele ser el estrés y la presión que genera el deseo de ser aceptado. Durante este proceso de cambio, en el camino hacia la madurez, los jóvenes buscan constantemente la aprobación y la aceptación comparándose siempre con otros. Mientras que en las chicas tienden a hacer comparaciones físicas, los chicos tienden más bien a comparar ciertas actitudes.

Otro fenómeno típico durante pubertad es que los jóvenes tienden a admirar a aquellos que aparentemente tienen más éxito. Esto puede ser también un generador de sentimientos de inferioridad. A esta circunstancia además de le suman cambios de humor repentinos: mientras que en un momento dado todo está en orden, unos segundos más tarde llega la hecatombe y la resistencia contra todo tipo de autoridad.

Estos factores pueden llevar a una situación en la que los jóvenes se sienten cómodos el rol de rebelde, poniendo en duda constantemente la autoridad, tanto de sus padres como de sus profesores. Estas actitudes conllevan también una búsqueda de un lugar, una postura y una voz propia en la sociedad.

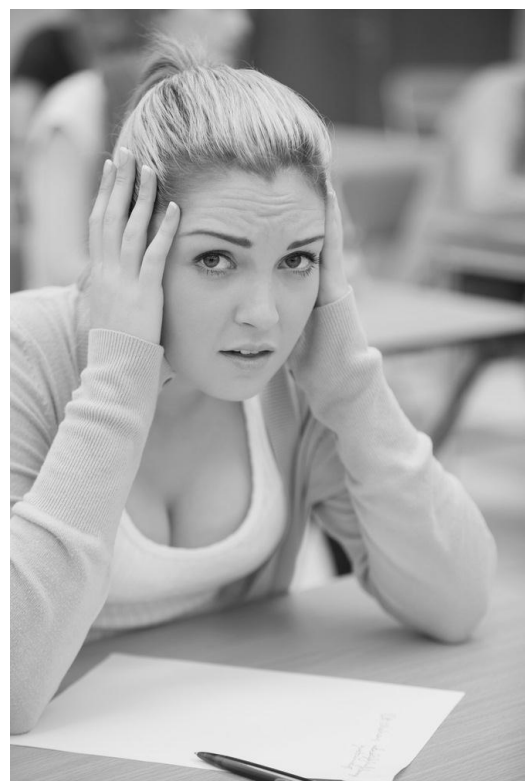
Muchos sentimientos negativos están presentes en la pubertad. Por lo que, no es ninguna sorpresa que las Flores de Bach sean ideales para acompañar los retos y dificultades que conlleva esta etapa de la vida.

Las Flores de Bach ayudan a:

- Superar la fase vital de la pubertad.
- Potenciar la búsqueda de un camino propio en la vida.
- Generar y potenciar la autoestima.
- Proporcionar estabilidad emocional.
- Tranquilizar y equilibrar el estado mental.

Estrés por los exámenes

La época de exámenes normalmente significa estrés. Este estrés y la tensión que se genera, suele contagiarse al resto de la familia y a los más allegados. En esta época la casa cambia. A veces te mueves por ella como un ladrón, cerrando las puertas con el máximo cuidado y evitando hacer cualquier ruido. Mientras alguien se prepara para un examen todo ambiente festivo desaparece: no hay lugar para la broma. Es habitual que surjan dudas y nervios para el que tenga que



hacer un examen, que surja la preocupación de si lo va a lograr o no. ¿He estudiado suficiente? ¿Cómo era esta o aquella definición? ¿En qué año fue...? Todas estas dudas pueden proporcionar noches en vela y sueños inquietos haciendo que cuando llega el día del examen y se necesita un alto rendimiento, uno se encuentra muy cansado, agotado y abatido.

Mientras que la época de exámenes debería de ser una fase de calma y tranquilidad, muchas veces se convierte en todo lo contrario. El más pequeño obstáculo se puede convertir en una distracción. Otro fenómeno común durante los exámenes es el afloramiento del miedo al fracaso. Incluso cuando se está convencido de que se ha estudiado lo suficiente, se tiene miedo de que todo puede terminar siendo un desastre. Obviamente, esto no es una buena actitud para afrontar un examen.

Es muy habitual, que durante esta época se esté más irritable y sensible que normalmente. La capacidad o el rendimiento merman ante el estrés y la presión. Así que, no es de extrañar que muchos jóvenes sean tan susceptibles al estrés antes de sus exámenes, después de todo, se los toman con la seriedad necesaria.

Da igual lo preparado que uno esté ante un examen. Las cosas siempre se pueden torcer. Eso puede bajar la moral e incluso, algunas personas corren el riesgo de perder el valor y abandonar el examen. Con ayuda de las Flores de Bach se puede gestionar con más facilidad el estrés y los sentimientos negativos.

Las Flores de Bach ayudan a:

- Permanecer tranquilo y confiado durante un examen.
- Ir a un examen difícil con una actitud positiva.
- Tener más seguridad en uno mismo.
- No estar constantemente preocupado ante el futuro examen.
- Estar menos alterado y más centrado durante un examen.
- Dormir bien por la noche para poder dar lo mejor de sí por el día.

Problemas para relacionarse socialmente



Mientras que algunas personas son abiertas incluso para mostrar sus sentimientos a desconocidos, otros tienen problemas para decir simplemente "hola". Desgraciadamente, no todos pueden disfrutar de la compañía de otros de manera despreocupada. **Los problemas para relacionarse socialmente** se atribuyen muchas veces a problemas profundos en el desarrollo de los afectados. Un típico detector para personas con problemas al relacionarse con otros, es cuando evitan constantemente la mirada directa a los ojos.

Una pauta común entre los afectados es que los cambios repentinos e inesperados les suelen generar problemas. Por este motivo, intentan mantener sus vidas en una rutina constante y regular, ya que salirse de la misma produce estrés. Esta situación genera dificultades para establecer contactos sociales (por ejemplo, intentando evitarlos), ya que pueden suscitar tanto estrés que el afectado literalmente se colapsa, se derrumba. Las consecuencias de esta problemática se suelen expresar en forma de abatimiento y desánimo.

Muchos de los afectados sufren abundantes sentimientos negativos. Los problemas para relacionarse socialmente, la gestión del estrés y de pensamientos negativos relacionados, pueden tratarse con las Flores de Bach.

Las Flores de Bach ayudan a:

- Establecer contactos sociales.
- Salir con más facilidad de la rutina.
- Tener menos problemas ante situaciones inesperadas.
- Gestionar mejor los momentos de estrés.
- Menguar el riesgo de los pensamientos negativos.

Niños que viven un divorcio



Un **divorcio** es siempre un momento difícil. No solo para los que se quieren divorciar sino especialmente para sus hijos. Durante un divorcio pueden surgir toda una gama de sentimientos y emociones negativos. Independientemente de que tras el divorcio la custodia del niño sea de una de las partes o sea compartida, para el niño supone un cambio muy importante en su vida. Los padres no deberían de intentar esquivar el tema y dejar que los niños se tomen el tiempo que necesiten para asimilar los cambios que conlleva la separación. Aunque los padres mantengan buenas relaciones entre sí, el cambio en la vida del niño es muy significativo. Este cambio puede generar múltiples emociones y sentimientos negativos como, por ejemplo:

- Sentimientos de culpabilidad: los niños tienen muchas veces la equivocada creencia de que el divorcio es culpa de ellos. Precisamente los más pequeños son propensos a tener que lidiar con estos sentimientos negativos. Incluso, sin darle motivos al niño, estos sentimientos y emociones son susceptibles de aflorar.
- Un divorcio viene acompañado de diferentes miedos ya que abre las puertas a un futuro lleno de incertidumbre. ¿Qué pasará con él? ¿Cómo será si una nueva pareja se instala en casa? ¿Seguirá el niño, teniendo la atención necesaria? Los pequeños tienen que lidiar con muchos miedos, preguntas e incertidumbres.
- Es también bastante normal que algunos niños reaccionen con rabia ante un divorcio. La rabia se puede generar contra uno o contra ambos progenitores, aunque lo más habitual es que se proyecte hacia aquel que se marcha del hogar. También es habitual que si una nueva pareja entra en el hogar, el niño o la niña lo afronte con rabia y en

ocasiones incluso con odio. No se debe pasar por alto este carácter temporal de rabia ni tampoco se debe intentar reprimirlo. Es mucho más saludable ayudar al niño a gestionar su rabia. Esto se puede lograr combinando las Flores de Bach con una terapia de conversación, ayudándole a abrirse a otras personas.

- Aunque el divorcio en nuestros días se haya normalizado, hay que dar por sentado que el niño se sentirá avergonzado. Estos sentimientos afectan sobre todo a los niños más mayores. En no pocas ocasiones esta vergüenza está relacionada con cuestiones muy concretas como los aspectos económicos, que de repente dejan de estar claros.
- Independientemente de la evidencia del vínculo del divorcio con las emociones, muchos niños tienen dificultades para mostrar sus sentimientos. Fingen no sentirse afectados por la situación. Los padres no se deben dejar engañar y estar atentos, ya que lo aparentemente cierto puede ser solo una fachada. Las Flores de Bach son apropiadas para ayudar a esos jóvenes a salir de su aislamiento auto impuesto.
- Por lo general, el divorcio es una situación triste. Suele ser la consecuencia de disputas y conflictos que se vienen dando durante mucho tiempo, haciendo que no sea algo repentino. Normalmente se ve llegar. Pero cuando los padres consiguen ocultar estos conflictos a los niños, sí que es más probable que se convierta en una experiencia inesperada, repentina y traumática.

Las Flores de Bach pueden ayudar a gestionar todos estos sentimientos y emociones que provoca un divorcio.

Las Flores de Bach ayudan a los niños a:

- Superar un divorcio traumático.
- Aliviar el dolor.
- Acostumbrarse con más facilidad a los cambios.
- Eliminar los sentimientos de culpabilidad.
- Mitigar la rabia contra sus padres.
- Reducir los miedos.
- No avergonzarse.

Abatimiento y desánimo en jóvenes



Durante la pubertad muchos jóvenes sufren **depresiones**. Muchos de ellos tienen que luchar contra pensamientos depresivos. Se trata de situaciones por las que ha tenido que pasar cada uno de nosotros. Tampoco sería normal que los jóvenes estuviesen siempre felices y contentos. Muchas veces, la mayor dificultad reside en aceptar que realmente se sufre abatimiento y desánimo.

Existen algunos marcadores que indican si los pensamientos depresivos se convierten en abatimiento. Por este motivo es aconsejable explicar estos sentimientos a una persona de confianza o a tu médico de familia. Los diferentes signos de alerta o indicadores pueden ser el advenimiento de la indiferencia, la pérdida de interés en todo, o tener la sensación de que todo lo que se oye son puras trivialidades.

La indiferencia usualmente viene dada por la unión entre el desánimo y la apatía. Si el joven está todo el día tirado sin hacer nada, es un indicador de desánimo, lo que lleva a la indiferencia y casi siempre lleva a los malos humores. Precisamente los jóvenes con sentimientos depresivos tienden a salirse de sus casillas en momentos inesperados. La tensión se suele notar y normalmente estos ataques de ira van dirigidos a los padres, a los profesores o a los hermanos.

Si se tiene una conversación más prolongada con el joven, se notará con facilidad si sufre sentimientos depresivos. Muchas veces los jóvenes están descontentos con sus posibilidades o se sienten inseguros. También es habitual que el abatimiento y el desánimo venga acompañado de diferentes miedos.

Los jóvenes pueden tener la sensación de que otros son mucho más talentosos, exitosos y más guapos de lo que ellos serán jamás. Esto puede generar un estado emocional negativo cuyos ingredientes son una

autoestima baja, ansiedad social y miedo al fracaso. Tanto ellos como ellas se preocupan mucho por su apariencia. Y especialmente en las chicas, puede llevar a desórdenes alimenticios en cuyos casos es aconsejable pedir ayuda a un psicólogo.

La insatisfacción combinada con el mal humor y un estado de ánimo negativo hace a las personas susceptibles de influencias externas y falsas promesas de alivio, como el alcohol y las drogas. Precisamente los jóvenes son los más propensos a buscar este alivio en drogas de diseño, tabaco y alcohol. En esta etapa de la vida es muy importante para el joven tener una persona cercana en la que pueda confiar y se pueda apoyar.

En este camino hacia la madurez los jóvenes aún no conocen sus propios límites. Esto, a la vez que les hace vulnerables, les abre a todo tipo de influencias sociales. Aprenden probando y experimentando. Surgen nuevas amistades y nuevos círculos de personas hasta entonces del todo desconocidos, de los cuales algunos son pasajeros y otros no. No es difícil que se dejen embaucar por un círculo de amigos inapropiado que incluso puede llegar a ser perjudicial para ellos.

La vida está llena de momentos decepcionantes. Es estos momentos de cambios tan trascendentales y difíciles, los jóvenes sufren de fuertes desequilibrios emocionales y necesitan apoyo y ayuda. No son pocos los jóvenes que hacen intentos de suicidio precisamente como consecuencia del fallecimiento de un cercano. No necesariamente los pensamientos depresivos tienen que llevar a un estado de abatimiento y desánimo. Pero aquellos jóvenes que de por sí tienen tendencias depresivas, se vuelven muy susceptibles.

Lo normal es tratar el abatimiento y el desánimo con antidepresivos recetados por el médico. Pero también hay métodos alternativos como la terapia de conversación o medicinas naturales que evitan el abatimiento y el desánimo. Los psicofármacos no son apropiados para todas las personas, por lo que es bueno conocer los tratamientos alternativos. Las Flores de Bach son muy efectivas y ayudan a los jóvenes a deshacerse de sus pensamientos depresivos y, en consecuencia, evitando que sufran abatimiento y desánimo.

Las Flores de Bach ayudan a los jóvenes a:

- Encontrar su lugar en la vida.
- Tener mayor control sobre los pensamientos oscuros y depresivos.
- Mantenerse calmado y evitar ataques de ira.
- Desarrollar un enfoque positivo.
- Ahuyentar los pensamientos negativos.
- Establecer contactos sociales saludables y evitar el aislamiento.

El bebé llorón – Llanto excesivo en la lactancia



Mientras que hay bebés que pasan desapercibidos, otros no paran de llorar. Esto puede ser muy agotador y llevar a los padres a la desesperación. Todo bebé llora de vez en cuando, pero cuando un recién nacido no para de llorar, puede ser algo muy serio y problemático.

Cuando un bebé padece **de llanto excesivo en la lactancia (bebé llorón)** puede caer en un círculo vicioso muy destructivo. Si por motivos concretos el bebé no puede dormirse, esto le puede llevar a un cansancio extremo, que a su vez hace que le sea aun más difícil dormirse. Pero, ¿cómo puede ser que un bebé duerma sin ninguna complicación, mientras que otro no? La causa de esto es que algunos bebés se preocupan más que otros, lo que indudablemente lleva a la siguiente pregunta: ¿cómo un bebé, con tan poca edad puede tener preocupaciones? Ya que al fin y al cabo no tiene ninguna responsabilidad ni obligación y recibe todo lo que necesita.

Aunque pueda sonar extraño, el proceso del parto es una experiencia vital traumática para el bebé. De repente tiene que abandonar un espacio de seguridad y confianza en el que ha estado los últimos nueve meses, para introducirse en un mundo extraño, frío y ruidoso. En muy poco tiempo, la visión del bebé sobre su madre cambia de manera radical. Aunque nadie sea capaz de recordar este momento, el parto puede marcar las profundidades del ser. El estrés y la experiencia del parto pueden ser los motivos por los cuales algunos bebés tienen problemas para dormirse y lloran más que otros.

