

Floras de Bach

uma jornada com as flores para a
autotransformação



por Viviane Castro

Floraís de Bach

uma jornada com as flores para a
autotransformação

Florais de Bach: uma jornada com as flores para a autotransformação

Viviane Castro
Setembro de 2024

Este ebook é oferecido gratuitamente.
O conteúdo não pode ser modificado de forma a alterar o seu sentido original.

Aos meus pais que me ensinaram que
o amor cura,
A Adriana Souza que me guiou no
caminho de amor aos Florais
A todos os que tiveram que mergulhar
nas próprias sombras para encontrar a
própria luz

SUMÁRIO

Introdução	6
As Emoções e os Florais.....	8
Os Florais “esquecidos”	9
Os Florais e a Escrita.....	11
Conclusão.....	26

INTRODUÇÃO

Há quase uma década conheci os **Florais de Bach** e desde então muitas coisas mudaram na minha vida. Sem dúvidas, as flores do **Dr. Bach** tem muita participação nisso pois elas estiveram sempre comigo.

Acredito que no fundo eu comecei na terapia floral para tentar curar uma dor que me acompanhava desde que nasci: a dor do abandono.

Não sei muito da minha história antes de nascer, mas as informações que eu tinha me causavam muita dor e mágoa. Um resumo do resumo é que eu sabia que minha mãe deu para a adoção e um pai que não assumiu a paternidade. Todo o resto eram fantasias que eu criava com raiva e mágoa deles.

Por mais que eu tenha os melhores pais do coração do mundo que me deram tudo o que podiam e até além, essa raiva toda que eu sentia era algo que eu sabia que não iria sumir sozinha.

É claro que, como humana que sou, não era só essa ferida que me acompanhava e, com o tempo, fui vendo que tinha muito mais pra olhar do que eu imaginava. Foram muitos mergulhos em emoções que eu guardava há muitos anos.

Agradeço muito aquela Viviane que passou por cima do discurso “eu dou conta sozinha disso” e pediu ajuda.

Foi assim que eu conheci a **Adriana Souza** que foi e continua sendo a minha Terapeuta Floral e a quem hoje posso chamar também de minha Professora de Florais.

Adriana não foi só a terapeuta que me ajudou a ver a luz que eu tinha em mim e ficava escondida atrás de toda a dor que eu carregava.

Ele me ajudou a olhar para a minha história de forma diferente e, por fim, me inspirou a querer ser uma terapeuta também e passar adiante todo esse amor pela profissão, pelo servir e pelas lindas flores do Dr Bach.

Esse e-book nasceu do meu amor e gratidão pelos florais que me acompanham desde a primeira consulta, desde o primeiro vidrinho com a fórmula que eu tomei e que só cresceram desde então.

AS EMOÇÕES E OS FLORAIS

Dr. Edward Bach acreditava que deveríamos focar em cada pessoa, em suas emoções, reações... e não apenas na doença, ou seja, ter a tão famosa hoje em dia “visão holística”.

Assim ele desenvolveu esse lindo sistema dos Florais que levam seu nome.

Esses florais atuam no campo sutil diretamente no equilíbrio e harmonização de nossas emoções colocando luz no que realmente importa para despertar a nossa essência e viver de acordo com a verdade do nosso coração.

Não, eles não são como pílulas mágicas que compramos e tomamos 1x na vida para nunca mais ter problema algum.

Gosto de pensar neles como grandes aliados em nossos mergulhos no autoconhecimento.

Os florais atuam e nós atuamos também.

Um trabalho em conjunto para que possamos avançar.

E como diz o próprio Dr. Bach:

“Não tenhamos medo de mergulhar na vida.

Estamos aqui para ganhar experiência e conhecimento e pouco aprenderemos se não enfrentarmos a realidade e dermos o máximo de nós mesmos.”

OS FLORAIS “ESQUECIDOS”

Olhar as nossas emoções de frente nem sempre é muito agradável afinal todos nós, que ainda não somos iluminados, temos certas partes em nós mesmos ou em nossa história que não são lá muito agradáveis de serem olhadas.

Fugimos delas, dos mergulhos...

Vamos varrendo para debaixo do tapete o máximo possível. Talvez por medo, talvez porque não estamos prontos ou simplesmente porque não queremos mesmo lidar com elas no momento.

Vejo o autoconhecimento como uma jornada de aventuras e, como tal, nem sempre estamos preparados para o que virá.

