LOS MIEDOS EN CLAVE BACH

UNA GUÍA PARA TU TRANSFORMACIÓN

MUJERLUZ

Sana tu cuerpo,
sana tu alma

Francis González

#MujerLuz y Emprender en femenino

LOS MIEDOS
EN CLAVE BACH

UNA GUÍA EDITADA POR

Francis González

ACERCA DE LA AUTORA

NACIÓ EN BARCELONA EN EL AÑO 1968, DE PADRE TAXISTA Y MADRE CUIDADORA DEL HOGAR, EMIGRANTES RURALES DE LA ALPUJARRA ALMERIENSE DE LOS AÑOS 50.

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA EN U.A. BARCELONA DEL AÑO 1991, MÁSTER EN EDUCACIÓN INFANTIL EN CENTROS DE REFORMA DE MENORES (2009),MÁSTER EN COACH DEL AUTOCONOCIMIENTO, Y ENSEÑANZA PSICOESPIRITUAL Y MEDITACIÓN.

FORMACIONES EN PNL, HIPNOTERAPIA TRANSFORMACIONAL RÁPIDA PARA LA ABUNDANCIA CON MARISA PEER, MEDICINA ENERGÉTICA CON DONNA EDÉN, PSICOLOGÍA ENERGÉTICA CON JEFFRY ALLEN Y TERAPIAS NATURALES EN TERAPIA FLORAL DE BACH,T.S.TRANSGENERACIONAL Y ARTETERAPIA, ENTRE OTRAS, DESDE EL AÑO 2016 HASTA LA ACTUALIDAD, QUE CONTINÚA FORMÁNDOSE EN DESARROLLO PERSONAL PARA LA MUJER EMPRENDEDORA CON FAMILIA.

ACTUALMENTE TRABAJA EN CONSULTA PRIVADA, Y EN EL PROYECTO DIGITAL MUJERLUZ Y EMPRENDER EN FEMENINO (M.E-LUX) DESDE EL AÑO 2020

mujerluzyemprendimiento.es

> SI AL FRANQUEAR UNA MONTAÑA EN LA DIRECCIÓN DE UNA ESTRELLA, EL VIAJERO SE DEJA ABSORBER DEMASIADO POR LOS PROBLEMAS DE LA ESCALADA, SE ARRIESGA A OLVIDAR CUAL ES LA ESTRELLA QUE LO GUÍA.

AUTORA Y ESCRITORA DEL LIBRO YO SOY UNIVERSO(2022) Y DE DIFERENTES ARTÍCULOS PUBLICADOS EN "EL BLOG DE FRANCIS"
DE WWW.MUJERLUZYEMPRENDIMIENTO.ES

"MADRE DE UNA HIJA, Y CON EXPERIENCIA ALTAMENTE PERSONAL EN RESILIENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA VIDA DIARIA, SE RECONOCE AMANTE DE LA NATURALEZA EN LA SALUD Y EL BIENESTAR NATURAL,

ASÍ COMO DEL CRECIMIENTO PERSONAL A TRAVÉS DE LAS RELACIONES Y DEL CAMBIO CONSCIENTE TRANSFORMADOR EN EL SISTEMA FAMILIAR Y TRANSGENERACIONAL.

Francis González

CONTACTO

UNA SANACIÓN PROFUNDA DE TU MUNDO INTERIOR

TUS MIEDOS TIENEN NOMBRE DE FLOR

Cómo aprovechar al máximo lo básico que ya tienes

EDITADO POR FRANCIS GONZÁLEZ

INDICE

UNA BREVE INTRODUCCIÓN A LA ENERGÍA DE LAS FLORES DE BACH

Índice

1. El Dr. Edward Bach. Su filosofía
2. La enfermedad. El Alma y la Personalidad.
3. Los Miedos y las Flores.
4. Introducción Guiada.
5. Escritura Terapéutica. Beneficios.
6. Notas.
7. Anexo Complementario.
   Una Mirada a la Ansiedad en Clave de Flores de Bach.

