

Guía de las Flores de Bach: Armonizando el Corazón

Mantra: "Libero en amor todo trauma de mi corazón."

GUÍA DE LAS FLORES DE BACH

Armonizando el Corazón y Gestionando las Emociones

Una guía práctica de Sushuma - Armonía del Alma

Las Emociones no Son tus Enemigas

A veces, la sociedad nos ha enseñado que llorar es de débiles, o que estar enojado o triste es algo que debemos esconder bajo la alfombra rápidamente para seguir siendo personas productivas. Sin embargo, en la mirada holística comprendemos que todo lo que sientes está tratando simplemente de conversarte.

Si el Oráculo te trajo hasta nuestra rama emocional, es porque hay una sensación, un recuerdo o una tristeza acumulada que nos está demandando atención compasiva, y quizás, una tierna ayuda para drenar su carga y encontrar alivio.

Qué son las Flores de Bach

Más allá de lo que crees, las Flores de Bach son esencias puras extraídas de flores silvestres y la naturaleza virgen. Su propósito verdadero no es quitarte un síntoma a la fuerza, sino que se encargan de transmitirle a tu campo sutil la virtud opuesta a la que hoy te pesa.

Por ejemplo: si sientes temor o ansiedad, la esencia de la flor aportará a tu vibración la frecuencia del valor. Así, disolverá naturalmente la oscuridad.

El Ejercicio del Reconocimiento (La Brújula Interior)

Antes de que consigamos tu gotero magistral, deberás identificar qué es exactamente lo que anhelas abrazar hoy. Dedícate estos minutos a solas:

El escaneo físico: Cierra tus ojitos. Busca en qué parte precisa de tu cuerpo se está alojando esa emoción densa que te ahoga. Normalmente se estanca en el pecho, en la garganta (como un nudo) o en tu estómago. Fija tu mano allí suavemente.

Ponerle nombre: Sin juzgarte ni regañarte, respira y dile a esa sensación en voz alta: Sé que estás ahí conmigo. Te reconozco y no te empujaré hoy. Hoy siento mucho (miedo / angustia / soledad).

Escuchar su mensaje: Pregúntale mentalmente a ese rincón de tu cuerpo de qué intenta protegerte o qué necesita que aprendas ahora. Confía, la primera respuesta que llegue a tu intuición suele ser la correcta.

Respirar la virtud: Inhala profundo y lento, imaginando que una luz cálida de color rosa dorado te envuelve justo en la zona donde duele. Al exhalar, imagina que ese peso va perdiendo fuerza. Repítete: Elijo liberarte con amor para regresar hacia mi paz interior.

Transformación Asistida

Si has estado repitiendo ese dolor, sientes que la herida es constante o pasas por un duelo muy fuerte, la alquimia floral puede sostenerte increíblemente. Nuestra terapeuta experimentada sabrá diseñar la receta y combinación de flores exacta y personalizada para abrazar y sanar tu momento actual.

□ Inicia tu sendero hacia la sanación profunda visitando nuestro servicio de Terapias Florales aquí: sushuma.com.ar/servicios

Conoce cómo las místicas propiedades de las Gemoterapias pueden apuntalar tu transformación cada mañana.