Nesse momento me veio a mente **Bilbo Bolseiro** em “o *Hobbit*” que larga seu lar, seu conforto e parte para uma aventura.

E, como ele, partimos com a coragem que temos em mãos, mas não temos nem ideia do que acontecerá pelo caminho. Assim é a nossa vida: sempre surpreendente.

Enfrentar nosso medo de saber quem somos e o que sentimos lá no fundo não é fácil, mas esse enfrentamento nos mostra onde precisamos avançar, nossos apegos, nossas dores que achávamos que estavam curadas, nossas mágoas...

Depois de um tempo já trabalhando e estudando os florais vejo esse nosso medo de nos olhar e essas nossas tentativas de fuga representadas de uma forma bem curiosa até mesmo na nossa reação às flores.

Para muitas pessoas pode ser bem mais fácil compreender que precisam do **Floral Centaury** para que tenham mais facilidade para cuidar de si mesmas e aprenderem a dizer não para os outros, ou do **Floral Impatiens** para não serem tão aceleradas na vida uma vez que essa falta de paciência já esteja incomodando elas e os outros...

Mas e quando chegamos no *Floral Vine*, por exemplo, quem de nós gosta de pensar que pode estar sendo tirano com aqueles que ama?

Ou o *Floral Chicory* que nos convida a servir com amor e entrega sem interesse, sem fazer chantagens emocionais?

Aí parece que a coisa fica um pouquinho mais “complicada”. Não é nada confortável, mas esses sinais são importantes para nós.

Quando olhamos para essas nossas partes que precisam ser acolhidas conseguimos ouvir o que elas estão tentando nos dizer e mudar o que precisamos respeitando o nosso próprio tempo.

OS FLORAIS E A ESCRITA

Certa vez, depois de um atendimento, tive a ideia de unir os florais com a escrita terapêutica, mas não estava muito claro como isso iria acontecer.

Demorou um pouco para esse projeto tomar forma, mas em abril desse ano ele saiu da minha gaveta de sonhos.

Nascia assim o ***Escrita com Florais***.

Cada floral sempre age em sua excelência e a escrita vem para complementar com reflexões que nos ajudam a descobrir e acolher o que guardamos e ter insights de como melhorar na prática.

Esse ebook tem as 38 flores, como um manual simples para consulta e para que você mesmo possa criar a sua fórmula. E para cada um desses grupos há algumas perguntas para te inspirar a escrever e se aprofundar um pouco no que sente.

Não é um questionário de perguntas e respostas certas e nem há uma ordem definida porque eu acredito na liberdade da escrita e que o nosso coração não precisa de regras pra falar o que ele quer falar.

Sinta-se livre para seguir e escolher o que sua intuição disser que faz sentido para você.

Vamos aos florais?

1: para os que sentem medo:



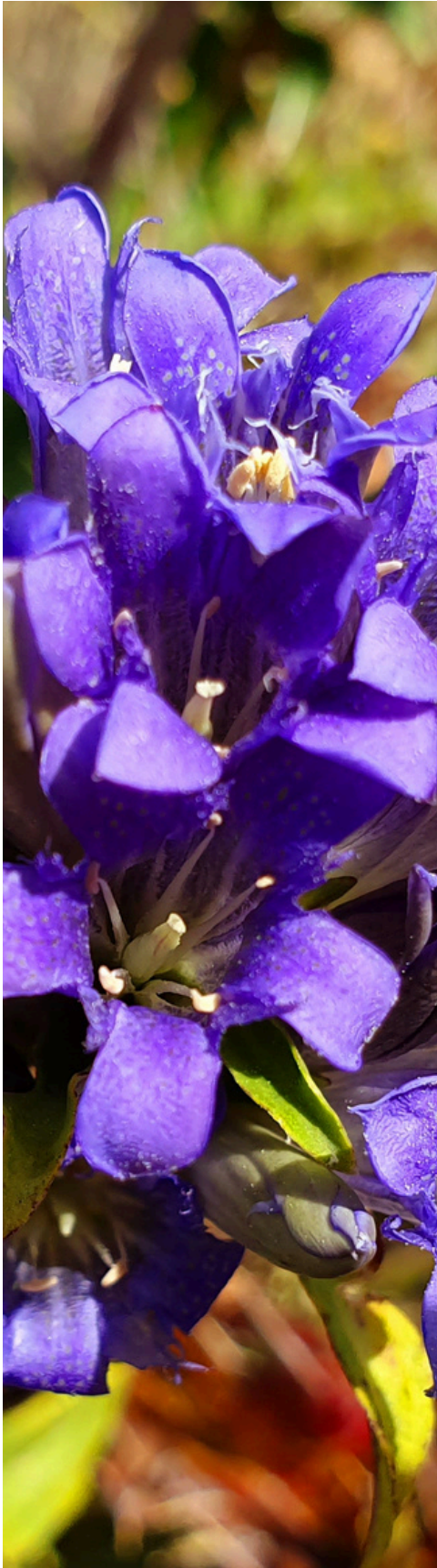
- **Aspen:** quando há medo do desconhecido, quando temos a sensação de que algo terrível pode acontecer, mas não sabemos o que
- **Cherry Plum:** quando sentimos que podemos perder o controle a qualquer momento
- **Mimulus:** para os medos conhecidos (que conseguimos identificar e nomear)
- **Red Chestnut:** quando temos preocupação excessiva com as pessoas queridas e tememos que algo ruim aconteça com elas
- **Rock Rose:** para os medos que nos deixam paralisados e nos impedem de avançar na vida



