

Autoestima con las Flores de Bach y el sistema floral de Bush

Artur José Lopes y Pepa Padrós
arturjoselopes@gmail.com
pepapadros@yahoo.es

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

La Autoestima está relacionada con la autovaloración, resultante de lo que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos, de nuestros pensamientos conscientes e inconscientes, así como del sistema de creencias, de nuestra actitud y de cómo nos cuidamos.

AUTOCONOCIMIENTO

Adquirir un profundo conocimiento de nosotros mismos es la base para sanar nuestra Autoestima. Sin el autoconocimiento no hay lugar al cambio, pues solamente podemos cambiar aquello de lo que hemos tomado consciencia. Es fundamental conocer nuestras pautas mentales y emocionales, ser conscientes de nuestros miedos y otros sentimientos “tóxicos” como lo son la culpa y otras emociones que pueden auto-sabotear nuestro comportamiento y nuestra actitud.

Prácticamente casi todas las esencias florales nos otorgan más conciencia y perspectiva sobre nosotros mismos y sobre la vida en general. No obstante, existen algunas esencias que están más enfocadas a este proceso:

Agrimony nos da mucha Conciencia. La génesis de esta tipología se habrá originado en una familia en que los padres no permitían la expresión emocional del niño, reprimiéndole constantemente. Esto puede llevar a que en la edad adulta la persona siga esa pauta no permitiendo su expresión emocional y trasladando los conflictos entre sí mismo y los demás, únicamente para consigo mismo (conflicto interno).

Chestnut Bud no es propiamente una flor que tenga una relación muy directa con elevar nuestra Autoestima, no obstante es una esencia que facilita la integración de un proceso de aprendizaje. Es conveniente para que no se repitan patrones

antiguos una vez se haya tomado consciencia de los mismos, evitando la repetición de errores. Asimismo, **Chestnut Bud** ayuda al anclaje de nuevas pautas mentales y emocionales, las cuales son importantes en los procesos de sanación de la Autoestima.

EL PROCESO DE CAMBIO

Una vez empezado el proceso de autoconocimiento, independientemente de los métodos utilizados, existen esencias florales que ayudan a establecer nuevas creencias, reemplazando las creencias negativas por positivas, así como cambiar los pensamientos negativos por positivos:

Larch es una esencia en la que el estado negativo al cual hace referencia puede tener sus principios en edades muy tempranas. Eventualmente resultado de un patrón mental similar por parte de unos padres que habrán grabado en el inconsciente del niño lo equivalente a horas de cintas grabadas con afirmaciones negativas del tipo: “tú no vales para nada”, “tú no puedes”, “tú no sirves”, “tú no eres capaz” o “no eres lo suficientemente bueno”. Estas afirmaciones, fuertemente ancladas en el subconsciente, se han transformado en fuertes creencias limitantes que siguen convenciendo a la persona de su menos valía, siendo el resultado una terrible falta de confianza en sí mismo y una muy baja Autoestima.

Este proceso es terreno fértil también para que se desarrolle el estado negativo de **Gentian**, por lo que esta esencia también es de gran importancia para tratar la Autoestima, pues ayuda a prever un futuro más optimista y con más fe en que la vida pueda ser generadora de felices acontecimientos.

Con el fin de eliminar para siempre determinadas pautas negativas, se ha de trabajar primero en disolver la causa mental. Para cada patrón mental y emocional en nuestra vida hubo una “necesidad”, de otra manera no lo tendríamos. Las pautas mentales o emocionales causantes de la mayoría del mal-estar son:

LA CRÍTICA

Para tratar las pautas de crítica y auto-crítica existen esencias que pueden contribuir enormemente en la disolución de las mismas: **Beech**, **Chicory**, **Pine** y **Rock Water** serían las principales esencias a tener en consideración.

LA CULPA

La culpa es una de las emociones más dañinas y como lo describe el Dr. Wayne Dyer, “una de las más absurdas”, pero cuyos efectos son bastante negativos. El

sentimiento de culpabilidad es el responsable de todas las conductas de auto-sabotaje del “niño interior”, haciendo que cualquier paso que se dé hacia adelante pueda representar 2 pasos hacia atrás. La culpa busca castigo y el castigo crea dolor. Louise L. Hay hace bastante hincapié en dejarlo claro: “Si de pequeño le enseñaron que todo era culpa suya, pase lo que pase irá por el mundo sintiéndose culpable. Y esta convicción lo convertirá en alguien que andará continuamente pidiendo disculpas.”

Siendo una de las emociones más urgentes a erradicar, la esencia estrella es **Pine**, aunque otras pueden servir de mucho como es el caso de **Rock Water, Willow y Chicory**.

