



**ZÁZRAČNÉ
BACHOVY
ESENC**

**JAK POKOŘIT
STRACH?**



Kája Gřešková

Uvnitř každého z vás je ukrytý nádherný DIAMANT.



Představuje váš nekonečný POTENCIÁL,
vaše nekonečné MOŽNOSTI.

Tento překrásný diamant bývá ukrytý za nánosy stresů, úzkostí, systémů
přesvědčení.

Váš diamant čeká na své objevení, vybroušení.

CHCETE:

- ✓ lépe pochopit sami sebe?
- ✓ objevit svou přirozenost?
- ✓ mít přístup k vlastnímu potenciálu?
- ✓ se naučit komunikovat se svou duší?

**Bachovy květy vám pomohou objevit a používat
to jedinečné ve vás.**

Filosofie Bachových esencí vychází z toho, že **každý člověk má ve svém životě úkol, poslání. Jestliže tento úkol nenaplní, mohou vznikat psychická, či dokonce fyzická onemocnění.**

Informace v tomto e-booku vám **POMOHOU ZJISTIT:**

- **jak se cítíte,**
- **co prožíváte,**
- **jaké myšlenkové pochody se vám honí hlavou.**

Naučí vás lépe **POZNÁVAT SAMI SEBE.**

Bachovy květové esence zaplavují tělo nádhernými vibracemi Vyšší přirozenosti.

Bachovy esence totiž **neřeší jen symptomy**, které se projevují navenek nebo které si uvědomujete uvnitř sebe, ale **cílí na příčinu vašeho rozpoložení.**

- Chcete lépe porozumět svým pocitům?
- Chcete pochopit sami sebe?

Bachovy esence se mohou stát **součástí vaší domácí lékárničky**. Budete je mít vždy po ruce. Pokud vás přepadne pocit, že se necítíte dobře a nevíte proč, vyberete si **z vaší domácí lékárničky esenci, která podpoří váš rovnovážný stav,**


- abyste se dostali **do psychické pohody**
- aby se vaše dítě **přestalo bát, stydět,**
- abyste se nekrmili léky, které stejně neřeší příčinu projevů těla
- aby ...

TROCHU TEORIE O BACHOVÝCH ESENCÍCH A JEJICH OBJEVITELI

CO JSOU BACHOVY ESENCE?

- **přírodní výtažky květů** – stromů, keřů, bylin
- nastolují vnitřní rovnováhu tím, že **působí na emocionální rovině**
- řeší konkrétní emocionální a mentální rozpoložení – **neošetřují nemoci či symptomy**
- přeměňují **negativní pocity na pozitivní postoje**
- jsou velmi jemné, čisté
- nemají žádné vedlejší účinky
- podporují vlastní **vnitřní potenciál a sebeuzdravování**

Dr. EDWARD BACH (1886 – 1936)

- anglický lékař, bakteriolog, homeopat
 - pochopil, že **nejdůležitější v procesu léčení je vnitřní nastavení člověka**
- 
- při práci s pacienty si uvědomoval, že uzdravování neprobíhá tak, jak by si představoval
 - došel k závěru, že **klasická medicína potlačuje příčinu potíží**
 - opustil klasickou medicínu (1930) a **začal hledat řešení v přírodě**
 - byl přesvědčen, že **na každý zdravotní problém existuje přírodní léčba**
 - hledal lehce **použitelnou metodu**, která by **zahrnovala celostní přístup k onemocnění**
 - zjistil, že **rosa na květinách je nasycena léčivými schopnostmi**
 - zjišťoval, jaké pocity odpovídají symptomům

NAŠEL:

- **38 květů pro specifický emocionální a mentální stav**
- 37 esencí se zakládá na jednotlivých **květech divoce rostoucích rostlin, keřů, stromů**
- výjimkou je Voda z léčivých pramenů (č.27) připravena **z přírodního vodního pramene s léčivými účinky**



„Budeme-li v sobě mít velkou lásku, povede každou naši myšlenku, každý náš čin a nikdy nikomu neuškodí.

Dr. Edward Bach, kniha Uzdrav se!

KDY OCENÍTE BACHOVY ESENCE?