mergulhando na escrita

- ✓ Quais hábitos você tem que podem estar contribuindo para alimentar seus medos? (notícias ruins, filmes de terror/suspense)
- ✓ Alguma vez já perdeu o controle e acabou descontando sua raiva ou frustrações em alguém? Que tal escrever uma carta expressando tudo o que sente? (não precisa entregar a carta, é apenas para aliviar o seu coração dessa culpa ou arrependimento)
- ✓ O que você acha que poderia te ajudar se sentir mais forte e confiante para enfrentar seus medos de maneira concreta?

2: para indecisão:



- **Cerato:** quando não temos confiança em nós mesmos e estamos sempre pedindo conselhos aos outros
- **Scleranthus:** para quando as dúvidas ao tomar decisões e fazer escolhas (até mesmo as mais simples) se tornam constantes
- **Gentian:** quando iniciamos algo, mas desanimamos na primeira dificuldade pelo caminho
- **Gorse:** quando estamos sem esperança de enxergar qualquer possibilidade de melhora em alguma situação que estamos enfrentando
- **Hornbeam:** quando sentimos que nos falta energia para lidar com a nossa rotina, para fazer o que sabemos que precisamos fazer
- **Wild Oat:** para os momentos em que nos sentimos perdidos, sem uma direção na vida



mergulhando na escrita

- ✓ Escreva sobre situações em que você seguiu sua intuição e tudo deu certo. Como é sentir que você pode confiar em si mesmo?
- ✓ Quais lições você aprendeu com suas experiências de decepção ou contratempos? Como elas te ajudaram a evoluir?
- ✓ Quais atividades ou hábitos aumentam a sua energia e quais diminuem?
O que você acha que pode retirar da sua vida para que sobre mais energia para realizar suas tarefas com mais presença e disposição?

3: para a falta de interesse pelo agora:



- **Chestnut Bud:** quando parece que estamos insistindo no mesmo erro, sem avançar no aprendizado
- **Clematis:** quando ficamos sonhando com o futuro e temos dificuldade de atuar no agora
- **Honeysuckle:** quando ficamos apegados aos momentos felizes do passado e não acreditamos que podemos ser felizes como antes.
- **Mustard:** quando estamos vivenciando momentos de profunda tristeza sem uma razão aparente
- **Olive:** quando nos sentimos exaustos (físico e mental)
- **White chestnut:** quando a nossa mente parece não parar e isso nos impede de realizar nossas tarefas e até mesmo dormir
- **Wild Rose:** quando estamos apáticos e conformados com tudo em nossa volta e parecemos só “passar pela vida”.



mergulhando na escrita

- ✓ Faça uma lista com seus principais sonhos e objetivos mesmo que pareçam distantes. Desenhe um caminho, uma espécie de rota com possíveis ações que poderiam aproximar deles. Por onde você já pode começar?
- ✓ Identifique um tendências repetitivas ou padrões de comportamento você gostaria de mudar? Agora se pergunte: como faço para romper esses ciclos? O que preciso ver e não estou conseguindo?
- ✓ Você costuma ouvir os sinais do seu corpo quando ele pede por uma pausa? Respeita esse chamado ou passa dos limites?
- ✓ Quais áreas da sua vida precisam de mais atenção nesse momento e em quais você pode está dedicando além dos seus limites? Como poderia equilibrar melhor as áreas?

