

*Introducere: Ce este Terapia cu flori?*

## **PARTEA I: Să descoperim Terapia cu flori**

**Capitolul 1:** Însoțitorii Terapiei cu flori

**Capitolul 2:** Culegerea și îngrijirea florilor vindecătoare

**Capitolul 3:** Metodele de vindecare ale Terapiei cu flori

**Capitolul 4:** Esențe și infuzii florale

**Capitolul 5:** Florile și călăuzirea divină

## **PARTEA a II-a: Repertoriul Terapiei cu flori**

- Flori care nu sunt menționate în această carte
- Repertoriu

## **PARTEA a III-a: Tabele pentru Terapia cu flori**

- Arhangheli asociați cu flori
- Chakre asociate cu flori
- Proprietăți energetice vindecătoare ale florilor

*Mulțumiri*

*Despre autori*

## CAPITOLUL I

# Însoțitorii Terapiei cu flori

Îngerii și zânele se găsesc oriunde în natură. Talmudul, un text sacru străvechi, spune: „Fiecare fir de iarbă are un înger care se apleacă asupra lui, spunându-i: «Crești! Crești!» Zânele pot fi concepute ca niște îngeri ai naturii în miniatură. Pe măsură ce veți pătrunde în lumea Terapiei cu flori, capacitățile voastre spirituale vor crește și vă veți alinia cu îngerii și zânele.

Atât îngerii, cât și zânele slujesc mediul, astfel încât atunci când lucrați cu ei și cu ele pentru manifestări, rezultatele vor fi extraordinare!

## Zâne și flori

Lucrând cu natura la acest nivel spiritual și vindecător profund, vă veți acorda cu energia zânelor. Aceste ființe *există*. Ele sunt în grădina voastră, în stratul cu flori și chiar în buchetul pe care îl cumpărați de la piață sau de la florărie. Sunt foarte reale și vă înconjoară întotdeauna atunci când lucrați împreună cu natura. Gândiți-vă la copiii mici, lipsiți de griji, care sunt capabili să se bucure de compania lor și să râdă din orice lucru. Aceasta este viziunea pe care zânele o păstrează pentru voi. Vă cer să vă jucați și să vă conectați cu natura la un nivel mai profund – să ieșiți afară din casă, să stați în parc ori să petreceți mai mult timp în grădină. Orice formă de activitate bazată pe natură ați alege, zânele sunt fericite să vă susțină. De asemenea, amintiți-vă să vă faceți timp, în fiecare zi, să vă bucurați și să râdeți cu familia și cu prietenii. Este o senzație excelentă!

Folclorul vorbește uneori despre zâne rele. Vă rog să nu țineți seama de asemenea puncte de vedere! Zânele sunt ființe de lumină iubitoare, care vor să vă ajute. Ele se îngrijesc de bunul mers al planetei. Dacă aveți inima pregătită pentru a ajuta mediul, le veți atrage imediat. Zânele sunt ființe eterice. Dacă le comparăm totuși cu alte ființe de lumină, ele sunt mai legate de energia pământului. Acest echilibru le permite să se joace și să ajute în toate aspectele pământești, contribuind la transformarea visurilor voastre în realitate. Cereți-le zânelor să vă ajute pe voi și familia voastră. Tot ce le cereți poate fi creat foarte repede! Ele sunt capabile să vă grăbească manifestările și să vă împlinească dorințele. Pe măsură ce vă conectați cu natura și cu zânele, veți începe să observați unele experiențe interesante, „inexplicabile“, în timp ce sunteți afară. De exemplu, veți vedea mici scânteii luminoase la coada ochiului, de obicei atunci când vă focalizați atenția asupra unei flori sau asupra grădinii voastre. Vă veți întoarce și o să vi se pară că nu vedeți nimic. Vă rog să nu atribuiți aceste lucruri imaginației. Este vorba de zâne adevărate.

Conectarea cu natura permite energiei corpului vostru să se adapteze la perceperea relaxată a mediului, astfel încât sunteți acum într-o stare perfectă pentru a observa zânele. Dacă auziți voci care par ale unor copii ce „stau la taifas“, înseamnă că sunteți înconjurați de zâne care vor să se joace cu voi și să vă facă să zâmbiți. Dacă vedeți insecte care zboară, cum ar fi fluturi sau buburze, este un alt indiciu că zânele lucrează cu voi.

