

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien

INTRODUCCIÓN Y USO DE LAS FLORES DE MI JARDÍN SECRETO*¡Te damos la bienvenida al jardín, gracias por tu visita!*

Este grupo de Esencias Florales sale a la luz como resultado de veinte años de amistad y observación con ellas, las flores, en el jardín de mi hogar y en los alrededores en San Miguel de Allende, Guanajuato, México. De hecho, esta es una selección: la colección es más amplia.

Siento que nadie realmente puede “hablar” por las flores. Me detuve muchos años en crear esta pequeña guía por lo mismo; porque sé que cada flor aporta y vive una vida mucho más amplia que las pocas palabras relacionadas a nuestras emociones del espíritu como seres humanos. De hecho, su comunicación es no-verbal, y su rango vibracional, sus relaciones y conexiones con los demás seres vivos en gran parte van más allá que nuestro entendimiento.

Así que, con humildad las presento en un idioma recortado y breve para nuestra limitada, pero importante interacción con ellas. Incluyo sus fotos a colores porque simplemente verlas nos conmueve, provocando una reacción interna.

LAS ESENCIAS FLORALES Y LOS 5 ELEMENTOS

Las Esencias Florales se dieron a conocer por el trabajo del Dr. Edward Bach de Inglaterra en los principios del siglo XX. A diferencia de otras formas de utilizar la medicina de las plantas con extractos como tés, cápsulas, tinturas o aromas, las Esencias Florales en nuestro contexto son remedios *vibracionales*, donde la fuerza vital y las patrones electro-magnéticos de su esencia vital son captadas por los rayos solares o lunares mientras las flores flotan en agua. Esta agua que reposa sobre la tierra y al aire libre durante algunas horas, es receptáculo de los 5 elementos: agua, fuego, aire, tierra y *espíritu*.

AMOR INCONDICIONAL

Las Esencias Florales son ejemplos de amor incondicional. Como están actuando en un nivel vibracional muy sutil, no existen contraindicaciones. Es decir, su influencia es visible a nivel físico porque primero balancean el cuerpo etéreo o emocional. Armonizan tus patrones de pensamiento o creencias desde el espíritu. No pretendo dar una explicación científica, esto es sólo lo que he observado. El punto es que las flores no te “corrigen” hacia algo que no eres, ni te hacen llegar a algo a lo que no tengas disposición. Las Esencias Florales ayudan a reconocer lo que realmente YA eres, y a explorar tu propia manera más bondadosa de con-vivir con-la-vida.

No hay sobredosis. No hay contraindicaciones. No hay mezcla nociva si tomas otros medicamentos o tienes “vicios”. No hay remedio mal escogido. Si no hay resonancia vibracional o diálogo no sentirás gran cambio. A veces no “sientes” nada, pero al observar cómo cambia tu vida, las situaciones o tus relaciones con las personas entiendes que sí hay una respuesta. En este sentido, parte del papel de las Esencias Florales es el de ser un puente entre tu mente consciente, el inconsciente y tu guía interna o eterna del espíritu. Siempre están dispuestas para ayudarte a llegar a tu propósito más alto y por un bien mayor.

¿CÓMO ELIJO LA FLOR QUE ME ACOMPAÑARÁ ?

Hay muchas formas y siempre hay un mensaje. Puedes ir a una consulta y después de platicar sobre una situación, la terapeuta te prepara tu dilución de Esencias Florales. Hay personas que usan péndulos o kinesiología para elegir. Hay otras que optan por seleccionar la imagen de la flor que les llamó la atención. Hay personas que estudian todas las descripciones y eligen el que retrata mejor su angustia del momento o sus anhelos. En general, buscamos el retrato que más nos describe en el aquí y ahora, porque ya incluye nuestras experiencias pasadas. Y desde el aquí y ahora se desdoblán las bondades de las flores.

En general escogemos una sola Esencia Magistral, pero si haces mezclas, se sugiere utilizar máximo 7 en un frasco.

Apunta tu selección, la fecha y el porqué. Mientras las tomas anota cómo te sientes, cuáles son tus sueños o revelaciones. Observa los cambios a largo plazo y en lo profundo, registra una apertura, un entendimiento, una comprensión iluminada que la flor ya compartió y despertó en tí.

