BACH ÇİÇEKLERİ



REHBERİ

GÜNLÜK HAYATLARIMIZ İÇİN PRATİK BİLGİLER

BAŞLARKEN

Bu Rehber; Bach Çiçekleri ile yeni tanışan ya da onları daha yakından anlamak isteyenler için hazırlandı.

Dr. Edward Bach'in de önemsediği gibi, Bach Çiçekleri'nin, herkes tarafından anlaşılır ve uygulanabilir bir sadelikte anlatımını amaçlıyor. Ve kendi kendinize kullanabilmeniz için en temel bilgiyi paylaşmayı...

Bach Çiçekleri duygusal ve zihinsel dengelerimiz adına nazik, güvenli ve alışkanlık yaratmayan bir destek sunabiliyor.

Denemeniz ve kendi deneyiminizi oluşturmanız dileğiyle,

Atelier M İ İ R A





01

02

Bach Çiçekleri Terapisi Nedir?

Bach Çiçekleri, duygularımızla nazik bir şekilde çalışarak iç dengeyi destekleyen doğal ve tamamlayıcı bir terapi sistemdir. Kökeni, 1930'lu yıllarda İngiliz doktor, bakteriyolog ve homeopati alanında çalışmaları bulunan **Edward Bach**'in bitkilerle yaptığı çalışmalara dayanır.

Dr. Bach'a göre; korku, stres, endişe gibi yoğun duygular zamanla iyi olma hâlimizi zorlayabilir, hatta bedende fiziksel rahatsızlıklar olarak kendini gösterebilir. Bu anlayışla, her biri farklı bir duygu durumuna temas eden **38 çiçek** özünden oluşan bir yaklaşım geliştirmiştir.

Bu sistem, bedensel belirtilere müdahale etmekten çok, duygusal dengeyi yeniden kurmayı amaçlar. Duygular uyumlandığında, kişinin genel iyi olma hâli de kendiliğinden desteklenir.

Edward Bach'e göre **iyileşme,** insanın kendi özüyle yeniden uyumlanmasıyla başlar.

Duygular bastırılması gereken yükler değil, bizi dengeye çağıran rehberlerdir. **Doğa** ise bu yolculukta, basit ama derin bir destek sunar.

Bach çiçekleri, dışarıdan bir çözüm değil; insanın kendi iç bilgeliğini hatırlamasına eşlik eden nazik araçlardır.

SIRASIYLA

Duyguyu Belirle

Hangi duygu ya da zihin durumunun dikkatini çektiğini ve desteğe ihtiyaç duyduğunu fark et. Korku, endişe, tükenmişlik, kararsızlık vb ... Seçeceğin çiçek özü bu duygu / zihin durumuna eşlik edecek.

Düzenli Kullanım

Seçtiğin çiçek veya çiçeklerin özünden günde en az 4 kez, 4'er damla olacak şekilde; ihtiyaç hissetmeyene kadar kullan.





ADIM ADIM KULLANIM

Çiçek özlerini iki şekilde kullanabilirsiniz:



1. Doğrudan Kullanım (Kısa Süreli Kullanım için)

- Stok şişeden 2 damla bir bardak suya eklenir. (Rescue Remedy 4 damla)
- Gün içinde ihtiyaç duydukça yudumlayarak içilir.
- Stok şişeden doğrudan dilin üzerine damlatılmaz

2. Tedavi Şişesi (Uzun Süreli Kullanım için) Kişiye özel bir karışım hazırlamak için ihtiyacın olanlar:



- 30 ml damlalıklı şişe (tercihen koyu renkli cam)
- Kaynak suyu veya temiz içme suyu
- Konyak veya %40 alkol içeren herhangi bir içecek (isteğe bağlı, koruyucu olarak)
- En fazla 7 farklı Bach Çiçeği özü (stok şişelerden)

Hazırlanışı:

1. Damlalıklı şişe kaynak suyu ya da temiz içme suyuyla doldurulur.
2. Seçilen her Bach Çiçeği özünden 2'şer damla eklenir (en fazla 7 çiçek). (Rescue Remedy* 4 damla)
3. (İsteğe bağlı) Doğal koruyucu olarak 1 çay kaşığı konyak (veya %40 alkol içeren herhangi bir içecek) eklenir.
4. Günde en az 4 kez, her seferinde 4 damla olacak şekilde; doğrudan dil üzerine ya da suya damlatarak kullanılır.