EL RESENTIMIENTO

El resentimiento que se alberga en el cuerpo, no solamente es un gran impedimento para vivir una vida feliz, sino que provoca la cristalización de importantes enfermedades físicas como son tumores y cánceres. Para disolver el resentimiento existen esencias que facilitan ese trabajo: **Willow, Holly y Chicory** serían esencias a tener en cuenta.

LA RABIA/IRA

La rabia es también una de las emociones que, de no ser canalizada correctamente, pueden mermar bastante la Autoestima. Para ello podemos contar con las esencias de **Willow**, si es ira acumulada, **Holly, Impatiens, Vine, Cherry Plum y Vervain**.

Una vez trabajadas estas pautas se puede continuar con el proceso de sanar la Autoestima. Una parte de ese proceso consiste en cambiar creencias negativas en positivas. Veamos algunos ejemplos de creencias limitadoras, su procedencia y qué esencias pueden ayudar a cambiarlas:

CREENCIA LIMITADORA	DE DÓNDE PROVIENE	ESENCIA A UTILIZAR
Yo no sirvo para nada	De la crítica constante de los padres	Larch
La vida es peligrosa	De padres asustados	Mimulus/Red Chestnut
Todos me rechazan	De sentirse abandonado/rechazado	Heather/Chicory/Centaury
Yo nunca consigo lo que quiero	De padres muy manipuladores	Centaury

EL TRABAJO CON EL “NIÑO INTERIOR”

El trabajo con el “niño interior” representa una de las más profundas transformaciones a nivel emocional. En este proceso intervienen muy positivamente las esencias de **Agrimony, Cerato** y también **Chestnut Bud**.

LAS AFIRMACIONES POSITIVAS DE LOUISE L. HAY

En un proceso de sanar la Autoestima, las afirmaciones positivas son unas herramientas muy potentes, de las cuales Louise L. Hay ha sido la precursora en su utilización. Enseguida podemos ver algunos ejemplos de afirmaciones positivas. Es importante recordar que en este proceso, las esencias que más ayudan a integrar las nuevas afirmaciones son **Larch, Gentian y Chestnut Bud**.

Las afirmaciones que se usan de una forma constante se convierten en creencias, y siempre producirán resultados, a veces de manera que no podemos ni siquiera imaginar. Las afirmaciones son frases positivas que reconocen el poder personal y ayudan a programar la mente subconsciente para así crear una vida en positivo, para alcanzar objetivos o metas concretas o movernos hacia una dirección particular. Han de ser personales, positivas y que hagan referencia al resultado final que se desea vivir (no en “cómo” conseguirlo) y en tiempo presente.

Las afirmaciones pueden escribirse, decirse en voz alta o incluso cantarlas. Funcionan bien si se utilizan en el mismo momento en el que se toman las esencias florales correspondientes, con especial relevancia al levantarnos y/o al acostarnos.

EJEMPLOS DE AFIRMACIONES POSITIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA:

“**Me amo y me acepto exactamente tal como soy.**”

“**Me merezco lo mejor y lo acepto, ahora mismo.**”

“**Mi salud es perfecta.**”

“**Ahora opto por creer que cada vez se me va haciendo más fácil cambiar.**”

“**Soy dueño de mi propio ser.**”

“**Me siento alegre, libre y feliz.**”

“**Todo está bien en mi mundo.**”

OTRAS ESENCIAS FLORALES DE BACH PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Más allá de las esencias anteriores, existen otras que también son importantes para aumentar nuestra Autoestima. Para citar algunos ejemplos: **Mimulus, Centaury, Crab Apple, White Chestnut, Scleranthus, Clematis, Hornbeam**. Las esencias florales son, sin duda alguna, una poderosa herramienta para sanar o elevar la Autoestima. Ayudan a superar nuestros traumas, a cambiar o sustituir las creencias limitadoras por otras facilitadoras y a erradicar nuestros miedos. Permiten ser nosotros mismos, sin máscaras, amarnos y valorarnos más como seres humanos merecedores de una vida de salud, felicidad y alegría.

LAS ESENCIAS FLORALES DE BUSH

Las esencias florales Bush se componen de 69 esencias y 17 esencias combinadas. Estas esencias combinadas son para situaciones específicas, entre las cuales se encuentra una específica para la baja Autoestima.