besos + abrazos

VAN HACIA TI

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

MUJERLUZ

Sana tu cuerpo, sana tu alma

El Dr. Edward Bach
Su Filosofía

Edward Bach nació en Inglaterra en 1886 y falleció en 1936. El Dr. Bach fue un médico muy reconocido, Homeópata y Bacteriólogo, y llegó a ser el director de Bacteriología de uno de los hospitales londinenses. Su fama y reconocimiento eran muy ennoblecidos, de hecho su consulta se encontraba en una de las calles más importantes de Londres, en la que tenían su consulta los médicos más prestigiados. Fue entre los años 1928 y 1935 que el Dr. Edward Bach desarrolló este sistema terapéutico tal y como lo conocemos hoy.

Las 38 Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. Fueron descubiertas por Edward Bach entre los años 1926 y 1934.

El Dr. Bach era un gran investigador, además de médico y homeópata. Experimentó con diversas flores silvestres nativas de la región de Gales, en Gran Bretaña, de donde él era originario, hasta encontrar 38 remedios naturales, cada uno con propiedades curativas para distintos problemas emocionales. A estas 38 flores se les llaman Flores de Bach.

La enfermedad
El Alma y la Personalidad

El Dr. Edward Bach basa su filosofía en la premisa de que el origen de la enfermedad nace del conflicto entre nuestra Alma y nuestra Personalidad, o sea, entre nuestra esencia, aquello que en realidad somos, nuestra energía esencial y nuestra mente, nuestro ego. El bloqueo energético que se da al nivel emocional y mental causan desarmonía, malestar, desequilibrio, y por ende, enfermedad. Las Flores de Bach contribuyen a armonizar la vibración de nuestros campos emocional, mental, físico y espiritual. Haber estructurado un sistema de sanación sostenido por esta base filosófica, es sin duda alguna, una de las grandes labores realizadas por el Dr. Edward Bach.
Fue de esta forma que desarrolló la Terapia de las emociones

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

MUJERLUZ
Sana tu cuerpo, sana tu alma

Los Miedos y las Flores

LA MEJOR APORTACIÓN DE BACH ES SU VISIÓN HOLÍSTICA DEL SER HUMANO, DESDE LA VERTIENTE MÁS ESPIRITUAL Y COMPLEMENTARIA, EN LA QUE LOS SISTEMAS EMOCIONAL-MENTAL-FÍSICO-ESPIRITUAL ES UN TODO EN UNO

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

MUJERLUZ

Sana tu cuerpo, sana tu alma

Introducción

Las flores te dan la solución para que cambies tu paradigma de visión del dolor o el problema.
Por eso es un proceso de autoconocimiento y no es un método de tratamiento.

Nos ayudan a ir hacia dentro, a conocer nuestras sombras e ir viendo las capas de cebolla que nos están afectando e ir limpiándolas sutilmente, una por una hasta que encontremos nuestra esencia amorosa que nos da la paz y la tranquilidad internas.

Esto no se mantiene todo el tiempo porque las relaciones y situaciones de la vida nos van a alterar el estado de alma o ánimo, y que afectan a nuestro comportamiento y comunicación.

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

Introducción

Todo esto se va produciendo por esta mirada que tenemos y no resolvemos, acabando por encontrarnos que somos otra persona distinta a lo que realmente somos en esencia natural.

¿ QUÉ HACEMOS, AHORA?

PUES DARNOS CUENTA *que esto lo hemos provocado nosotras/os y que somos hacedoras/es de nuestra propia realidad.*

Y ENTONCES PODEMOS CAMBIARLA PORQUE NO NOS CONVIENE PARA NUESTRA FELICIDAD.

Introducción

NOS VEMOS DESDE FUERA, CON LA LUZ DE LA CONSCIENCIA QUE SOMOS EN ESENCIA PURA.

