

Bach

FLOWERS REMEDY



Prakata

Bismillahirrahman nirrahim.

Ebook ini adalah untuk semua insan yang mahu mencari kestabilan emosi atau memahami bagaimana merawat diri, famili dan sahabat dengan cara alami.

Bach Flower Remedies adalah salah satu penawar bagi masalah mental dan emosi yang sangat lembut dan berkesan.

Bacalah naskah ini, fahami mengapa dan bagaimana penawar tenaga bunga ini memberikan manfaat kesihatan yang sangat diperlukan.

Wasalam.

Dr (H) Suraya Ariffin
Pengasas Sumur Dingin Wellness



Isi Kandungan

1.	Prakata	2
2.		
3.	Pengenalan Bach Flower	5
4.	Bab 1	7-14
	Pengasas Bach Flower Remedies	
5.	Bab 2	16-17
	Jenis-Jenis Bach Flower Remedies Dan Getaran Emosi Yang Diwakilinya	
6.	Bab 3	19-20
	Cara Menggunakan Bach Flower Remedies dalam Kehidupan Harian	
7.	Bab 4	22-24
	Rescue Remedy Penawar Segera Untuk Kestabilan Emosi	
8.	Bab 5	26-28
	Menyembuhkan Emosi Anak dengan Tenaga Bunga	
9.	Bab 6	30-49
	Memahami Penawar Yang Diperlukan (Personalised Remedy).	
10.	Bab 7	51-55
	Penawar Bagi 7 Kategori Masalah Emosi.	
11.	Penutup	56

*Pengenalan
Bach Flower
Remedies*



Rahsia Tenaga Bunga

Segala sesuatu di alam ini hidup dengan tenaga dan getaran. Dari bintang yang jauh di langit hingga ke atom terkecil dalam tubuh manusia — semuanya bergetar pada frekuensi tertentu. Getaran inilah yang menjadi bahasa halus ciptaan, menyatukan alam yang zahir dengan yang tidak kelihatan.

Apabila kita menyedari hakikat ini, kita mula faham bahawa setiap unsur alam membawa mesej tenaga tersendiri. Begitu juga bunga-bunga — makhluk lembut ciptaan Tuhan yang mekar dengan keindahan, keharuman dan warna yang mempengaruhi emosi manusia tanpa kita sedari.

Setiap bunga memancarkan frekuensi getaran unik yang selaras dengan tenaga jiwa manusia. Apabila seseorang mengalami ketidakseimbangan emosi — seperti takut, kecewa, marah atau kehilangan semangat — frekuensi diri menjadi tidak harmoni. Di sinilah bunga-bunga hadir sebagai penawar halus. Tenaga sucinya membantu menyelaraskan semula getaran jiwa, membawa ketenangan, keyakinan, dan kasih sayang kembali ke dalam diri.

Bach Flower Remedies bukan sekadar penawar yang terhasil daripada bunga. Ia adalah jambatan antara manusia dan tenaga penyembuh alam — suatu bentuk komunikasi antara hati manusia dan bahasa lembut ciptaan Tuhan.

Ketika kita meneguk esen bunga, kita bukan hanya meminum air yang diproses secara fizikal. Kita sedang menerima getaran kasih yang disimpan di dalamnya — getaran yang mampu menyentuh lapisan emosi terdalam, membantu kita kembali kepada keseimbangan semula jadi yang fitrah.

Bab 1

Pengasas Bach Flower Remedies



Dr. Edward Bach dan Falsafah Penawar Jiwa

Pada awal abad ke-20, seorang doktor perubatan dari England bernama Dr. Edward Bach mula menyedari sesuatu yang mendalam tentang kesihatan manusia.

Beliau melihat bahawa ramai pesakit yang dirawat secara fizikal tetap tidak sembuh sepenuhnya. Walaupun ubat moden menghapuskan simptom, akar penyakit sering datang kembali — kerana puncanya bukan hanya pada tubuh, tetapi pada jiwa yang terluka.

Daripada pemerhatiannya yang tajam dan kasihnya terhadap manusia, Dr. Bach menyimpulkan bahawa setiap penyakit berpunca daripada ketidakseimbangan emosi — seperti takut, marah, cemburu, putus asa atau rasa tidak berharga.