CONFID ESSENCE

Esta combinación trae las cualidades positivas de autoestima y confianza. Nos permite sentirnos cómodos al estar con otras personas y resuelve patrones negativos que podamos tener respecto a nosotros mismos, así como cualquier culpa que podamos tener por acciones pasadas. Esta combinación también nos ayuda a tomar la responsabilidad por las situaciones que ocurren en nuestra vida y darnos cuenta de que tenemos la habilidad y el poder, no solo de cambiar estas circunstancias, sino también para crear las que deseamos.

Estado Negativo:

- Baja autoestima
- Culpa
- Timidez
- Falta de convicción
- Mentalidad de Víctima

Estado Positivo:

- Tomar responsabilidad de su propia vida
- Integridad
- Confianza
- Poder Personal
- Ser fiel a sí mismo

Las esencias florales que incluye este combinado son:

Boab

- Patrones familiares y sociales limitantes que se han cogido (también pensamientos colectivos).
- Aporta fortaleza contra los patrones negativos.
- Sana los efectos del abuso y del prejuicio.

Dog Rose

- Para personas que interactúan poco, miedosas, miedos cotidianos.
- Promueve la confianza, la fe en uno mismo, el disfrute.

Five Corners

- Para la autoestima y el aprecio de nuestra belleza, tanto interna como externa.
- Para el boicot al éxito.
- Para la gente que viste sin color.
- Fomenta la auto-aceptación.

Southern Cross

- Para la mentalidad de víctima, mártires; resentimiento hacia otros con suerte (sentimiento de que la vida es injusta).
- Atraen negatividad a su alrededor, culpan a otros.
- Para el que se queja mucho pero no hace nada para cambiar.
- Para realizar el cambio necesario.

Sturt Desert Rose

- Culpa, falta de autoestima y autoacusación.
- Para el que está sometido a la presión y/o moral del grupo.
- Ayuda a las personas a seguir sus convicciones internas, siendo sinceros con ellas mismas.

ESENCIAS DEL SISTEMA BUSH COLABORADORAS:

Dependiendo del estado y/o problema que nos refiera la persona que viene a consulta, nos podemos ayudar con otras esencias del sistema Bush:

Illawarra Flame Tree

- El amor a uno mismo, nutre.
- Para el sentimiento de rechazo, sentimiento de estar herido. Exclusión.
- Promueve la fortaleza y seguridad para la propia aprobación.
- Se hacen cosas que no se quiere o siente para evitar el rechazo.
- Tendencia al rechazo de sí mismos (el mecanismo del auto-rechazo conduce a un debilitamiento del timo)

Hibbertia

- Invita al contacto social, pues conecta la cabeza con el corazón.
- Aceptación de uno mismo. Sentimiento de superioridad.
- Equilibra mente y corazón.

Old Man Banksia

- Para los niveles energéticos muy bajos, personas aletargadas.
- Restaura la energía, el entusiasmo y el interés.
- Para el cansancio de origen emocional.

- Para las personas a las que les cuesta decir "No".
- Ayuda a que se reconozcan los límites propios y así poder decir "No".

Fringed Violet

- Para la pérdida de energía y vitalidad causada por otras personas o factores ambientales.
- Da protección psíquica i energética.
- Tapona los agujeros del aura.
- Para personas muy desprotegidas.

Rough Bluebell

- Para la frialdad conductual: comportamientos antisociales, sin escrúpulos, de forma deliberada, sin sentimientos. (Annibal Leckter - El Silencio de los Corderos)
- Personas muy manipuladoras.
- Para tener conciencia social.
- Promueve la compasión y el amor incondicional.

Slender Rice Flower

- Armoniza los procesos grupales.
- Ayuda al entendimiento universal: lo que hacemos a otro nos lo hacemos a nosotros mismos.

El tratamiento para sanar nuestra Autoestima ha de ser un tratamiento holístico, que tenga en cuenta nuestra parte emocional, mental, espiritual y física. En conclusión, las esencias florales pueden ser consideradas el tratamiento "estrella" para este fin, considerando que precisamente actúan de una forma holística, pues ayudan a incrementar nuestra Inteligencia Emocional o nuestro Crecimiento o Desarrollo Personal.

Bibliografía

- Hay, Louise L. - "Usted puede sanar su vida"
- Hay, Louise L - "El Poder está dentro de ti"
- Cañellas, Jordi - "Las Flores de Bach para la personalidad"
- Orozco, Ricardo - "Flores de Bach 38 Descripciones dinámicas"
- Lopes, Artur José - "Las Flores de Bach - Una Terapia Vibracional"
- White, Ian. "Esencias Florales Bush de Australia"
- White, Ian. "Sanación por las Esencias Florales Bush de Australia"
- Pérez, Raúl (Lic.). "Las Flores del Bush Australiano"