Zânele sunt un fel de păzitori ai florilor și ai lumii plantelor. Ele veghează asupra fiecărei plante, asupra fiecărui răsad, copac și arbust, asigurându-se că fiecare crește și se dezvoltă conform naturii sale. Zânele folosesc energii vindecătoare pentru a face florile sănătoase și viguroase. În timpul meditației, veți vedea zâne cu baghete magice minuscule, pe care le vor folosi pentru a crea muguri florali și lăstari noi. Ele dau florilor energie vindecătoare și plină de iubire, ajutându-le să crească și să înflorească; de aceste energii vindecătoare vă veți bucura și voi. De asemenea, zânele vă ajută grădina să se adapteze fiecărui anotimp. Ele se îngrijesc de schimbarea culorii frunzelor și de întărirea plantelor pentru schimbările vremii.

Zânele pot să vegheze asupra plantelor și grădinii voastre în timp ce sunteți plecați de acasă. Trebuie doar să le cereți asta. La fel ca cei mai mulți dintre noi, ați fost probabil atât de ocupați în ultima vreme, încât v-ați neglijat puțin grădina. În aceste cazuri, puteți chema repede zânele și le puteți cere să aibă grijă, să vegheze asupra plantelor și florilor voastre. O vor face cu mare plăcere, până când veți putea să petreceți mai mult timp îngrijindu-vă grădina. Când eu (Robert) nu am destul timp să-mi ud grădina, în mod inevitabil va ploua. Ca prin minune, se adună norii și sunt binecuvântat cu o ploaie scurtă.

Ceea ce îmi economisește timpul și mă scutește de unele griji. Deci chemați zânele data viitoare când trebuie să vă părăsiți grădina și prietenii voștri vor veghea asupra florilor voastre până când vă întoarceți. Iată un exemplu de rugăciune (generală):

### **Rugăciune către zâne**

*„Scumpe Zâne, vă rog să mă călăuziți, în timp ce lucrez cu florile vindecătoare. Vreau să le aleg pe cele care mi se potrivesc perfect în acest timp; vă rog să mă ajutați să fac chiar asta. Vă cer să mă cuprindeți cu energia voastră și să-mi amintiți importanța jocului. Am un profund respect față de voi și vă sunt recunoscător pentru tot ce faceți. Mă rog să pot păstra plantele voastre iubite fericite și sănătoase, cu ajutorul vostru.“*

## Îngeri și flori

În timp ce zânele sunt mesagerii Mamei Naturi, îngerii sunt mesagerii lui Dumnezeu. Totuși, îngerii sunt legați și de pământ; și se află în toate lucrurile. Ei sunt făcuți după chipul lui Dumnezeu, din aceeași energie cu divinitatea. Dumnezeu se află în toate lucrurile pe care le cunoaștem, iar îngerii la fel, ei fiind energii minunate, pure, cu care puteți lucra. Chemarea și implicarea lor în viața voastră de zi cu zi vă va aduce multe binecuvântări.

Îngerii sunt dornici să vă ajute în tot ce căutați să faceți, deci includeți-i în lucrul vostru cu florile. Îngerii sunt iubire și lumină pură, iar acordarea cu ei este foarte înălțătoare. Când conectați îngerii la Terapia cu flori, creați o energie vindecătoare pură. Pe măsură ce veți continua să practicați Terapia cu flori, veți descoperi că fiecare floare are o energie specifică. Aceste energii pot fi resimțite ca fiind asemănătoare energiilor unor arhangheli; de aceea am făcut liste cu arhangheli asociați fiecărei flori, în Repertoriul Terapieii cu flori din Partea a II-a. Fiecare arhanghel are și o culoare diferită a aurei. Dacă vă simțiți călăuziți să procedați așa, puteți conecta arhangheli la flori pe baza culorilor lor; totuși, noi nu le-am asociat după acest criteriu, în această carte. (Pentru mai multe informații despre arhangheli, vă rugăm să vedeți cartea mea [Doreen] *Arhangheli 101*.)

## Flori și chakre

Chakrele sunt centri energetici situați de-a lungul corpului – de fapt, sunt sute, dacă nu mii de chakre minuscule. Cele șapte chakre principale, care sunt mai mari, se găsesc pe linia mediană a corpului, pornind de la baza coloanei vertebrale. Vibrațiile energetice ale florilor rezonază cu chakrele și puteți folosi aceste vibrații pentru a ajuta la echilibrarea și deblocarea lor. Folosiți tabelele cu chakre din Partea a III-a, pentru a găsi care flori și chakre sunt corelate în situația voastră. De asemenea, în Capitolul 3, veți putea găsi mai multe informații despre curățarea chakrelor.

Asocierea florilor și chakrelor după culorile lor fi zice ar fi simplă. Totuși, în loc să grupăm toate florile purpurii cu chakra coroanei și toate florile indigo cu chakra celui de-al treilea ochi, am corelat florile și chakrele după energia și mesajul lor.