Entonces...los demás también nos ven distinto, y empezamos a reconocer que es lo que hacemos para estar así...tomando las riendas de nuestra vida.

Las flores nos van a deslumbrar ese futuro hacia dónde queremos ir, desde el punto de partida en el que nos encontramos, dándonos las posibilidades que nos hacen caminar hacia ese futuro que nos puedo alcanzar de la manera que estoy.

Y NOS AYUDAN A FACILITARNOS EL CAMINO DE REGRESO A CASA, AL PROPÓSITO DE NUESTRA VIDA.

Introducción

Las personas no estamos acostumbradas a expresar nuestras verdaderas emociones y sentimientos o sensaciones internas o necesidades, por lo tanto se dicen cosas que no se piensan o sienten o al revés.

AQUÍ INTERVIENEN TODOS LOS MIEDOS VISTOS Y POR HABER, QUE EN DEFINITIVA SE REDUCEN A UNO SOLO:

EL MIEDO A NO SER YO, AL DESCONECTARME DEL AMOR Y PADECER EL DOLOR.

Miedo a las Circunstancias, por si me va a salir mal, o no estar a la altura de lo que se espera de mí.

FLOR DE LARCH

(Alarce)

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

Introducción

Miedo a enfermar y repetir los mismos patrones de conducta.

FLOR DE CHESNUT BUD

(brote de castaño)

Miedo a no alcanzar un nivel de autoexigencia con una misma, por lo que los demás no verían esa perfección y no tendrían un modelo por el que imitar.

FLOR DE ROCK ROSE

(Heliantemo)

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

Introducción

Miedo a dejar atrás o a olvidar los recuerdos del pasado.

FLOR DE HONEYSUCKLE

(Madreselva)

Miedo a no saber si está bien lo que siente hacer y guiarse por su intuición. Al dudar busca validación en el exterior de su fuerte intuición. Confianza en ti a través del universo en ti . Miedo a equiocarse.

FLOR DE CERATO

(Ceratostigma)

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

Introducción

Miedo a afrontar o pelear. No soporta las discusiones y por eso cede. Hace cosas que no quiere hacer por miedo a que los demás se enojen. Miedo a decir NO y poner límites y decir lo que siente y provocar una reacción del otro lado. Evita pensar en ellos mismos y prioriza a los demás. Cede ante la voluntad del otro.

FLOR DE CENTAURY
(Centaura)

Introducción

Miedo a que se descubra su conflicto interno o máscara. Tapa sus sentimientos verdaderos de dolor. Miedo a resolver sus propias sombras. Se distrae para no pensar.

FLOR DE AGRIMONY

(Agrimonia)

Miedo a entrar en estado de tristeza, en ese estado de nublado, cuando sale de él.

FLOR DE MUSTARD

(Mostaza)

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

Introducción

Miedo a descansar por no llegar a acabar la tarea.
Queda agotada/a, sin energía, exhausta
FLOR DE HOLLY
(Acebo)

Miedo a soltar el dolor de una etapa concluida y al cambio. La noche oscura del alma, tocar fondo y creer que después de eso no hay nada. No se ve la alegría y la luz después de la noche.
FLOR DE SWITE CHESNUD
(Castaño blanco)

https://mujerluzyemprendimiento.es/
mujerluzyemprendimiento.es

Introducción

Miedo a que algo le recuerde el trauma vivido y volver a sentir el mismo dolor-situación. No sabe expresar lo que le está pasando.

FLOR DE STAR OF BETHLEHEM
(Estrella de Belén)

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

ESCRITURA TERAPEÚTICA

Beneficios:

Observar desde la mirada de la consciencia nuestra historia transpersonal vivida hasta el momento, preguntándonos correctamente sobre ella, a través de la historia de nuestras sensaciones y sistema interno, dando lugar a la transformación sanadora y sabiduría de vida propia, lista para entregar al mundo y recibir logros, frutos con recompensas merecidas.