Mientras que los adultos pueden adaptarse a nuevas situaciones, los bebés carecen de esta capacidad. De repente se encuentran en un nuevo entorno que desconocían completamente. El cambio repentino es total. Se tienen que alimentar de una manera totalmente nueva y su realidad se reconstruye con elementos nunca antes vistos ni oídos. Esto puede llevar a

que la primera reacción impulsiva sea empezar a gritar. ¿No harías tú lo mismo?

Estos factores de estrés pueden generar miedos en el bebé, para los que el bebé no conoce otra defensa que llorar y gritar. A la vez que se intenta calmar al bebé bajo cualquier precio, se intenta eliminar la causa del miedo, y esto es más fácil decirlo que hacerlo. Para aquellos que tienen que cuidar toda la noche un bebé llorón, mantenerlos calmados no es nada fácil.

El miedo es uno de los sentimientos dominantes en un bebé llorón. En estos casos, las Flores de Bach ofrecen una curación natural.

Las Flores de Bach ayudan a:

- Tranquilizar el bebé.
- Superar el trauma del parto.
- Que el bebé duerma mejor por las noches.
- Atenuar la hipersensibilidad.

Bullying: acoso escolar



Cada vez más el acoso escolar, también llamado **bullying**, toma mayor presencia entre los jóvenes y en las aulas. Aunque la palabra “bullying” se utiliza muchas veces en un contexto equivocado, los padres deben estar muy atentos si surge en el vocabulario de sus hijos. Los jóvenes muchas veces se refieren al bullying en casos de exclusión o burla pero su verdadero alcance es mucho más destructivo, ya que la intimidación y la burla reiterada llevan al aislamiento social. Estas situaciones no llegan de un día para otro si no que implican un acoso permanente. Son muy peligrosas, ya que generan sentimientos de inferioridad y de exclusión social.

Hace algunos años el bullying se hizo popular en los medios de comunicación por culpa de un juego de ordenador. El objetivo del juego era hacer bullying. Uno de los métodos más habituales del juego era introducir la

cabeza del adversario en el inodoro. El bullying tiene consecuencias muy destructivas para las víctimas. Sufren pérdida de autoestima y fuertes complejos de inferioridad. A las víctimas además se les suman daños corporales, ya sea a causa del maltrato físico o psicológico.

Si el niño, por ejemplo, se queja de dolor de estómago sin ningún motivo aparente, puede ser la consecuencia de sentimientos de miedo. El niño que sufre bullying probablemente tenga miedo de volver al colegio donde seguramente de vuelta a encontrar con sus acosadores. Afortunadamente estos miedos se pueden tratar con las Flores de Bach.

Una de las consecuencias de "bullying" suele ser el aislamiento social. Los afectados se aíslan del resto del mundo y creen que nunca podrán encontrar amigos. En no pocas ocasiones, las víctimas del bullying se vuelven introvertidas y depresivas. Se vuelven miedosas y desconfiadas en el trato con otras personas llegando incluso a rechazar a los que se acercan con las mejores intenciones. Los casos depresivos extremos, incluso pueden llevar a pensamientos suicidas.

Además, no hay que olvidar que las víctimas del bullying se avergüenzan de sus sentimientos negativos. Las víctimas muchas veces se sienten culpables, ya que sus acosadores lo inculcan. Por eso es muy importante que los afectados puedan compartir su situación con alguien cercano, para que puedan entender que el bullying es totalmente injusto y que no son culpables. Que la víctima entienda su inocencia es un paso muy importante en el proceso de curación.

Las víctimas del bullying necesitan ayuda psicológica. Además, deben aprender a ser más resistentes a las adversidades externas. Las Flores de Bach pueden facilitar a los afectados a desarrollar una imagen positiva de sí mismos. Ayudan a gestionar y a evitar aquellas situaciones que pueden llegar al acoso, generando actitudes propicias para defenderse.

Las Flores de Bach ayudan a las víctimas del bullying a:

- Aumentar su autoestima.
- No avergonzarse.
- Generar amistades.
- Atreverse de nuevo a ir al colegio.
- Mantener una actitud positiva.

Cuando hacerse pis en la cama se convierte en un problema



Que un niño más mayor de lo habitual se siga haciendo pis en la cama puede tener diferentes motivos. La causa puede ser alguna enfermedad urológica, aunque lo más frecuente es que el motivo de **hacerse pis en la cama** provenga de factores psicológicos. Para asegurarse, es recomendable consultar a un médico. Si no hay ninguna enfermedad diagnosticable habría que mirar a los factores psicológicos y preguntarse: ¿Qué factores psicológicos pueden causar el problema de hacerse pis en la cama?

- *Miedos*: que un niño haya sufrido una experiencia traumática puede ser el desencadenante para que se haga pis en la cama de nuevo. Incluso si el niño ya ha dejado atrás la edad donde es normal que suceda, una mala experiencia puede hacer que vuelva a suceder.
- *La sensibilidad del niño*: ¿Es el niño bastante tímido? ¿Tiene dificultades para dejar atrás sus vivencias? Puede ser que el niño sea hipersensible. En estos casos experimenta los ruidos, las luces y el dolor de manera mucho más intensa de lo normal. En niños hipersensibles estas fuertes experiencias se descargan por la noche haciendo pis en la cama.
- *Al igual que los adultos, los niños pueden sentirse muy cansados*: lo queramos o no, siempre está presente el peligro de que esperemos demasiado de nuestros hijos. Algunos niños también se exigen demasiado a sí mismos. Puede ser el caso, por ejemplo, cuando un niño está dispuesto a darlo todo para acceder a una escuela de ballet sin llegar a evaluar las exigencias y sobre esforzándose. Por la noche liberan tensión al igual que lo hace su vejiga.

- *Los niños se avergüenzan cuando se hacen pis en la cama:* precisamente esta vergüenza puede ser la causa de hacerse pis en la cama. La presión que esto genera es contraproducente haciendo que el niño caiga en un círculo vicioso del que es incapaz de salir.
- *Mojar la cama viene a menudo de algún tipo de cambio:* una mudanza, un divorcio, un nuevo hermano o hermana, pueden afectar al niño de manera que vuelva a mojar la cama.
- *No es la causa pero si la consecuencia de hacerse pis en la cama:* tener la autoestima baja. Un niño de 7 o 8 años se avergüenza tanto de mojar su cama, que hace un gran esfuerzo para evitarlo. Esta tensión es perjudicial y solo hace que continúe mojando la cama.

En aquellos casos en los que el hacerse pis en la cama proviene de problemas psicológicos, se puede ayudar al niño con Flores de Bach.

Las Flores de Bach ayudan al niño a:

- Dejar de hacerse pis en la cama.
- Reducir los miedos.
- Encontrar la paz interior.
- Superar sus traumas.
- Recuperar la autoconfianza.

Cuando el estrés toma el control



Las enfermedades que son consecuencia del **estrés** son cada vez más comunes en nuestra sociedad. Pero puede ser difícil reconocer cuándo el estrés empieza a dominar el día a día. Las enfermedades causadas por el estrés no deben subestimarse. Todos podemos vivir situaciones que resulten estresantes alguna vez. Pero este estrés generado, de la manera que sea, hay que descargarlo antes de que provoque problemas de salud serios. El estrés se puede generar tanto en el trabajo como en la vida privada.

Ya sea joven o viejo, el estrés puede afectar a cualquier persona en cualquier etapa de la vida. Todos los niños padecen estrés en el colegio, con sus deberes o en las actividades extraescolares. Nunca antes los niños habían podido elegir entre tanta variedad de actividades como hoy en día. Aunque no haya sido su propósito, incluso este exceso de ofertas de actividades, puede ser generador de estrés.

El estrés muchas veces está relacionado con el entorno laboral, ya que abunda una mala organización y unas malas condiciones de trabajo. La exigencia hacia los trabajadores puede ser tan elevada que genera estrés. El dicho "tiempo es dinero" nunca había adquirido tanto significado como tiempos económicamente difíciles. Sobre todo en tiempos de crisis, las empresas ahorran en personal y cargan más trabajo a los empleados que mantienen. No es de extrañar que en estos ámbitos laborales el estrés crónico suponga un importante problema.

Incluso la vida privada puede generar mucho estrés. Normalmente la causa no proviene directamente de la relación con los cercanos sino de que cada vez más nos llevamos el trabajo a casa. Esta situación, combinada con una agenda completa en la vida familiar, puede generar mucho estrés.

Las personas estresadas son también mucho más irritables. El que está constantemente chocando con sus límites, tarde o temprano tendrá disputas con otras personas. ¿Ha notado alguna vez lo impacientes que son las personas que viven con estrés? Todo tiene que ir como un reloj suizo, y en cuanto algo falla, se salen de sus casillas. La impaciencia y el nerviosismo de los afectados pueden incluso llegar a provocar dificultades respiratorias.

En momentos de mucho estrés también se pueden sufrir ataques de pánico. Eso se suele dar en casos en los que un proyecto o una situación no salen tal y como se había planeado. Por ejemplo, se puede caer en un ataque de pánico cuando uno se da cuenta que no puede cumplir con un plazo de entrega o una fecha determinada. Esto genera miedo, cuyo primer efecto es inhabilitar al afectado, impidiéndole hacer lo que tanto le urge y tanto estrés le genera. Esto alimenta aun más el miedo y aumenta la posibilidad de no poder cumplir con la fecha.

Las personas que sufren mucho estrés suelen tener problemas de concentración. Les pasan tantas cosas por la cabeza que es imposible que se concentren en nada. Esto potencia más aun el estrés y genera una dificultad añadida al trabajo. Si esta situación se alimenta y se prolonga durante días y semanas, puede llegar a generar problemas graves de salud, hasta el punto en el que el afectado se derrumba.

Cuando se alcanzan estos extremos, las personas reaccionan con abatimiento y desánimo y tienen dificultades para resolver problemas importantes. Las fases depresivas pueden incapacitar a los afectados a hacer sus quehaceres diarios. Las Flores de Bach pueden ser una buena ayuda para eliminar los sentimientos resultantes del estrés diario.

Las Flores de Bach Ayudan a personas con estrés a:

- Estar más tranquilos.
- Estar menos irritables.
- Reducir el miedo
- Aumentar la capacidad de concentración
- Evitar depresiones.

Agotamiento laboral: exceso de trabajo



Como empresario seguro que no quiere trabajadores que tengan una carga excesiva de trabajo y que estén malhumorados. Con la globalización se ha convertido en un fenómeno común que las personas tengan **exceso de trabajo**. El motivo es más que evidente: tienen miedo de perder su trabajo. Esto genera mucha presión en el mercado laboral y en los empleados. De manera que, incluso si el empleado está al borde del agotamiento, continuará trabajando a costa de su salud. Esto llevará a un extremo en el que el empleado realmente no pueda seguir y, en el peor de los casos lo envíen a casa, ya sea por motivos de salud o por que supone un peligro para el resto de trabajadores.

El trabajo excesivo lleva al agotamiento, a que el afectado se sienta totalmente consumido. Si por las mañanas cuando sale de casa no tiene ganas de trabajar, si sufre problemas de concentración y de motivación, entonces posiblemente padezca agotamiento laboral. En estas situaciones es increíblemente difícil avanzar, ya que se pierde todo interés por su empleo.

Cuando el afectado se siente consumido, ya se levanta por las mañanas con sentimientos negativos y muchas veces no sabe cómo va a superar otro día más. Solo la idea de tener que ir al trabajo genera agotamiento. No pocos sufren taquicardias y ansiedad de camino al trabajo.

Las personas a las que el trabajo literalmente les ha consumido y sufren agotamiento laboral, pueden llegar a sentirse incapaces de cumplir con las tareas diarias encomendadas. Lo que antes era el día a día, de repente supone un esfuerzo sobrehumano, haciéndoles dudar si podrán aguantar hasta que termine la jornada. Estos sentimientos pueden transformar la autoconfianza en sentimientos de compasión. Cuando se han alcanzado tales extremos, los afectados pierden confianza en sus capacidades y empiezan a considerar a otros mucho más apropiados para diferentes

labores que exijan algún tipo de dificultad o desafío. Una consecuencia directa del exceso de trabajo es que el afectado intenta evitar cualquier tipo de compromiso, pasar desapercibido y no llamar la atención.

Cuando el afectado se siente consumido, se le ve sin motivación y sin ganas de trabajar, haciendo que su puesto de trabajo sufra las consecuencias. Los días le parecen interminables y se le nota la repulsión y el disgusto. Esto genera abatimiento y desánimo, y cuanto más tiempo se permanezca en esta situación, más difícil es salir de la misma y recuperar el rendimiento de trabajo normal. El agotamiento laboral se vincula a muchos sentimientos y emociones negativas. Las Flores de Bach ayudan en el proceso de curación.

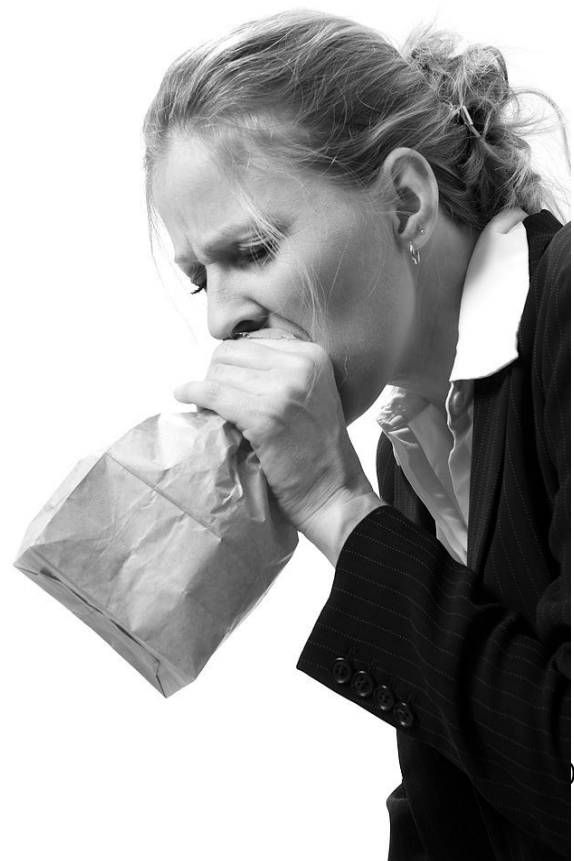
Las Flores de Bach ayudan a los afectados por agotamiento laboral a:

- Superar los estados de ánimo bajos y negativos.
- Recuperar la vitalidad y las ganas de vivir.
- Comenzar cada día con ganas y con energía.
- Mantener la autoestima y la autoconfianza.
- Fomentar la motivación y la capacidad de concentración.
- Enfrentar y terminar el trabajo.

Dificultades respiratorias – Cuando le falta el aliento

Los motivos de padecer problemas de respiración pueden ser múltiples pero el estrés suele ser el más común. El estrés se puede intensificar hasta el punto en el que resulta difícil respirar. La tensión y el estrés, ya sean provocados en el trabajo o en casa, pueden generar **dificultades respiratorias**.

Los problemas respiratorios también pueden ser provocados por una profunda tristeza. Si alguien descubre repentinamente una muy mala noticia, es normal que le falte el aliento durante unos momentos. Lo mismo puede suceder cuando se desatan fuertes ataques de miedo o ansiedad, cuyo primer efecto es impedir una respiración normal durante un rato. Por lo tanto, el miedo se convierte en otro factor que puede desatar problemas respiratorios. La experiencia que se vive ante la incapacidad de respirar, puede ser tan aterradora, que esta misma puede quitarte el aliento.