Dacă nu sunteți familiarizați cu o anumită floare, ar fi mai bine să o asociați unei chakre bazându-vă pe culoarea ei. Aveți încredere în propria călăuzire intuitivă și urmați-vă sentimentele și senzațiile, deoarece această metodă va avea cea mai mare putere vindecătoare pentru dumneavoastră.

## CAPITOLUL 2

# Culegerea și îngrijirea florilor vindecătoare

Florile sunt manifestări fizice foarte reale ale iubirii lui Dumnezeu și a îngerilor. Atunci când am întrebat îngerii despre flori, ei ne-au

spus: „Florile sunt daruri minunate de la Creator, care vă vor ajuta în aceste vremuri dificile. Ele vă pot ajuta să vă vindecați problemele emoționale cele mai profunde și să vă eliberați de obiceiurile și deprinderile nesănătoase. Când aveți încredere în vocea lăuntrică și în călăuzirea divină, nimic nu poate fi greșit.“ Natura este pregătită să vă ajute și voi trebuie să vă deschideți inima pentru a primi.

Putem asemăna procesul alegerii florilor cu alegerea produselor într-un magazin alimentar. Bazați-vă pe simțurile proprii și alegeți ceea ce simțiți că este bun pentru voi. Nu există „floarea perfectă“. Florile sunt unice; la fel ca în cazul fulgilor de zăpadă, nu veți găsi niciodată două flori identice. Amintiți-vă că fi care floare se va deosebi puțin de următoarea. Cu toate că puteți găsi mere și portocale care par aproape identice în supermarket, ele au fost obținute astfel prin încrucișări care urmăreau uniformizarea. Fructele care nu se încadrau în standarde erau aruncate. Însă dacă priviți produsele organice, fiecare fruct este puțin diferit de celelalte. Unele pot avea mici zgârieturi și altele pot fi mai intens colorate sau mai strălucitoare. Indiferent de calitățile exterioare, energia hranei va fi aceeași. (De fapt, alimentele organice, cu aspectul lor imperfect, mai natural, pot avea valori nutriționale mult mai înalte!) La fel se întâmplă și în cazul florilor.

Atunci când căutați mijloace naturale de vindecare, nu trebuie să vă faceți griji în privința găsirii unei flori care să aibă culoarea, forma sau numărul de petale „perfecte“. Este mai bine să găsiți floarea care corespunde cel mai bine energiei dorinței voastre. Răsfoiți repertoriul din Partea a II-a pentru a găsi florile care corespund cel mai bine scopurilor voastre actuale, apoi căutați-le pe cele care vă atrag cel mai mult.

Uneori, florile pe care le găsiți s-ar putea să nu semene perfect cu exemplarele fotografiate din această carte. Florile pot avea toate formele și mărimile și pot să difere foarte tare chiar pe tulpina aceleiași plante. Puteți găsi o floare care vă place foarte mult, dar când o priviți mai atent, petalele pot să aibă semne, pot părea rupte sau trecute, ori pot să vi se pară prea mici. Cu toate acestea, ați fost complet fermecați de această floare. În asemenea situații, trebuie să aveți încredere în intuiția și călăuzirea voastră lăuntrică în alegerea acestei flori, pentru că ea va fi cea mai potrivită, fiind piesa care lipsea din ansamblul misterios și complicat („puzzle“) pe care îl căutați.

## Culegerea florilor sălbatice

Poate fi o experiență terapeutică extrem de plăcută să culegeți flori din sălbăticie. Totuși, înainte de a face acest lucru, în parcuri sau în rezervații naturale, trebuie să faceți puține cercetări pentru a vedea ce este permis și ce nu. Aceste zone sunt adesea protejate și culegerea florilor poate fi considerată un fel de vandalism. Noi dorim să beneficiem de energiile vindecătoare ale florilor și pentru asta nu este nevoie să intrăm în încurcătură! Întrebați întotdeauna proprietarul terenului sau paznicul parcului ori al rezervației pentru a afla regulile privind culegerea florilor. Nu doriți să smulgeți accidental plante din specii rare, aflate în pericol de dispariție și protejate prin lege!

Amintiți-vă că nu trebuie să culegeți o floare pentru a vă bucura de energiile vindecătoare din natură. Puteți să stați în picioare sau jos, în apropierea ei, pentru a prelua proprietățile magice pe care floarea vi le va împărtăși. Puteți face fotografii ale florilor, pe care apoi să le puteți admira acasă. Mai târziu, puteți lucra cu energiile acelor flori.