4: para a solidão:



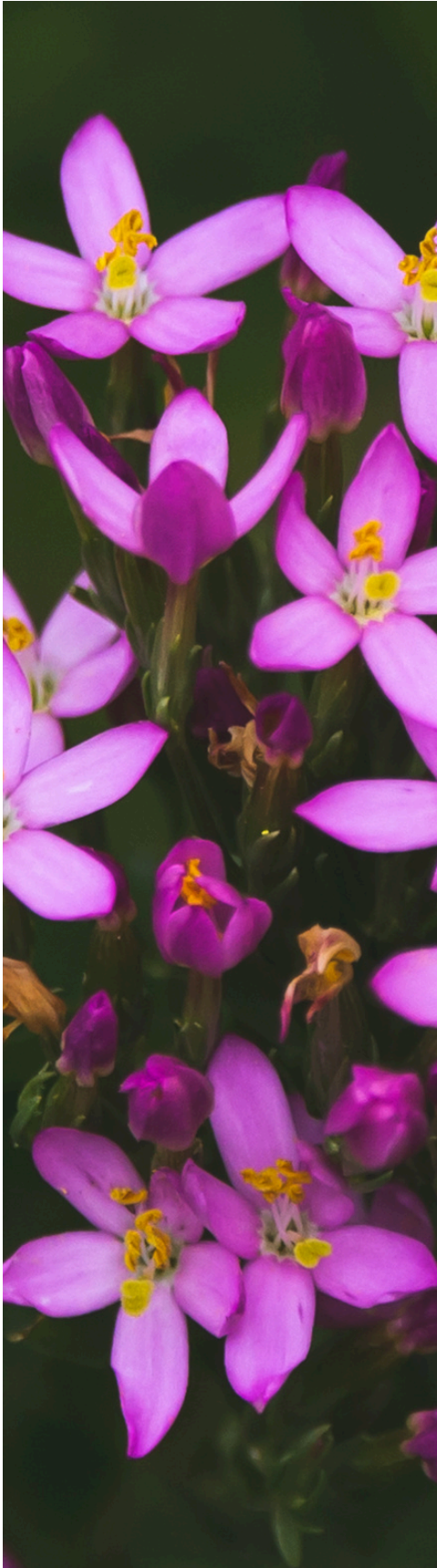
- **Heather:** quando buscamos companhia o tempo todo para falar de nós mesmos e discutir sobre nossos problemas e a ideia de ficar só por algum tempo nos deixa infelizes
- **Impatiens:** para quando nos percebemos sendo rápidos demais nos pensamentos e ações e acabamos atropelando os outros a nossa volta por nos faltar paciência e compreensão e por isso acabamos preferindo fazer a fazer tudo sozinhos.
- **Water Violet:** quando nos isolamos das outras pessoas com um certo sentimento de superioridade



mergulhando na escrita

- ✓ Escreva sobre a sua visão de relacionamentos saudáveis. O que você busca nas outras pessoas e o que acha que pode oferecer a elas? Como são as suas relações atualmente?
- ✓ Que sentimentos e pensamentos vem quando você tem que trabalhar com alguém que tem um ritmo diferente do seu?
- ✓ Pense em uma pessoa que você ama muito, mas que você considera lenta comparada a você. O que essa pessoa pode lhe ensinar? Quais características dela podem ser inspiradoras para você?
- ✓ Faça uma lista de suas qualidades pessoais positivas e únicas que podem ser compartilhadas com o mundo quando você troca com o outro. Como seria poder ajudar as pessoas exatamente como você é?

5: para sensibilidade excessiva:



- **Agrimony:** quando escondemos nossos reais sentimentos e aflições atrás de humor e brincadeiras. Por fora um sorriso no rosto, mas, por dentro, carregando uma dor da qual tentamos fugir
- **Centaury:** quando temos medo de dizer não e desagradar aos outros e quando estamos sempre tão inclinados a cuidar de quem precisa a ponto de esquecer de nós mesmos.
- **Holly:** quando temos sentimentos “negativos” em relação aos outros como: ódio, desconfiança, inveja, ciúmes...
- **Walnut:** quando temos nossos ideais e planos bem definidos, mas basta vir uma opinião que nos deixamos ser influenciados



mergulhando na escrita

- ✓ Quais emoções você considera mais difíceis de lidar e por que? Você costuma fugir do que sente?
- ✓ Qual a sensação de se colocar em primeiro lugar na sua vida? Que emoções surgem quando você pensa assim?
- ✓ Escreva o nome das pessoas que você mais convive e liste as qualidades que mais admira em cada uma delas.
- ✓ Quando alguém chega querendo impor uma opinião diferente da sua sobre a sua vida e suas escolhas, qual a sua reação? Escreva sobre como se sente com essa invasão.

