# Je prépare les examens avec les fleurs de Bach



La période des examens peut être haute en émotions pour certains étudiants. Doute, fatigue, panique, difficultés de

concentration, ... Tant de facteurs qui vont vampiriser une énergie dont ils ont grandement besoin pour se concentrer et étudier.



Avec les fleurs de Bach, vous optez pour une approche naturelle et simple afin que cette période, d'ordinaire pénible, se déroule dans les meilleures conditions.

### Humílité, Simplicité et Compassion

Telle était la devise du Docteur Edward Bach. « Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout n'est que joie et paix, bonheur et santé. »

En repérant les émotions et états d'esprit qui nous ennuient, nous dérangent, nous pouvons trouver les remèdes dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre.

Convaincu que la nature offrait tout ce dont nous avons besoin, entre 1928 et 1935, il y collecta 38 fleurs et bourgeons d'arbres.

Il souhaitait que son système de guérison soit le plus simple possible et utilisé par tous.

Il décrit avec précision chaque état émotionnel lié aux fleurs afin que nous puissions facilement les retrouver en nous-même.

En période d'examens, certaines émotions nous éloignent de notre objectif, « prennent trop de place ».

Les fleurs nous accompagnent naturellement vers un retour à l'équilibre.

#### Les remèdes

Les 38 remèdes couvrent tous les états émotionnels et se présentent sous forme liquide, conservés dans de l'alcool. Vous les trouverez en pharmacie ou en magasin bio.

### Posologie

- Prenez deux gouttes de chaque fleur sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

#### OU

- Diluez deux gouttes de chaque fleur dans un flacon avec pipette de 30 ml d'eau de source dont vous prenez 4 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.
- Mélangez 7 fleurs au maximum.
- Prenez la fleur ou le mélange au minimum 4 fois par jour pendant 21 jours (puis faites le point) ou ponctuellement pour une émotion passagère. Vous pouvez dépasser la dose et en prendre dès que vous sentez un état émotionnel apparaître et ce,

jusqu'à sa disparition (espacez la prise de quelques minutes).

 Ne mettez pas la pipette en contact avec la bouche.

Pensez à prendre les fleurs avec vous pendant l'examen. Eventuellement, diluez le mélange dans une petite bouteille d'eau.





Je sais que je dois travailler mais je n'ai pas le courage de m'y mettre. Je finis toujours par tout étudier mais j'ai du mal à démarrer.

# Je prépare les examens avec les fleurs de Bach

J'ai trois examens le même jour, je suis complètement dépassé. Je ne sais même pas par où commencer.



Hornbeam pour susciter la petite étincelle qui te donnera l'énergie pour te plonger dans tes cahiers.

Elm pour affronter la situation avec assurance et t'organiser au mieux en ciblant les priorités.



Demain, j'ai un examen oral et j'ai horreur de ça. Je suis timide et j'ai des difficultés pour parler en public. Je rougis, je bafouille, ...

Il est 3 h du matin et je n'ai pas encore terminé d'étudier. Il faut que je termine la matière. Je resterai éveillé, quoi qu'il arrive! Et je recommencerai demain s'il faut. Rien ne m'arrêtera.



Oak pour prendre du recul et écouter ton besoin de repos s'il se fait sentir.

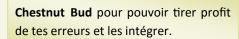
**Mimulus** pour vaincre ta timidité et trouver l'assurance nécessaire à une prise de parole plus aisée.

J'ai la tête dans les nuages, je pense au souper, aux vacances, ... Je n'arrive pas à me concentrer.



moment, je pense avoir compris et ça recommence.

Te fais sans cesse les mêmes erreurs. Sur le





Ca ne sert à rien que j'étudie, je vais rater mon examen. Je vois bien que les autres ont tout compris et que je suis la seule à ramer. Je suis trop bête!



**Clematis** pour remettre les pieds sur terre et être davantage dans le présent.

Ca fait une semaine que j'étudie sans arrêt, je suis fatiquée voire épuisée.

Quand je suis devant ma feuille et que je n'ai pas la réponse à une question, je panique! Je reste bloquée, je ne vais même pas voir les questions suivantes.

Larch pour la confiance en tes capacités et l'envie d'avancer pour toi et non en comparaison avec les autres.

Olive pour aménager des temps de repos ressourçants et retrouver un sommeil serein et réparateur.

**Rock Rose** pour retrouver ton calme et aborder la situation rationnellement.



www.aimotions.be