Este important să observați că o floare sau o plantă este o ființă vie, așa cum sunteți și voi. Are o forță de viață foarte puternică și profundă, care merită respect și recunoștință. Dacă puteți culege flori, gândiți-vă să urmați o ceremonie a culegerii florilor. În acest fel, avertizați plantele că urmează să le tăiați ori să le rupeți, dar faceți gesturi delicate, pline de pace și de iubire. Procedând așa, nu veți tulbura zănele, care sunt atât de importante, ba chiar vă veți întări legătura cu ele, fiindcă vor vedea că aveți grijă de natură. Zănele sunt foarte înțeleghătoare.

Dacă vă este greu să decideți ce floare alegeți pentru ceremonie, faceți alegerea repede – veți fi călăuziți prin sincronizare divină. Când vă planificați ceremonia, veți observa că acest lucru aduce seninătate și liniște în munca obișnuită. Clipele de calm vă vor permite să vă bucurați de această experiență. În timpul ceremoniei, dăruți iubire și recunoștință plantei întregi și florii sau florilor. Acest lucru vă va ajuta să obțineți rezultate și mai bune atunci când folosiți Terapia cu flori și poate întări vindecarea și manifestarea. Noi folosim următoarea ceremonie, pe care v-o și recomandăm:

### Ceremonie pentru culegerea florilor

Veți avea nevoie de:

- ☺ O plantă cu florile deschise. Planta poate să fie cultivată în ghiveci sau direct în pământ.
- ☺ O panglică albă de circa 30 de centimetri lungime
- ☺ O foarfecă de grădină sau chiar obișnuită, curată și bine ascuțită. Doriți să tăiați florile repede, ușor și blând.
- ☺ O bucată de fruct sau o ceașcă de suc proaspăt, ca ofrandă pentru plantă și pentru zâne
- ☺ Un coș sau o pungă de hârtie, pentru a putea să duceți florile acasă.

În seara dinaintea ceremoniei, cereți să primiți, în timp ce visați, orice călăuzire suplimentară. După ce vă treziți, faceți un duș sau o baie, păstrând în gând intenția de a vă curăța. Vă curățați în același timp corpul fi zic și corpul energetic. Când vă simțiți curățați și reîmprospătați, puteți continua. Mergeți la planta cu flori înainte de prânz, pentru că atunci floarea este cea mai puternică. Luați-vă tot ce este necesar pentru culegerea florilor și așezați-vă jos sau în picioare în fața plantei. Închideți ochii și respirați profund de mai multe ori.

Spuneți următoarea rugăciune:

„Plantă vindecătoare din fața mea, am venit aici astăzi să-ți cer ajutorul. Te rog să-mi dai energiile tale vindecătoare sub forma unei

*flori. Rog îngerii și zânele să fi e alături de mine acum. Vă rog să mă asistați la fiecare pas al ceremoniei culegerii florilor.“*

Folosindu-vă intuiția, stabiliți dacă acea plantă este potrivită să lucrați cu ea astăzi. Nu este planta potrivită dacă nu vă simțiți bine, nu sunteți siguri sau aveți o senzație de *nu*. Onorați și respectați această călăuzire. Asta poate să însemne că o altă plantă din aceeași specie este mai potrivită; poate că se află chiar în apropiere. Dacă energia ei este mai potrivită, veți fi atrași de ea. Aveți încredere în răspunsurile pe care le primiți și continuați să faceți ajustările necesare până când veți avea senzația că totul merge bine.

După ce localizați planta potrivită, trebuie să găsiți floarea sau florile cele mai indicate. Spuneți următoarele cuvinte:

*„Îngeri și zâne, vă rog să-mi arătați foarte clar ce floare sau ce flori sunt mai potrivite pentru situația mea actuală.“*

Din nou, fiți foarte atenți ce vă spune intuiția. Aveți încredere în ea. Poate un fluture sau o albină vă va călăuzi, așezându-se pe o anumită floare. Imediat ce își ia zborul, puteți continua S-ar putea să fiți surprinși că floarea la care sunteți călăuziți poate fi mică sau „imperfectă“. Este o percepție care se bazează doar pe comparația cu plantele pe care le vedeți la florărie. Nu trebuie să vă lăsați înșelați de aparențele fi zice. Îngerii spun că este mai importantă energia florii căutate.

