

ELIXIR FLEURS DE BACH

## *Accueillir l'Automne*

Pour faire face aux changements saisonniers, aux nouveaux engagements, dépasser les peurs, trouver le courage de commencer nos activités :

Hornbeam  
Rock Water  
Mimulus  
Clematis  
Elm  
Walnut  
Honeysuckle

Céline GERMAIN  
[www.ellensens.com](http://www.ellensens.com)

# Accueillir l'Automne

## - *Hornbeam* : pour démarrer les activités

Lorsque l'on a des difficultés à commencer une tâche que l'on procrastine, que l'on ressent de la fatigue mentale liée aux activités quotidiennes.

Cette fleur permet de retrouver dynamisme, courage et vivacité de l'esprit.

## - *Rock Water* : pour le perfectionnisme

Quand on cherche à être parfaite avec soi-même et les autres devant les bonnes résolutions d'un nouveau cycle.

Cette fleur permet de retrouver souplesse, indulgence, d'accueillir nos imperfections avec bienveillance.

## - *Mimulus* : pour les peurs identifiables

Lorsque l'on connaît les peurs à dépasser, que l'on peut les nommer.

Pour le stress et la nervosité liés à nos engagements.

Fleur parfaite pour affronter les nouveaux défis, stimule notre courage et favorise l'audace.

## - *Clématis* : pour le manque de concentration

Quand on a tendance à s'échapper du quotidien par la rêverie d'un futur meilleur, l'inattention.

Clématis permet de vivre son rêve et non pas de rêver sa vie.

Nous procure enracinement, présence et créativité.

## - *Elm* : pour le sentiment d'insuffisance

Face aux responsabilités quotidiennes on peut se sentir débordé, dépassé, nous perdons confiance en nos capacités.

Elm permet d'accroître notre confiance en nous, de faire chaque chose en son temps sans stress.

## - *Walnut* : pour l'adaptation

Idéale pour les périodes de changement et les transitions difficiles.

Lorsque l'on a tendance à être perméable aux émotions et idées venant de l'extérieur, au stress quotidien.

Cette fleur aide à rester sur notre chemin, apporte protection et adaptation.

## - *Honeysuckle* : pour les souvenirs

Pour faire face à la nostalgie des beaux jours et du temps libre.

Cette fleur aidera à surmonter le passé sans le renier, à se rattacher au cycle de la vie