

BACH-BLÜTEN - ENERGIEVOLLE HELFER IM ALLTAG

Wir alle befinden uns momentan in einer Situation wie sie für uns noch nie da gewesen ist – dies kann eventuell Ängste, Unsicherheit, Hilflosigkeit oder ähnliches auslösen. Absolut „normal“ und verständlich da die meisten von uns noch keinen Plan oder kein Muster für solch eine Situation parat haben;

- sei es, dass du dich wegen der Zukunft ängstigst oder sorgst
- sei es, dass dir die Situation allgemein zusetzt
- sei es, dass du gerade Ungeduld (wann geht es endlich weiter oder ähnliches...) verspürst
- ...

Dies alles kann zu großer Verunsicherung führen.

Das Selbstvertrauen ist im Keller, man weiß nicht was kommt und wie bzw. ob man das schafft.

Die Bachblüte **LARCH** hilft das **SELBSTVERTRAUEN** zu stärken:

„Ich traue mir das zu“

„Ich schaffe das“

„ JA – ich kann das!“

Ich besinne mich wieder auf meine mir innewohnende Kraft.

Ich weiß, ich bringe alle nötigen Ressourcen mit, um eine Situation zu meistern.

Ich schaue auf mich und vergleiche mich nicht – ich bin der Maßstab für mich > „Ich bin hier um ICH zu sein!“ (mit meinen individuellen mir eigenen Ressourcen)

Körperhaltung:

Ich richte mich auf, stehe gerade, ein strahlendes Lächeln im Gesicht „JA – ich schaffe das!“

Übung: Ich erinnere mich an eine Situation in welcher ich etwas

gemeistert habe – auch wenn ich vorher dachte, es nicht zu schaffen (schreibe dir dazu am besten einige Beispiele auf) – **Wie** war dir das möglich? **Was** hat dir dabei geholfen?

TIPP Wenn dich etwas zu überwältigen droht >> Stopp, einen Schritt zurück und 3x kräftig durchatmen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, besinne dich auf dein Kraft, ordne deine Gedanken, plane die nächsten Schritte (eventuell: delegiere, gib Aufgaben ab, hol dir Unterstützung...)

IN DER MOMENTANEN SITUATION ev. auch hilfreich:

GENTIAN – „Ich halte vertrauensvoll durch“

ELM - „Ich bin meinen Aufgaben gewachsen“

ROCK ROSE - „Ich bin standfest in allen Lebenslagen“

RESCUE - „Ich bewältige jede Situation ruhig und gefasst“

(Kraftsätze aus „Bach-Blüten und neue Blütenessenzen“, Dr. med. Cordelia Alber-Klein, Regina Hornberger)

Bachblüten sind ausgezeichnete Helfer in Notsituationen aber auch individuelle Begleiter um mit verschiedenen Situationen gelassen, entspannt und sicher umgehen zu können.

(ohne Nebenwirkungen, sanfte, unkomplizierte „Unterstützer“, für jedes Alter)

Wenn du irgendwie anstehst oder dich in einer Krise befindest stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Mehr Info unter www.sabine-leingartner.at

Tel 0676 4778681