Los sentimientos negativos inconscientes (que nuestro inconsciente aún no ha terminado de superar) pueden también generar problemas respiratorios. El mal de amores, por ejemplo, puede afectar de manera tan profunda que se tarde un tiempo en superarlo. La pena puede crecer tanto que empieza a generar problemas de ansiedad y de respiración. Otras causas que provocan dificultad respiratoria pueden ser frustraciones que no se hayan superado, sentimientos de culpabilidad y otros sentimientos negativos.

Los problemas respiratorios también se pueden desencadenar a causa del estrés. Esto sucede a menudo cuando una persona está mucho tiempo bajo una gran responsabilidad. Si está mucho tiempo sobrecargado, tanto en el trabajo como en el hogar, el cuerpo empezará a defenderse con síntomas físicos, entre los cuales pueden estar presentes los problemas respiratorios. Si se sufre de problemas respiratorios y no se padece de síntomas fisiológicos, la causa puede estar en los sentimientos negativos y el desequilibrio emocional. Las Flores de Bach son la solución para volver a respirar con normalidad.

Las Flores de Bach nos ayudan a:

- Eliminar las tensiones.
- Gestionar mejor problemas no resueltos.
- Estabilizar las fuerzas y la energía.
- Luchar contra los miedos.
- Ser más tranquilo y gestionar mejor los miedos.
- Aliviar el dolor y la pena.

El divorcio y los sentimientos negativos vinculados.



Un **divorcio** siempre conlleva múltiples sentimientos negativos para la familia afectada. Superarlos y digerirlos no se hace de la noche a la mañana. La pareja, y posiblemente también los niños, pueden llegar a momentos en los que pierden toda esperanza. Siempre quedan muchas preguntas sin

responder. La rabia y la tristeza afloran con fuerza y se abren camino hacia la superficie.

La preocupación generada por el divorcio puede ser muy dolorosa. Y no sin razón se habla de tener el "corazón roto". Si el divorcio es aceptado a regañadientes por una de las partes y en no pocas ocasiones sentirá que le han destrozado el corazón.

Junto a la tristeza y la pena surge la atormentadora pregunta de: ¿qué es lo que he hecho mal? Y aunque todos a su alrededor insistan en que el divorcio es siempre cosa de dos, se persiste en ver el problema en uno mismo. Pero el que persiste con cargar con toda la responsabilidad del divorcio será superado por todos los sentimientos negativos que se generan y correrá el peligro de sufrir abatimiento y desánimo.

Como si todo esto no fuese suficiente, hay que ocuparse de cuestiones prácticas como, por ejemplo, los cambios en la vida diaria: mudanzas, cambios en las rutinas, nuevos muebles, tener que ocuparse solo de todas aquellas tareas que se compartían con la pareja, etc. Estos cambios pueden generar sentimientos y emociones negativos adicionales. Por un lado, la experiencia vital de todos estos cambios ofrece la oportunidad de comenzar una nueva vida. Pero por otro lado, debido a estos cambios tan dramáticos, se puede generar incertidumbre y desesperanza. El miedo a un nuevo futuro incierto puede venir de la mano con las nuevas circunstancias de la vida. ¿Me mantendré a flote económicamente? ¿Estaré a la altura para conseguir hacer todas esas tareas que antes compartía con otra persona?

Ante un divorcio los hijos tienen también muchas dudas y preguntas. No suele ser positivo ocultar las propias dudas ante los hijos, es mucho más saludable hablar con ellos de manera abierta y conjunta sobre los sentimientos y los problemas. Y es que en no pocas ocasiones el divorcio produce mucha tristeza a los niños. Les puede generar sentimientos de culpabilidad. También se dan casos en el que los niños son maltratados, siendo usados como cartas de negociación durante el proceso del divorcio. Por lo que se generan incertidumbres y en consecuencia, desequilibrios emocionales. Incluso si se consigue dejar a los niños exentos del divorcio, quedan muchas preguntas y dudas sobre su futuro sin resolver.

A pesar de que se pueda lograr entender que un divorcio es algo normal cuando no queda otra salida, si los sentimientos y las emociones relacionados no se gestionan y se superan, pueden generar depresiones a largo plazo. El mejor consejo en estos casos es mirar para adelante y dejar que el pasado sea cosa del pasado, lo que en la mayoría de los casos es más fácil decirlo que hacerlo. Muchas personas piensan que lo adecuado es la posición contraria y se agarran a ese pasado constantemente impidiendo que se pueda ir. En realidad solo podemos dejar atrás el pasado dando el paso hacia una nueva etapa de la vida.

Es divorcio exige un tributo de todas las partes, independientemente de los sentimientos de culpabilidad que cada cual pueda tener. El que tiene esta premisa clara, estará más preparado para ello. Las Flores de Bach ayudan a gestionar todos esos sentimientos y emociones que trae consigo el divorcio.

Las Flores de Bach ayudan a:

- Dejar atrás el trauma que puede generar el divorcio.
- Gestionar el miedo y la preocupación.
- No tener sentimientos de culpabilidad.
- Tener menos miedos.
- Apaciguar el miedo al futuro.
- Eliminar sentimientos de vergüenza.

Dolores de cabeza



Un **dolor de cabeza** le puede dejar absolutamente inhabilitado. A veces los dolores cabeza pueden ser muy intensos. Las mujeres suelen ser más susceptibles a sufrir estos males que los hombres. Hay diferentes tipos de dolores de cabeza con características propias siendo el estrés una de las causas más habituales. Hoy en día las personas tienen mucho trabajo, ya sea dentro o fuera de casa, lo que puede producir estrés y en consecuencia generar cefalea o dolor de cabeza. Se puede constatar que las personas que viven bajo estrés son más susceptibles de sufrir dolores de cabeza que de costumbre.

Otro factor influyente es la preocupación constante que puede mostrarse a través de ataques a nuestra propia salud. Y cuanto más nos preocupemos, más se intensificarán estos síntomas. El que está constantemente preocupado aumenta el riesgo de sufrir dolor de cabeza.

El dolor de cabeza se ve acompañado a menudo de depresiones. Los hechos hablan por sí mismos cuando algunas personas, solamente a causa de sufrir dolor de cabeza, caen en depresiones. Aunque hasta el momento no está claro si el abatimiento es la causa del dolor de cabeza, sí se puede decir con certeza que las el dolor de cabeza y el abatimiento suelen surgir a la par.

También están estrechamente relacionados los pensamientos depresivos y los problemas para dormir. Si no se duerme lo suficiente, al día siguiente se estará cansado. El cansancio fomenta el dolor de cabeza lo que puede conducir a un círculo vicioso donde el agotamiento y el dolor de cabeza se retroalimentan.

Muchos otros padecen dolor de cabeza porque son hipersensibles. Los afectados perciben los estímulos externos con más intensidad de lo normal. Algunos sonidos les pueden parecer extremadamente altos y molestos y un tiempo moderadamente frío lo pueden vivir como uno tiempo gélido. Para las personas hipersensibles, incluso una luz normal puede parecer una luz deslumbradora. Así que no es de extrañar que las personas hipersensibles padezcan dolor de cabeza o cefalea muy frecuentemente.

No es suficiente tratar los dolores de cabeza que provienen de sobre estímulos con analgésicos. Si so se trata el origen de los dolores de cabeza, es decir, su causa, estos tarde o temprano reaparecerán. Los sentimientos y las emociones negativas pueden ser la causa del dolor de cabeza, por lo que las Flores de Bach pueden ser de ayuda para la recuperación.

Las Flores de Bach ayudan a:

- Ser más tolerante al estrés.
- Preocuparse menos.
- Tener más paz interior.
- Dormir mejor.
- Ahuyentar pensamientos depresivos.
- Ser menos sensible a estímulos externos.

Problemas de concentración

Muchas personas tienen dificultades para concentrarse y nunca antes este problema había sido tan abundante como en nuestros días.

Hoy sabemos más sobre estos problemas de concentración que antes y puede que el motivo sea que cada vez más las personas hablan abiertamente sobre ello.

También se ha investigado mucho sobre el tema en los últimos años. Realmente no está comprobado que hoy en día haya más casos que antes. Lo que sí es seguro es que los problemas de concentración, con los conocimientos adquiridos a través de la experiencia y la investigación, son más fáciles de reconocer y pocas veces se pasan por alto.

Si su hijo tiene problemas para concentrarse, lo más normal es que se empiece a notar en el primer año de colegio. En esta etapa de la vida los niños comienzan a realizar los deberes que se les impone. Hasta ese momento los niños descubrían el mundo a través del juego. Pero, ante estas primeras imposiciones, deben comportarse como se espera que lo hagan: de manera correcta. En este nuevo cambio se puede reconocer si el niño tiene o no problemas de concentración.



En situaciones concretas todos tenemos problemas para concentrarnos, ya sea por cansancio, por tensiones emocionales o por el calor del verano. Es normal sufrir problemas de concentración ocasionalmente. En cambio, el que constantemente pierde la concentración por agentes y estímulos externos, probablemente padece hipersensibilidad, que erróneamente se tiende a confundir con problemas de concentración.

Tanto los niños como los adultos con dificultades para concentrarse tienen problemas para seguir una conversación más prolongada. Escuchan las palabras pero parece que no terminan de llegarles. En los niños esto normalmente se muestra cuando empiezan a tener dificultades en el colegio. Los niños con problemas de concentración escuchan al profesor

cuando está explicando algo y a pesar de ello son incapaces de responder a las preguntas que este pueda plantear.

Otra consecuencia muy habitual de los problemas de concentración es la falta de memoria. Los afectados siempre están perdiendo cosas. Los adultos, por ejemplo, buscan sus llaves o sus gafas y se olvidan de acuerdos o citas importantes. Los niños en cambio se suelen olvidar de hacer los deberes, extravían sus libros del colegio o pierden sus juguetes. La ausencia mental evita constantemente la concentración prolongada sobre cualquier actividad que requiera esfuerzo, una dificultad o que suponga un problema.

A las personas con déficit de atención les supone mucho esfuerzo cumplir con las actividades que se les encomienda. En cuanto surge algo que les despista, pierden el hilo de lo que estaban haciendo y la actividad se queda inacabada. Recuperar la misma actividad más tarde o en otro momento, resulta casi imposible. Por este motivo se aconseja a los estudiantes con problemas de concentración a mantener su escritorio siempre ordenado y lo más despejado posible.

Ya sean niños o adultos, a las personas con déficit de atención les ayuda mucho mantener una rutina diaria estable y programada. En cuanto se empieza a romper la rutina, empiezan a surgir los problemas. Por este motivo los afectados planifican las actividades con antelación para facilitar su cometido. También les ayuda mucho el apoyo del prójimo. A las personas con estas dificultades, nada resulta más fácil que despistarse con cualquier cosa haciéndoles abandonar su programa. Las Flores de Bach pueden ser una ayuda muy útil para las personas con problemas de concentración.

Las Flores de Bach pueden ayudar a:

- Despistarse menos.
- Fomentar la capacidad de concentración.
- Ser menos olvidadizo.
- Trabajar de manera más eficiente.

Lo importante que es dormir bien por las noches



Un buen descanso es imprescindible para una buena salud. Si no nos recuperamos adecuadamente todas las noches puede aparecer toda una lista de consecuencias negativas. Incluso se puede afirmar que un sueño sano y suficientemente largo es igual de importante que una alimentación variada y equilibrada. Los motivos de los problemas para dormir pueden ser muy variados. Cuando no se descansa lo suficiente incluso pueden aparecer dolencias físicas que demuestran **lo importante que es dormir bien por las noches.**

Permanecer despierto por las noches dándole vueltas a los pensamientos, no poder desconectar o entablar verdaderas conversaciones consigo mismo son características propias de los problemas para dormir. El que le da vueltas a un problema por las noches y por ello no es capaz de conciliar el sueño pone en peligro su salud. Por otro lado, es normal no conciliar el sueño cuando se le da vueltas a un problema. Pero aun así, todos sabemos que estar horas por las noches mareando un problema no lleva a su solución y precisamente por ello es importante descansar bien para poder solucionarlo.

Unos tienen que ocuparse todo el día de su familia mientras otros tienen días laborales muy intensos. Si hemos pasado un día estresante tenemos dos posibilidades: o caemos muertos en la cama y dormimos como un tronco, o por el contrario no dejamos de darle vueltas al día y a los pensamientos y no llegamos a conciliar el sueño.

Lo mismo vale las preocupaciones, el estrés, la presión exterior o los miedos. Cuando uno tiene preocupaciones, las tiene por miedo algo en concreto que le mantiene despierto. El miedo y la compasión exagerada también vienen de la mano. Todos conocemos el ejemplo de las madres que por las noches no son capaces de dormir hasta que los hijos no han vuelto a casa. Tienen miedo de que le haya pasado algo terrible. Y solo este miedo es

suficiente para generar intranquilidad y preocupación, haciendo que les sea imposible conciliar el sueño.

No descansar lo suficiente produce un efecto de avalancha. Por ejemplo, si alguien padece problemas para dormir porque tiene preocupaciones, éstas le pueden llevar a un fuerte cansancio que dificulta aún más conciliar el sueño. Cuando se sufre este cansancio extremo, se empieza a sufrir muchos otros males y al final resulta casi imposible dormir lo necesario.

Es evidente que un sueño sano y abundante es imprescindible para una vida saludable. Ofrecemos los siguientes consejos cuando se tiene problemas para dormirse:

- No ver la televisión antes de irse a dormir.
- Antes de irse a dormir, ni estar ante el ordenador, ni escribir correos electrónicos ni conversar con amigos.
- Dormir en una habitación bien aireada.
- Dormir sobre un buen colchón.

Las Flores de Bach nos pueden ayudar a:

- Elucubrar menos y dormirse más rápido.
- Estar más tranquilo y menos tenso.
- Ser menos miedoso.
- Conocer tus propios límites (para evitar la posterior fatiga).
- Confiar más en otras personas y no preocuparse tanto.
- Dormirse mejor y dormir toda la noche sin despertarse.

Cansancio: un fenómeno muy conocido



Pruebe a bostezar en compañía y a decir que está cansado. Se sorprenderá al ver que mucha gente que le rodea dice que le pasa lo mismo. Es verdaderamente sorprendente cuanta gente se siente cansada ocasionalmente. Quien sufre de **cansancio** le cuesta superar el día a día. Algunos incluso se sienten totalmente agotados. ¿Por qué hay tanta gente que se siente así? ¿Tendrá que ver el cansancio con la época del año? ¿O es algo que ocurre durante el día a día? ¿Tal vez el cansancio sea un fenómeno que se asocia con nuestra exigente e inquieta sociedad?

Una razón importante por la cual las personas se sienten cansadas, es porque se les exige demasiado. No sólo el trabajo es exigente, también hay otros factores que pueden causar cansancio. Por ejemplo, hay quien después de un largo día de trabajo llega a casa y apenas tiene tiempo para descansar porque debe llevar a los niños a algún lado y más tarde volver a recogerlos. Si a esto se le suman las tareas de casa, la ayuda a los niños con los deberes, así como cocinar, al final estamos ocupados sin parar y el estrés es algo inevitable. Esto es lo que finalmente hace a que nos sintamos totalmente cansados.

Quien trabaja demasiado y además tiene muchas preocupaciones, tiene problemas para dormirse. En estos casos el estrés es uno de los factores más importantes. Así es como se crea un círculo vicioso: a pesar del cansancio, en vez de dormir uno se preocupa constantemente. Esto hace que durmamos aún menos, lo que empeora aún más el cansancio.