6: para desalento/desespero:



- **Crab Apple:** para a auto-rejeição e quando sentimos que algo em nós precisa ser limpo
- **Elm:** quando em determinadas situações/fases da vida sentimos que “não vamos dar conta” e nos vem a sensação de incapacidade
- **Larch:** para o sentimento de inferioridade em relação aos demais e o medo de arriscar e se decepcionar ou fracassar
- **Oak:** quando estamos focados só em agir sem conseguir relaxar e ignoramos nossos limites
- **Pine:** para o profundo sentimento de culpa que nos faz pensar que poderíamos ter agido diferente
- **Star of Bethlehem:** quando há choque ou trauma por algo que ocorreu
- **Sweet Chestnut:** quando há uma angústia tão grande que nos impede de ver luz no fim do túnel
- **Willow:** quando ficamos presos nos ressentimentos e não avançamos



mergulhando na escrita

- ✓ Quais são as características que mais admira em você? E nos outros?
- ✓ Quais elogios você costuma receber? Como foi e é para você receber elogios?
- ✓ Reflita sobre seus limites saudáveis pessoais. Como seria para você pedir ajuda quando estiver se sentindo sobrecarregado?
- ✓ Escreva uma carta de agradecimento para o seu Eu do passado acolhendo as escolhas daquela época pois é graças a esse Eu que hoje você tem a consciência de agora.
- ✓ O que, hoje em sua vida, lhe dá alegria de realizar, pensar, sentir... Como criar espaço para que essas alegrias se tornem mais constantes?

7: excessiva preocupação com os outros:



- **Beech:** quando estamos intolerantes e críticos com tudo e sempre enxergando erros e defeitos nos outros
- **Chicory:** quando nos percebemos cobrando do outro por termos feito algo por ele
- **Rock Water:** quando somos autocríticos demais, perfeccionistas e tão rígidos conosco que nos privamos das alegrias e prazeres da vida
- **Vervain:** quando passamos do ponto em nosso entusiasmo por determinados assuntos/ideias e acabamos querendo convencer os outros a pensar como nós e até mesmo podemos nos tornar fanáticos
- **Vine:** quando nos vemos querendo convencer o outro a agirem a nossa maneira não respeitando a sua individualidade e escolhas



mergulhando na escrita

- ✓ Faça uma lista das diferenças entre você e as pessoas que você costuma julgar.
O que acha que essas diferenças podem te ensinar sobre tolerância?
- ✓ Escreva sobre como você se relaciona com as pessoas mais importantes da sua vida. Como você expressa seu amor e cuidado?
De que maneiras poderia continuar a expressar sem esperar nada em troca e sem abrir mão de cuidar de si com todo o amor que merece?
- ✓ Como você se sente quando alguém vai contra as seus valores e ideais e tenta lhe fazer mudar de ideia? Reflita um pouco sobre como você imagina que as pessoas se sentem quando você tenta fazer o mesmo.

Quanto do seu tempo hoje você conseguiria separar para atividades que lhe dêem alegria e prazer de viver? O que você escolheria fazer?

CONCLUSÃO

Tenho aprendido nessa vida que quanto mais eu mergulho no que sinto, mais as respostas se conectam e posso ir avançando com as minhas coletas.

A escrita me ajuda nos registros para que eu mesma não me pregue peças e queira, inconscientemente, ignorar os avanços que já tive pelo caminho.

Ela me ajuda, também, a sonhar mais, a imaginar como pode ser a vida e como posso ir, de passo em passo, até lá.

Ela me ajuda a colocar para fora o que transborda em mim.

Sentar para escrever já me curou de coisas que meu peito carregava há muito tempo e continua me curando.

Por isso eu continuo e sempre convido as pessoas a escreverem sobre o que sentem, pensam, sonham...

As perguntas aqui são sugestões de onde começar, mas, certamente, você tem muito mais tesouros aí guardados

É mágico como muitas vezes pensamos que não temos nada para escrever e quando estamos ali em frente a um lápis e uma folha de papel a mágica acontece e as palavras vão chegando. Basta começar.

Com amor,
Viviane Castro

para mais informações sobre os Florais e os meus
atendimentos como terapeuta, visite o meu site :)

www.fluircomalma.com.br