



### E-BOOK

Připravila jsem pro tebe průvodce, který tě jemně a bez omáčky provede světem Bachových esencí. Najdeš v něm jasný klíč k tomu, jak fungují, i odpovědi na ty nejčastější otázky, které mi pod rukama denně projdou. Ber to jako pozvánku zpátky k sobě a ke své vlastní rovnováze.

**Zuzana Nesybová**  
**I kapka může změnit den**

## Obsah

---

### 1. Úvod

- Síla jemnosti a vize e-booku

### 2. Co jsou Bachovy esence?

- Původ, složení a bezpečnost metody

### 3. Jak fungují?

- Princip emocionálního ladění a čisticí fáze

### 4. Pro koho jsou vhodné?

- Využití pro dospělé, děti, zvířata i rostliny

### 5. Jak esence užívat?

- Akutní dávkování, osobní směsi a hlavní zásady

### 6. Bachovy esence - special

- Síla mořské vody a španělský restart

### 7. Shrnutí

- Princip "tady a teď" a klíč k účinku

### 8. Jemnost jako síla

- Závěrečné povzbuzení na cestě k rovnováze

### 9. O mně a jak tě mohu provázet

- Moje filozofie, metody práce a kontakty



## 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

### 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 ohňostrojí (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. Bachovy esence - special

---

Na restartových pobytech ve Španělsku používám další esenci, a tou je **esence mořské vody**. Mořská sůl obsahuje desítky vzácných minerálů a stopových prvků, které nesou silný energetický otisk čistoty a nekonečného pohybu. Tato speciální esence pomáhá při:

- **Hluboké očistě a uvolnění:** Pomáhá odplavit staré nánosy stresu, mentální únavy a vnitřních bloků, které si v sobě neseme z uspěchaného prostředí.
- **Uzemnění a návratu k sobě:** Mořská voda přirozeně zklidňuje roztěkanou mysl a pomáhá nám ukotvit se v přítomném okamžiku.
- **Buněčné harmonizaci:** Dodává tělu i duši nový příval čisté, čerstvé energie a podporuje přirozenou regeneraci.
- **Ukotvení nových začátků:** Působí jako symbolický i reálný restart, který usnadňuje vykročení novým, lehčím směrem.

*I ty si budeš moct přidat tuto esenci do svojí osobní lahvičky, abychom propojili sílu rostlin s hlubokou očištnou energií moře.*

## 7. 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.

## 8. 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.

## 9. O mně a jak tě mohu provázet

**Nejlepším průvodcem tvého nitra jsi ty sama. Já ti jen podám esence.**

Jmenuji se Zuzana a věřím, že v každém z nás je

zakódovaná odpověď na to, co právě potřebujeme.

Bachovy esence jsou mým nástrojem, jak ti tuhle cestu k

sobě usnadnit. Pomáhám ti rozpoznat jemné nuance

tvých emocí a intuitivně z nich poskládat směs, která

bude tvým osobním kompasem.



### *Možnosti, jak se můžeme propojit:*

**Intuice na prvním místě:** Podpořím tě v tom, abys sama vycítila, které esence tě volají.

**Vedené meditace:** Propojíme sílu esencí s vědomým zklidněním. Skrze jemnou vedenou meditaci se dokážeš hlouběji nacítit na účinky jednotlivých kapek a dovolíš jim působit na té nejjemnější úrovni.

**Práce s kartami Bachových esencí:** Využijeme vizuální vedení karet, které ti pomohou zrcadlit tvé podvědomí a navedou tě k tomu, co právě teď potřebuješ zvědomit.

**Práce s příběhy a textem:** Někdy stačí správně zvolená slova. Skrze čtení a navívání textů o jednotlivých esencích sama ucítíš, který příběh a téma s tebou vnitřně nejvíce rezonuje a osloví tě.


**Online podpora:** Konzultace pro tebe i tvé zvířecí partáky, ať už jsi kdekoli.


**Jemný přístup:** Žádné poučování, jen respekt k tvé jedinečné cestě a diskrétní prostor pro tvé pocity.


**Práce se záměrem:** Formulování jasného a vědomého záměru jako pevného základu pro tvou osobní směs. Záměr dává esencím jasný směr, kam zaměřit svou energii.


**Španělský restart na míru:** Propojení esencí s očistnou silou moře a slunce přímo na pobřeží.

*Cítíš, že je čas se zastavit a naladit na sebe? Pojd'me do toho, napiš mi.*

 Kontakt: [info@zuzananesybova.cz](mailto:info@zuzananesybova.cz)

 Web / e-shop: [www.zuzananesybova.cz](http://www.zuzananesybova.cz)

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

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