Bu yöntem, duygusal denge için nazik ve düzenli bir destek sağlar.

RESCUE REMEDY

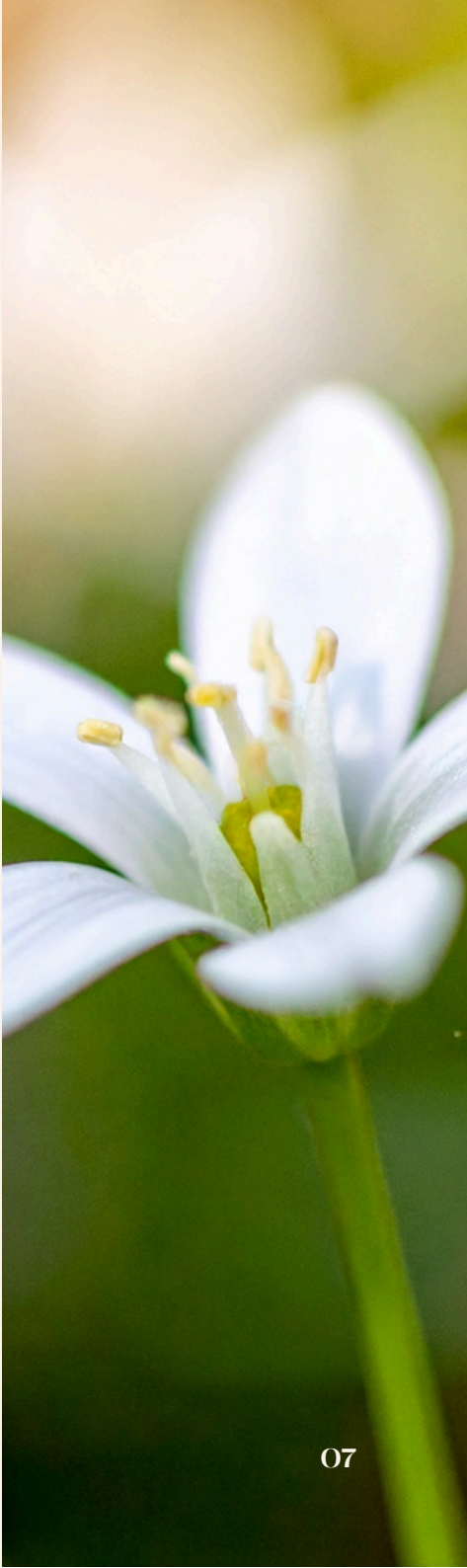
Rescue Remedy, ani stres, panik, korku ve duygusal sarsıntı anları için hazırlanmış özel bir Bach çiçekleri karışımdır. Beklenmedik durumlarda sakinleşmeyi, merkezlenmeyi destekler.

Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Clematis, Star of Bethlehem çiçeklerinin karışımından oluşur.

Nasıl Kullanılır?

- Kısa süreli ve ihtiyaca yönelik kullanılır. (Suya veya dil üstüne 4 damla)
- Gün içinde birden fazla kez alınabilir.
- “Her şeyi düzeltmek” için değil; nefes alacak bir alan açmak için vardır.

Bazen sadece birkaç damla, ihtiyaç duyulan o anda yeterli olabilir.