CÓMO SE USAN LOS REMEDIOS VIBRACIONALES

Si deseas hacer un remedio para tomar durante una temporada, es conveniente hacer una dilución: en una botella de vidrio de 30 ml ámbar con gotero, incluye de 9 a 21 gotas de la Esencia Magistral que elijas, y rellena con agua destilada. Puedes incluir una sola Esencia Magistral o hacer una selección de varias. Como conservador agrega 30 gotas de brandy y/o glicerina vegetal comestible. Toma 5 gotas de 1-6 veces al día por el tiempo que consideres apropiado. Un frasco dura de 3-6 semanas. Puedes tomarlo sólo un par de días hasta sentirte en tu centro o puedes tomar esa fórmula durante algunos meses.

Ocasionalmente se pueden tomar 3 gotitas en la boca directamente del frasco Magistral cuando identifiques que atraviesas una situación de desafío emocional específica.

Disfrútalas y dale la bienvenida a todo lo que florece dentro de ti.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien



AGAVE

AGAVE

Agave palmeri

CONCEPTO

Sanación de la Divinidad
Femenina actual y ancestral.

ABANICO ENERGÉTICO

Estar a la defensiva.
Temas de abuso en una
relación entre hombre/mujer.
Sana el linaje matrilineal.
Conecta con lo sagrado de la
sexualidad; sana y equilibra los
chakras 1 a 3.
Todos los agaves están
enraizados a las fuerzas
ancestrales de la tierra y
el cosmos: son fuente de
protección; tiernas y sensibles.

AFIRMACIÓN

*Reconozco la Divinidad
Femenina que hay en mí
y que se expresa en todas
mis relaciones.*

ARBUSTO CAMARÓN
SHRIMP PLANT*Justicia brandegeana*

CONCEPTO

Integración.
Congruencia.

ABANICO ENERGÉTICO

Insatisfacción en la vida al
compararse con los logros
de otras personas.
Sentirse fragmentado o retado
para complacer.
Integra los varios roles que
uno toma en su vida diaria.
Mejora las relaciones con
familiares y amistades.

AFIRMACIÓN

*Sé que mi persona está
integrada y actúa en
congruencia.
Vivo esta integridad desde
la intención de mis palabras,
acciones y actitud.*

BUENA MUJER /
MORADITA
SILVERLEAF NIGHTSHADE*Solanum elaeagnifolium*

CONCEPTO

Buen uso del poder.
Equilibrio ante momentos
difíciles.

ABANICO ENERGÉTICO

Mal-entender el poder como
poder de imposición en vez de
reconocer el propio poder
interno.
Dolor o duelo profundo.
Equilibrio entre el lado
masculino y femenino del Ser.
Transcender las dualidades.

AFIRMACIÓN

*Reconozco con humildad
al verdadero poder que reside
dentro de mí.
Mi poder se manifiesta en
el buen uso de la palabra.
Supero los momentos difíciles
con perspectiva abierta.*

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien


CALISTEMOM
BOTTLEBRUSH
Callistemon viminalis
**CONCEPTO**

Conectividad desde la seguridad raíz.

Puente que une el pasado, el presente y lo que está por venir.

ABANICO ENERGÉTICO

Inseguridad o impotencia en tiempos de transiciones y cambios.

Adaptarse a nuevos roles soltando lo que no te corresponde e integrándolo a la experiencia de vida.

Fortalece las conexiones motrices, neuronales y cerebrales.

Limpia el primer *chakra*, elevado la energía sexual.

Seguridad como base dentro del hogar y la familia.

AFIRMACIÓN

Integro mi experiencia y abro espacio en mi alma para lo que viene.

Confío en que las necesidades de raíz están cubiertas para avanzar con seguridad.

CHÍA
Salvia hispanica
**CONCEPTO**

¡El gran “sí!”

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse estancado, desganado.

Funciona como energizante espiritual, ya que libera la fuerza vital.

Rompe las ilusiones para alcanzar nuevos niveles de entendimiento.

AFIRMACIÓN

¡Ahora sí! Estoy lista para el siguiente nivel de energía y acción.

Reconozco los momentos de comprensión iluminada.

CITRONELA
ROSE GERANIUM
Pelargonium graveolens
**CONCEPTO**

Sentir mucha soledad, aislamiento.

Autonomía compartida.

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse sin apoyo ni contención.