Beliau percaya bahawa apabila emosi-emosi ini disembuhkan, tubuh akan mula pulih dengan sendirinya, kerana tubuh dan jiwa adalah satu kesatuan yang tidak terpisah.

Dengan bimbingan intuisi yang kuat, Dr. Bach mula mencari penawar yang paling lembut dan semula jadi — dan akhirnya menemui kuasa penyembuhan dalam bunga-bunga liar di alam semula jadi. Melalui kaedah unik yang dikenali sebagai sun method dan boiling method, beliau mengekstrak tenaga halus bunga ke dalam bentuk esen, yang hari ini dikenali sebagai Bach Flower Remedies.

Bagi Dr. Bach, penawar sebenar bukan sekadar menghapuskan penyakit, tetapi mengembalikan keharmonian dalam diri manusia — supaya seseorang dapat hidup dengan cinta, kedamaian dan tujuan yang lebih tinggi. Beliau menulis:

“Penyakit bukan musuh, tetapi pembetulan; ia adalah isyarat jiwa yang mengingatkan kita untuk kembali ke jalan yang benar.”

Falsafah beliau amat mudah, namun dalam maknanya: “Sembuhkan diri kamu, sembuhkan jiwamu — maka tubuhmu akan mengikuti.”

Bagaimana Tenaga Bunga Bekerja

Untuk memahami bagaimana Bach Flower Remedies berfungsi, kita perlu melihat manusia bukan hanya sebagai jasad, tetapi juga sebagai tenaga yang hidup dan bergetar. Tubuh kita terbina daripada berbilion atom yang sentiasa bergetar. Setiap emosi, setiap fikiran, dan setiap perkataan yang kita ucapkan menghasilkan getaran tertentu yang mempengaruhi keseimbangan dalaman tubuh.

Apabila seseorang hidup dalam ketakutan, tekanan, atau kesedihan yang berpanjangan — frekuensi dirinya menjadi rendah dan tidak harmoni. Keadaan ini mengganggu aliran tenaga hidup (vital force) yang sepatutnya mengalir bebas di seluruh sistem tubuh. Lama-kelamaan, ketidakseimbangan ini boleh muncul sebagai keletihan, sakit, atau penyakit fizikal.

Inilah peranan halus tenaga bunga. Setiap bunga memiliki frekuensi getaran semula jadi yang selaras dengan sifat emosi tertentu. Misalnya, bunga Rock Rose memancarkan tenaga keberanian, Clematis membawa kesedaran dan kehadiran diri, manakala Gentian menyuntik semula semangat harapan.

Apabila tenaga bunga ini dipindahkan ke dalam air melalui proses penyediaan khas, ia menyimpan “ingatan getaran” bunga tersebut. Bila seseorang meminumnya atau menyapunya pada tubuh, getaran bunga itu berinteraksi dengan medan tenaga manusia, membantu menstabilkan emosi dan memulihkan keharmonian dalaman.

Fenomena ini seumpama penalaan semula alat muzik jiwa. Jika tali jiwa seseorang longgar kerana kesedihan atau ketakutan, tenaga bunga membantu “menala” semula getaran itu agar kembali selaras dan menghasilkan melodi kehidupan yang indah.

Walaupun sains moden mungkin belum dapat mengukur tenaga halus ini sepenuhnya, banyak penyelidikan kini mengakui bahawa air mampu menyimpan maklumat getaran, dan bahawa emosi manusia sendiri memberi kesan kepada struktur air dalam tubuh. Maka tidak hairanlah tenaga bunga — yang disampaikan melalui air suci dan niat kasih — mampu menyentuh bahagian paling dalam dari diri manusia.

Tenaga bunga bukan ubat dalam erti kata kimiawi, tetapi penawar jiwa. Ia menyentuh bukan sekadar tubuh, tetapi juga minda, hati, dan semangat. Ia mengingatkan kita untuk kembali kepada keseimbangan, kasih, dan ketenangan yang telah Tuhan tanamkan dalam diri sejak asal kejadian.