- ✓ **Nemusíte být fyzicky nemocní, abyste mohli používat Bachovy esence.**

Můžete prožívat **momentální nepříjemné rozpoložení:**

- **různé typy strachů až paniky,**
- **neurčitý strach,**
- **nedůvěra v sebe,**
- **tréma před zkouškou, prezentací, písemkou, schůzkou,**
- **pochybnost, zda zvládnete úkol, který máte před sebou**
- **smutek, zklamání,**
- **přepracovanost,**
- **nejistota,**
- **...**

Nebo vaše rozpoložení přerostlo do **dlouhodobých problémů?**

- **těžké životní období,**
- **nevysvětlitelné stavy únavy,**
- **nespokojenost v určité oblasti života přerůstající do apatie,**
- **pocit odevzdání a vy nerozumíte tomu, proč se tak cítíte,**
- **snažíte se každému vyhovět a už jste z toho vyčerpaní?**
- **jakékoliv negativní emocionální postoje.**

- ✓ **V tomto období Bachovy květy nastolí vnitřní rovnováhu dříve, než se zcela objeví fyzické symptomy.**

- ✓ **Stejný projev** či dokonce nemoc mohou být **ošetřeny různými esencemi** nebo kombinací esencí.
- ✓ **Někdo** může v souvislosti s nemocí prožívat **strach**, **jiný** může být **netrpělivý** a proto tedy každému pomůže jiná esence.
- ✓ **Záleží na emocionálním rozpoložení člověka.**

Vaše emocionální rozpoložení určuje, jak se Vám daří.

System 38 Bachových esencí je rozdělen do **7 emocionálních skupin**:

1. **STRACH**
2. **NEJISTOTA**
3. **NEZÁJEM O DĚNÍ KOLEM SEBE**
4. **OSAMĚLOST**
5. **SKLESLOST NEBO ZOUFALSTVÍ**
6. **PŘÍLIŠNÁ PÉČE O DRUHÉ**
7. **PŘECITLIVĚLOST NA SVÉ OKOLÍ**

A V TOMTO E-BOOKU „JAK POKOŘIT STRACH“ SE SEZNÁMÍTE S KVĚTY, VŠEMI JEJICH VLASTNOSTMI A JEJICH ZÁZRAČNÝMI LÉČIVÝMI ÚČINKY, KTERÉ VÁM POMOHOU PŘEKONAT STRACHY VŠEHO DRUHU.

STRACH

TOPOL OSIKA ASPEN č. 2



Neznámé, nejasné strachy,
pro něž není vysvětlení,
důvod.

SLÍVA TŘEŠŇOVÁ CHERRY PLUM č. 6



Strach ze ztráty
sebekontroly, stav
hlubokého zoufalství.

KEJKLÍŘKA SKVRNITÁ MIMULUS č. 20



Fobie, strach ze známých
věcí (pavouci, tma, ...).

ČERVENÝ KAŠTAN RED CHESTNUT č. 25



Strach nebo přehnané
obavy o jiné.

DEVATERNÍK PENÍZKOVITÝ ROCK ROSE č. 26



Panika, vyděšenost, hluboký
a závažný strach.

STRACH

Možná si ještě pamatujete na své **dětské strachy**:

- strach **ze strašidel**
- strach **z lékaře**
- strach **z vyšetření**
- strach **z bolesti**
- strach **ze špatné známky**
- strach **Mikuláše a čerta**
- strach **ze tmy**
-



Dětské strachy ovšem **vyrostou**, nabalí se na ně další zážitky, vzpomínky, situace, nevládnuté emoce a ovlivňují vás pořád. Některé strachy sice pominou, protože už víte, že strašidla neexistují, Mikuláše a čerta už neřešíte, už jste přece velcí.

Strach ze špatné známky se změní na strach z hodnocení, strach, jestli uspějete, jestli něco zvládnete apod. **Strach** vás omezuje, **uzavírá nekonečné možnosti, které před sebou máte.**

A co je nejhorší, v neviditelné formě **předáváte své strachy a pochybnosti zpět svým dětem.**

- ✓ **Možná** jste si právě uvědomili, že nemáte jeden **konkrétní strach**.
- ✓ **Možná** vás občas přepadne **neurčitý strach** a vy nevíte proč.
- ✓ **Možná** máte přehnaný **strach o své děti**.
- ✓ **Možná** ...