Las madres a menudo se sienten cansadas porque se preocupan mucho por sus hijos. La preocupación constante conlleva tensión y estrés. Las madres que más se preocupan son aquellas que tienen hijos adolescentes, se preocupan por saber si han estudiado, si han elegido las asignaturas correctas o si miran antes de cruzar la calle. El hecho de preocuparnos constantemente por estas cosas hace que nos sintamos cansados.

El cansancio conlleva serias consecuencias. Quien está cansado tiene problemas de concentración. Esto puede causar serios problemas en el trabajo o accidentes de tráfico. No se deberían tomar decisiones importantes cuando se está cansado, ya que corremos el riesgo de tomar la decisión equivocada. Además, el cansancio aumenta las posibilidades de sufrir de enfermedades del corazón o de las arterias.

El cansancio es difícil de tratar si no se disminuye a su vez el volumen de trabajo. Con las Flores de Bach puede dar el primer paso en la dirección correcta.

Las Flores de Bach le pueden ayudar a:

- Restablecer su energía.
- Aumentar la capacidad de resistencia.
- Manejar mejor el estrés.
- Preocuparse menos.
- Dormir bien.

Problemas de personalidad – cuando la impulsividad se convierte en una carga



Hay conductas impulsivas que tienen su encanto. Por ejemplo, cuando alguien de forma espontánea regala a su novia un ramo de flores o un viaje de última hora a un destino exótico. Eso es ser romántico y a mucha gente le gusta. Pero para algunos las conductas impulsivas son algo de lo que se arrepienten más tarde.

Las personas que sufren problemas de personalidad toman a menudo decisiones impulsivas que a menudo conllevan amplias consecuencias. Quien tiene problemas de personalidad puede levantarse una mañana con mucho ímpetu y presentar su dimisión en el trabajo y al día siguiente estar totalmente deprimido por lo que ha hecho. Estas personas sufren bajo su

propia impulsividad y a menudo toman decisiones sin pensar, gastándose, por ejemplo, todo su dinero de golpe o cayendo en la drogadicción – en cualquier momento puede suceder algo imprevisto.

Los afectados pueden enfadarse sin razón y ponerse agresivos, y más tarde la mayoría se arrepiente de ello. Pero para entonces casi siempre es demasiado tarde y el daño ya está hecho. Algunos afectados sufren tanto por ello, que consideran que el suicidio es la única salida y muchos de ellos intentan quitarse la vida.

Debido a su impulsividad y su inestabilidad muchos afectados del por los problemas de personalidad tienen una baja autoestima. Dudan de sí mismos y tienen problemas para conseguir sus objetivos. Por ello muchos sufren de cambios en el estado de ánimo.

Los cambios en el estado de ánimo a su vez repercuten en la baja autoestima. Por un momento se sienten genial y acto seguido empiezan a dudar de sí mismos. La alegría se convierte en tristeza y la seguridad en miedo. El entusiasmo se transforma en abatimiento y desánimo. Este tipo de cambios de humor no se superan fácilmente. Quién convive con un afectado a menudo también cae en un caos sentimental.

Muchos pacientes que sufren problemas de personalidad tienen miedo de ser abandonados. Por ello, a menudo son muy posesivos lo que respecta la familia y los amigos y sufren de miedo a la pérdida. Para evitar la pérdida, los afectados se aferran a los que les rodean lo que a menudo hace que estos se aparten de ellos. Esta es la razón por la cual aquellos que sufren problemas de personalidad a menudo piden ayuda psicológica. Vivir con este problema implica tener que soportar muchos sentimientos negativos que las Flores de Bach pueden aliviar.

Las Flores de Bach pueden ayudarnos a:

- Estar más equilibrados.
- Mantener la tranquilidad y ser más constante.
- Controlar mejor la ira.
- Aumentar la confianza en nosotros mismos.
- Disminuir los cambios de humor.
- Evitar los pensamientos destructivos.
- Reducir el miedo a la pérdida.

Hipersensibilidad



Una persona altamente sensible (PAS) es una persona es muy sensible. La **hipersensibilidad** normalmente hace referencia a estímulos externos, pero muchas veces los afectados también son muy sensibles a nivel emocional. La hipersensibilidad es un fenómeno psicológico descubierto hace poco y que fue documentado por primera vez en 1996.

Las personas altamente sensibles a menudo presentan un gran historial de miedos. Muchas de las cosas que les rodean les dan miedo y eso significa estrés adicional. Debido a que los afectados son muy sensibles a los estímulos externos, un simple avión en el cielo puede causar un ruido ensordecedor y convertirse en una tortura acústica. Lo mismo pasa con otros ruidos cotidianos como sirenas, música alta o niños gritando.

La hipersensibilidad a estímulos externos no solo afecta al oído. El sentido del gusto y del tacto está afectado al igual que el sentido de la vista. Al estar expuestos constantemente a fuertes estímulos, los afectados sufren a menudo de estrés constante en la vida cotidiana. Esto hace que los afectados estén tensos y que les resulte muy difícil desconectar y relajarse. Siempre hay algo que evita que se relajen.

La percepción emocional de personas altamente sensibles también es muy diferente a la de las demás personas. Los sentimientos positivos y negativos son mucho más fuertes y los afectados tienden a llorar y a gritar más que los demás. Por eso, a las personas altamente sensibles les cuesta más aceptar comentarios o críticas de otras personas.

Personas hipersensibles suelen preocuparse más por los demás y les suele costar decir que "no". Tienen miedo de ser rechazados o de que pregunten a otras personas. Por eso incluso aceptan hacer cosas que normalmente no harían. Las Flores de Bach pueden ser de gran ayuda si una persona tiene dificultades para decir que "no".

Las Flores de Bach pueden ayudar a personas altamente sensibles a:

- Disminuir el miedo.
- Reducir la sensibilidad emocional.
- Ser menos sensibles frente a estímulos externos.
- Superar los miedos, el estrés y la tensión.
- Atreverse a decir que "no".

Cuando la libido deja mucho que desear



A pesar de las posibilidades técnicas que ofrece esta era informática, aún hay personas que se sienten muy avergonzadas de sus problemas de **libido**. La libido de las personas cambia con el paso del tiempo. Hay factores como el estrés que pueden afectar a nuestra vida sexual. Muchas personas sufren de problemas de libido en algún momento de su vida. Pero cuando alguien está tan avergonzado de sus problemas que no quiere hablar de ello (o no puede) resulta difícil encontrar una solución.

¿Pero con quien se debería hablar de sus problemas de libido? ¿Que se puede hacer para que todo vuelva a la normalidad? Hay un consejo que es muy importante en este tipo de situaciones: ¡No se rinda nunca! La libido vuelve cuando uno reencuentra su estabilidad emocional y corporal. Existen varias formas para recuperar el deseo y algunas de ellas son muy efectivas. Por ello es importante encontrar la causa del problema.

Quien se siente deprimido, tiende a no sentirse bien consigo mismo. Personas depresivas no tienen que tener automáticamente problemas de libido, pero normalmente uno no puede dar lo mejor de sí cuando uno se siente deprimido. Pensamientos oscuros, tensión y estrés pueden conllevar una pérdida de interés por el sexo. Nuestra libido disminuye cuando nos preocupamos por muchas cosas a la vez.

Cuando merma la capacidad sexual automáticamente afloran los sentimientos negativos. Nos sentimos culpables por no sentir deseo y tenemos miedo de defraudar a nuestra pareja. De esta manera puede surgir el miedo al fracaso, creándose así un temible círculo vicioso. El preocuparnos constantemente y el miedo al fracaso hacen que finalmente las cosas salgan mal. Es entonces cuando los afectados intentan evitar el contacto sexual, ya que dan por supuesto que no va a funcionar.

El círculo vicioso de pensamientos y sentimientos negativos se convierte en una peligrosa pócima que evita cualquier actividad sexual. La libido sufre debido a las constantes preocupaciones. Por ello es importante, no sentirse avergonzado cuando uno "falla" una vez.

Hay muchas cosas en la vida que no funcionan como uno se lo esperaba. Lo realmente importante es olvidar lo pasado y seguir adelante. Quien sufre de problemas de libido, a menudo se siente culpable. Uno piensa que está defraudando a la pareja y que no está a la altura de sus expectativas. Esto agrava los problemas de libido. Otro factor que influye mucho en la libido de la edad adulta, son las experiencias sexuales que se tuvieron en la niñez. Víctimas de abusos sexuales a menudo experimentan problemas de deseo sexual. En estos casos es recomendable la ayuda psicológica para superar el trauma y para reforzar la personalidad.

Si usted también tiene problemas de libido puede ser de gran ayuda que hable de ello con una persona de confianza. Aún mejor es hablar con su pareja de sus problemas. Pero a veces, tal y como hemos explicado anteriormente, eso puede resultar difícil. Las Flores de Bach nos animan a abrirnos a los demás para que podamos compartir mejor nuestras experiencias dolorosas.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Restablecer el nivel normal de libido.
- Volver a confiar en sí mismo.
- Estar más tranquilo y relajado.
- Combatir el abatimiento.
- Abrirse mejor frente a personas de confianza.
- Reducir el estrés.
- Superar traumas del pasado.

Desórdenes alimenticios

Los **desórdenes alimenticios** son muy comunes en las sociedades modernas. Especialmente las chicas adolescentes suelen ser víctimas de este problema. Pero los chicos tampoco son inmunes al desarrollo de un desorden alimenticio, sin embargo, según las



estadísticas, las chicas suelen ser las más vulnerables. Las razones son obvias. El ideal de belleza que establece la sociedad hace que muchos se sientan excluidos por no cumplir con los requisitos de este ideal.

Los jóvenes valoran mucho su aspecto y todos quieren ser tan delgados y tener la misma apariencia que una *top model*. La imagen de la belleza "ideal" aparece por todos lados, ya sea en revistas, en el cine o en la televisión. Algunas chicas (y chicos) desean tanto tener un cuerpo delgado que dejan de comer para lograr ese ideal de belleza.

Quien sufre desórdenes alimenticios no se siente atractivo y tiene poca autoestima. Aún cuando los afectados no tienen sobrepeso, piensan que son más atractivos si adelgazan. En un estado avanzado de desorden alimenticio, los pacientes suelen seguir sintiéndose demasiado gordos, a pesar de sufrir de una considerable falta de peso. Incluso un médico o el índice de masa corporal no podrá convencerlos de lo contrario.

Una baja autoestima siempre conlleva algún tipo de complejo de inferioridad. Es entonces que empezamos a considerar que todas las demás personas son más atractivas y mejores que nosotros mismos. Al adelgazar, los afectados intentan que los demás les aprecien más.

Normalmente los afectados por un desorden alimenticio son conscientes de que no están bien. Es así que hieren a la gente que les rodea, pero la voluntad de poseer un cuerpo delgado prevalece. Es por eso que los afectados suelen sentirse culpables y avergonzados. La vergüenza surge del hecho de saber cómo afecta el desorden alimenticio a la salud, mientras que los sentimientos de culpa se refieren al daño que se causa a la familia y a sus amigos.

Quien sufre desórdenes alimenticios suele pesarse constantemente. Algunos incluso se levantan por la noche para pesarse y luchar contra cada gramo de más. En el peor caso, esto puede llegar hasta la obsesión. Normalmente la ayuda psicológica es necesaria para superar un los desórdenes alimenticios. Las Flores de Bach pueden usarse para respaldar el tratamiento.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Desarrollar una imagen positiva de uno mismo.
- Resistir a las expectativas y a la presión social.
- Eliminar los sentimientos de culpa y de vergüenza.
- Luchar contra los miedos.
- Obsesionarse menos.
- Aumentar la autoestima.
- Aceptarse a si mismo tal como es.

Miedos



Los **miedos** son un fenómeno psicológico que afecta a muchas personas. Las personas intentamos, por un lado, no tener miedo. Pero, por otro lado, poseemos un instinto natural que intenta protegernos de los peligros. Si no tuviéramos miedo, nos pondríamos en peligro a nosotros mismos y a los demás, por ello, el miedo es esencial para la supervivencia del hombre. El miedo activa nuestro sistema de defensa y nos alerta de posibles peligros.

Los miedos cotidianos afectan a muchas personas, ya sea el miedo a arañas, el miedo a volar o el miedo a las alturas. El miedo a la pérdida de cosas inmateriales, como el puesto de trabajo o la pérdida de la pareja también es muy habitual. Todo el mundo tiene miedo de algo, y a veces el miedo es tan fuerte que es necesaria la intervención.

La situación se agrava cuando el miedo se convierte en pánico. En el caso de los miedos cotidianos sabemos de qué tenemos miedo. Pero los ataques de pánico surgen de forma inesperada. Los ataques de pánico inesperados pueden paralizar a los afectados incluso hasta el punto en el que ya no son capaces de pensar o actuar.

Algunos ni siquiera saben exactamente de qué tienen miedo. A menudo se sienten totalmente sobrecogidos por el sentimiento de la inseguridad y eso conlleva incluso que algunos ya no se atrevan a salir a la calle por la noche. Eso no siempre tiene que tener una causa. Algunos simplemente tienen muchísimo miedo de que les pueda pasar algo, aunque no tengan ni idea de lo que podría ser.

Los estudiantes frecuentemente se ven afectados por el miedo al fracaso. Eso puede ser muy molesto durante un examen e impide la concentración. El simple hecho de pensar que podría ir mal, basta para que las cosas vayan mal. El miedo te lo puede estropear todo, aunque te hayas preparado perfectamente para un examen.

La gente con miedo al fracaso suele tener, por regla general, una autoestima baja. El miedo al fracaso está estrechamente relacionado con el miedo a desafíos nuevos. En estos casos, los afectados tienen miedo de no superar un reto nuevo y, por lo tanto, tienen miedo de defraudar a otras personas. Estos pensamientos negativos pueden paralizarles. El miedo a lo nuevo frecuentemente está vinculado a la desconfianza frente a los cambios.

La preocupación excesiva también está relacionada con el miedo. Un buen ejemplo, es alguien que se preocupa por su hija/o porque ha salido por la noche. Esto no es algo inusual. Pero puede causar problemas cuando la preocupación se convierte en sobreprotección. La sobreprotección raramente protege a la otra persona, más bien aumenta el miedo.

Los miedos pueden ser muy molestos. Normalmente nos reímos de nuestros miedos y no hablamos de ellos. Pero vivir constantemente con miedo puede ser muy estresante. En estos casos una terapia puede ser muy útil. Las Flores de Bach pueden ayudar a superar miedos cotidianos.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Superar los miedos.
- Evitar los ataques de pánico.
- Afrontar con valor los retos nuevos.
- Dejar atrás las preocupaciones excesivas.

Miedo a volar



Existen muchos tipos de miedos, uno de ellos es el **miedo a volar**. Los afectados tienen miedo incluso del simple hecho de subir a un avión. Todo el mundo se siente raro al subir a un avión. Eso se debe a que volar sea algo poco natural para los humanos.

Pero eso no puede ser la única razón para que alguien se sienta muerto de miedo al subir a un avión. Para algunas personas el miedo a volar es mayor que el deseo de descubrir otros países. Sin embargo, todo el mundo puede superar su miedo a volar. Mediante las Flores de Bach, los sentimientos negativos asociados con el miedo a volar pueden ser transformados en sentimientos positivos.

Las personas con miedo a volar se ponen nerviosas con el simple hecho de pensar en ello. El simple acto de pisar un avión hace que sientan escalofríos. Además, algunos sufren de miedo varios días antes del vuelo. Incluso cuando el vuelo de ida se superó sin problemas, los afectados a menudo no pueden disfrutar de las vacaciones porque piensan constantemente en el vuelo de vuelta.