Tiga Prinsip Asas Bach Flower Remedies

1. Penyakit Bermula dari Jiwa yang Tidak Tenang
Bach percaya bahawa akar kepada setiap penyakit adalah ketidakseimbangan emosi dan jiwa. Apabila seseorang menolak suara hatinya, hidup dalam ketakutan, dendam, atau kecewa, maka tenaga dalam tubuh menjadi lemah. Tubuh hanyalah cermin kepada apa yang sedang berlaku di dalam diri yang halus.
2. Alam Dicipta Sebagai Penawar Semula Jadi
Bach melihat alam sebagai doktor yang senyap tetapi setia. Setiap bunga, pokok, dan elemen alam membawa tenaga penyembuhan yang telah disusun rapi oleh Pencipta. Bunga-bunga, dalam keindahan dan ketenangannya, menyimpan getaran kasih dan keseimbangan — penawar semula jadi kepada emosi manusia yang terganggu.
3. Penyembuhan Datang Apabila Kita Kembali Kepada Fitrah
Menurut Bach, tujuan utama penawar bunga bukanlah untuk menghapuskan simptom, tetapi membantu seseorang kembali kepada fitrah sejatinya — iaitu sifat kasih, ketenangan, keberanian dan kejujuran kepada diri sendiri. Bila jiwa kembali kepada fitrah, tubuh akan mula memulihkan dirinya dengan sendirinya.

Mengapa Penyembuhan Jiwa Mendahului Penyembuhan Tubuh

Tubuh manusia boleh diibaratkan seperti bayangan kepada jiwa. Bila jiwa terang, bayangannya jelas dan indah. Bila jiwa terganggu, bayangannya menjadi kabur dan sakit. Oleh itu, segala penyembuhan sejati haruslah bermula dari dalam — dari jiwa dan emosi.

Emosi negatif seperti takut, marah, atau dendam bertindak seperti “awan gelap” yang menutup cahaya tenaga kehidupan. Bila cahaya ini terhalang, tubuh kehilangan kekuatannya untuk memperbaiki dan menyeimbangkan diri. Tetapi apabila seseorang mula memaafkan, melepaskan dan mencintai, awan itu berarak pergi — dan tubuh mula pulih tanpa perlu dipaksa.

Inilah sebab mengapa Bach Flower Remedies dikatakan menyentuh bahagian paling dalam daripada diri manusia. Ia bukan menentang penyakit, tetapi membantu jiwa kembali kepada kesejahteraan yang asal, supaya tenaga kehidupan dapat mengalir semula tanpa halangan.

Tenaga bunga bekerja bukan melalui kimia, tetapi melalui resonansi kasih. Ia mengingatkan manusia akan hakikat asalnya — bahawa dirinya adalah cahaya, dan kesakitan hanyalah kabus sementara yang boleh hilang apabila hati kembali tenang.

Dr. Edward Bach
Pengasas
Bach Flower Remedies



Dr. Edward Bach dilahirkan di desa Inggeris Morseley (berdekatan dengan Birmigham, England) adalah seorang yang sangat mencintai alam. Beliau mendapat pendidikan dalam bidang perubatan di University College Hospital, London dan kemudiannya memperolehi Diploma Perubatan dari Universiti Cambridge. Pengalamannya amat luas sebagai seorang pakar bedah di University College Hospital dan mempunyai pengalaman selama lebih daripada 20 tahun sebagai perunding kesihatan di Harley Street. Beliau juga merupakan seorang dan ahli bakteria.

Selepas melakukan kerja-kerja penyelidikan dalam imunologi, beliau menjadi sangat sangat berminat untuk mengenali homeopati lalu menyertai makmal Hospital London Royal Homeopathic pada tahun 1919. Dr. Bach adalah insan yang bertanggung jawab mencipta tujuh nosode bakteria (The 7 Bach nosode), yang pernah menerima pengiktirafan terhad dan sehingga kini digunakan oleh semua perawat Homeopathy.