**Pojďme se podívat na jednotlivé květy,
které vám pomohou
POJMENOVAT A ŘEŠIT VAŠE STRACHY.**

2. TOPOL OSIKA (ASPEN) NEZNÁMÉ, NEJASNÉ STRACHY DŮVĚRA A NEBOJÁCNOST



Typické věty člověka typu TOPOL:

„Prostě cítím, jako by se mělo stát něco hrozného.“

„Mohu být uprostřed rozhovoru, když se najednou začnu třást. Nemám pro to žádný důvod a snažím se říkat si, ať nehoupnu. Ale nepomáhá to – dívám se kolem sebe, abych našla to, co mě děsí, i když se není o co bát.“

TOPOL



S JAKÝMI PROJEVY vám POMŮŽE výtáček květu TOPOL?

- nejasný strach
- strach z pronásledování
- strach vzniklý vlastní fantazií
- strach z nadpřirozených sil
- strach ze tmy
- nutkavé představy
- noční můry

Pozitivní AFIRMACE:
„Důvěřuji a miluji.“

Typický CITÁT:
“Strach klepal na dveře, důvěra otevřela a nikdo tam nebyl.”
(Čínské přísloví)

6. SLÍVA TŘEŠŇOVÁ (CHERRY PLUM) STRACH ZE ZTRÁTY SEBEKONTROLY SEBEKONTROLA



Typické věty člověka typu SLÍVA:

„Pokud tohle bude pokračovat, zhrouťím se. Skončí to tak, že se zabiji nebo si něco udělám.“

„Přivádí mě to k šílenství.“

SLÍVA

ZPRACOVÁVÁ:

- strach
- násilné impulsy
- silné vnitřní napětí
- strach ze ztráty sebekontroly

POSILUJE:

- odvalu
- spontánnost
- uvolnění

S JAKÝMI PROJEVY vám POMŮŽE výtažek květu SLÍVA?

- záchvaty hněvu a vzteku
- strach, že byste mohli někomu ublížit
- velký vnitřní tlak
- pocit, že vyletíte z kůže
- cholerické záchvaty
- okousávání nehtů
- skřípání zubů

Pozitivní AFIRMACE:

„Jsem v souladu s vesmírným zákonem a řádem.“

Typický CITÁT:

“Každý se může rozzlobit, to je snadné. Avšak rozzlobit se na toho správného člověka, ve správné míře, ve správném čase, ze správného důvodu a spravedlivým způsobem, není vůbec snadné.”

(Aristoteles)

20. KEJKLÍŘKA SKVRNITÁ (MIMULUS)

STRACH ZE ZNÁMÝCH VĚCÍ STATEČNOST, ODVAHA



Typické věty člověka typu KEJKLÍŘKA:

„Příští týden mám přednášet a skutečně jsem z toho plna úzkosti.“

„Z nemocnic mi jde vždy mráz po zádech.“

KEJKLÍŘKA

ZPRACOVÁVÁ:

- známé strachy
- ostýchavost
- plachost
- strach z konkrétní situace

POSILUJE:

- odvalu
- senzibilitu
- osobní statečnost

S JAKÝMI PROJEVY vám POMŮŽE výtažek květu KEJKLÍŘKA?

- strach o svou existenci
- strach z autorit
- strach z nemoci, z nehody
- strach, že se dopustíte chyb a omylů
- nervozita hovořit před větším počtem lidí
- tréma
- potíže s učením způsobené strachem

Pozitivní AFIRMACE:

„Ve svém srdci nacházím víru, naději a lásku.“

Typický CITÁT:

„Aby mohlo něco možného vzniknout, musíme se neustále pokoušet o to nemožné.“

(Hermann Hesse)

25. KAŠTAN ČERVENÝ (RED CHESTNUT) **PŘEHNANÉ OBAVY O DRUHÉ MÍRNOST A DŮVĚRA**



Typické věty člověka typu ČERVENÝ KAŠTAN:

„Může to vypadat hloupě, ale raději bych odjela dříve a vyzvedla si syna, než aby jel sám vlakem. Je mu osmnáct, ale stačí se podívat do novin, abys zjistila, co se může stát.“