38 BACH ÇİÇEĞİ

- **Agrimony** – Dışarıya karşı çok neşeli, eğlenceli olan ve çatışmadan kaçınan için, **bastırılmış ve birikmiş endişe, korku ve mutsuzlukla temas etmeyi ve içten mutluluğu** destekler.
- **Aspen** – "Titrek kavak" Nedeni belirsiz korkular karşısında **içsel güven ve sakinlik** hissini güçlendirir.
- **Beech** – Başkaları veya davranışlarına karşı **anlayış, hoşgörü ve kabul** geliştirmeyi, çevresine bakınca eleştirisellikten ziyade **daha fazla iyi ve güzel görmeyi** destekler.
- **Centaury** – Nazik ve başkalarına yardım etmeye çok gönüllü olup zamanla bu özellikleri yüzünden yardımdan çok hizmet vermeye başlamış olan için, kendi ihtiyaçlarını da gözetmeyi, kişisel sınırları fark etmeyi, ve gerektiğinde **"hayır" diyebilme**yi güçlendirir.
- **Cerato** – Sürekli başkalarından onay ve tavsiye aramak yerine, · **kendi iç sesine güven**meyi, kararlarını **içsel rehberlik**le almayı ve **netliği** destekler.
- **Cherry Plum** – Kontrolü kaybetme, kendine veya başkalarına yanlış bir şey yapma veya zarar verme korkusuna karşı **içsel güvenlik hissini, rasyonel olabilmeye yönelik özgüveni** yeniler.
- **Chestnut Bud** – Geçmiş hatalardan ders çıkarma, **deneyimlerden öğrenme** ve farkındalıkla ilerleme kapasitesini güçlendirir.
- **Chicory –** İlgi ve sevgisiyle aşırı koruyucu ve sahiplenici olan, ilgisi karşılığında sevgi ve takdir görmediğinde kalbi kırılan için **'bırakabilmeyi', koşulsuz sevgiyi ve özgürlük hissini** destekler.
- **Clematis** – Mevcut koşullara ilgisiz olup daha çok gelecek zamanda, yarattığı düş dünyasında yaşayan ya da odaklanmakta zorlanan için, **mevcut anda kalmayı, odaklanmayı, zihinsel berraklığı ve yaratıcılığı daha etkin kullanabilmeyi** destekler.
- **Crab Apple** – **Arınma** remedy'si. Kendini kirli ya da kusurlu hisseden veya küçük kusurlarına takıntılı olan için, kendini olduğu haliyle kabul etmeyi ve içsel temizlik hissini güçlendirir.

38 BACH ÇİÇEĞİ

- **Elm** – Sorumluluklar altında ezilmiş hisseden, geçici olarak kendi yeteneklerinden şüphe duyan için **özgüveni** tazeler, **kendi gücünü yeniden hatırlama**yı destekler.
- **Gentian** – Aksilikler karşısında cesaretin kolayca kırıldığında, zorluklar karşısında umut, **sebat** ve **yeniden deneme cesaretini** destekler.
- **Gorse** – Umutsuz, teslim olmuş ya da hiçbir şeyin fayda etmeyeceğine inanmayı seçtiğimizde, başalamadan karamsar olduğumuzda, **umut** duygusunu yeniden yeşertmeyi, **yeniden ve yeniden deneyebilme**yi destekler.
- **Heather** – Yalnız kalmaktan hoşlanmayarak, başkalarının varlığında kendisiyle ilgili konuşmaya yoğun eğilimi olan için **duygusal paylaşımda denge kurmayı** ve başkalarıyla **karşılıklı bağ** geliştirmeyi destekler.
- **Holly** – Kıskançlık, haset, kuşku ya da öfke duygularının yoğunluğunda, **sevgi, anlayış, şefkat ve kalpten gelen açık**lığı hissedebilmeyi destekler.
- **Honeysuckle** – Geçmişte yaşama, yoğun nostalji ya da ileri gitmekte zorlanma durumlarında, **yaşam enerjisini 'şimdi'ye taşıma**yı destekler.
- **Hornbeam** – Bekleyen günlük işlerin **öncesinde** zihinsel ve fiziksel olarak yorgun hisseden için, o günü karşılamak için hazır olduğumuzu hatırlatmaya, motivasyona ve güne **başlayabilmemize** yardım eder.
- **Impatiens** – Zihni ve eylem kapasitesi hızlı olup beklemekte zorlanan için gerektiğinde **sabır, esneklik ve an'da telaş etmeden varolmayı ve keyif alabilmeyi** destekler.
- **Larch** – Özgüven eksikliği ya da başarısızlık korkusu nedeniyle geri durulan durumlarda, **kendine güven**i ve **deneme cesareti**ni destekler.



