

28. Heather (Brezo)

LA ESCUCHA – EL CUIDADO DE LOS OTROS

*Flores rosa y púrpura*

29. Water Violet (Violeta de Agua)

HUMILDAD – APERTURA A COMPARTIR Y A LA IMPLICACIÓN

*Flor malva pálido*

30. Mustard (Mostaza)

SALIR DE LA DEPRESIÓN – ALCANZAR UNA VISIÓN INTERNA

*Flor amarilla*

31. Rock Water (Agua de Roca)

FLEXIBILIDAD – ESPONTANEIDAD - GENTILEZA

32. Rock Rose (Heliantemo)

LA CALMA EN LOS MOMENTOS DE CRISIS

*Flor amarilla*

33. Sweet Chestnut (Castaño Dulce)

TRANSFORMACIÓN - CONFIANZA EN DIOS

*Flores amarillo cremoso, verde*

- 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.