Meskipun berada di dalam industri perubatan moden, namun Dr. Bach kurang berpuashati dengan cara doktor-doktor perubatan moden yang lebih menumpukan menumpukan perhatian terhadap penyakit dan mengabaikan orang yang menderita penyakit tersebut. Beliau menyakini bahawa penyakit adalah kesan ketidakharmonian antara badan dan minda. Gejala penyakit adalah ungkapan dari emosi yang negatif.

Pada tahun 1928, beliau mula mengusahakan ubat-ubatan sendiri yang diperbuat daripada tumbuh-tumbuhan. Pada tahun 1930 (ketika beliau berusia 43 tahun), Dr. Bach telah meletakkan jawatan dari Harley Street yang menguntungkan beliau dari segi kewangan, tetapi tidak kepuasan bekerja. Beliau mengambil keputusan meninggalkan Kota London untuk mencari sistem penyembuhan baru yang melibatkan pemulihan melalui tumbuhan.

Beliau sangat yakin bahawa satu sistem pengubatan baru akan dapat beliau ditemui. Dengan itu beliau bekerja di Wales dan kawasan pedesaan Inggeris dalam pencariannya menghasilkan sesuatu yang baru.

Kebiasaannya pada musim bunga dan musim panas Dr. Bach akan menemui pelbagai khasiat tumbuhan yang baru lalu beliau menyediakan ubat-ubat herba baru. Apabila tiba musim sejuk pula, beliau akan merawat pesakit secara percuma menggunakan ubat-ubat herba yang telah disediakan itu.

Menjelang tahun 1932, beliau telah menemui hasil yang pertama daripada 12 sistem rawatannya. Sistem tenaga bunga ini digunakan pada banyak pesakit yang datang kepadanya untuk mendapatkan rawatan.

Pada tahun 1933, beliau mula membuat kumpulan kedua rawatan tenaga bunga yang beliau namakan *The Seven Helpers* (7 kumpulan bunga yang membantu masalah emosi).

Pada tahun 1934 Dr Bach berpindah ke Mount Vernon di Oxfordshire. Beliau sentiasa mencari bunga-bunga di lorong-lorong dan ladang di sekeliling kawasan gunung ini untuk menyelesaikan 19 lagi penawar untuk melengkapkan sistem perubatan melalui tenaga bunga. Beliau juga terus mencari dan mencari satu penawar untuk menyembuhkan penyakit beliau sendiri sehinggalah beliau menemui satu tumbuhan tunggal yang dapat membantu dirinya.

Usaha gigih Dr. Bach demi mencari sistem perubatan ini terhasil dari titik peluhnya, kewangan, penderitaan dan pengorbanan peribadi yang sangat hebat.

Maka tidaklah sia-sia apabila beliau meninggalkan pekerjaannya dengan gaji yang tinggi, meninggalkan tempat tinggalnya demi mencari penyembuhan semulajadi yang dihadiahkan dari Tuhan. Demi untuk menyebarkan pengetahuannya di dalam bidang perubatan tenaga bunga kepada masyarakat, Dr Bach mengwar-warkan karya beliau, terutamanya dalam kuliah umum dan artikel majalah. Beliau menulis artikel dan memberi ceramah di antara tahun 1933 dan 1936 berhubung dengan pemulihan emosi. Dr. Bach mengiklankan ubat-ubatan herbanya dalam dua akhbar harian sehinggakan perubatan tenaga bunga telah dapat menarik minat ramai orang awam. Namun begitu, kejayaan ini membuatkan Majlis Perubatan Umum tidak setuju dengan pengiklannya.

Dr. Bach tidak pernah putus asa dan meneruskan usahanya bagi memperkenalkan penawar dari 38 tenaga bunga ini sehingga akhir hayat beliau. Dr Bach meninggal dunia secara aman pada malam 27 November 1936 ketika berumur 50 tahun. Pengalaman dan kecintaan Dr. Bach terhadap sistem perubatan melalui tenaga bunga kini digunakan di seluruh dunia.

Bab 2

Jenis-Jenis Bach Flower Remedies Dan Getaran Emosi Yang Diwakilinya



Jenis-Jenis Bach Flower Remedies dan Getaran Emosi yang Diwakilinya

Dr. Edward Bach percaya bahawa setiap penyakit berpunca daripada ketidakseimbangan antara jiwa, minda dan tubuh. Apabila seseorang menjauh daripada fitrah asalnya — kasih, damai dan kepercayaan kepada kehidupan — maka tenaga dalamnya menjadi terganggu.