38 BACH ÇİÇEĞİ

- **Mimulus** – **Günlük hayatın somut korkuları karşısında cesaret** ve **içsel dayanıklılığı** güçlendirir. (topluluk önünde konuşma, örümcekler, hastalıklar, vb).
- **Mustard** – Açık bir nedeni olmadan çöken derin bir hüzün, kara bulutlar altındayken; **içsel ışık ve yaşam sevincini** destekler.
- **Oak** – Cesur, dirayetli, görevleri ya da idealleri için mücadeleden vazgeçmeyen, dinlenmeyi zayıflık olarak gören yılmaz savaşçılar için **gücü yenilerken, dinlenme**nin de bir denge unsuru olduğunu hatırlamayı destekler.
- **Olive** – Fiziksel ve zihinsel yorgunluğa bağlı olarak **duygusal olarak tükenmiş hisseden için, enerjinin yenilenmesini, hafiflemeyi, ihtiyacını fark edebilmeyi ve yaşam enerjisin**i yeniden hissetmeyi destekler.
- **Pine** – Hatası olmasa da kendini suçlayan, başarılı olsa bile yeterli bulmayan mükemmelliyetçi için **kendine karşı şefkati** ve kendine **ait olan / olmayan sorumlulukları ayırd** edebilmeyi destekler.
- **Red Chestnut** – Sevdiklerimiz ve onların güvenliği için duyulan yoğun kaygı ve korkuyu, **gerçekçi bakış açısını koruyan sakin, dengeli ve şefkatli bir ilgi**ye dönüştürmeyi destekler.
- **Rock Rose** – Yoğun korku, dehşet, panik anlarında ya da kabuslar karşısında, korkuyu yönetebilir bir yere çekip **cesareti** seçebilmeyi destekler.
- **Rock Water** – Katı bir öz disipline sahip, mükemmeliyetçi, kendine haz ve esnekliği yasaklayan için **kendine karşı esneklik** ve yaşamdan keyif almayı destekler.
- **Scleranthus** – Kararsız olma, iki veya daha fazla seçenek arasında seçim yapmakta zorlanma durumunda **kesinliği ve net karar alabilme**yi destekler.
- **Star of Bethlehem** – Geçmişte yaşanmış veya taze bir şok, yas, kaza, **travma ile baş etme**yi kolaylaştırır, hüznü yatıştırır, duygusal dengelenmeyi destekler.

