



Flores de Bach

Grupo de emociones	Flor de Bach Original	Emociones y sentimientos a controlar	Emociones positivas
MIEDO	Aspen (Álamo Temblón)	Miedo, nerviosismo inexplicable.	Intrepidez y apertura, sentimiento de seguridad.
	Cherry Plum (Cerasifera)	Miedo de perder el control del comportamiento, al borde de una crisis nerviosa.	Calma, lucidez para actuar racionalmente.
	Mimulus (Mímulo)	Miedo a cosas conocidas: muerte, accidentes, hablar en público.	Enfrentarse con humor y seguridad a las dificultades, valentía.
	Red Chesnut (Castaño Rojo)	Excesiva preocupación por los demás en especial por familiares.	Preocupación por los demás sin exageración. Tranquilidad en casos de emergencia.
	Rock Rose (Heliantemo)	Terror, miedo extremo, pánico, pesadillas.	Valentía y calma.
INCERTIDUMBRE	Cerato (Ceratostigma)	Dudar del propio juicio, búsqueda del consejo de otro antes de actuar.	Confiar y escuchar la propia intuición, estar seguro de uno mismo.
	Gentian (Genciana)	Desaliento ante pequeños contratiempos, fácilmente deprimido y desanimado.	Optimismo, confianza, perseverancia.
	Gorse (Aulaga)	Desesperanza, pesimismo, negatividad.	Sentimiento de fe, esperanza, certidumbre.
	Hornbeam (Hojarazo)	Cansancio, fatiga mental, dudas de capacidad para cumplir con las tareas.	Vitalidad, la capacidad de hacer frente.
	Scleranthus (Escleranto)	Indecisión, duda, humor fluctuante.	Determinación, capacidad de elegir y de actuar rápido, equilibrio y serenidad.
	Wild Oat (Avena Silvestre)	Insatisfacción con la vida, pero incertidumbre en cuanto al camino a seguir.	Ambiciones positivas, habilidad de decidir el camino a tomar en la vida.
FALTA DE INTERES POR EL PRESENTE	Chesnut Bud (Brote de castaño)	Incapacidad para aprender de los errores pasados	Capacidad para aprender de la experiencia propia y la de los demás.
	Clematis (Clemátide)	Ensoñación, falta de interés por el presente. Deseo de evadirse de la realidad.	Interés por el mundo real, alegría de vivir.
	Honeysuckle (Madreselva)	Nostalgia, vive el pasado, añoranza.	Vivir el presente, progresar en la vida sin lamentos.
	Mustard (Mostaza)	Profunda tristeza sin causa conocida.	Vuelta de la alegría, paz interior. Serenidad, estabilidad.
	Olive (Olivo)	Falta de energía. Agotamiento físico y mental	Restauración de la energía, vitalidad e interés por la vida.
	White Chesnut (Castaño Blanco)	Discusiones mentales, pensamientos recurrentes y preocupantes no deseados.	Paz mental. Orientación constructiva de los pensamientos, confianza en el desenlace positivo.
	Wild Rose (Rosa Silvestre)	Resignación, apatía, pasividad y fatalismo.	Dinamismo, interés e iniciativa para realizar cambios.
SOLEDAD	Heather (Brezol)	Hablador compulsivo centrado en sí mismo, detesta estar solo.	Ayuda, escucha y comprende a los demás desinteresadamente.
	Impatients (Impaciencia)	Impaciente, irritable, siente frustración cuando no se va a su ritmo.	Tolerante y comprensivo con los demás.
	Water Violet (Violeta de Agua)	Orgulloso, reservado, comedido y tranquilo, solitario, a veces distante.	Abierto a los demás, comprensión y empatía.
HIPERSENSIBILIDAD AL ENTORNO	Agrimony (Agrimonia)	Esconde sus preocupaciones bajo una máscara alegre.	Optimismo real, acepta sus cualidades y defectos
	Centaury (Centaurea menor)	Voluntad débil, no sabe decir que no, siempre quiere agradar	Defiende y expresa sus propias voluntades, da pero con sensatez.
	Holly (Acebo)	Odio, envidia, celos, sospecha, cólera, conflicto.	Generosidad, comprensión, tolerancia y compasión.
	Walnut (Nogal)	Necesidad de protección ante cambios e influencias exteriores.	Sentido de la identidad y protección de la influencia de los demás. Facultad de adaptación al cambio.
DESANIMO Y DESESPERANZA	Crab Apple (Manzano Silvestre)	Sentimiento de vergüenza, de suciedad física o mental, mala imagen de uno mismo.	Aceptación de uno mismo y de sus imperfecciones.
	Elm (Olmo)	Sentimiento de estar desbordado por el exceso de trabajo y por las responsabilidades.	Seguridad, eficiencia, confianza en uno mismo.
	Larch (Alerce)	Falta de confianza en uno mismo, sentimiento de inferioridad, miedo al fracaso.	Perseverancia, determinación, confianza en sus competencias.
	Oak (Roble)	Profundo sentido del deber. Aun exhaustos siguen adelante obstinadamente.	Valentía paciencia, tomar tiempo para uno mismo.
	Pine (Pino Silvestre)	Culpabilidad, remordimientos, sentirse responsable de todo.	Equilibrio, alegría de vivir, juicio claro, aceptarse y respetarse.
	Star of Bethlehem (Leche de Gallina)	Shock nervioso, y/o accidente, mala noticia repentina, pena, duelo.	Liberación de tensiones, tristezas etc derivados de un shock.
	Sweet Chesnut (Castaño Dulce)	Profunda desesperación y angustia. Sensación de haber llegado al límite. Sentimiento de abandono.	Liberación. Sensación de apoyo interno.
	Willow (Sauce)	Autocompasión, sentimiento de injusticia, resentimiento, amargura.	Olvido y perdón, alegría de vivir.
SENSIBILIDAD HACIA LOS DEMÁS	Beech (Haya)	Crítica, intolerancia, arrogancia.	Indulgencia, comprensión, tolerancia.
	Chicory (Achicoria)	Amor posesivo, dar para recibir. Sobreprotección.	Generosidad, entrega, amabilidad.
	Rock Water (Agua de Roca)	Duro con uno mismo, inflexibilidad, sacrificio.	Flexibilidad, autoindulgencia
	Vervain (Verbena)	Exceso de entusiasmo, rebeldía contra las injusticias, nervioso.	Moderación, tolerancia, capaz de relajarse.
	Vine (Vid)	Autoritario, intransigente, ambicioso, dominador, inflexible.	Respeto hacia los demás, autoridad sabia y comprensiva.