Alegeți florile cu codițe suficient de lungi pentru a le putea ține ușor în mână. Legați o bucată de circa 2,5 cm din panglica albă sub locul unde intenționați să tăiați floarea. În timp ce legați panglica, spuneți:

*„Mulțumesc că mi-ai dat această frumoasă floare ca un dar vindecător. Cu această panglică îți permit să te pregătești pentru culegerea florii.“*

Țineți palmele deasupra florii. Cu ochii minții, vedeți-o cum strălucește de energie. Vizualizați cum zânele și îngerii dau și mai multă energie dorințelor voastre. Când vă simțiți pregătiți să tăiați floarea, spuneți:

*„În timp ce culeg această floare, energia ei este întărită și amplificată.“*

Aduceți mulțumiri plantei spunând:

*„Îți mulțumesc pentru darul tău. Voi folosi această floare cu cinste și recunoștință.“*

Tăiați o bucată foarte mică din fruct sau vărsați puțin suc pentru plantă, în semn de mulțumire. Această energie va ajuta planta să facă alte flori vindecătoare. Acum puteți duce floarea sau florile acasă și puteți folosi oricare dintre metodele descrise în capitolul următor, pe care le considerați cele mai potrivite situației personale. Aveți un dar foarte pur, sacru, oferit de natură, de zâne și de îngeri.

Bucurați-vă de vindecarea și de binecuvântările pe care vi le aduce acest dar.

## Îngrijirea florilor tăiate

Florile sunt frumoase și vă înalță sufletul când sunteți înconjurați de ele. Dintr-odată luminează încăperea și schimbă starea de spirit a tuturor celor aflați acolo. Veți dori să măriți perioada de timp în care să vă bucurați de flori, dar și să beneficiați de energiile lor vindecătoare și transformatoare. Totuși, atunci când lucrați cu flori tăiate sau culese, ele se vor ofili în cele din urmă. Cât de mult timp vor rezista depinde deci de *felul* în care lucrați cu ele. Uneori se vor ofili mai repede, pentru că vă dăruiesc toată energia lor. Este unul din multele daruri pe care natura vi le oferă. Nu trebuie să vă pară rău atunci când florile se ofilesc; în schimb, focalizați-vă atenția asupra recunoștinței pe care o aveți pentru ajutorul dat de natură.

Iată câteva secrete ale florăreselor care vă vor ajuta să prelunghiți viața florilor:

- 😊 Tăiați florile sub apă și într-un unghi înclinat, nu drept. Le puteți tăia într-un bol cu apă, dacă vă este mai ușor.
- 😊 Înlăturați orice frunze care vor rămâne sub nivelul apei din vaza în care țineți florile.
- 😊 Evitați să udați petalele florilor.
- 😊 Adăugați două lingurițe de zahăr în apă, ca hrană, și o linguriță de oțet pentru a preveni înmulțirea bacteriilor.
- 😊 Schimbați apa din vază în fiecare zi sau la două zile.

Dacă veți cumpăra florile puse într-un burete și nu în vază, va trebui să schimbați puțin metoda. Amestecați apa, zahărul și oțetul într-o cană și apoi turnați amestecul pe burete. Când florile sunt tăiate prima dată, particulele minuscule de aer pot pătrunde în tije și împiedică absorbirea apei așa cum trebuie, ceea ce contribuie la ofilirea lor mai rapidă. Puteți preveni acest lucru tăind din nou tijele după ce le aduceți acasă (chiar și la florile tăiate anterior, de la magazin).

## Florile de la florărie

Florile de la florărie dau rezultate minunate în Terapia cu flori. Sunt ușor de procurat și adesea sunt foarte proaspete. Prospețimea lor înseamnă că florile tăiate cu care lucrați vor rezista mai mult timp, poate mult mai mult decât cele cumpărate din altă parte. Discutați cu florăreasa din apropiere, care va fi adesea foarte fericită să vă pregătească buchete sau coșuri cu flori personalizate, pentru voi și pentru familia sau prietenii voștri. Imaginați-vă de cât de multă Terapie cu flori se bucură în fiecare zi florăresele! Ar fi greu să fiți altfel decât veseli și bine dispuse. Evident că nu toate florile despre care am scris în această carte pot fi găsite la florărie. Pentru a găsi anumite flori, va trebui să mergeți la un centru local cu plante și produse de grădinărit, la o seră, sau va trebui să le căutați în natură. Câteva pot fi obținute doar în anumite regiuni ale lumii. De asemenea, puteți cultiva propriile voastre plante acasă, pentru a trăi bucuria de a le vedea înflorind. Și țineți minte că puteți folosi fotografii sau imagini ale plantelor pe care nu le puteți găsi.

## Ce să faceți cu florile ofilite

Ofilirea este un proces natural în viața florilor – nu trebuie să vă faceți griji în această privință. Totuși, vă rugăm să evitați aruncarea lor la gunoi, atunci când ajung în acest stadiu. În schimb, alegeți să cinstiți energia pe care v-au dăruit-o redându-le Pământului Mamă. Procedând astfel, reciclați energia deja folosită și permitem pământului să facă noi flori.

