

ELIXIR FLEURS DE BACH

Accepter les irrégularités du cycle menstruel

Pour mieux vivre son cycle menstruel,
ses irrégularités, sa variabilité,
ses changements
face aux événements de la vie :

Gentian
Impatiens
Pine
Rock Water
Scleranthus
Walnut

Céline GERMAIN
www.ellensens.com

Accepter les irrégularités du cycle menstruel

- *Gentian* : pour le découragement

Lorsque la déprime se fait sentir et contre les rechutes qui mènent à la déception et au découragement

- *Impatiens* : pour l'impatience

Lorsque l'on se sent irritée face à la lenteur des choses et que l'on voudrait que tout aille plus vite

- *Pine* : pour déculpabiliser

Afin d'alléger le sentiment de responsabilité, ne plus se sentir fautive pour quelque chose dont on n'est pas responsable

- *Rock Water* : pour le perfectionnisme

Quand on cherche à être parfaite avec soi-même, que l'on s'impose des objectifs, des critères

- *Scleranthus* : pour l'indécision

Lorsque l'on n'arrive pas à se décider, que l'on pèse le pour et le contre

- *Walnut* : pour l'adaptation

Idéale pour les périodes de changement et les transitions difficiles. Lorsque l'on a tendance à être perméable, instable face aux émotions et idées venant de l'extérieur, au stress quotidien.

Voir l'article :

Les cycles menstruels longs ou courts : sont-ils irréguliers ?