Autoreconocimiento que permite conexión con el *afuera*.

Apoyo y acompañamiento en la vida para reconocerse como persona autónoma y libre.

Limpia ideas distorsionadas heredadas por el linaje.

AFIRMACIÓN

Nunca estoy sola porque mi espíritu siempre está presente conmigo.

Visualizo una red sutil de conexión con quienes me rodean.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien

CORDÓN DE CRISTO
PURPLE VELVET*Salvia leucantha*

CONCEPTO

Miedo al futuro.
Confianza en el desenlace desde el aquí y ahora.

ABANICO ENERGÉTICO

Miedo al miedo, miedo anticipado.
Permite ir profundo, confiar en ti y en tus relaciones.
Desata los nudos que bloquean tu camino real.
Conexión con el gran espíritu— el séptimo *chakra* y sentirse en su centro

AFIRMACIÓN

Reconozco mi propósito espiritual más elevado.

Creo en mi futuro estando presente en mi ahora.

Confío en el flujo universal de la vida.

DALIA ROJA
RED DAHLIA*Dahlia*

CONCEPTO

Asumir un nuevo rol de adulto.

ABANICO ENERGÉTICO

Dejar los dramas emocionales.
Desarrollar la sabiduría a través de los golpes de la vida.
Iniciar el camino de la transformación y la madurez.
Superar la resistencia hacia temas espirituales y emocionales de la juventud.

AFIRMACIÓN

La vida es mi mejor maestra y estoy prestando atención.

Estoy dispuesta a crecer.

Soy resiliente desde el equilibrio emocional y el optimismo.

LIRIO AZTECA
AZTEC / JACOBAN LILY*Sprekelia formosissima*

CONCEPTO

Restablece la armonía energética desde la resonancia magnética, tanto para las personas como para el planeta.
Unidad por el bien común.

ABANICO ENERGÉTICO

Acumulación de negatividad (colectiva o personal).
Estimula el equilibrio.
Ayuda a tomar las decisiones correctas y reconectar con los valores del honor, realeza, pureza y generosidad.
Ángel de la guarda desde el primer *chakra* raíz.

AFIRMACIÓN

Mi corazón está alineado con la resonancia de la Tierra.

Reconozco y agradezco la fuerza del espíritu del Bien.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien


GATILLO
CAT CLAW MIMOSA
Mimosa aculeaticarpa
**CONCEPTO**

Centrarse en el presente.
 Calmar ansiedades y compulsiones.

ABANICO ENERGÉTICO

Distracción por miedos o ansias; dificultad en enfocarse.
 Provee calma mental y estabilidad emocional.
 Ayuda a reconocer las bendiciones de la vida a pesar de las espinas.

AFIRMACIÓN

Cuando estoy en mi centro, todo adquiere su lugar.

Con los pies en la tierra me permito soñar.

HIERBA DEL POLLO
WANDERING JEW
Tradescantia pallida
**CONCEPTO**

Desánimo, auto sabotaje.

ABANICO ENERGÉTICO

Se rinde fácilmente por su propia falta de confianza o auto-disciplina.
 Ayuda ser más paciente y tolerante con uno mismo.
 Auto-escucha para acceder a la intuición desde la confianza.

AFIRMACIÓN

Confío en mi intuición, habilidades y conocimientos para aplicarlos aquí y ahora.

JACARANDA
JACARANDA
Jacaranda mimosifolia
**CONCEPTO**

Agrupar la energía dispersa.
 Corta el hábito de postergar o procrastinar.

ABANICO ENERGÉTICO

Procrastinar, sentirse dispersa, no poder enfocarse ni en una cosa ni en otra.
 Proyectos inconclusos: inicia con entusiasmo pero pierde el interés rápidamente.
 Rompe el patrón *no soy buena en lo que hago*.
 Ser decisiva, directa, concreta.
 Alinea la energía de enfoque y de concentración.
 Confianza y seguridad para concretar y realizar.

Afirmación

Creo en mí y confío en que soy capaz.

Cuando me enfoco, puedo aplicarme y llevar a cabo mi proyecto.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien


MEZQUITE
MESQUITE
Prosopis laevigata**CONCEPTO**

Reconocer la abundancia.
 Abrirse al placer y la calidez de la vida.