Când sunteți pregătiți, luați florile ofilite și duceți-le într-o grădină, pe o pajiște sau într-un parc, puneți-le pe sol și apoi spuneți pământului:

*„Mulțumesc pentru aceste minunate daruri vindecătoare și pline de iubire. Am beneficiat foarte mult pentru că am fost înconjurat(ă) de aceste flori. Mi-au dăruit tot ce au putut, astfel încât a venit vremea să ți le înapoiez. Te rog să primești aceste flori ofilite, să le absorbi înapoi energia și să ne dăruiești și mai multe flori vindecătoare. Mulțumesc!“*

## CAPITOLUL 3

# Metode de vindecare ale Terapiei cu flori

Terapia cu flori transformă vindecarea într-o formă de artă blândă și creatoare care se dezvoltă în frumusețea culorilor, mireasmelor și prezenței florilor. Sunt la fel de multe metode ale Terapiei cu flori câte feluri de flori există. În acest capitol, vă oferim câteva tehnici încercate și adevărate.

Când aveți o anumită situație pe care doriți să o abordați prin Terapia cu flori, mai întâi căutați în repertoriul Terapiei cu flori din Partea a II-a a acestei cărți, pentru a vedea ce energie a florilor ar fi mai potrivită. (Dacă nu găsiți niciuna care să vi se pară potrivită, vedeți dacă sunteți călăuziți către o floare din natură sau dintr-o fotografie). Apoi folosiți floarea sau florile alese în oricare dintre metodele următoare de care vă simțiți atrași cel mai mult; intuiția vă îndrumă către metoda care va fi cea mai eficientă din punct de vedere energetic. După ce vă familiarizați cu aceste metode, vă încurajăm să experimentați în mod creator alte căi de a vă conecta cu florile.

## Meditația cu o singură floare

Alegeți o singură floare. Poate fi una pe care ați ales-o pentru proprietățile sale vindecătoare sau pentru că vă simțiți pur și simplu călăuziți să o alegeți. Alegeți un loc liniștit, unde să nu fiți deranjați și unde să vă puteți relaxa și bucura de această experiență. Puneți floarea sau florile în poală sau pe o masă în fața voastră. Puteți pune floarea într-o mică vază cu apă, dacă doriți.

Frecățați-vă palmele timp de câteva secunde, apoi țineți-le deasupra sau în jurul florii. Nu trebuie să o atingeți; doar apropiați mâinile suficient cât să vă conectați cu energia ei. Veți simți o ușoară modificare a presiunii aerului sau veți avea senzația de înțepături sau de mâncărimi în palme, în timp ce simțiți energiile vindecătoare. Cereți florilor să vă ajute cu orice aveți nevoie în acest moment, spunând:

*„Floare (puteți folosi numele florii, cum ar fi «Trandafirule»), te rog să mă ajuți să... (descrieți preocuparea, cum ar fi «să mă vindec, să-mi măresc resursele financiare ori să atrag iubirea»). Doresc să primesc toată vindecarea, tot sprijinul și toată călăuzirea pe care le ai pentru mine. Te rog să-mi permiți să simt senzațiile liniștitoare pe care le aduci și să știu ce mesaje ai pentru mine astăzi. Îți mulțumesc anticipat pentru darurile tale minunate.“*

Acum relaxați-vă, închideți ochii și respirați profund. Lăsați-vă mintea să hoinărească unde simte că are nevoie. Observați-vă gândurile și sentimentele; ele conțin mesaje vindecătoare și călăuzire. Dacă vă simțiți distrași, deschideți ușor ochii și îndreptați-vă din nou atenția asupra florii din fața voastră. Stați alături de ea cât timp simțiți că este potrivit și vă simțiți bine.

## Baie vindecătoare

Țineți trei flori în mâini și închideți ochii. Gândiți-vă la dorințele voastre de vindecare. Când sunteți pregătiți, smulgeți ușor petalele florii și lăsați-le să alunece ușor în cada plină cu apă caldă. Stați în cadă cel puțin 15 minute. (Dacă nu vă face plăcere să puneți florile direct în apă, aranjați-le pe marginea căzii sau pe podea. Energia lor va umple camera, iar corpul vostru o va absorbi). Când ați terminat, ștergeți-vă și adunați petalele. Împrăștiati-le pe solul din apropierea casei, mulțumind florilor.

## Focalizați-vă atenția asupra mireasmelor florii

Așezați-vă ținând în mână o singură floare și închideți ochii. Inspirați-i parfumul delicat și energia. Când socotiți că ați terminat, țineți floarea aproape de piept (poate punând-o la sutien sau în buzunarul de la piept), pentru a putea să-i mirosiți aromele vindecătoare pe parcursul întregii zile.