Untuk membantu manusia kembali kepada keseimbangan itu, Dr. Bach memperkenalkan 38 jenis bunga penyembuh, yang setiap satunya mewakili getaran emosi tertentu. Getaran ini bukan untuk melawan penyakit, tetapi untuk menyelaraskan tenaga perasaan, supaya tubuh kembali mampu menyembuh secara semula jadi.

1. Getaran untuk Ketakutan dan Kebimbangan

- Rock Rose – Untuk ketakutan yang amat sangat, panik atau trauma tiba-tiba.
- Mimulus – Untuk ketakutan yang diketahui sebabnya.
- Cherry Plum – Untuk rasa takut akan hilang kawalan diri.
- Aspen – Untuk ketakutan tanpa sebab jelas.
- Red Chestnut – Untuk kebimbangan berlebihan terhadap orang tersayang.

2. Getaran untuk Keraguan dan Ketidakpastian

- Cerato – Tidak yakin dengan keputusan sendiri.
- Scleranthus – Mudah berubah-ubah dan sukar membuat pilihan.
- Gentian – Kecewa selepas kegagalan.
- Gorse – Putus asa, hilang harapan.
- Hornbeam – Lesu sebelum memulakan sesuatu.
- Wild Oat – Mencari tujuan hidup tapi belum pasti jalan sebenar.

4. Getaran untuk Rasa Sunyi dan Terasing

- Water Violet – Suka menyendiri, sukar membuka hati.
- Impatiens – Cepat marah, tidak sabar.
- Heather – Takut kesunyian, suka bercerita tentang diri.

5. Getaran untuk Terlalu Mudah Dipengaruhi Orang Lain

- Agrimony – Menyembunyikan kesedihan di sebalik senyuman.
- Centaury – Sukar berkata “tidak”, mudah dieksploitasi.
- Walnut – Perlindungan tenaga semasa perubahan hidup.
- Holly – Cemburu, iri hati, atau benci.

6. Getaran untuk Putus Asa dan Kecewa

- Larch – Kurang keyakinan diri.
- Pine – Rasa bersalah dan menyalahkan diri.
- Elm – Rasa terbeban tanggungjawab.
- Sweet Chestnut – Keputusan mendalam.
- Star of Bethlehem – Kesedihan akibat trauma atau kehilangan.
- Willow – Pahit hati, menyalahkan nasib.
- Oak – Pejuang yang tidak tahu berhenti walau letih.
- Crab Apple – Rasa jijik terhadap diri, bunga pembersihan.

7. Getaran untuk Terlalu Mengawal dan Dominan

- Chicory – Cinta bersyarat, suka mengawal.
- Vervain – Terlalu bersemangat hingga tegang.
- Vine – Sifat dominan, suka memerintah.
- Beech – Kritikal, tidak toleran.
- Rock Water – Terlalu keras terhadap diri, perfeksionis.

Kesimpulan:

Setiap bunga adalah bahasa halus ciptaan Tuhan yang membawa mesej cinta dan kesedaran.

Apabila kita memilih bunga yang sesuai dengan emosi kita, bukan sahaja minda menjadi tenang — tetapi jiwa juga kembali harmoni dengan alam dan Pencipta.

Bab 3

Cara Menggunakan Bach Flower Remedies dalam Kehidupan Harian



Bach Flower Remedies bukan ubat kimia atau herba biasa. Ia tidak mengubah tubuh secara fizikal, tetapi menyentuh lapisan halus jiwa dan emosi, tempat asal terjadinya ketidakseimbangan.

Dr. Bach percaya bahawa apabila emosi kembali seimbang, tubuh juga akan menyusul dengan proses penyembuhan yang semula jadi.

1. Prinsip Asas Penggunaan

Remedi bunga berfungsi melalui getaran tenaga (vibrasi halus) yang selaras dengan frekuensi emosi manusia.