„Alici nedávno několikrát bolela hlava. Říká, že to je proto, že příliš dlouho pracovala u počítače, ale já jí pořád říkám, aby pro jistotu zašla za lékařem.“

ČERVENÝ KAŠTAN

ZPRACOVÁVÁ:

- negativní myšlenky
- přehnanou péči
- pesimismus
- sebeobětování

POSILUJE:

- pozitivní myšlenky
- vnitřní klid
- pocit jistoty

S JAKÝMI PROJEVY vám POMŮŽE výtažek květu ČERVENÝ KAŠTAN?

- přehnaný strach a starosti o druhé
- potřeba kontrolovat příbuzné
- vměšování
- negativní očekávání, že se může stát něco zlého
- ovlivňování
- obětování se pro druhé

Pozitivní AFIRMACE:

„Všechny mé myšlenky jsou pozitivní.“

Typický CITÁT:

„Kdo chce svým dětem zkazit jejich životní dráhu, ten jim odklidí z cesty všechny překážky.“

(Emil Oersch)

26. DEVATERNÍK PENÍZKOVÝ (ROCK ROSE)

PANIKA, VYDĚŠENOST UKLIDNĚNÍ V KRIZI



Typická věta člověka typu DEVATERNÍK:

„To auto do mě málem narazilo. Tolik jsem se třásl, že jsem si musel sednout na sinici.“

DEVATERNÍK

ZPRACOVÁVÁ:

- naprostý teror
- akutní strach
- šok
- hrůzu, paniku

POSILUJE:

- nevyčerpatelnou sílu
- životní odvalu
- hrdinství

S JAKÝMI PROJEVY vám POMŮŽE výtáček květu DEVATERNÍK?

- iracionální strach
- sklony k panice
- ztráta orientace
- dramatizování situací
- třes kolen, náhlé pocení, mdloby
- silné zčervenání nebo náhlé zblednutí
- strašidelné sny
- neklidný spánek a noční můry

Pozitivní AFIRMACE:

„Jsem v kontaktu se svou duší.“

Typický CITÁT:

„Zbavení se strachu je základem léčení.“

(Dr. Edward Bach)

**PRÁVĚ JSTE SE SEZNÁMILI S POTENCIÁLEM BACHOVÝCH ESENCÍ,
KTERÉ VÁM POMOHOU POKOŘIT VÁŠ STRACH.
ZAUJALY VÁS?**

A CHCETE JEŠTĚ VÍCE?

Kurz **Zázračné Bachovy esence** probíhá prezenční i online formou.
Více informací najdete: www.zazracnebachovky.cz

✓ **Potřebujete zjistit esenci na míru pro SEBE?**

✓ **Potřebujete zjistit esenci na míru pro KONKRÉTNÍ OSOBU?**

Využijte možnost výběru vhodné esence NA MÍRU.

Využijte mé několikaleté zkušenosti s Bachovými esencemi.

S Bachovými esencemi pracuji od samého začátku práce s metodou One Brain (pro mnohé známé spíše jako kineziologie) formou svalového testu.

Bachovy esence jsou během terapie jedním z nápravných prostředků, které metoda One Brain úspěšně využívá pro odstranění stresu a nastolení rovnováhy.

Proč svalový test?

Svalový test je v kineziologii využíván jako **spolehlivý komunikační prostředník mezi klientem a terapeutem**. Tedy pro zjištění problému klienta a nalezení příčiny bloku a současně efektivního řešení.

Pomocí svalového testu **získáváme informace z buněčné úrovně.**

- **Vědomě** jsme schopni lhát sami sobě. Říkáme to, co si myslíme, že je pravda.
- **Podvědomí** nerozlišuje realitu od představy. Například při sledování televize se tak ponoříte do děje, že prožíváte pocity s hrdiny filmu.
- **Buněčná úroveň** poskytuje úplnou, nezkrácenou pravdu.