Normalmente, el miedo de volar alcanza su punto álgido con su llegada al aeropuerto. No es de extrañar que la gente que sufre de este miedo no pueda controlarse una vez llegado este momento. Algunos sienten fuertes náuseas desde que se sientan en el avión.

Quien tiene miedo a volar, normalmente tiene miedo de perder el control sobre la situación. Si algo va mal, los pasajeros tienen pocas posibilidades de supervivencia. Si se tiene en cuenta esto, no es difícil de entender por qué las personas tienen pánico a volar. Por lo tanto, es importante confiar en los pilotos y en la tripulación. Eso nos ayuda a no pensar en todo lo que podría pasar en el peor de los casos.

Las Flores de Bach pueden ayudar en todas las situaciones de la vida a desarrollar una actitud más positiva. Quien las toma con regularidad y quien aprende a superar su miedo a volar, puede vencer con las Flores de Bach los sentimientos y pensamientos negativos relacionados con este miedo.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Controlar el nerviosismo.
- Estar tranquilo y relajado en el avión.
- No tener pánico durante el despegue y el aterrizaje.
- Mantener la confianza a pesar de la falta de control.
- No perder el control.

Ataques de pánico



Los **ataques de pánico** surgen cuando alguien de repente siente mucho miedo. Estos ataques de pánico suelen ser una experiencia a corto plazo, pero su duración puede variar. De promedio los ataques de pánico duran entre un par de minutos y media hora. Los afectados por un ataque de pánico presentan los siguientes síntomas: Temblores, sudoración, taquicardia, dificultad respiratoria y a menudo también mareos, náuseas y escalofríos.

Los ataques de pánico son causados a menudo por una situación peligrosa. Pero situaciones emocionales difíciles también pueden ser la causa de un ataque de pánico. Otras razones pueden ser el abuso de drogas, las fobias o determinados problemas psíquicos.

Uno de los primeros pasos para evitar los ataques de pánico es afrontar los miedos que lo causan. Por lo tanto, es importante identificarlos. De esta forma aprendemos cuáles son las situaciones que favorecen la aparición de los ataques de pánico. A pesar de ello y aunque uno se conozca muy bien, no es fácil evitarlos. La ayuda psicológica ayuda a muchas personas a afrontar los ataques de pánico. Sin embargo, el no caer en un ataque de pánico en un momento crítico exige de mucho trabajo y de mucha fuerza.

Por regla general, las personas que tienden a sufrir de ataques de pánico prefieren una vida rutinaria. Las situaciones nuevas rápidamente pueden convertirse en algo problemático. Para evitar el miedo y el pánico, los afectados suelen seguir un claro modelo de conducta frente a situaciones poco habituales.

Muchas de las personas que sufren de ataques de pánico tienen tendencia al aislamiento. Se encierran en su casa para evitar el pánico en situaciones específicas. Pero este comportamiento no soluciona el problema ni tampoco cura el miedo. Para los afectados es esencial mantener el contacto social para estar sanos física y psicológicamente.

Los ataques de pánico están estrechamente vinculados con las situaciones estresantes, por ello es importante identificar la causa de los ataques. Quien sufre habitualmente de ataques de pánico debería evitar las situaciones en las que aparecen. Al evitar el estrés, es posible cambiar el comportamiento.

Aunque todo esto en la teoría suene tan fácil, normalmente no suele ser tan fácil para los afectados escapar de los ataques de pánico. Después de pedir ayuda a un terapeuta cualificado o a un psicólogo, puede usar las Flores de Bach para reforzar el tratamiento.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Superar sus miedos.
- Evitar los ataques de pánico.
- Atreverse a afrontar nuevas situaciones.
- Volver a salir de casa.
- Reducir el estrés.

Miedo al fracaso



Los niños que asisten al colegio a menudo sufren de **miedo al fracaso**. Pero los afectados también sufren fuera del ámbito escolar de malestar emocional. Eso tiene mucho que ver con lo que sucede en el colegio. Por ello, el miedo al fracaso a menudo no se descubre hasta la época escolar. La razón del miedo al fracaso (al igual que el miedo escénico) es el miedo de fracasar. Eso significa que una persona tiene miedo de no ser capaz de realizar ciertas cosas o de no cumplir con las expectativas.

El miedo al fracaso se divide en tres categorías: la cognitiva, la social y la motor. El miedo cognitivo se refiere al rendimiento en el colegio, en un examen práctico de conducir o durante otra prueba. El miedo social se manifiesta cuando una persona tiene miedo de hablar en público o de presentarse en una entrevista de trabajo. Finalmente, el miedo motor es

aquel que se percibe cuando alguien tiene miedo de no ser capaz de llevar a cabo una prueba física.

Independientemente del tipo de miedo al fracaso, siempre afloran ciertos sentimientos y emociones. Esa es la razón por la que las personas con miedo al fracaso tienden a tener una baja autoestima. Piensan que todos los demás son mejores que ellos. La baja autoestima a su vez está estrechamente vinculada a la falta de confianza. El miedo al fracaso hace que el afectado incluso dude de aquellas cosas que realmente sabe hacer bien.

En ciertas circunstancias, el miedo al fracaso puede llevar al pánico. Uno se queda paralizado pensando que algo podría ir mal y crea un efecto dominó. El miedo hace que pensemos que no somos capaces y el pánico que nos entra conlleva que realmente no podamos llevar a cabo la tarea.

Si en el futuro vuelve a presentarse una oportunidad, es muy probable que vuelva a repetirse el círculo vicioso. Personas con miedo al fracaso son muy exigentes consigo mismas y, por lo tanto, se defraudan fácilmente si no logran lo que se han propuesto.

Otro fenómeno típico es que desean recibir constantemente la confirmación por parte de los demás. Suelen hacer preguntas como: ¿Qué piensas que tengo que hacer? ¿Qué opinas al respecto? ¿Qué harías en mi lugar? ¿Hubieras hecho lo mismo?

Debido al miedo al fracaso, muchas personas prefieren no enfrentarse a nuevas situaciones. Lo desconocido y las experiencias nuevas implican siempre una nueva amenaza. La percepción de estas amenazas hace que los afectados se sientan incapaces de afrontar nuevas situaciones.

No existe un medicamento contra el miedo al fracaso. Quien quiere librarse de este miedo requiere ayuda psicológica profesional a largo plazo. Y las Flores de Bach son ideales para reforzar la terapia.

Las Flores de Bach pueden ayudarnos a:

- Tener más confianza.
- Vencer el miedo al fracaso.
- Evitar sufrir de ataques de pánico constantemente.
- Confiar más en nosotros mismos.
- Mantener la tranquilidad y la serenidad.

Miedo al compromiso



Quien tiene miedo de perder su libertad personal sufre de **miedo al compromiso**. Eso significa que los afectados tienen mucha dificultad para mantener una relación con otra persona. Gente con miedo al compromiso tiene problemas para comprometerse a tener una relación porque tienen miedo de perder su libertad. A pesar de ello, muchos desean tener una relación. Pero desde que su pareja se les acerca demasiado, ya sea emocional o físicamente, pierden completamente el control emocional. Por eso muchos deciden cortar con la relación, ya que el miedo a perder la libertad propia es demasiado fuerte.

Esto crea automáticamente un miedo social al fracaso. Llegado este punto, el afectado evita el intento de entablar una relación. Están convencidos de que cualquier relación está destinada al fracaso.

El miedo al compromiso supone un problema para ambas partes. Quien decide llevar una relación con alguien que sufre de miedo al compromiso necesita mucha paciencia y perseverancia. El miedo al compromiso se caracteriza por el hecho de que los afectados tienden a evitar las relaciones exitosas.

La gente que sufre de este miedo tiene un gran deseo de libertad. Ya que la libertad no es algo que se lleva muy bien con una relación duradera, los afectados tienden más bien a tener relaciones esporádicas. Desde que la pareja desee pasar más tiempo con la persona afectada, ésta empezará a distanciarse lo máximo posible. Esto conlleva normalmente serias consecuencias.

A pesar de que uno piense que alguien con miedo al compromiso es una persona fuerte y consecuente al desear disfrutar de su libertad, la mayoría suele tener serias dudas. Aunque hacia fuera parezca que no tengan duda alguna, luchan constantemente consigo mismos al tener que decidirse por

sus amigos o por sus parejas. Las dudas son más visibles cuando el afectado está a solas con su pareja. Cuando están en compañía o entre amigos no se podrá notar nada.

Uno no debería hacer planes cuando se está saliendo con una persona que sufre de miedo al compromiso. Uno no debería desear comprar una casa, casarse o jurar el amor eterno a una persona con miedo al compromiso. Los afectados odian los planes a largo plazo porque piensan que estos podrían reforzar la relación, algo a lo que se resisten completamente.

Algunos afectados evitan incluso las relaciones sexuales porque tienen miedo de mostrar sus sentimientos. Con el fin de evitar que la pareja pueda avanzar con la relación, evitan tener relaciones sexuales con ella durante el mayor tiempo posible.

Quien sufre de miedo al compromiso suele aburrirse rápidamente de una relación. Eso puede ser muy desesperante para la pareja. Por un lado, evitan los planes para el futuro y todo tipo de intimidad y, por otro lado, se quejan porque la relación no es lo suficientemente interesante. Eso a menudo es la gota que colma el vaso y puede ser muy irritante y frustrante. Al fin y al cabo uno intenta llevar más allá una relación, pero la pareja con miedo al compromiso opone resistencia. Sin embargo, como pareja uno debería tener claro, que el afectado le recrimina para desviar la atención de su propio fracaso.

Llevar un relación con alguien que sufre de miedo al compromiso no suele ser algo agradable. Si no se tiene paciencia se está destinado al fracaso. Quien aún así se atreve, debe tener en cuenta que le espera un arduo trabajo. No es algo fácil, es más bien como un proyecto a largo plazo en el cual ambos tendrán que invertir mucho de su parte, sobre todo a nivel emocional. Se necesita de mucha paciencia, sinceridad y de la ayuda de una terapia de pareja.

Las Flores de Bach pueden ayudar durante este proceso para alejar los pensamientos y los sentimientos negativos.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Ser más perceptible para relaciones estables.
- Sentirse libre.
- Confiar más en los demás.
- Poder intimidar con su pareja.
- Perder el miedo de sentirse atrapado en una relación.

Miedo al abandono

Cuando se habla del **miedo al abandono** uno lo relaciona inmediatamente con los niños.

Muchos niños pequeños lloran desconsoladamente desde el momento en que sus padres salen de una habitación. Tal vez usted haya vivido una experiencia similar durante el primer día de colegio de sus hijos: al dejarlos solos su lloriqueo a menudo supera el timbre de la campana del colegio. O cuando deja su niño en la guardería y este empieza a gritar a todo pulmón porque no quiere que se vaya.

Estos ejemplos, representan diferentes tipos de miedos al abandono. En la mayoría de los casos son reacciones totalmente normales. Pero también los mayores pueden sufrir de miedo al abandono. Esto se nota sobre todo en aquellas relaciones en las que una pareja tiene tanto miedo de ser abandonada que se aleja cada vez más de su compañero. Eso es un claro caso de miedo a la separación.

El miedo a la separación puede conducir a que la pareja se sienta apesada por su compañero y, por lo tanto, recoja sus cosas y se vaya.



Las personas con miedo al abandono deben aprender a no depender tanto de los demás. Algunos se sienten inseguros si no están acompañados por alguien y este tipo de dependencia puede ser muy problemática.

Todos tenemos miedo de perder a alguien a quien queremos. Pero permitir que estos miedos se apoderen de nosotros puede causar una gran desconfianza. Esto sucede, por ejemplo, cuando uno quiere controlar constantemente al otro, lo cual es muy molesto y nada agradable.

Si la situación se descontrola, el miedo fácilmente se convierte en pánico. El afectado empieza a pensar en todo lo malo que le podría pasar desde el momento en el que se ve abandonado. Estos pensamientos negativos provocan pánico en los afectados y el pánico dificultad respiratoria.

Por ello, es importante decir a los afectados que pasar unas horas a solas no es razón para tener miedo o dudas. Si el afectado es un niño hay que hacerlo con mucha consideración. Por ejemplo, el niño puede estar jugando en una habitación, mientras que uno trabaja en el cuarto de al lado. Hablar con el niño mientras éste se encuentra en la otra habitación, puede ser de gran ayuda, ya que el niño aprende que uno está presente aunque no lo pueda ver.

Este proceso es mucho más complicado si se trata de un adulto. Normalmente los afectados necesitan ayuda psicológica para superar su miedo al abandono. Las Flores de Bach pueden ser muy útiles para respaldar el tratamiento.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Dependar menos de los demás.
- Superar el miedo al abandono.
- Estar más tranquilo y evitar el pánico.
- Sentirse bien estando solo.

Abatimiento y desánimo



Todos podemos tener un mal día. Uno se siente abatido, letárgico y desesperado. Esto no es razón para desesperarse. A menudo existen razones que explican nuestro mal humor. O se está muy cansado o ha pasado algo que hace que estemos desanimados.

Algunas personas incluso se ponen de mal humor por el tiempo. Uno se siente deprimido, pero eso suele desaparecer rápidamente. Normalmente el **abatimiento y el desánimo** desaparecen rápidamente después de hacer una siesta, de hablar con alguien o cuando vuelve a salir el sol. Tan solo se deberían tomar medidas si el problema persiste. El hecho de estar preocupados tan solo hace que nos sintamos más deprimidos.

¿Cuáles son los sentimientos que caracterizan el abatimiento y el desánimo?

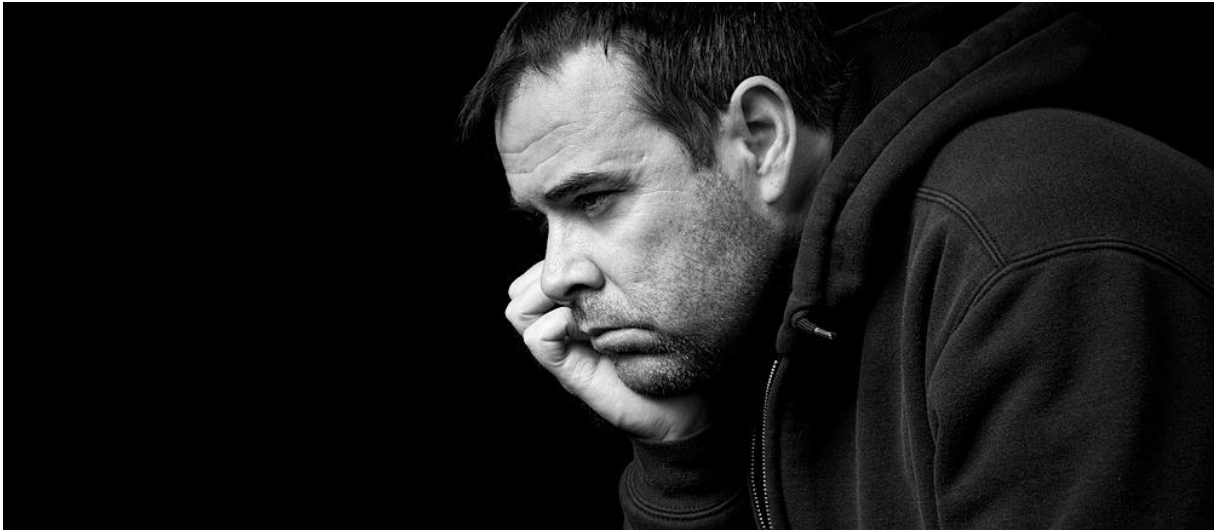
- El sentirse abatido. Nada le hace feliz y empieza a dejar todo de lado. El trabajo le deprime, los amigos le parecen pesados y sus pasatiempos ya no le divierten.
- La creatividad desaparece porque uno tan solo se dedica a hacer lo imprescindible. Uno se siente apático e incluso se rechazan aquellas tareas que antes no suponían problema alguno.
- Otro síntoma típico de una persona depresiva es que se hace olvidadiza, ya que sufre de problemas de concentración. Eso hace que tengan problemas para asimilar información nueva, lo cual afecta su facultad de planificación y su fiabilidad (por ejemplo, con respecto a una cita).
- Aunque desde fuera parece que los afectados no hacen nada, están constantemente ocupados. Sin embargo, lo que hacen a menudo es contraproducente y no ayuda a superar el abatimiento. A menudo están preocupados constantemente por problemas financieros o por la relación con su pareja, lo cual hace que se depriman aún más.
- Cuando el abatimiento y desánimo es muy fuerte también pueden surgir pensamientos de suicidio. Quien sufre de abatimiento y desánimo a menudo tiene que defenderse literalmente de estos pensamientos, especialmente durante días fríos y nublados.
- Quien se deprime con frecuencia sufre de una baja autoestima. Algunos piensan que no sirven para nada y están convencidos de hacer todo mal. Como si eso no fuera suficiente, los afectados piensan que nunca serán capaces de salir de esta situación. De esta manera, lógicamente, resulta difícil separarse de esos pensamientos negativos. Con la ayuda adecuada se puede superar estos sentimientos depresivos y volver a la normalidad. Lógicamente no será fácil convencer a alguien depresivo de lo mencionado anteriormente.