## Curățarea casei

Adunați câteva flori cu proprietăți vindecătoare din lista cuprinsă în Partea a II-a și în tabelele Terapiei cu flori din Partea a III-a. De exemplu, puteți folosi crini portocalii pentru înlăturarea energiilor grele și trandafiri albi pentru curățare și purificare. Puneți florile într-o încăpere principală a casei, cum ar fi sufrageria sau camera de zi. Așezați florile într-o glastră plăcută, într-un loc foarte vizibil. Apoi, țineți mâinile deasupra florilor și spuneți:

*„Vă rog să permiteți ca aceste flori să curețe toate energiile negative, să elimine toate blocajele și să readucă echilibrul și armonia în această casă. Fie ca această curățare să fie rapidă, eficientă și blândă pentru mine și familia mea. Vă mulțumesc.“*

Lăsați florile în cameră până când se ofilesc. Amintiți-vă să le schimbați apa frecvent. S-ar putea să se ofilească mai repede, pe măsură ce vor absorbi energiile negative din casa voastră. După ce se ofilesc, mulțumiți-le în timp ce le scoateți din vază.

## Echilibrarea chakrelor

Luăți șapte flori, câte una din fiecare culoare a curcubeului (roșu, portocaliu, galben, verde/roz, albastru deschis, albastru închis și purpuriu), reprezentând culorile specifice fiecărei chakre. Alternativ, puteți alege șapte flori care să reprezinte proprietățile fiecărei chakre, așa cum sunt trecute în tabelul următor. Puteți alege chiar șapte flori de același fel și păstrați în gând intenția ca fiecare din ele să vindece și să susțină o chakră diferită.



Întindeți-vă pe un pat confortabil, relaxați-vă și pregătiți-vă să primiți echilibrarea chakrelor prin Terapia cu flori. Apoi, puneți fiecare floare pe zona de pe corp corespunzătoare fiecărei chakre. Puteți ruga pe altcineva să vă așeze florile, dacă doriți. Păstrați în gând intenția ca fiecare floare să vă ajute să rezolvați problemele chakrei corespunzătoare. Începeți cu chakra rădăcinii. Așteptați cel puțin două minute înainte de a pune floarea următoare pe chakra sacrală. Respirați profund.

Continuați cu celelalte flori, lăsând fiecareia două minute sau mai mult, pentru ca energia florii să fi e absorbită de chakră, apoi treceți la chakra următoare. După 15 minute sau mai mult, înlăturați lent fiecare floare. Începeți cu chakra rădăcinii și continuați până la chakra coroanei. Ridicați-vă încet. Mulțumiți florilor pentru echilibrare și apoi împrăștiați-le afară, pe iarbă sau într-un parc. Echilibrarea chakrelor are efecte vindecătoare și detoxifiante, prin urmare este bine să beți suficientă apă după terminarea procedurii.

## Perierea auri

Alegeți o floare cu efecte de curățare și purificare, cum ar fi un trandafir alb. Plimbați lent floarea în jurul întregului corp, pentru a curăța aura de orice energie mai joasă, precum și de orice stres sau tensiune. În acest fel, lumina voastră divină va străluci și mai puternic, permițându-vă să-i slujiți mai bine pe alții.

## Perne pentru Terapia cu flori

Stropiți pernele cu esența lichidă a florii asociate cu proprietățile vindecătoare pe care le doriți (vedeți capitolul următor pentru informații privind obținerea acestor esențe). De asemenea, puteți pune petale de flori sau flori uscate în interiorul fețelor de pernă. În timp ce adormiți, rugați florile să aducă proprietățile vindecătoare în visele voastre. Esența de lavandă sau florile de levănțică sunt deosebit de eficiente în acest sens, pentru că induc un somn profund, odihnitor.

## Fotografiile cu flori

În funcție de zona în care locuiți, unele flori sunt mai ușor de obținut decât altele. Cu toate acestea, îngerii spun că nu aveți nevoie de prezența fi zică a florilor pentru a lucra cu energia lor. Puteți căuta o fotografi e a florii pe care o doriți și o puteți folosi la fel cum ați avea o floare reală. Așezați fotografi a în fața dumneavoastră, priviți-o atent, admirați-o și permiteți energiei florii să vă inspire. Pentru a amplifica efectele vindecătoare, folosiți fotografiile specifice nevoilor proprii. Puneți-le la locul de muncă, alături de pat sau pe frigider. Aveți încredere în călăuzirea primită și puneți imagini ale florilor oriunde și oricând simțiți că este nevoie de ele. Paginile acestei cărți sunt pline de energia iubirii și de mesajele vindecătoare pe care florile vi le pot oferi. Privind pur și simplu fotografiile din Partea a II-a, veți simți că Terapia cu flori începe să lucreze pentru voi. De asemenea, puteți să alegeți la întâmplare o pagină din repertoriul florilor, folosind-o ca oracol divin, atunci când aveți nevoie de călăuzire.