38 BACH ÇİÇEĞİ

- **Sweet Chestnut** – Tamamen kaybolmuş, çaresiz ya da umutsuz hissetme durumunda **içsel dayanıklılık** ve **yeniden umut** hissini destekler.
- **Vervain** – Yüksek prensipleri ve tutkulu idealleri uğruna çalışan, çevresini iknayı ve görmek istediği değişimi zorlayan için ölçü ve **dengede kalmayı, içsel sakinlik ve empatiyi** kolaylaştırır.
- **Vine** – Becerilerinden ve başarısından emin, kararlı ve baskın liderin, fazlasıyla buyurgan ve kontrolcü olması durumunda, **gücü anlayış ve bilgelikle kullanma**yı ve **liderlikte esnekliği** destekler.
- **Walnut** – **Değişim süreçlerinde dış etkilerden korunmayı, uyum ve içsel kararlılı**ğı, dönüşürken **kendimiz kalabilmeyi** destekler.
- **Water Violet** – Bağımsız, kendi kendine yeten, mesafeyi ve yalnızlığı tercih eden için, yalnızlığın yanı sıra başkalarının varlığını, **paylaşımı ve gerektiğinde yardım istem**eyi destekler.
- **White Chestnut** – Zihni meşgul eden, tekrarlayan düşünceler, bitmeyen iç konuşmaların verdiği rahatsızlığa karşı **zihinsel sükunet, berraklık ve düşünce kalıplarından özgürleşm**eyi destekler.
- **Wild Oat** – **Yaşam amacı**nı, **hayat yönü**nü, gerçek potansiyelini ve anlam duygusunu netleştirmeyi destekler.
- **Wild Rose** – Hayata karşı motivasyon, istek kaybı yaşayıp, kayıtsız ve çabasız olma durumunda, **yaşama ilgiyi, motivasyonu ve içsel canlılığı yeniden uyandırma**yı destekler.
- **Willow** – Yaşadığı zorluk ve talihsizlikler sonucu yaşama karşı küskün, şikayetçi ve kendini kurban gibi hisseden için **kabul, sorumluluğu geri alma ve içsel özgürlük hissi**ni destekler.



...VE

Kimler Kullanabilir?

- Yetişkinler, çocuklar, hamileler ve yaşlılar
- Hayvanlar ve bitkiler

Bağımlılık yapmaz, uyuşukluk vermez ve alışkanlık oluşturmaz. İlaç etkileşimi bulunmaz.

Ne Kadar Sürede Etki Eder?

- Bazı kişiler değişimi kullandığı anda veya birkaç gün içinde fark eder.
- Bazıları için farkındalıklar haftalar içinde çözülerek açılır.
- Etki kişiye, duygunun derinliğine ve düzenli kullanıma bağlıdır.

Kriz Anlarında Kullanım

Ani stres, panik, şok veya yoğun duygular yaşandığında:

- Damla sayısı geçici olarak artırılabilir.
- Daha sık aralıklarla alınabilir.
- Bu, vücudu baskılamaz; sadece dengeyi destekler.

Yanlış Seçim Olur mu?

Hayır. İhtiyacınız olmayan bir çiçek özü kullanıldığında:

- Olumsuz bir etki yaratmaz
- Vücutta birikmez
- Etki etmeyebilir, o kadar

Bu da deneme–yanılma yoluyla öğrenmeyi güvenli kılar.

Bach Çiçekleri Ne Değildir?

- İlaç değildir
- Tıbbi tedavinin yerine geçmez
- Teşhis koymaz

Ancak, duygusal iyilik halini destekleyerek kişinin kendi dengesini bulmasına yardımcı olabilir.

Bir Bach Çiçekleri Uzmanı ile Çalışmak Size Nasıl Destek Olur?





BACH ÇİÇEKLERİ UZMANI İLE ÇALIŞMAK SİZE NASIL DESTEK OLUR?

- Duygusal durumunuzu birlikte keşfederek, sizin için anlamlı olabilecek **çiçekleri belirlemenize** yardımcı olur.
- Kendinizi rahatça ifade edebileceğiniz, **yargısız ve güvenli bir alan** sunar.
- Kendi başınıza fark etmekte zorlanabileceğiniz **duygusal örüntüleri görmenize eşlik** eder.
- Çiçekleri seçme ve kullanma konusunda sade ve anlaşılır bir **rehberlik** sunar.
- Sürecinizi zaman içinde **takip** etmenize ve ihtiyaçlarınız değiştikçe karışımınızı **yeniden değerlendirme**ye yardımcı olur.
- **Bach Çiçekleri'ni daha iyi tanıma**nızı ve zamanla kendi seçimlerinize güvenmenizi destekler.

Danışmanlık veya
Bach Çiçekleri karışımı
temini için
lütfen iletişime geçiniz

Banu Kanıbelli
(Bach Çiçekleri Uzmanı)

MİİRA
banukanibelli@gmail.com
+90 532 4146990