Quien sufre de abatimiento y desánimo sin razón alguna y durante un periodo de tiempo prolongado debe pedir ayuda médica y psicológica. Mientras tanto las Flores de Bach pueden ayudarte a superar esta situación. Las Flores de Bach convierten los sentimientos negativos en positivos. Por ello, son de gran ayuda para combatir esos sentimientos negativos que acompañan el abatimiento y el desánimo.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Dispersar esas nubes oscuras que le atormentan.
- Volver a ser feliz.
- Estar más atento.
- Estar más tranquilo y preocuparse menos.
- Restablecer el coraje y la energía.
- Confiar nuevamente en sí mismo.
- Aumentar la autoestima.

Cambios del estado de ánimo



¿Alguna vez se ha preguntado lo que suponen los cambios del estado de ánimo? Si alguien hace un momento estaba muy contento y de repente está depresivo, puede que sufra de cambios del estado de ánimo. Los sentimientos de los afectados cambian constantemente de forma vertiginosa. Hace un momento se encontraba en la cima de la felicidad y de repente cae hasta lo más profundo.

Cuando los afectados se sienten eufóricos, tienden a ser impulsivos, lo cual se manifiesta de diferentes formas. Es muy probable de que se digan y se hagan cosas de las cuales uno se arrepiente más tarde. Otra característica típica de personas maníaco-depresivas es que tienen problemas para manejar el dinero. Por ejemplo, compran cosas y después se dan cuenta de que realmente no se lo podían permitir.

Cuando estás en compañía de personas que sufren de cambios del estado de ánimo, frecuentemente puede no sentirse a gusto y sentirse sofocado por ellas. Si uno no asume el papel que le ha sido adjudicado por el afectado, la situación puede agravarse y desembocar en la violencia. En casos extremos, las personas maníaco-depresivas pueden ser un peligro para la sociedad. En las fases en las que se sienten superiores a los demás, a menudo tienden a sobrevalorarse completamente. Nada y nadie podrá hacerles cambiar de idea. En estos momentos los afectados se sienten invulnerables, a pesar de que ese sentimiento pueda cambiar a su polo opuesto de un momento a otro.

Cuando los sentimientos cambian al polo opuesto, los afectados se sienten deprimidos y abatidos. Todo parece ser algo malo, nada parece merecer la pena y los objetivos de la vida se vuelven inalcanzables. Eso puede provocar apatía y desesperación. Se pierde el interés por el trabajo, por el entorno e incluso por los pasatiempos.

Las fases depresivas a menudo van acompañadas por sentimientos de culpabilidad. Da igual si hace un momento se sentían seguros de sí mismos y si estaban contentos, cuando una persona con cambios de estados de ánimo está abatida, se culpa por todo y todo el sufrimiento del planeta parece estar sobre sus hombros.

Quien sufre de cambios del estado de ánimo debería pedir ayuda psiquiátrica. Una mezcla de Flores de Bach puede tener muchos efectos beneficiosos.

Las Flores de Bach le pueden ayudar a:

- Ser menos impulsivo y reaccionar de forma razonada.
- Estar más tranquilo y ser menos agresivo.
- Recuperar el sentido de la realidad.
- Reducir los sentimientos de abatimiento.
- Recuperar la alegría de vivir.
- Eliminar los sentimientos de culpa.

La muerte de un ser querido



Cuando muere un ser querido nos enfrentamos a un largo proceso de luto. Despedirse de un ser querido siempre es algo difícil, da igual si la muerte fue repentina o si se dio después de un largo proceso de enfermedad. **La muerte de un ser querido** siempre produce muchos sentimientos negativos.

La muerte de un pariente o de una persona conocida siempre es un una experiencia impactante. Si se cree en la vida más allá de la muerte, la transición de un lado al otro es algo que sucede en unos pocos segundos. Aún así, es un evento impactante, sobre todo si se estuvo presente durante el momento de la muerte. Puede que el recuerdo de ese momento le persiga durante toda su vida. La noticia de la muerte de un ser querido puede ser tan chocante que puede hacer que se quede paralizado.

El luto es un proceso natural que se experimenta después de la muerte de un ser querido. El dolor puede ser tan profundo que uno piensa que uno no lo podrá superar nunca. Algunas personas sufren durante meses y en algunos casos puede causar incluso dolores físicos.

Después de la tristeza suele surgir la ira, pero todas las personas reaccionan a su manera. No todas las personas pasan por las mismas fases de duelo. Los afectados se preguntan por qué les abandonó el ser querido y se cuestionan muchas más preguntas a las que no encuentran respuesta.

Esto sucede sobre todo cuando se pierde a un niño en un accidente. En principio no se siente ira frente a quien causó el accidente, ya que se es consciente de que el accidente no fue intencionado. Pero ese sentimiento va dando poco a poco paso a la ira. En estos momentos de desesperación, muchos afectados suelen llamar asesinos a los causantes del accidente.

Perder a alguien hace que nos sintamos vacíos por dentro. La tristeza puede ser tan grande que puede hacer que nos sintamos como en un inmenso agujero negro y que pensemos que ya nada tiene sentido. Los siguientes síntomas son muy típicos durante el proceso de duelo: llorar en exceso, no cuidar de la salud propia, aislarse socialmente. Sin embargo, es de suma importancia que este estado no se convierta en algo cotidiano. Hay que aprender a vivir sin la persona que ha fallecido. Para comenzar con esta nueva etapa de la vida hay que saber desprenderse de ese ser querido.

Las Flores de Bach pueden ayudar a superar el proceso de luto.

Las Flores de Bach pueden ayudarnos a:

- Asimilar mejor la pérdida.
- Aliviar el proceso de duelo.
- Reducir la ira y la agresividad.
- Evitar el abatimiento y el desánimo.
- Desprendernos del pasado.
- Seguir adelante con nuestra vida.
- Resistir a los miedos y a las alucinaciones.

Baby blues



La mayoría de las madres se sienten muy felices después del nacimiento de un bebé. Todo el mundo espera que uno esté orgulloso de su recién nacido. Pero a veces la realidad es muy diferente. Muchas mujeres sufren baby blues.

Las madres recientes no suelen esperar demasiado apoyo por parte de las personas que les rodean. A menudo pasa que todos sabían lo mucho que se deseaba el bebé, por lo que automáticamente todos esperan que la madre esté contenta. De todas formas es normal que uno se sienta mal y desesperada después del parto. Algunas madres se sienten apáticas. Muchas aparentan haber perdido toda la alegría de vivir y apenas superan el día a día.

Algunas madres sufren también de ataques de pánico después del parto. Por un momento la madre está muy feliz por tener en brazos a su niño y acto seguido les invade un sentimiento de pánico. Esto, a menudo, sucede de forma inesperada. Los cambios de humor también son muy frecuentes. Por un momento están felices y poco rato después tienen ganas de llorar.

Normalmente hay pocas personas que pueden ayudar a una madre y su recién nacido. Considerando todo lo que se espera de ella, es normal que se sienta culpable, al ver que la realidad es totalmente diferente. Cuando a causa de esto deja de hablar sobre sus sentimientos verdaderos, los problemas se empiezan a amontonar. Algunas sienten haber fracasado como madre y se sienten aún peor por ello. Otras madres sufren de miedo y de ansiedad. Cosas que antes eran algo normal de repente les provocan mucho miedo.

El tener que pasar por estos altibajos después del nacimiento de un bebé, supone un verdadero infierno para muchas madres. El no tomar las medidas necesarias en estos momentos puede conllevar serias consecuencias. Como mujer hay que intentar explicar esa situación a las personas que le rodean.

Después hay que aprender a sobrellevar esos pensamientos negativos asociados con el baby blues.

Las Flores de Bach pueden ayudar a las madres de un recién nacido a:

- Volver a ver la luz al final del túnel.
- Evitar los ataques de pánico.
- No tener sentimientos de culpa.
- Mantener la estabilidad emocional.
- Superar los miedos.

Abatimiento y desánimo en invierno



Muy a menudo habrá escuchado como la gente se queja de que el invierno tarda demasiado. Algunos son muy susceptibles a sufrir de abatimiento y desánimo en invierno. El abatimiento en invierno se presenta sobre todo cuando se reducen las horas de luz y cuando empiezan los típicos días nublados y lluviosos de otoño. Al comenzar las estaciones frías, muchos afectados empiezan a preocuparse y se preguntan cómo superar esta época.

Quien echa de menos el verano, puede deprimirse fácilmente con la falta del sol. Uno se siente abatido, letárgico y apático. Aunque uno se encuentre en una habitación caliente, no se siente cómodo, ya que el mal tiempo es suficiente para producir un escalofrío. Se sufre entonces de abatimiento y desánimo en invierno.

Una característica de las personas que sufren abatimiento y desánimo en invierno es que son fácilmente irritables. Cualquier detalle puede ser la gota que colme el vaso. Si durante el verano aumentan los problemas de violencia vial, durante el invierno las personas también son más irritables.

Cuando hace mucho frío y el día está muy oscuro, los afectados por el abatimiento y el desánimo en invierno no suelen tener ni ganas de levantarse de la cama. Algunos preferían hibernar y sufren de cansancio constante

durante estas épocas. Pero a pesar de que intenten descansar y dormir suficiente, suelen sentirse totalmente quemados. La falta de sol juega un papel muy importante.

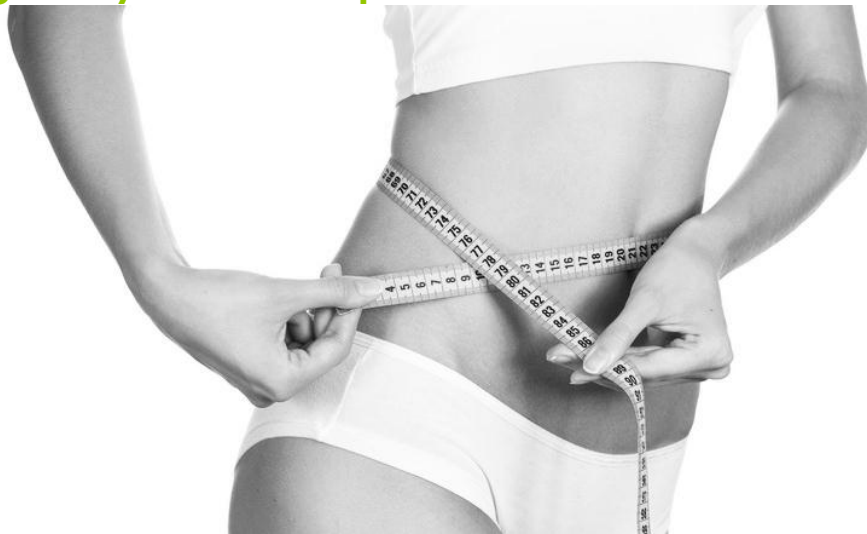
Muchos intentan ponerse cómodos y se acurrucan en casa. Pero para aquellas personas que viven solas, eso también implica el distanciamiento social. Eso hace que uno apenas si pueda sentir a gusto en casa y que tiende a sentirse más bien aislado y solo.

Para la gente que sufre abatimiento y desánimo en invierno, la época fría es muy difícil de superar. Para reducir el abatimiento y el desánimo, puede usar los remedios de Flores de Bach.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Estar de buen humor durante el invierno.
- Luchar contra el abatimiento y el desánimo.
- Ser más tolerante.
- Tener más energía.
- Mantenerse activo y no encerrarse en casa.

Adelgazar y reducir el peso



Para evitar posibles malentendidos: las Flores de Bach por si solas no hacen adelgazar. Para reducir el peso hay que alimentarse de forma sana, controlada e equilibrada, además hay que hacer ejercicio físico. Las Flores de Bach ayudan a cambiar los malos hábitos alimentarios.

A nadie le gusta cambiar sus hábitos alimentarios. Si se quiere adelgazar, hay que cambiar los hábitos alimentarios aunque uno los haya tenido durante años. Muchos están muy motivados cuando comienzan con la dieta y al principio adelgazan rápidamente. Aunque animados por el éxito, los afectados notan muy pronto que no siempre es tan fácil. Cuando ya no se pierden tantos kilos como al principio, uno cae en la tentación de ignorar la dieta. Y de repente todo parece más difícil que al principio.

Pero incluso aquel que se atiene firmemente a la dieta, llega a un momento en el cual cae en la tentación. Las fiestas (donde uno está especialmente expuesto a estas tentaciones) son un ejemplo perfecto. Quien quiere mantenerse firme, debe esforzarse mucho porque el azúcar y la grasa son un veneno para cualquier dieta.

Al igual que alguien que ha dejado de fumar debería evitar cualquier cigarrillo, quien está a dieta debe esforzarse por no romperla. Pero a veces la tentación es demasiado grande. Quien cae en la tentación se arriesga a recaer en sus antiguos hábitos alimentarios. Al final uno se siente mal e infeliz debido a la culpabilidad que siente.

Seguir una dieta implica ser fácilmente irritable. Quien intenta separarse de malos hábitos (como fumar, mala alimentación, etc.) suele ser menos tolerante. Eso conlleva estrés, tanto para la persona que intenta adelgazar como para las personas que le rodean.

Finalmente, es importante tener en cuenta que uno no puede reducir su peso en pocos días mediante una dieta sana. Sea lo que sea lo que promete un producto, siempre es una promesa vacía. Adelgazar necesita de tiempo, constancia y perseverancia. Por ello, es totalmente normal el sentirse impaciente y deprimido cuando el progreso deseado no se refleja tal y como queremos en la báscula.

Adelgazar no es divertido. A pesar de ello, a veces es imprescindible y no siempre por razones de estética. Es también una aportación muy beneficiosa para la salud de la gente con sobrepeso. Las Flores de Bach pueden apoyarle durante este proceso.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Cambiar los hábitos alimentarios.
- Ser perseverante.
- Ser disciplinado, también en los momentos difíciles.
- Conservar el ánimo.
- Ser menos irritable.
- Tener paciencia aunque no se experimente el proceso deseado.
- No sentirse culpable después de una recaída.
- Reducir el estrés.

