

*GUÍA DE INTRODUCCIÓN
a la Terapia
con Flores de
Bach*



Contenidos

Bienvenida	3
¿Qué es la terapia floral ?	5
¿Qué son las Flores de Bach?	6
¿Cómo actúan las Flores de Bach ?	7
¿Cómo pueden ayudarte?	8
Preguntas frecuentes	9
¿Qué puedes esperar de una sesión?	10
Un mensaje para ti	11





Bienvenidos

Hola, soy Lorena y te doy la bienvenida a este espacio.

Este pequeño e-book fue creado con mucho amor para ti, que quizás estás buscando algo diferente. Tal vez sientes que necesitas reconectar contigo, comprender mejor lo que te está pasando o simplemente cuidarte de una manera más natural, profunda y amorosa. Si nunca escuchaste hablar de las Flores de Bach o si te intriga cómo pueden ayudarte, este es un buen lugar para empezar. Mi intención es que descubras una herramienta amorosa y transformadora que puede acompañarte en distintos momentos de tu vida.





Desde Nishka, mi proyecto personal, acompaño a personas en procesos de autoconocimiento y sanación a través de las Flores de Bach y otras terapias energéticas, combinando sensibilidad, escucha y presencia. Mi enfoque es holístico y personalizado, porque creo que cada persona es única y necesita ser acompañada desde su esencia.

Gracias por estar aquí. Espero que este material te inspire y te de claridad para comenzar (o continuar) tu camino de la mano de las flores.



¿Qué es la terapia floral?

La terapia floral es una herramienta de acompañamiento emocional que utiliza esencias naturales extraídas de plantas y flores silvestres para armonizar de forma sutil y amorosa aquello que sentimos.

Nos ayuda a gestionar emociones -como el miedo, la ansiedad, la tristeza, la inseguridad, el enojo, el cansancio mental- ayudándonos a reconocer, transformar y equilibrar lo que sentimos.

Esta terapia no invita a mirar hacia adentro, a reconectar con nuestra esencia y despertar nuestras propias capacidades de sanación.

Las Flores de Bach actúan de manera sutil pero profunda favoreciendo procesos de toma de conciencia, liberación emocional y crecimiento interior.





¿Qué son las Flores de Bach?

Las Flores de Bach son un sistema terapéutico compuesto 38 esencias naturales obtenidas a partir de plantas y flores silvestres descubiertas por el Dr. Edward Bach en los años 30 , que sirven para armonizar estados emocionales.

Lo más bonito es que se pueden combinar entre sí para crear una fórmula personalizada, según lo que cada persona esté atravesando.

Edward Bach era médico, bacteriólogo y homeópata, pero también un profundo observador de la naturaleza, y descubrió que las emociones desequilibradas eran la raíz de muchas dolencias.

Él decía: **“Mientras el alma, el cuerpo y la mente estén en armonía, nada puede afectarnos.”**



¿Cómo actúan las Flores de Bach?

Las flores no actúan como un medicamento tradicional. No contienen principios activos físicos, sino que trabajan a nivel vibracional, sobre nuestro campo energético. Esto significa que lo que recibimos de cada flor es su frecuencia, su energía sutil, que interactúa con nuestro campo emocional y nos ayuda a restaurar el equilibrio que necesitamos. Las flores no “anestesian” ni “tapan” lo que sentimos, sino que nos ayudan a tomar conciencia y transitar de forma más amorosa aquello que nos duele, nos confunde o nos limita.

Cada esencia floral tiene una cualidad energética específica. Por ejemplo: Mimulus, ayuda a afrontar miedos concretos. Walnut nos acompaña en procesos de cambio, y Larch nos ayuda a tener más confianza en uno mismo.

Se prepara una fórmula floral única, personalizada para ti, según lo que estés viviendo.



¿Cómo pueden ayudarte?

Las flores pueden ayudarte a sentirte en equilibrio para atravesar con conciencia y armonía diferentes situaciones. Algunos ejemplos reales donde pueden ser un apoyo:



- ✓ Cuando sientes ansiedad o no puedes “parar” la cabeza
 - ✓ Si estás atravesando un periodo de cambios, un duelo, una ruptura.
 - ✓ Si quieres trabajar tu autoestima, confianza, límites y tu desarrollo personal
 - ✓ Si vivís en la autoexigencia o el perfeccionismo
 - ✓ Si estás con desánimo, sin motivación o agotamiento emocional.
 - ✓ Si buscas cambiar patrones o creencias que te limitan
 - ✓ Para acompañarte durante la maternidad y crianza
-
- ✓ Si ya probaste de todo y no puedes sentirte en paz contigo mismo/a.
 - ✓ Si sientes un malestar interno, sin una causa aparente pero quieres reconectar con tu equilibrio.



Preguntas frecuentes

¿Necesito creer para que funcione?

No. Funciona por resonancia vibracional, no por sugestión.

¿Puede usarse con medicación? Sí.

No tiene contraindicaciones ni interfiere con otros tratamientos. No generan dependencia.

¿Cómo se toman? se toman directamente del frasco gotero, o diluidas en agua, como mínimo 4 veces por día. Según el caso se recomendará la dosis.

Es solo para adultos? No.

También puede utilizarse con bebés, niños, adolescentes, animales y hasta plantas.

¿En cuánto tiempo se ven resultados? Algunas personas sienten cambios en pocos días, otras en semanas. Depende de cada proceso.



*Las Flores de
Bach son
seguras y
100% naturales*



¿Qué puedes esperar de una sesión floral?

Una sesión es un espacio de escucha amoroso y sin juicios. Conversamos sobre como te estás sintiendo, que estás viviendo y que te gustaría transformar.

A partir de nuestro encuentro, selecciono las flores que más resuenan con tu momento emocional y preparo tu fórmula floral personalizada.

La sesión puede ser presencial u online. Y lo más importante: es un espacio seguro donde te puedes permitir ser tu.

La mayoría de las personas sienten alivio, claridad y una mayor conexión consigo mismas. Es una herramienta amorosa, sutil... pero profundamente transformadora.

Testimonios que inspiran

"Super recomendable y muy útil para que podáis mejorar vuestra condición sin sentirnos juzgados"

"Ha sido de gran ayuda en un momento delicado en mi vida.. ella muy amable y atenta, más que recomendable"

"Me ha ayudado a atravesar momentos con mucha paz, conocimiento y sabiduría"



Un mensaje para ti

Si llegaste hasta aquí,
probablemente tu corazón ya te
está pidiendo un cambio. Y eso ya
es un gran paso.

No estás solo/a. Acompañarte con
flores es mi forma de recordarte que
siempre hay otra manera. Más
suave. Más consciente. Más tuya.
Y si sientes que este puede ser tu
momento, estoy aquí para
acompañarte.

Puedes escribirme, sin compromiso.
Y si quieres, podemos agendar tu
primera sesión y crear juntas/os tu
fórmula floral personalizada.

Con amor,
Lorena



Lorena



622-045-875



www.nishkaholistica.es



nishkaholistica@gmail.com