



E-BOOK

Připravila jsem pro tebe stručného průvodce světem Bachových esencí. Najdeš v něm vše, co potřebuješ vědět, včetně odpovědí na otázky, které mi lidé kladou nejčastěji

Zuzana Nesybová

I kapka může změnit den

1. Úvod

- a. krátké uvítání a sdílení vize („i kapka může změnit den“)

2. Co jsou Bachovy esence?

- a. původ (Dr. Edward Bach)
- b. co obsahují a jak se připravují
- c. 38 esencí + Rescue Remedy
- d. bezpečnost a jednoduchost

3. Jak fungují?

- a. působení na emocionální úrovni
- b. přirovnání k ladění nástroje
- c. zesílení emocí jako přirozená fáze
- d. není možné „špatně“ nakombinovat

4. Pro koho jsou vhodné?

- a. dospělí v náročných obdobích
- b. těhotné ženy
- c. děti
- d. zvířata (příklad se psem na Silvestra)
- e. rostliny

5. Jak esence užívat?

- a. jednotlivé esence (akutně)
- b. osobní směs (dlouhodobě, až 7 esencí)
- c. dávkování a pravidelnost
- d. použití u zvířat a rostlin

6. Shrnutí

- a. esence nepůsobí preventivně, vybírají se podle emocí tady a teď
- b. přesné pojmenování emocí je klíč
- c. jemnost a pravidelnost jako základ účinku

7. Závěrečné povzbuzení

- a. jemnost není slabost, ale síla
- b. nejsou náhradou lékařské péče, ale věrným společníkem
- c. návrat k sobě skrze přijetí

8. O mně a nabídka

- a. osobní příběh
- b. co nabízíš (namíchání směsí, podpora pro lidi i zvířata)
- c. kontakty, e-shop, sociální sítě

1. Úvod

Co kdyby existoval jemný způsob, jak podpořit své emoce přirozeně a s láskou? Možná jsi to už zažila, ten pocit, kdy se svět kolem tebe valí příliš rychle, a ty se snažíš držet krok.

Kdy tě přepadne úzkost, smutek, nebo jen zvláštní napětí, které neumíš pojmenovat. V takových chvílích může být těžké věřit, že existuje něco, co ti může pomoci jemně, přirozeně a beze slov.

Bachovy květové esence jsou formou květové terapie, která pracuje s jemnými, ale hluboce působícími vibracemi rostlin. Neopravují, ale přijímají. Nenutí, ale ladí. A jejich síla nespočívá v tlaku, ale v harmonii.

🌿 V jemnosti je tvá síla. Esence ti ji pomohou znovu najít.

Tento e-book je tvým laskavým průvodcem, neodborným manuálem, ale pozváním k metodě, která může proměnit způsob, jakým o sebe pečuješ. A možná i to, jak vnímáš sama sebe.

2. Co jsou Bachovy esence?

Bachovy esence vytvořil v první polovině 20. století anglický lékař Dr. Edward Bach. Jeho přístup vycházel z jednoduché, ale hluboké myšlenky:

🌿 Nemusíme potlačovat příznaky. Můžeme léčit nerovnováhu, která vzniká uvnitř nás v našich emocích.

Esence nejsou klasické léky. Jsou to energetické otisky rostlin, květů, stromů a přírodních sil, zachycené do vody a stabilizované malým množstvím alkoholu. Jejich úkolem není potlačovat, ale jemně ladit naše emocionální rozpoložení.

🌸 Kolik esencí existuje?

Systém Dr. Bacha obsahuje 38 jednotlivých esencí a jednu speciální kombinaci – Rescue Remedy, krizovou směs pro akutní stres a emoční vypětí.

☀️ Bezpečnost:

- nelze se jimi předávkovat
- nejsou návykové
- neovlivňují účinek léků
- vhodné pro děti, dospělé, zvířata i rostliny

💡 Nejde o rychlou náplast, ale jemnou cestu k sobě.

3. Jak fungují?

Bachovy esence působí na emocionální úrovni v místech, kde často slova nestačí. Neřeší symptomy, ale pomáhají uvolnit napětí, vrátit vnitřní rovnováhu a přivést zpět klid.

Představ si je jako ladění hudebního nástroje, pokud je jedna struna rozladěná (např. strach, nerozhodnost nebo podrážděnost), celý systém přestává znít harmonicky. Esence pak nejsou nápravou, ale jemným ladicím klíčem, který vrací přirozený tón.