La persona se puede explayar y expresar lo que siente en el fondo de su ser, y no el hecho de que le está preocupando o molestando ese miedo.
Es la clave de la Manifestación de tu Propósito de vida, felicidad y autonomía en todos los ámbitos.

HAZ QUE SUCEDA...
TÚ TIENES LA ÚLTIMA PALABRA

FRANCIS GONZÁLEZ

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

Notas:

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

MUJERLUZ

Sana tu cuerpo,
cura tu alma

ANEXO
COMPLEMENTARIO

Emprender en Femenino

MUJERLUZ

Sana tu cuerpo, sana tu alma

UNA MIRADA A LA ANSIEDAD EN CLAVE DE FLORES DE BACH

UNA GUÍA EDITADA POR FRANCIS GONZÁLEZ

ESCOGE TU RAMO DE ESENCIAS FLORALES FAVORITAS

FLOR DE IMPATIENS

(*Impaciencia*)

Cuando la urgencia en la velocidad de lo que hacemos por tener resultados nos invade constantemente .

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

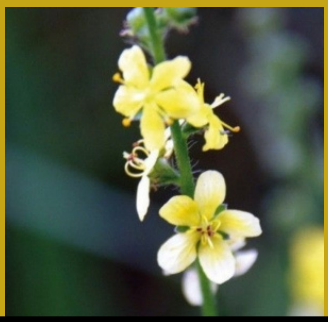
FLOR DE ASPEN
(Álamo temblón)

Cuando recibes información que no puedes racionalizar y no puedes controlar y manejar.
Miedo generalizado a todo lo exterior.
Tendencia al aislamiento emocional y a no socializar. Piensa que no puede expresar porque no le comprenden, ya que ella/él tampoco puede.
Miedo a lo intangible, invisible a los ojos racionales.
Miedo a lo que percibe y niega verlo o lo esconde.

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

FLOR DE AGRIMONY
(*Agrimonia*)



Cuando se guardan muchos secretos, y no se sabe realmente lo que le está pasando, mostrando una imagen que no corresponde con sus verdaderos sentimientos.
Ansiedad por estar mostrando una imagen para que no se descubra su interior.

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

FLOR DE HORNBEAM
(Hojarazo, Carpe)

Definición original del Dr. Bach: "Para aquellos que sienten que no tienen suficiente fuerza mental o física para soportar la carga de la vida. Los asuntos cotidianos les parecen demasiado pesados para llevarlos a cabo, aunque generalmente cumplen con éxito sus tareas. Es el remedio indicado para quienes creen que necesitan fortalecer alguna parte de la mente o del cuerpo para poder terminar con mayor facilidad su trabajo."

PARA EL PROCASTINAR

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

FLOR DE RED CHESNUT

(Castaño rojo)

Cuando estás permanentemente pendiente y preocupada por el bienestar de los demás o seres queridos y no se encuentran bajo tu visión o control, por lo que se genera mucha ansiedad con pensamientos negativos o trágicos hasta que vuelven a estar a la vista.

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

FLOR HEATHER
(Brezo)

Miedo a la soledad, sentir que es el centro del universo, e intentan hablar de cualquier cosa con los demás, con tal de no quedarse sola/o.

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es

FLOR DE CHICORY
(Achicoria)

Cuando necesita reconocimiento o agradecimiento de lo que da a los demás. Definición original del Dr. Bach: "Para aquellos que se preocupan demasiado por las necesidades de los demás, y tienden a excederse de sus cuidados a los niños, familiares y amigos, encontrando siempre algo que debe ser corregido. Disfrutan intentando modificar todo lo que consideran que está mal, y anhelan tener siempre cerca de aquellos por quienes se preocupan."

https://mujerluzyemprendimiento.es/

mujerluzyemprendimiento.es