## Semințe pentru Terapia cu flori

Mergeți la un magazin local cu articole pentru grădinărit și cumpărați câteva semințe de flori de bună calitate. Înainte de a le planta, impregnați semințele cu intențiile voastre pozitive și pornite din inimă. Comunicați cu natura și cereți ajutor în orice domeniu aveți nevoie. Țineți semințele în palmă. Cu ochii minții, creați o imagine în care vă vedeți complet fericiți și sănătoși. Imaginați-vă că dorințele voastre s-au împlinit. Mențineți această imagine în gând cât puteți mai mult. Puteți cere semințelor să vă ajute într-o anumită problemă, cum ar fi vindecarea, mai multă clarviziune sau atragerea belșugului. Nu trebuie să folosiți cuvinte speciale;

intențiile și emoțiile voastre sunt suficiente. Semințele pot să vă „audă” gândurile și să vă „asculte” cererile. Când simțiți că sunteți pregătiți, plantați semințele într-un ghiveci sau în grădină. Udați-le la fiecare câteva zile și bucurați-vă urmărindu-le cum încolțesc și cresc. Cu cât vor crește mai mari, cu atât mai multă energie vor alimenta dorințele voastre.

## Grădină pentru Terapia cu flori

Dedicați o zonă specială din grădina voastră plantelor folosite în Terapia cu flori. Puteți alege să cultivați mai multe flori care vă vor ajuta în situația actuală ori să plantați un singur soi de floare și să-i simțiți energia multiplicată. Permiteți naturii să vă călăuzească în alegerea plantelor vindecătoare. Zânele și spiritele naturii vor aduce sănătate și vitalitate fiecărei plante din grădina voastră și vă vor ajuta să le îngrijiți. Bucurați-vă să faceți din această zonă un spațiu vindecător frumos, cu flori, statuete și cristale minunate.

Dacă nu aveți spațiu pentru o grădină, vă puteți totuși bucura de următoarea formă a Terapiei cu flori. Umpleți câteva ghivece sau vase cu pământ, plantați florile alese și puneți-le în jurul casei, pe balcon sau chiar pe pervazul ferestrelor. Puteți alege să cultivați una sau mai multe flori diferite împreună. Grădina pentru Terapia cu flori va fi un loc liniștit și plăcut în care puteți medita sau vă puteți conecta cu îngerii. Orice stres sau grijă va dispărea dacă vă așezați alături de florile voastre vindecătoare. Propuneți-vă să petreceți cât mai mult timp în apropierea lor.

## Când trimiteți flori altor persoane

Aveți un prieten sau un membru al familiei pe care ați dori să-l ajutați? Este cineva căruia chiar v-ar face plăcere să-i trimiteți energie vindecătoare, plină de iubire? Ca o persoană sensibilă, s-ar putea să vi se pară o provocare să vegheați la căpătâiul prietenilor sau a persoanelor iubite care luptă cu boala ori sunt în dificultate. S-ar putea să fi e prea mândri ori prea încăpățânați pentru a vă lăsa să-i ajutați. Pentru a le respecta dorințele, trebuie să faceți un pas înapoi și să așteptați să vă ceară ajutor. În astfel de situații, Terapia cu flori poate fi un instrument vindecător minunat și cu mare putere de transformare.

Trimiteți pur și simplu un buchet de flori persoanelor iubite; atunci ele vor putea să beneficieze de energia pe care florile alese de voi le-o poate oferi. Este într-adevăr un dar minunat pe care îl puteți trimite cuiva și oamenii rareori refuză florile. Când folosiți Terapia cu flori ca mijloc de vindecare, puteți personaliza perfect alegerea florilor din aranjamentul floral pentru fiecare situație. De exemplu, trimiteți un buchet de gladiole pentru a vindeca mâhnirea profundă, floarea soarelui pentru depresie sau crini galbeni pentru susținere financiară.

Cereți florăresei să vă recomande florile de care aveți nevoie. Nu este absolut nevoie să-i spuneți persoanei iubite de ce i-ați trimis florile sau ce fac florile trimise. Fiți siguri că procesul de vindecare este în desfășurare. Acum puteți să vă așezați comod și să priviți miracolele care vor urma.