🌸 Jemné, ale hluboké působení:

- nezastavují emoce, ale pomáhají jim bezpečně projít
- nikdy nepůsobí proti tobě, ale s tebou
- mohou působit rychle (např. krizová směs), nebo velmi pozvolna

💡 Častá otázka: co když jsou vybrané „špatně“?

Nic se nestane. Pokud esence nerezonuje, jednoduše nebude působit. Esence fungují pouze tehdy, když odpovídají vnitřnímu stavu.

👉 Směs je vhodné přeformulovat, pokud:

- necítíš po 1–2 týdnech žádnou změnu
- nebo se objeví jiné téma, které vystoupí do popředí

4. Pro koho jsou vhodné?

Jednou z krásných vlastností Bachových esencí je jejich všestrannost a bezpečnost. Mohou je používat téměř všichni – bez ohledu na věk či citlivost.

🌿 Dospělí: pomáhají v náročných obdobích (např. při šikaně, stresu, přetížení).

🌿 Těhotné ženy: bezpečné, působí na energetické úrovni, lze připravit i bez alkoholu.

🌿 Děti: velmi rychle reagují, vhodné při separační úzkosti, nočních můrách, vztahových problémech.

🌿 Zvířata: účinné např. při strachu z ohňostrojků (Rescue Remedy + Mimulus).

🌿 Rostliny: podporují při přesazování, vadnutí či přemísťování.

💡 Shrnutí: esence jsou univerzálním nástrojem pro všechny živé bytosti.

Klíčem je vždy přesné pojmenování emocí. V jedné osobní směsi může být až 7 esencí.

5. Jak esence užívat?

Používání esencí je jednoduché, ale pravidelnost je klíčem.

 Jednotlivé esence (akutně):

- 2-4 kapky do sklenice vody nebo pod jazyk
- 4x denně

 Osobní směs (dlouhodobě):

- až 7 esencí v 30ml lahvičce, dolít vodou (příp. alkoholem či glycerinem)
- 4 kapky pod jazyk 4x denně, po dobu 3–4 týdnů

 U zvířat: kapky do vody, krmiva nebo vetřít do srsti.

 U rostlin: přidat do zálivky nebo rozprášit na listy.

 Poznámky:

- esencemi se nelze předávkovat
- pokud vynecháš dávku, nic se neděje
- síla není v chuti, ale v působení

6. Shrnutí

Bachovy esence nepůsobí preventivně.

Vybírají se vždy podle aktuálního emocionálního stavu, tady a teď.

 Přesné pojmenování emoce je jako klíč, pak esence vědí, kam působit.

 Jemnost a pravidelnost jsou základem jejich účinku.

7. Jemnost jako síla – závěrečné povzbuzení

Bachovy esence nejsou zázračné kapky, které za nás vyřeší život.

Jsou ale věrnými společníky na cestě k vnitřní rovnováze.

Pomáhají nám přijímat se, naslouchat svým emocím a být v souladu se sebou.

Možná nepotřebuješ být silnější, možná stačí být jemněji v rovnováze.

Pokud tě Bachovy esence volají, dovol si je poznat blíž.

Nebudeš potřebovat žádné zkušenosti, jen ochotu otevřít se návratu k sobě.

8. O mně a jak ti mohu pomoci

Jmenuji se Zuzana a Bachovy esence jsou mou jemnou vášní.
Objevila jsem je v době, kdy jsem sama hledala cestu z chaosu a úzkostí.
Pomohly mi pochopit, že jemnost není slabost, ale síla.

❤ Nabízím:

- namíchání osobní kombinace Bachových esencí na míru
- online poradenství pro lidi i zvířata
- jemný přístup, diskretnost a respekt k tvé jedinečnosti

Po konzultaci s klientem testuji vhodné esence také pomocí *svalového kineziologického testu*. Ten dokáže přesně určit esence na základě podvědomé reakce těla a tím ještě více podpořit individuální přesnost směsi.

Pokud tě moje práce volá, napiš mi – ráda tě podpořím.

✉ Kontakt: info@zuzananesybova.cz

🌐 Web / e-shop: www.zuzananesybova.cz

📷 Instagram: [zuzananesybova](https://www.instagram.com/zuzananesybova)

🌐 Youtube: [ZuzanaNesybova](https://www.youtube.com/ZuzanaNesybova)