Pomocí svalového testu se můžete **napojit na „softwarový“ systém Vašeho těla:**

- mozek funguje jako centrální středisko
- získává, třídí a ukládá data
- odesílá energii do akce, aby organismus fungoval
- prostřednictvím komunikace mozku, svalů a energetických drah dochází k přenosu informací



- **vaše tělo „mluví“**

Tělo ví, co se uvnitř něj z energetického hlediska děje a ví, jak může samo sebe vyléčit. Svalový test „skenuje“ řeč těla.

Využijte možnost výběru vhodné esence NA MÍRU.

Kontaktujte mě:

Telefon: +420731653467
E-mail: kaja.greskova@eduway.cz
Skype: ekajka
Facebook: <https://www.facebook.com/kajagreskova>
Adresa poradny: Leknínová 5, 746 01 Opava

Jak získat esenci namíchanou na míru?

- ✓ **osobní návštěva** (je třeba domluvit termín)
- ✓ **poštou** (po dohodě se zadáním vašeho tématu)

Umíte si představit, že byste se svalový test naučili používat?

Máte **jedinečnou příležitost**.

Je pro vás připraven **prezenční kurz Zázračné Bachovy esence**.

Na kurzu se seznámíte:

- ✓ **s účinkem jednotlivých květů**
- ✓ **s aplikací květových esencí**
- ✓ **s příběhy klientů, kteří už květy použili**

Naučíte se:

- ✓ **provádět svalový test**
- ✓ **důvěřovat svému tělu**
- ✓ **rozumět svým pocitům**
- ✓ **poznávat sami sebe**

Kurz **Zázračné Bachovy esence** probíhá i online formou.

Více informací o těchto kurzech najdete: www.zazracnebachovky.cz

Kája Gřešková

Jsem facilitátor, průvodce osobními změnami,
kouč osobního rozvoje.

Autorka úspěšné knihy CESTA K MÉ DUŠI

www.cestakmedusi.cz .



Vystudovala jsem vysokou školu – obor ekonomie.

Tomuto oboru jsem se v podstatě nikdy nevěnovala, a ihned po škole jsem se
podílela na podnikatelských aktivitách svého manžela.

Mezní životní situace mě přivedla k práci terapeutky – **facilitátorky metody One Brain**. Tuto metodu jsem studovala u Dagmar Tachezy, Carol Ann Hontz a Danieal Whiteside.

Provozuji poradnu osobního rozvoje od roku 2000. Touto poradnou prošla více jak **tisícovka spokojených klientů**. V průběhu mé terapeutické praxe jsem vystudovala řadu dalších terapií a metod (REIKI, RECONNECTION, CESTA BRANDON BAYS, NUMEROLOGIE – JAROSLAV BAKO, ASTROLOGIE – ANTONÍN BAUDYŠ, HO‘OPONOPONO – HEW LEN, MABEL KATZ).

Z mého pohledu nejsou důležité metody. Důležitý je člověk. Proto se při své terapii zaměřuji na řešení individuálních potřeb klientů, a snažím se při terapii použít vhodnou metodu obohacenou o mé více jak 15leté praktické facilitátorské a koučovací zkušenosti.

Cestu k **nekonečným možnostem** každého člověka se snažíme společně s manželem předávat na kurzech a přednáškách.

Více informací najdete www.facilitace.com

SEZNAM ODKAZŮ

www.facilitace.com
www.kajagreskova.cz
www.cestakmedusi.cz
www.nekonecnemoznosti.cz
www.zazracnebachovky.cz
www.nestestivestesti.cz
www.miskagreskova.cz
www.100cest.cz
www.tomasgresek.cz

POUŽITÁ LITERATURA

Bachova květová terapie
Jednotný mozek pro pokročilé
WorkbookThe Bach Remedies

Ilse Maly
Gordon Stokes, Daniel Whiteside
Stefan Ball

PROHLÁŠENÍ

Tento materiál je informačním produktem a není návod na šťastný život bez práce.

Nenahrazuje lékařskou péči a nenavádí nikoho, aby lékařskou péči ignoroval.

Je postaven na našich osobních zkušenostech a může být pro čtenáře inspirací.

Čtenáři a uživatelé tohoto materiálu jsou si vědomi, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu nezaručuje samo o sobě dosažení uživatelem očekávaných výsledků. Výsledky (úspěchy i neúspěchy) jsou závislé na svobodném jednání uživatelů a čtenářů.

