

18. Cherry Plum (Cerasífera)  
CALMA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL CONSTRUCTIVA  
*Flores blancas*

19. Vervain (Verbena)  
EXPRESIÓN MODERADA – RESPETO Y CONSIDERACIÓN POR LAS IDEAS AJENAS  
*Flor malva pálido o rosado*

20. Centaury (Centaura Menor)  
INDIVIDUALIDAD – IDENTIDAD Y ASERTIVIDAD  
*Flor rosa*

21. Oak (Roble)  
RENDICIÓN – MODERACIÓN EN LAS IMPLICACIONES  
*Flor roja*

22. Elm (Olmo)  
SEGURIDAD EN UNO MISMO  
*Flores marrón rojizo*

- Forma de prepararlas:

En un gotero de 30 ó 60 ml. oscuro, azul o marrón, añadir 3 gotas de cada esencia (stock) y acabar de llenar con agua mineral recién abierta.

- Forma de administrarlas:

5 gotas debajo de la lengua (intentar que el cuentagotas no toque los labios ni los dientes) 4 veces al día\*. Por ejemplo, se pueden tomar en ayunas al levantarse (1ª), a media mañana (2ª), a media tarde (3ª) y al acostarse (4ª).

\*(mejor que las tomas no coincidan con la ingesta de otros alimentos o bebidas, no porque sean incompatibles con otras sustancias, ya que pueden administrarse a la vez que cualquier otro tipo de medicamento o sustancia, sino porque se trata de una medicina tan sutil, que su efecto es mucho mayor cuando se toman solas.

Después de unas semanas de tomar una misma sinergia o esencia, pueden tomarse a demanda, es decir, cuando sentimos que las necesitamos y nos acordamos.