Menopausia: problemas con la menopausia



La **menopausia** es una de las fases más difíciles de la vida por la toda mujer deberá pasar. Mientras que para unas es una época especialmente difícil, otras apenas sufren las molestias. Pero aquellas que no tienen problemas con la menopausia se pueden contar con una mano.

La menopausia es el momento de la vida en la que la mujer pierde la fertilidad. Toda mujer produce una cierta cantidad de óvulos a lo largo de su vida. Si el óvulo es fecundado, éste sigue su camino hasta el útero, y si este no es el caso se expulsa por medio de la menstruación. Normalmente, los médicos diagnostican la menopausia cuando la mujer no ha tenido la menstruación durante un año. De promedio las mujeres llegan a la menopausia a los 52 años.

La mayoría de los síntomas se asocian con el periodo que precede la menopausia. Entre éstas se encuentran, por ejemplo, la sudoración, tanto por el día como por la noche. Por la noche interrumpen el sueño e implican dificultades para volver a dormirse. Debido a la sudoración una se ve forzada a cambiar la ropa o incluso las sábanas.

Los problemas para dormir conllevan a su vez otros síntomas típicos de la menopausia. Muchas mujeres se sienten letárgicas y siempre están cansadas. A las afectadas les cuesta levantarse por la mañana e ir a trabajar. El cansancio también causa irritabilidad y cambios de humor. Por un momento se siente feliz y acto seguido está abatida y triste. Eso dificulta también las relaciones con las demás personas. Y pase lo que pase siempre se piensa en lo peor que podría pasar.

La libido también se ve afectada por la menopausia. Las mujeres tienen menos deseo sexual, lo cual se debe a cambios en factores físicos. La piel y las mucosas se secan, lo cual puede hacer que las relaciones sexuales sean dolorosas.

Otro problema durante la menopausia es que muchas mujeres engordan. Parece que todo lo que se come se traduce directamente en un aumento de peso. Ya que muchas mujeres desean estar flacas, los problemas con el peso se convierten en una carga adicional.

Debido a estos síntomas físicos y psíquicos, muchas mujeres empiezan a sentirse viejas e inútiles. Esto es lo que se conoce como complejo de inferioridad y a menudo va acompañado de miedos. Durante la menopausia algunas mujeres notan que se olvidan de algo constantemente. Debido al cambio hormonal pueden surgir problemas de concentración. Todos estos problemas hacen que las afectadas se sientan frustradas.

Es difícil convencer a una mujer que sufre estos síntomas que esta época de la vida también tiene su lado positivo. Siempre notamos mucho más los cambios negativos que los positivos. Para superar mejor los síntomas de la menopausia, puede tomar Flores de Bach.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Dormir bien.
- Estar más estable emocionalmente.
- Tener más energía.
- Ser más tolerante.
- Ser más feliz.
- Estimular su libido.
- Controlar su peso.
- Evitar miedos y ataques de pánico.

Menstruación

Hay una razón por la que la menstruación a menudo supone una carga para algunas mujeres. La menstruación está relacionada con síntomas poco agradables. Durante este período surgen muchos sentimientos y emociones desagradables.

Algunas mujeres son fácilmente irritables durante la menstruación. Cualquier cosa, por pequeña que sea, puede desencadenar una pelea. Ninguna mujer quiere estar irritable durante su periodo, la mayoría preferiría estar relajada. Pero como eso es imposible, las afectadas están constantemente bajo presión, lo cual afecta también a las personas que les rodean.

Pero aunque el estrés y la irritabilidad acompañen a la menstruación, también hay momentos de estabilidad. Sin embargo, los que están alrededor de las afectadas deben tener en cuenta que eso puede cambiar de un momento a otro.

Quién sufre de inestabilidad emocional no debería tomar decisiones importantes. Algunos sentimientos como, por ejemplo, el miedo, la desconfianza, la rabia o el estar aprensiva influyen en la facultad para tomar decisiones. Las afectadas tienden a contar constantemente sus dudas a las personas que les rodean.



Las mujeres afrontan muchos sentimientos difíciles durante la menstruación. Estos pueden surgir de la nada y sin razón alguna. Algunos sentimientos pueden ser tan abrumadores que hacen que uno se sienta depresivo. Algunas no encuentran solución a su caos emocional y se aíslan durante su periodo. Los llantos repentinos son muy comunes y éstos suelen surgir de forma inesperada y sin razón alguna. Si alguien les pregunta por la razón, muy a menudo no se recibe respuesta.

Por suerte, este espacio de tiempo lleno de sentimientos negativos no dura demasiado. Aún así, a algunas les cuesta mucho más superarlo que a otras. Normalmente estos problemas afectan no solo a las mujeres sino también a quienes les rodean. Para algunos parientes y amigos, la época de la menstruación es como caminar sobre arenas movedizas. Con la ayuda de las Flores de Bach se pueden superar estos sentimientos negativos que acompañan la menstruación.

Las Flores de Bach pueden ayudarnos a:

- Estar menos irritables.
- Reducir los cambios de humor.
- Tener menos miedo.
- Evitar las emociones negativas.
- Controlar los llantos.

Quedarse embarazada: algo muy especial cuando todo va según lo previsto



El **embarazo** es una de las experiencias más bonitas de la vida. Pero el romanticismo puede desaparecer rápidamente cuando uno no logra quedarse embarazada. Si una pareja desea tener un niño, normalmente no desea esperar demasiado tiempo. Pero justamente cuando se intentan hacer las cosas a lo rápido, éstas pueden salir mal. Cuanta menos paciencia se tenga, más podrá tardar un deseo de tener un niño en hacerse realidad. Además, la impaciencia crea estrés, lo cual siempre es contraproducente cuando uno desea tener un niño.

La espera puede ser insoportable cuando una pareja tiene problemas para quedarse embarazada. Eso puede conllevar tensiones y el estrés hace que uno sea fácilmente irritable. Cada mes se espera con impaciencia la menstruación y si ésta se presenta la decepción es aún más grande. Cuando esto sucede durante varios meses, la decepción puede causar grandes estragos emocionales. Durante este tiempo es importante no olvidar que una pareja espera de promedio un año hasta que se cumple su deseo de tener un niño.

Cuando la desilusión se amontona durante meses, uno empieza a dudar de sí mismo. Normalmente, los médicos no aconsejan intervenciones médicas si no ha pasado al menos un año. Pero pasado este tiempo casi todos empezamos a buscar la razón del problema, por lo cual empezamos a estar bajo presión y eso crea estrés adicional. Puede que empiece a leer todo tipo de artículos que contengan muchas inexactitudes. Algunos incluso experimentan con productos farmacéuticos que no conocen, lo cual puede conllevar serias consecuencias y se debería evitar.

Como si todo esto no fuera poco, la pareja también tendrá que soportar a la gente que les rodea. Los deseos para el Año Nuevo de gente que desea a la pareja mucha salud para su niño pueden volverse desagradables; y los padres y los abuelos a menudo hacen preguntas embarazosas que uno

prefería no contestar. Y si a esto se suma que alguien de la familia o del entorno queda embarazada, la situación puede ser insoportable. A menudo surge la envidia y los celos.

Estos sentimientos negativos puede ser otro obstáculo para quedarse embarazada. La envidia se convierte a menudo en rencor y rabia, y de repente uno ya no soporta ver a nadie con un recién nacido. Por otro lado, desear lo mejor a alguien que acaba de tener un niño puede resultar muy difícil si uno ha intentado todo para quedarse embarazada.

Las Flores de Bach pueden ayudar a quedarse embarazada más rápidamente. Las Flores de Bach no influyen sobre la fertilidad, pero ayudan a mantener la paciencia y a sentir menos celos frente a otros que ya lo han logrado.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Mantener la paciencia y la serenidad.
- Estar de buen humor.
- No sentir celos frente a otros.
- No perder la esperanza.
- No estar amargado.
- Ser positivo.
- Evitar las preocupaciones.

Los sentimientos durante el embarazo



Durante el **embarazo** muchas parejas (sobre todo las mujeres) se sienten como en el séptimo cielo. La espera fue tan larga y por fin se ha logrado. Pero también hay sentimientos negativos que pueden aflorar durante esta época. Aunque uno esté muy feliz, también puede haber momentos en los que uno se siente mal.

Los cambios de humor de una mujer embarazada pueden ser muy considerables. Hace un momento todo estaba bien y de repente se enfrenta a problemas por todos los lados. Algunas embarazadas incluso se sienten deprimidas de vez en cuando. Eso se debe a los cambios hormonales que sufre el cuerpo durante el embarazo. El embarazo es algo nuevo tanto para el cuerpo de la mujer como para quienes la rodean. A menudo muchos se desesperan.

Durante el embarazo puede haber momentos en los que no se pueda soportar nada. Un simple comentario puede ponerle de mal humor. Algunas mujeres son fácilmente irritables y otras están deprimidas durante todo el proceso del embarazo.

El embarazo repercute en el cuerpo. No es nada extraño que durante este periodo muchas mujeres se sientan cansadas. Surge un sentimiento de letargo y apenas se tiene ganas de hacer nada. A menudo existe el peligro de que el letargo se convierta en abatimiento y desánimo.

Las mujeres se preocupan mucho, especialmente durante el primer embarazo. Se preguntan si podrán cuidar bien de su bebé. Se había esperado tanto y ahora que por fin se cumple el deseo le invade el miedo de no estar a la altura y el miedo al fracaso. Estas preocupaciones fomentan automáticamente diferentes miedos.

El embarazo está vinculado siempre a una serie de sentimientos negativos. Las Flores de Bach son ideales para convertir los sentimientos negativos en positivos.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Crear un equilibrio emocional.
- Mantener la tranquilidad y la serenidad.
- Tener más energía.
- Tener más confianza y preocuparse menos.
- Evitar el abatimiento y el desánimo y mantener la salud mental.
- Ser menos irritable.

Dejar de fumar



Todos sabemos que fumar daña la salud. Lo más saludable es no empezar nunca. También sabemos que es muy difícil dejar de fumar. Pero lo que es difícil no es realmente el hecho de fumar. **Dejar de fumar** es difícil porque el tabaco contiene nicotina. La nicotina crea dependencia y uno empieza a sufrir de síntomas de abstinencia cuando la deja de tomar. El nerviosismo y el miedo son los dos síntomas de abstinencia más comunes. Pero ambos sentimientos son fáciles de tratar con las Flores de Bach. Pero, ¿cuál es la dificultad de dejar de fumar?

Los cigarrillos contienen nicotina y ésta crea una dependencia psicológica. La dependencia psicológica es lo que nos dificulta tanto prescindir de los cigarrillos. Fumar es para muchos una "forma de vivir". Dejar esto exige mucha fuerza y perseverancia.

El fumar diariamente se asocia a su vez con otra mucha cantidad de situaciones cotidianas como, por ejemplo, con los momentos estresantes, mientras se habla por teléfono, después de comer o al tomar bebidas alcohólicas. Muchos fuman en dichas circunstancias, momentos que a partir de ahora habrá que sobrellevar sin un cigarrillo, lo que no es fácil para los afectados. Una de las preguntas más habituales es si se debería dejar de fumar inmediatamente o si es mejor hacerlo de forma gradual. La respuesta depende de la persona. Unos tienen más éxito dejando de fumar en seco y otros prefieren ir paso a paso.

Una de las razones principales por la cual las personas no quieren dejar de fumar, es el miedo a engordar. La abstinencia por sí sola no hace engordar, pero existe el peligro de que uno se busque una satisfacción sustitutoria. Algunos sustituyen el cigarrillo por golosinas o comida rápida. Ya que dejar de fumar mejora también el sentido gustativo, mucha gente redescubre el placer de la comida. Es por eso que mucha gente gana peso cuando dejan de fumar.

El estrés es una situación típica para la recaída de un fumador. Quien quiere dejar de fumar debe aprender a superar estos momentos sin la ayuda de un cigarrillo. Por lo tanto, es lógico que en estas situaciones tengas que luchar arduamente contra la dependencia. Quien ha dejado de fumar y está estresado corre el peligro de no poder controlar su deseo de fumar y de sufrir una recaída. Esto hace que sean fácilmente irritables.

Muchos fumadores simplemente no dejan de fumar, porque temen no lograrlo. La mayoría ya lo ha intentado varias veces, por lo que creen que cualquier otro intento es en vano. Con otras palabras, han perdido la fe en sí mismos.

Dejar de fumar es un proceso arduo, el cual requiere mucha fuerza y perseverancia. No funcionará sin disciplina. Pero estas no son razones para no intentarlo. Para poder superar mejor las situaciones incómodas que conlleva la abstinencia, se pueden tomar Flores de Bach.

Las Flores de Bach pueden ayudarle a:

- Liberarse de la dependencia del tabaco.
- No usar otros sustitutivos.
- Mantener la tranquilidad y la serenidad.
- Confiar en si mismo.
- Superar los momentos difíciles.
- Perder el miedo de engordar.
- Estar más relajado cuando deja de fumar.

Dejar de beber



Muchos no son conscientes de lo fácil que es caer en la dependencia del alcohol. El alcohol puede tener un efecto relajante y agradable. Es preocupante la cantidad de gente que bebe alcohol de forma regular. Parece ser que para muchos resulta difícil cambiar sus hábitos de consumo de alcohol.

Quien tiene problemas de consumo de alcohol sufre de muchos síntomas de abstinencia cuando deja de beber. Lo que dificulta aún más la situación es el hecho de que nuestra sociedad acepta ese consumo de alcohol y de que exista una cierta presión social. La pregunta que se suele hacer cuando alguien viene de visita es: "¿Quieres tomar algo?". Y no todos los anfitriones reaccionan bien si se pide una bebida sin alcohol.

A pesar de que en los dibujos animados y en los cómics los borrachos se representan mediante alucinaciones y signos graciosos que rodean sus cabezas, la realidad no es tan divertida. Si alguien deja de consumir alcohol, los síntomas de abstinencia pueden generar alucinaciones y se empiezan a ver cosas que realmente no existen. Eso puede causar ansiedad e incluso ataques de pánico.

Quien está dejando de beber está alterado e inquieto. Estar sentado parece ser una misión imposible y los afectados sufren de un estrés constante. Debido a la nerviosidad y a los miedos causados por la abstinencia pueden surgir problemas de concentración. La inquietud y el miedo hacen que quien esté dejando el consumo de alcohol tenga dificultades para concentrarse en una cosa por un periodo prolongado.

Al igual que las personas que intentan dejar de fumar, las personas que intentan dejar de consumir alcohol son fácilmente irritables. Cualquier pequeñez puede hacerles explotar. Todo aparenta estar oscuro y nada parece ser más difícil que ser feliz. Eso puede ser una carga muy grande

tanto para la persona que intenta dejar el consumo de alcohol como para quienes le rodean. Especialmente durante los momentos depresivos existe el peligro de una recaída. A menudo son las personas del entorno las que animan al afectado a volver a beber para que éste vuelva a estar de mejor humor.

Cambiar las costumbres exige mucha fuerza. Dejar el consumo de alcohol no es un proceso fácil. Quien quiere superarlo necesita mucho valor, energía y perseverancia. Por ello, no es de extrañar que de vez en cuando uno se sienta abatido. Especialmente en estas situaciones se nota la dependencia que se tiene de las bebidas alcohólicas.

Las Flores de Bach pueden ayudarnos a:

- Superar los miedos.
- Encontrar la paz interior y el equilibrio emocional.
- Resistir a la presión social.
- Reducir el deseo de consumir alcohol.

Animales: comportamientos problemáticos

Los animales tienen sentimientos y emociones al igual que las personas y a veces sufren tanto como nosotros. Los problemas se manifiestan normalmente mediante cambios de conductas. De alguna manera, los animales también se parecen a las personas a nivel emocional.

