

Mechthild Scheffer

Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose

Leseprobe

[Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose](#)
von [Mechthild Scheffer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11488>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



1. Agrimony

Die Ehrlichkeitsblüte

Von der Scheinharmonie ...
zum inneren Frieden

Woran erkennen Sie einen negativen Agrimony-Zustand?

An Reaktionen wie

- Sie beschönigen oder verdrängen unangenehme Nachrichten fast sofort.
- Bei Auseinandersetzungen zwischen zwei Freundinnen spielen Sie zwanghaft den Friedensstifter.

An Gefühlen wie

- Quälende innere Ruhelosigkeit

An Gedanken wie

- Keep smiling,
- Was ich wirklich fühle, braucht niemand zu wissen.

So ging der Kontakt zur Inneren Führung verloren

Das Fühl-Ich hat einen starken Wunsch nach Harmonie und ist durch viele verletzende Gefühlslebnisse überfordert. Statt diese gemeinsam mit dem **Denk-Ich** zu bearbeiten und sich dabei auch an das Höhere Selbst zu wenden, flüchtet das **Fühl-Ich** in eine Scheinharmonie. Es verdrängt, was schmerzhaft werden könnte, und gibt nur schöngefärbte Bilder an das **Denk-Ich** weiter. Dadurch wird das **Denk-Ich** in seiner Tätigkeit reduziert.



Machen Sie sich den negativen
Agrimony-Zustand bewusst

Übung 1: Maske auf ... Maske ab ...

Sehen Sie in einen Spiegel, und setzen Sie eine fröhliche Miene auf. Erspüren Sie, wie sich Ihre Gesichtsmuskeln dadurch immer mehr verspannen.

Halten Sie diese Spannung ca. zwei Minuten. Beobachten Sie in dieser Zeit Ihre Gefühle und Ihre Gedanken.

Lassen Sie dann die Maske fallen, und erleben Sie, wie sich Ihr Gesichtsausdruck verändert. Wo sonst im Körper lässt Spannung nach? Welche Gefühle und Gedanken haben Sie jetzt?

Um den Unterschied zwischen beiden Zuständen noch intensiver zu spüren, können Sie diese Übung im Laufe des Tages wiederholen.

Halten Sie Ihre Eindrücke schriftlich fest.

Überprüfen Sie abends im Bett Ihr Gesicht auf »Maskenreste« bzw. vom Tage zurückgebliebene Anspannungszustände. Fragen Sie sich: »Wo habe ich heute krampfhaft mein Gesicht gewahrt? Welche Verspannungen sind innerlich und äußerlich dabei aufgetreten?« Konzentrieren Sie sich dann auf eine Gesichtspartie nach der anderen, und spüren Sie möglichen Spannungen nach. Versuchen Sie, diese mit dem Ausatmen ganz bewusst loszulassen.

So wird der Kontakt zur Inneren Führung wiederhergestellt:

Das Füh-Ich muss erkennen, dass Harmonie und Disharmonie untrennbare Pole sind. Es muss lernen, sich beiden zu stellen und seine Gefühle und Befürchtungen vor sich selbst zuzulassen und mit dem Denk-Ich zu bearbeiten.

Nur so kann das **Denk-Ich** helfen zu erkennen, wie Sie in Zukunft konstruktiver mit diesen Gefühlen umgehen können.

Die bewusste Entscheidung

Ich entscheide mich, mir selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein und vertrauensvoll eine harmonische Verbindung zu meinem Höheren Selbst aufzubauen. Durch meine Innere Führung bekomme ich die Kraft, mich den positiven und negativen Ereignissen des Lebens zu stellen, zu wachsen und inneren Frieden zu finden.

Entwickeln Sie positives Agrimony-Potenzial

Zeigen Sie jetzt auch äußerlich Ihr wahres Gesicht: Gehen Sie auch mal ungeschminkt oder unrasiert aus dem Haus.



Übung 2: Der Drei-Stufen-Ehrlichkeitsplan

- 1 Setzen Sie sich nach dem Aufstehen auf einen Stuhl oder auf die Bettkante, stellen Sie eine Kurzzzeituhr auf 1 Minute, und spüren Sie in sich hinein. Sprechen Sie laut aus, wie Sie sich zur Zeit fühlen - z. B.: *»Ich bin innerlich angespannt.«* - oder artikulieren Sie etwas, das Sie bezüglich des vor Ihnen liegenden Tages ängstigt - z. B.: *»Ich fürchte mich vor dem Gespräch mit Frau N.«* Wenn Sie diese Übung nicht 1 Minute lang durchhalten können, machen Sie noch einen weiteren Anlauf zu einem anderen Zeitpunkt.
- 2 Gehen Sie jetzt ins Badezimmer, und sprechen Sie die gleichen Gefühle vor dem Spiegel aus. Beobachten Sie dabei Ihr Gesicht. Was fühlen Sie dabei?
- 3 Sprechen Sie mit einem vertrauten Menschen ehrlich über Ihre Gefühle oder über eine starke Befürchtung. Lassen Sie sich dabei vom anderen nicht frühzeitig ablenken oder trösten, sondern versuchen Sie, mit ihm - wenn das möglich und sinnvoll ist - eine Lösung zu erarbeiten.

So erkennen Sie, dass Ihr positives Agrimony-Potenzial wächst:

Sie stellen z. B. fest:

Ich bin mir selbst und anderen gegenüber ehrlicher als früher und habe mehr Kraft, Konflikte auszutragen.



Mechthild Scheffer

[Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose](#)

Blockierte Seelenzustände erkennen und verändern

144 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de