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse solitaria, aislada, sin muchas habilidades sociales.
 Regresar a la calidez del Ser, la auto bendición, la pertenencia.
 Amplifica la compasión y cariño personal y hacia el mundo.

Afirmación

Recibo y comparto el calor y cariño de la Tierra para extenderlo a mí misma y a las demás personas con gusto.

MILENRAMA
YARROW
Achillea millefolium**CONCEPTO**

Tejer un aura porosa como red de protección y contención.

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse vulnerable, expuesta, sin límites personales.
 Absorbe fácilmente las energías negativas o se siente influenciada por los demás.
 Seguridad y protección interna que brinda la fuerte conexión del corazón y el espíritu hacia lo cotidiano de la vida.

AFIRMACIÓN

Me siento contenida y protegida desde mi fuerza.

Yo decido por quién y cuándo me dejo influir.

MIRTO
RED FLAMED LIPS
Salvia elegans**CONCEPTO**

Aligerarse.
 Recuperar la alegría.

ABANICO ENERGÉTICO

Estar a punto de quebrarse en tiempos difíciles.
 Energía y luz para transformarte y sentir la esperanza.
 Evolucionar más allá de lo que creías ser, soltar interpretaciones o reacciones para integrar el pasado.

AFIRMACIÓN

Mi corazón roto irradia toda su luz a través de las grietas.

Estoy más entera por haberme quebrado.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien


MUICLE
MEXICAN HONEYSUCKLE
Justicia spicigera
**CONCEPTO**

Claridad, honestidad con uno mismo.

Marcar mis límites.

ABANICO ENERGÉTICO

Claridad en situaciones de especulación, falta de límites, desgastes emocionales o mentales.

Claridad que contiene, te regresa al presente y a lo que uno puede hacer y resolver.

Retomar el hilo de lo que da fuerza vital a tu vida.

AFIRMACIÓN

Me veo con claridad y me permito actuar en congruencia y con determinación.

NIGELLA
LOVE-IN-A-MIST
Nigella damascena
**CONCEPTO**

Salir de la nube de confusión o de ilusión.

Recuperar el camino después de una relación intensa.

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse saturado, evadiendo las emociones dolorosas o confusas.

Claridad y sensibilidad para discernir lo que en realidad necesita el alma.

Regresar al centro del corazón para enfrentar las heridas con compasión.

AFIRMACIÓN

Mi campo energético se despeja y puedo enfocar me.

Me siento renovada y veo con claridad el amor que me rodea y que llevo adentro.

NOCHEBUENA
POINTSETTIA
Euphorbia pulcherrima
**CONCEPTO**

Autoconocimiento.

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse fuera de lugar o no entender el propio comportamiento.

Integra el inconsciente a la mente consciente.

Sostén emocional para abrirse a nuevos puntos de vista.

Ayuda a explorar nuevos caminos o iniciar terapias.

AFIRMACIÓN

Encuentro amor y propósito al conocer mi Ser auténtico.

Me abro a la felicidad.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien

ORTIGA
NETTLES*Urtica dioica*

CONCEPTO

Estrés emocional asociado a problemas familiares desde la infancia.

ABANICO ENERGÉTICO

Vivir en una familia disfuncional: divorcio, rivalidad entre hermanos, abuso, abandono.

Sana al niño(a) interior que está dolido o traumatado.

Calma y alinea las emociones y energías impactantes de la infancia.

Crea nuevas conexiones neuronales para redireccionar los patrones que han causado trauma.

AFIRMACIÓN

Estoy tejiendo nuevos patrones emocionales en mi vida.

Mi niña(o) interior ya está a salvo, siempre la cuidaré.

PAMPLINA
CHICKWEED*Stellaria media*

CONCEPTO

Persistencia, fe en tu misión.

ABANICO ENERGÉTICO

Sensación de pena, culpa o fracaso del pasado que inhiben habitar el presente.

Sentir que *perdiste la brújula*.

Miedos y temas irresueltos que impiden a la voluntad hacer cambios profundos.

Regresa la fe para cumplir tu misión en la vida.

AFIRMACIÓN

Tengo fe en mi misión –aún cuando no entiendo cuál es, me siento guiada.

PETUNIA
PETUNIA*Petunia*

CONCEPTO

Libera suavemente sentimientos reprimidos.

Sana un corazón inseguro.

