

Flower Essence

花精療法



## 《花精療法 Flower Essences》

用自然花精管理情緒

花精療法與芳香療法都是順勢療法的一種。芳香療法是由植物的花、果、葉、木...所萃取，多為油性，使用方法為外用，少數可內服；花精療法則是含有酒精的**訊息水**，以口服方式使用。這是兩種完全不一樣的治療方法，無論其基本理論或製劑都是完全不一樣的。

# 花精療法的源起-從一顆花上的露珠開始

- 花療法起源於十九世紀末，由歐洲醫師愛德華·巴赫 ( Dr. Edward Bach ) 所創。西元1886年出生的巴赫醫師對自己情緒的覺察程度，比一般人來得敏感與清澈；有一天，巴赫醫師感覺自己有一股負面的情緒即將爆發，但潛意識卻帶領他往花園的方向走去，摘取沐浴在朝露中的花瓣放在唇上、汲取它的露珠，不一會兒他便恢復了平靜。因此，巴赫醫師認為花朵中蘊含著某種能量，透過露珠的轉換進入人體之後，可以平衡人們各種**負面的情緒**。

- Agrimony ( 龍芽草 ) : 逃離現實、假裝快樂的人，也就是習慣將自己的苦痛隱藏在歡笑之下。通常這種人是聰明而活潑的，不過老戴著面具示人，心理壓力自不在話下！龍芽草花精即有助於幫助他們適度的釋放情緒，達到平衡的效果。
- Mustard ( 芥子花 ) : 沒有特別原因就容易感到憂鬱、低潮的人，他們非常不快樂，但又不知道為什麼？甚至他們已擁有了一切，仍然覺得烏雲罩頂。芥子花精有助於幫助他們撥雲見日，讓情緒回到正常軌道。

- 最初，巴赫醫師在透明的玻璃瓶中置入純淨的水與盛放的花朵，再將玻璃瓶放在泥地上，藉由陽光照射三～四個小時後，花朵的能量便融於水中。
- [How to Make Flower Essence Remedies - Herbal Medicine\\_\(360p\).flv](#)



# 如何使用花精

- ✓ 準備一個 30cc 滴瓶，需高溫消毒
- ✓ 內加入3/4量礦泉水及1/4量白蘭地(或蘋果醋)
- ✓ 救援花精 4 滴，其他種類花精 2 滴
- ✓ 一次不超過五~七種花精為原則
- ✓ 一天不超過 4次 劑量為原則，一次四滴，滴於舌下，含在口中大約一分鐘後再吞下

# 療癒之路像剝洋蔥

- 人們在有很微妙的情緒變化時，即可透過花精療法覺察情緒，幫助自我了解。服用正確的花精，可見立即效果，且可以一層層剖析過去種種情緒對現在的影響，任何人都可以利用花精來度過人生的起伏轉折。服用花精更可以預防負面情緒的累積，避免形成情緒的疾病，使人格朝正向發展。

"不要去跟負向的情緒對抗，而是要去培養相對的正向美德"！



## 發展正向人格的座右銘

每天花點時間朗誦你所需花精之座右銘，  
將有助於你發展正向之美德，帶給你健康  
與快樂的人生



## 龍芽草 ( Agrimony )

- \* 我可以享受獨自內在的平靜喜樂
- \* 我用最真實的一面去面對他人
- \* 誠實無虛的對待自己和別人
- \* 在爭論和吵鬧中，我能夠冷靜、不逃避
- \* 勇敢地面對問題
- \* 可以說出自己的想法

## 矢車菊 ( Centaury )

- \* 我會樂意讓自己心想事成
- \* 我可以誠實的對待自己
- \* 為自己的生活負起責任
- \* 獨立自主，不依賴別人
- \* 我看重自己的願望，勇敢地跟別人說“不”
- \* 我擁有強有力的意志力，可以活出自己的獨特生命