Problemas no resueltos pueden influir en un animal al igual que lo hacen en una persona. Por ejemplo, nos ponemos de mal humor, estamos frustrados o muy tristes. Pero los animales no pueden expresar sus sentimientos y expresan su malestar mediante **comportamientos problemáticos**.

Como se ha explicado ya anteriormente, las Flores de Bach se elaboraron para el consumo humano. Sin embargo, debido a su éxito terapéutico la gente empezó a usarlas también con los animales. Los resultados fueron sorprendentes. Las Flores de Bach resultaron ser ideales para tratar los comportamientos problemáticos de los animales. Muchos veterinarios confían hoy en día en los beneficios de las Flores de Bach.



Se recomienda visitar el veterinario antes de dar Flores de Bach a un animal. Muchos animales tienen problemas de comportamiento debido a dolencias físicas. Pero si no se puede distinguir ninguna enfermedad grave, se puede considerar el uso de Flores de Bach. Las Flores de Bach se han usado con éxito durante años para perros, gatos y caballos. También se usan ya para tratar gallinas, pájaros, conejos y hámsteres.

Por lo tanto, las Flores de Bach se pueden usar para tratar determinadas conductas problemáticas en animales que no se deben a dolencias físicas.

Estrés

A veces los animales sufren de estrés. Las razones son múltiples: un nuevo animal de compañía, una mudanza o un propietario nuevo. Estas son incluso cosas difíciles de superar para una persona y, por lo tanto, para un animal son aún más difícil. Se ha demostrado que el simple hecho de cambiar de posición un mueble puede ser estresante para un gato.

Miedos

Muchos animales se enfrentan a miedos. Lo que puede ser absolutamente normal para una persona puede provocar miedo a un animal. Si un animal tiene miedo, automáticamente se comporta de otra manera. Un ejemplo para algo cotidiano que da miedo a un animal son los fuegos artificiales o incluso una tormenta.

Contacto social

Algunos animales tienen problemas con los contactos sociales. Por ejemplo, no soportan la compañía de otros animales y se muestran agresivos desde que se les acerca otro animal. Pero este comportamiento puede deberse a otras razones más profundas y de las que no somos conscientes.

Dominancia

Los animales con problemas para establecer contactos sociales suelen tener un comportamiento dominante. Pero el comportamiento dominante también se puede deber al miedo que experimentan.

Todos estos sentimientos negativos se pueden tratar con éxito mediante las Flores de Bach, siempre que no se deban a enfermedades físicas.

Flores de Bach para perros



Puede que tengamos problemas emocionales con nuestros fieles amigos de cuatro patas. La mayoría de nosotros pensamos que un perro por si solo es capaz de vivir una vida feliz y agradable. Aún así, un animal puede ponerse letárgico o presentar comportamientos problemáticos.

Tan solo si no existen problemas de salud, los cambios de conducta pueden deberse a problemas emocionales. Un veterinario puede ser de gran ayuda y realizar un diagnóstico para descartar posibles enfermedades físicas. Únicamente en estos casos se debe considerar el uso de las **Flores de Bach para perros**.

Un perro con dolores de cadera lógicamente no estará saltando por ahí tan feliz como antes. En estos casos el comportamiento no tiene nada que ver con sentimientos depresivos, sino simplemente con los dolores que experimenta el animal. Si se tratan los dolores del animal, éste también volverá a recuperar su viveza y su ánimo. Pero si no se presenta enfermedad alguna, cabe la posibilidad de que el perro sufra de problemas emocionales.

Puede suceder que un perro orine en la casa justo después de bañarse. Eso se puede deber a problemas de la vejiga. Algunos perros hacen sus necesidades en la casa cuando se sienten solos. Otros tienden a ladrar de forma excesiva. Un perro que ladra nos puede dar cierta seguridad, pero si empieza a ladrar por cualquier pequeñez puede resultar ser muy molesto. En estos casos cabe una gran posibilidad de que el perro intente ganar la atención por medio de los ladridos.

Otro comportamiento molesto que puede presentar un perro es el miedo al abandono. El miedo al abandono puede expresarse de maneras muy negativas, por ejemplo, cuando el propietario deja la casa por la mañana para ir a trabajar (dejando solo al perro). Muchos perros empiezan a ladrar muy fuerte desde que se cierra la puerta.

Algunos propietarios encuentran todo destrozado al volver a casa. Por otro lado, hay perros que se alteran muchísimo y con solo mirarlos empiezan a embestir a los propietarios. Incluso hay perros que se ponen tan nerviosos que se orinan encima cuando se les acaricia.

Un problema muy grave es un perro agresivo. Las agresiones se pueden dirigir tanto a otros perros como contra personas. Controlar este tipo de perro no es tarea fácil. Es importante identificar la razón psicológica de la agresividad. También con perros miedosos se pueden experimentar situaciones peligrosas. Algunos tienen tanto miedo que empiezan a morder.

Estos problemas pueden ser indicios de dolencias emocionales. Las Flores de Bach pueden convertir los sentimientos negativos en positivos. De esta manera las conductas negativas pueden reemplazarse por comportamientos positivos.

Flores de Bach para gatos



Algunos gatos son poco sociables con otros gatos. Pero el ser un solitario no significa directamente que el animal tenga problemas emocionales. Lo contrario suele ser el caso. Aunque un gato puede ser muy testarudo, poco agradable y solitario, pueden ser muy vulnerables emocionalmente.

Cualquier cambio en la rutina cotidiana puede causar confusión. Nuevos miembros de la familia pueden causarles miedo y cambios muy simples (por ejemplo, en la comida) son muy irritantes. Al igual que con otros animales, los gatos muestran sus problemas emocionales por medio de su conducta. Estrés, miedo, tristeza o inseguridad influyen en el comportamiento de los gatos.

Si un gato presenta comportamientos problemáticos es aconsejable buscar las razones por las cuales el gato se ha desestabilizado emocionalmente. A su vez se debería consultar un veterinario para descartar enfermedades físicas. Algunos comportamientos problemáticos se deben a enfermedades

del cuerpo o de los órganos. En estos casos las Flores de Bach no son de ayuda. Pero si el animal está sano y a pesar de ello presenta comportamientos raros, hay mucha posibilidad de que estos se deban a razones emocionales.

Un ejemplo muy típico de un comportamiento problemático en un gato es cuando éste orina en la casa, eso normalmente se debe a problemas emocionales. Algo parecido sucede cuando arañan los muebles. A los gatos les encanta limarse las uñas, pero los destrozos no se deberían aceptar. Una razón para este tipo de comportamiento puede ser que el gato se sienta solo y que no se le dedique la suficiente atención. También puede ser que se sienta amenazado por gatos de su vecindario.

Otro fenómeno que conoce todo propietario son los repentinos cambios de humor. Hace un momento el animal se dejaba acariciar y ronroneaba y de repente clava las uñas en el brazo y bufá. En estos casos a menudo le agarra con las patas delanteras mientras que le da patadas con las patas traseras.

Como si todo esto no fuese suficiente, los gatos también tienen miedos. Aunque miedo puede que no sea el término exacto para describir lo que siente el gato. Tal vez sea mejor denominarlo desconfianza. Esto se observa muy bien cuando alguien viene de visita. Lo más seguro es que el gato se esconda y que no se deje ver. Si no dejamos que se el gato se vaya lo más seguro es que se vuelva agresivo.

Un remedio muy bueno para estos sentimientos negativos son las Flores de Bach.

Flores de Bach para caballos



Los caballos también se pueden tratar con remedios de Flores de Bach. Son animales especialmente sensibles y esa también es la razón por la cual de

vez en cuando presentan comportamientos problemáticos. Estos a menudo se deben a problemas emocionales.

Las Flores de Bach no son nada nuevo para aquellos que se interesan por la hípica. Las Flores de Bach no mejoran el rendimiento, pero si que influyen de forma muy positiva en el bienestar de un caballo. Los caballos de competición a menudo sufren de estrés. Por ello, las **Flores de Bach para caballos** son la opción idónea.

Aquí algunas situaciones en las que las Flores de Bach pueden ser muy beneficiosas para los caballos:

- Cuando el caballo debe superar un largo trayecto en un remolque. En estos momentos no es aconsejable empujar al caballo de forma violenta para que entre en el remolque. Las Flores de Bach ayudan al caballo y hacen que desconfíe menos del remolque.
- Algunos caballos son muy agresivos. En estos casos las agresiones están enfocadas tanto a personas como a otros animales. Las Flores de Bach son muy útiles para tranquilizar al caballo y hacen que éste sea más tolerante.
- Los caballos son por naturaleza presa de los depredadores, lo cual se manifiesta mediante una conducta de desconfianza y de miedo. Si un caballo es muy miedoso, las Flores de Bach pueden ser la solución.
- Hay algunos caballos que simplemente no se dejan montar. Si se intenta, el caballo optará por no quedarse quieto. Uno como jinete no tendrá más opción que mantenerse alejado. Algunos caballos incluso intentarán tirar al jinete cuando éste se sienta totalmente seguro. Estos comportamientos se deben normalmente a problemas emocionales.

Estos problemas de comportamiento son tratables mediante Flores de Bach, siempre que no se deban a dolencias físicas. Además, una característica típica de los caballos es que adoptan el estado de ánimo de su jinete. Si el jinete está nervioso durante una competición, esto repercutirá en el caballo. Las Flores de Bach pueden ayudar en estos casos tanto al caballo como al jinete.

¿Cómo se utilizan las Flores de Bach?

La terapia con Flores de Bach

El doctor Bach tenía un sueño: tener una mente sana y un cuerpo sano. Estaba convencido de que únicamente se podía estar sano si uno también se sentía sano a nivel emocional y mental. En opinión del Dr. Bach, muchas molestias físicas resultan de sentimientos negativos. Si uno se centra únicamente en la enfermedad física, uno solo tratará los síntomas físicos. La terapia con Flores de Bach va más allá de eso e investiga también los motivos emocionales.

La terapia con Flores de Bach no suprime los sentimientos negativos, ya que esto únicamente proporcionaría un alivio a corto plazo y las molestias volverían al concluir la terapia. La unicidad de las Flores de Bach es que transforman los sentimientos negativos en positivos. De esta manera las Flores de Bach proporcionan una curación a largo plazo.

La idea que sustenta la terapia con Flores de Bach implica la toma de una esencia que se extrae de una planta o de una flor. Tal y como ya se ha mencionado anteriormente, existen 38 esencias de Flores de Bach. Además, existe el remedio para primeros auxilios, también denominado remedio Rescue, que contiene 5 esencias de Flores de Bach diferentes.

El remedio para primeros auxilios está compuesto por diferentes Flores de Bach, pero todas las Flores de Bach son perfectamente combinables entre sí. De esta manera las mezclas se pueden personalizar. Por ello, existen muchas más posibles esencias de Flores de Bach que las 38 nombradas. Al combinarlas, se pueden crear múltiples mezclas. Por ello es aconsejable consultar con un terapeuta especializado en Flores de Bach. De esta forma se conseguirá la mezcla de Flores de Bach que mejor se adapta a uno.

La terapia mediante Flores de Bach tiene muchas ventajas. Las Flores de Bach son un producto completamente natural. Eso significa que no tienen ningún efecto adverso. Además, las Flores de Bach se pueden combinar perfectamente con otros medicamentos y con cualquier tipo de dieta.

Otra ventaja de las Flores de Bach es que son aptas para todos, de manera que cualquiera las puede tomar. Tanto los recién nacidos como la gente mayor las puede tomar.

Los críticos opinan desde hace años que la terapia con Flores de Bach no tiene efecto alguno. Siempre que un paciente empezaba a sentirse mejor, dicha mejoría se atribuía a un efecto placebo. Es decir, opinan que las personas únicamente se sentían mejor porque ellos mismos creían que estaban mejorando y no porque su salud mental realmente haya mejorado.

Pero este argumento se refutó cuando se demostró que las Flores de Bach también eran muy beneficiosas para los animales. Con las Flores de Bach se pueden tratar caballos, perros, gatos, conejos, hámsteres y otros animales de compañía. Los animales no se sienten mejor simplemente por tomar algo y por creer en ello, por lo tanto, no cabe la posibilidad del efecto placebo. Los animales no saben que su comida ha sido mezclada con Flores de Bach. A pesar de ello, muchos animales empiezan a sentirse mejor después de una terapia con Flores de Bach. Eso demuestra que la terapia con Flores de Bach es efectiva.

¿Cómo deben usarse las Flores de Bach?

Las Flores de Bach son totalmente inofensivas y su uso es cien por cien seguro. No hay que temer una sobredosis, ya que simplemente es imposible. A pesar de ello, no tiene sentido tomar demasiadas Flores de Bach, ya que eso no mejora su efecto. Por lo tanto, una sobredosis únicamente conlleva una pérdida de dinero.

Para informarse sobre la toma de las Flores de Bach, lo mejor es consultar con un terapeuta especializado en Flores de Bach. Quien haya escogido y compuesto sus remedios de Flores de Bach es quien mejor podrá asesorarle sobre el empleo y la dosificación de las mismas, sobre todo si se trata de un remedio personalizado de Flores de Bach. Sin embargo, los consejos sobre la toma de Flores de Bach suelen ser siempre los mismos.

Lo ideal es tomar seis veces al día cuatro gotas del remedio de Flores de Bach. Las puede tomar directamente o también las puede diluir en agua, té o café. No siempre es fácil acordarse de tomarlas seis veces al día.

Pero hay un truco que consiste en añadir las gotas, que hay que tomar diariamente, a una botella de agua. Es sano (y recomendable) tomar al menos una botella de agua al día. Si hemos diluido las gotas en la botella de agua y si la hemos bebido a lo largo del día, sabemos que hemos tomado todas las gotas.

No es relevante cuando se tomaron las gotas. Lo que es importante es que se tomen a lo largo del día y no tomar todas de golpe. Por esta razón, el método de la botella de agua es una solución ideal.

Para los bebés y para los niños, las gotas se pueden añadir a la comida. Incluso los recién nacidos pueden tomar Flores de Bach. En estos casos, la madre toma las Flores de Bach y el bebé las tomará por medio de la leche materna.

En el caso de los animales, la dosificación dependerá del tamaño del animal. Por ejemplo, a los perros y a los gatos se les puede administrar la

misma cantidad que a las personas. Sin embargo, a los caballos se les debería administrar más Flores de Bach, ya que pesan mucho más.

Las Flores de Bach tienen un efecto suave y paulatino. Normalmente, después de un corto periodo de tiempo ya se pueden ver efectos positivos. Es entonces que algunas personas dejan de usar las Flores de Bach, pero eso es incorrecto. Se recomienda mantener la terapia con Flores de Bach durante al menos tres meses. Aunque uno después de tan solo unos días ya sienta una mejora considerable, se debería continuar con el tratamiento para asegurar un resultado duradero.

Asesoramiento profesional

El autor de este libro

Me llamo Tom Vermeersch (* 1965). Tengo tres niños con mi mujer Ann: Karen (1989), Simon (1991) y Marie (1994). Nuestra hija menor falleció debido a un tumor cerebral a los 14 años de edad.

De profesión soy psicólogo y en el pasado me he dedicado principalmente a la medicina alternativa.

Trabajo con Flores de Bach desde hace más de 25 años y desde el año 2005 ostento el título oficial de experto licenciado en Flores de Bach.



En mi página web www.consejosfloresdebach.es ofrezco un servicio gratuito de asesoramiento personal sobre Flores de Bach. Además, también tengo una clínica privada en Kortrijk (Bélgica), por si alguien desea un asesoramiento personal.d