ABANICO ENERGÉTICO

Inseguridad al iniciar nuevas experiencias o redefinir límites.

Da paz y seguridad en el cuarto *chakra* –el corazón. Activa y balancea desde el espíritu.

Examinar las prioridades con nuevas inspiraciones, nuevas técnicas y desde una perspectiva más elevada.

Abrirse a entender el punto de vista de las demás personas.

Balance para niños hiperactivos o personas deprimidas.

Afirmación

Con paz en mi corazón, me libero de los temores.

Me abro a la confianza para dejarme ser guiada.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien



PIRUL
PERUVIAN PEPPER
Shinnus molle

**CONCEPTO**

Transformación y limpia energética de la negatividad.

ABANICO ENERGÉTICO

Desorientación, percepción de ausencia, susto, pesadillas.

Limpia las huellas del temor, renueva la energía.

Armoniza cargas energéticas ancestrales o emocionales en espacios físicos.

Sentir compasión, luz y ligereza ante lo que percibes como tu sombra.

AFIRMACIÓN

Las cargas emocionales ancestrales se armonizan dentro de mi Ser.

Inhalo y exhalo aire renovado.

Puedo reconocer mi sombra y sentirme a resguardo por la estabilidad profunda de la naturaleza.

PLÚMBAGO
Plumbago zeylanca

**CONCEPTO**

Brotar desde el alma con confianza y cariño propio, sin vergüenza existencial.

ABANICO ENERGÉTICO

Baja autoestima por pena o factores externos que se han interiorizado.

Vitalidad y confianza en el Ser, en las situaciones y en las demás personas.

AFIRMACIÓN

Confío en que mi existencia tiene un lugar en la Tierra.

Desde mi Ser, puedo expresar mi verdad y aceptar el éxito.

Conecto con mi estima, mi intuición y guía interna.

REINA DE LA NOCHE
NIGHT BLOOMING CEREUS
Epiphyllum oxypetalum

**CONCEPTO**

La Anciana Sabia que desata nudos y revela el espíritu.

ABANICO ENERGÉTICO

Distorsión, bloqueo en el principio Femenino de receptividad.

Desorientación causada por ansiedad o inseguridad.

Ilumina el camino para seguir la luz al final del túnel.

Navegar con firmeza desde el corazón y no desde la cabeza.

AFIRMACIÓN

Reconozco y agradezco la luz universal que reside en mí y la honro como guía.

FLORES DE MI JARDÍN SECRETO

Alison Bastien


RICINO-HIGUERILLA
CASTOR OIL PLANT
Ricinus communis**CONCEPTO**

Reciprocidad y co-creación con la vida.

ABANICO ENERGÉTICO

Temas psico-espirituales relacionados con infertilidad, abortos, miomas, cáncer de seno o próstata.

Disuelve nudos y patrones de la infancia que han generado ansias, fobias, frustraciones, apegos o miedos inconscientes.

Ayuda a alinear y balancear los meridianos.

AFIRMACIÓN

Me siento en balance para abrirme a los ciclos de dar y recibir.

Prospero anclada a la tierra fértil que me nutre, contiene y provee.

ROSA ROJA
RED ROSE
Rosaceae**CONCEPTO**

Abre el Corazón.

ABANICO ENERGÉTICO

Sentirse perdido, sin rumbo.

Superar egoísmo, celos, victimización y culpas.

Vista más amplia a través del corazón divino.

Devela capas, regresa la esperanza y la belleza.

Profundidad compasiva.

Fuente inagotable, desdoblamiento amoroso.

AFIRMACIÓN

Se abren las capas de mi corazón divino.

Comparto desde mi Ser amoroso y sabio.

SANTA MARÍA
FEVERFEW
Chrysanthemum parthenium**CONCEPTO**

Disuelve la tensión del deber y fluye el Ser.

ABANICO ENERGÉTICO

Ansiedad, tensión nerviosa, desesperación, amargura, angustia, mal humor.

Se involucra fácilmente en peleas verbales.

Desequilibrios hormonales en ciclos lunares (ovulación, menopausia, miomas).

Expresarse compasivamente, reconociendo que formamos un *bouquet* humano y somos igualmente importantes.

AFIRMACIÓN

Me libero de la tensión con serenidad, suavidad y calma.

Me siento en paz, más flexible y puedo expresarlo.