## 西拉圖 ( Cerato )

- \* 對自己的直覺和決定，堅定而充滿信心
- \* 我確知哪一個對自己是最好的
- \* 可以迅速決定事情
- \* 相信自己的決定，勇敢去實踐

## 櫻桃李 ( Cherry Plum )

- \* 不要用理智去壓抑情緒
- \* 可以用文字、說話、繪畫、跑步、運動、舞蹈..將不安焦躁宣洩出去
- \* 我可以常保平和與冷靜
- \* 在任何憤怒不安的情境中，我選擇中庸平衡的應對方式
- \* 相信自己是對的，不須要爭吵吶喊去求肯定



- 栗子芽（Chestnut Bud）

- \* 我可以在每一件事中，學到新的經驗
- \* 過去的努力和經歷是我能量累積的來源
- \* 我可以見賢思齊，從別人身上學到好的習慣
- \* 小心觀察，發現事物的真相
- \* 記取錯誤的教訓，不再重蹈覆轍

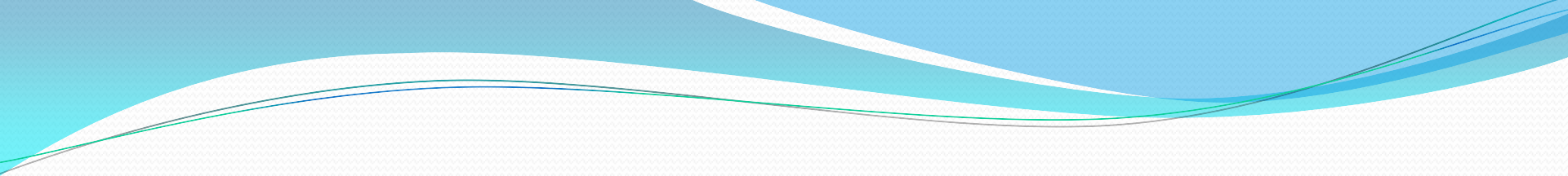
## ● 菊苣 ( Chicory )

- \* 不求回報的付出愛
- \* 讓心愛的人獨立自由
- \* 我可以感受到別人對我的關愛
- \* 我可以充分的接收到別人對我的關懷和照顧
- \* 發自內心，真誠樂意的幫助別人



- 鐵線蓮 ( Clematis )

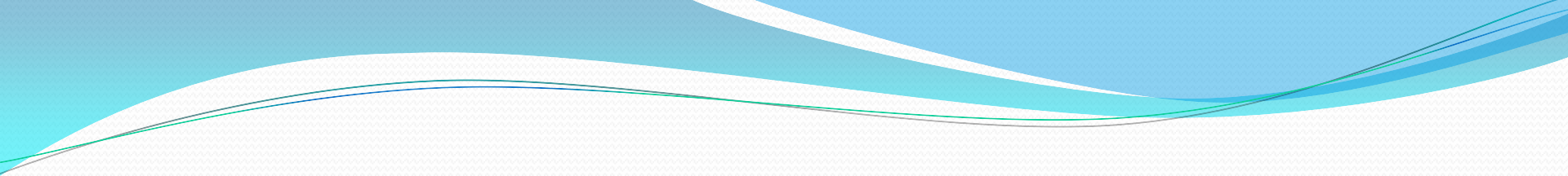
- \* 清醒地活在當下
- \* 築夢踏實，讓每一個夢想成真
- \* 珍惜活著的每一個當兒
- \* 做事有始有終，堅持到最後一刻
- \* 腳踏實地，感覺腳踏在大地上的實在感



- 野生酸蘋果 ( Crab Apple )

- \* 全然的喜歡和接受自己的身體
- \* 我值得去擁有健康的生活
- \* 我喜愛自己，並溫柔的善待自己
- \* 關心自己的身體健康，走向身心療癒之路
- \* 我好愛我自己





- 榆樹 ( Elm )

- \* 重拾信心，相信能夠達成
- \* 減低自我要求的壓力，恢復奮進的鬥志
- \* 不須要自己一個人獨自承受責任和壓力
- \* 我可以找到許多幫忙和好運