Autoři za ně nenesou žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít i informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením našeho názoru.

**MILUJI TĚ
OMLOUVÁM SE
PROSÍM TĚ ODPUSŤ MI
DĚKUJI**

HO'OPONOPONO

CESTA K MÉ DUŠI

Inspirativní kniha s velmi hlubokým osobním příběhem.

Odhaluje životní cestu, naději a hlavně principy, které mohou pomoci i Vám.

Nic není nemožné.

I Váš příběh má řešení.

V KNIZE SE DOVÍTE:

- **co symbolizuje zakrytá polovina obličeje**
- **principy, které mi pomohly odhalit mou podstatu**

Kniha je osobní zповědí hledání, uvědomování si svého poslání, mapuje cestu k duši. Je proložena výpovědí důležitých myšlenek a postřehů ze soukromého i pracovního života, včetně příběhů klientů.



V KNIZE NAJDETE:

- **osobní příběh**
- **hledání**
- **odhalení**
- **pochopení**
- **inspiraci**
- **toto vše promíchané příběhy klientů z mé více jak 17leté praxe.**

Kniha je inspirací pro všechny, kteří procházejí čímkoli, o čem si myslí, že je nespravedlivé, co vypadá jako nespravedlivý osud.

Zdánlivou nepřízeň osudu můžete využít ve svůj prospěch, stejně jako Já.

OHLASY NA KNIHU „Cesta k mé duši“

*Kniha **Cesta k mé duši** je příběh hodné holčičky, který známe skoro všichni. Je to její 13.komnata, její zpověď, její odblokování. Většina z nás jsme byli hodné děti – hodné holčičky, hodní chlapečci, které dělají vše pro své milované rodiče tak, aby nás milovali, přijímali. A co se stalo? Staly se z nás loutky poháněné strachem, že se naše chování, život, rozhodnutí nebudou našim nejbližším líbit, a tak jsme ztratili moc nad svým životem, královstvím i zdravím. Tato kniha Vás provede skrze osobní příběh Káji, ukáže Vám, jak může taková cesta vypadat a kam až vás může dovést. Taktéž ukazuje, jak se v životě můžeme postavit na své nohy, a dokonce běh osudu posunout do lásky, štěstí a bohatství. Čeká vás silný příběh, který napsala silná žena, která může být inspirací pro všechny z nás, kteří jsme na cestě hledání a odhalování svého pravého Já.*

Andrea Rozbrojová

[Zázraky duše](#), Frenštát pod Radhoštěm

*Jakmile dostanu do rukou novou knížku, mám takový zvyk, náhodně ji otevřu a přečtu si první řádky, které mé oči zachytí. Často mě text osloví a pomůže mi se zamyslet nebo dokonce pochopit určité mé životní situace. Tentokrát jsem knihu otevřela na straně 130, poslední odstavec: „...**máš úžasný dar, máš magickou sílu, moc, kterou si ani nedovedeš představit. Využíváš jen jednu miliontinu toho, co se uvnitř Tebe skrývá a čeká na odkrytí...**“ a přesto, že toto poselství z konstelace bylo určeno Káji, věděla jsem, že **to je také vzkaz pro mne** a vlastně pro všechny z nás, abychom si uvědomili, jak jsme jedineční a že máme nekonečné možnosti a hranice, které máme nastaveny, můžeme posunovat a pracovat s nimi. Zajímám se o tyto témata již dlouho a chci na sobě neustále pracovat. V tomto ohledu Káji jako „průvodci“ plně důvěřuji a mohu ji jen doporučit. Kniha se příjemně čte, je napínavá a inspirující. Moc děkuji.*

Zuzka Mlčáková

[EAT IT](#), Ostrava-Poruba

Více ohlasů spokojených čtenářů najdete na webu:



www.cestakmedusi.cz

TAKÉ BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT:



Zázračná lahvička



Jak pokořit strach?



*Jak se zbavit nejistoty
a získat sebedůvěru?*



*Jak žít
v přítomném okamžiku?*



*Jak najít cestu
k přátelům a rodině?*



*Jak se odrazit
ode dna?*



*Jak si hledět
vlastní zahrádky?*



Jak nebyt citlivka?