Apabila seseorang mengambil titisan bunga yang sesuai dengan keadaan jiwanya, getaran bunga itu menenangkan emosi dan menstabilkan minda, seperti muzik lembut yang menenangkan hati yang gundah.

Oleh itu, pemilihan bunga yang tepat bergantung pada perasaan semasa, bukan diagnosis penyakit.

2. Cara Mengambil Bach Flower Remedies

Terdapat dua cara utama :

Bentuk Cecair

- Titiskan 2 titis terus daripada botol stok ke dalam segelas air. Teguk perlahan-lahan sambil tarik nafas panjang dan bertenang. Boleh juga dititiskan terus daripada botol ke atas atau bawah lidah. Ulang beberapa kali sehari mengikut keperluan emosi.

Bentuk Globules

- Hisap 2 atau 3 biji globules perlahan-lahan. Boleh diambil setiap kali emosi rasa terganggu.

Setiap kali mengambilnya, niatlah: “Ya Allah, selaraskan jiwaku dengan kasih dan ketenangan-Mu.”

3. Tempoh dan Tanda-Tanda Reaksi

Remedi bunga bekerja dengan lembut dan semulajadi. Kadang-kadang, emosi yang terpendam akan muncul dahulu — ini bukan tanda buruk, tetapi proses pembersihan tenaga emosi. Gunakan selama 2–3 minggu, kemudian nilai semula keadaan emosi.

4. Penggunaan untuk Anak-Anak dan Warga Emas

Remedi bunga sangat selamat untuk semua peringkat umur. Untuk bayi, titiskan dalam air atau sapu di pergelangan tangan. Untuk warga emas, sapu di belakang telinga atau dada kiri.

5. Bach Flower dan Doa Penyembuhan

Setiap kali mengambil remedy, luangkan seketika untuk zikir atau doa. Contohnya:

“Allahumma antal Malikul Haqq, Ya Allah Ya Salam, Ya Shafie, Ya Shafil Qulub.”

6. Bach Flower dalam Kehidupan Sehari-hari

Remedi ini boleh dijadikan sahabat harian:

- Sebelum tidur → White Chestnut untuk fikiran tenang.
- Sebelum pertemuan penting → Larch untuk keyakinan.
- Ketika kecewa atau takut → Rescue Remedy untuk menenangkan hati.

Kesimpulan:

Apabila kita menggunakan Bach Flower Remedies dengan kesedaran, doa dan kasih kepada diri, ia menjadi jambatan mengenal diri yang sebenar — tenang, yakin, dan damai.

Bab 4

Rescue Remedy Penawar Segera Untuk Kestabilan Emosi



Dalam kehidupan, kita tidak akan terlepas daripada ujian — kehilangan, kemalangan, berita mengejutkan, atau pengalaman yang menggoncang jiwa.

Dalam saat-saat begitu, minda kita sering “terputus arus” daripada pusat ketenangan dalaman. Nafas menjadi pendek, dada terasa sempit, tangan menggeletar, dan hati berdebar tanpa arah. Ketika inilah Rescue Remedy menjadi teman penyelamat tenaga yang lembut namun sangat berkesan.



Apa itu Rescue Remedy?

Rescue Remedy ialah gabungan lima jenis bunga dalam sistem Bach Flower Remedies yang dicipta oleh Dr. Edward Bach sendiri. Ia dirumus khas untuk situasi kecemasan emosi dan trauma batin — ketika seseorang kehilangan keseimbangan diri dalam sekelip mata.

Gabungan bunga-bunga ini bergetar pada frekuensi penyembuhan yang menenangkan sistem saraf dan membantu minda kembali berpaut pada tenaga damai dalam diri.

Lima Bunga dalam Rescue Remedy

- Rock Rose – untuk ketakutan melampau, panik, dan trauma tiba-tiba. Ia memulihkan keberanian dan kekuatan jiwa.
- Star of Bethlehem – untuk kesedihan mendalam dan kejutan emosi. Ia membawa penghiburan, menenangkan luka batin, dan membuka jalan penerimaan.
- Cherry Plum – untuk rasa seperti kehilangan kawalan diri. Ia membantu seseorang kembali tenang dan berfikir dengan waras.
- Impatiens – untuk tekanan dan kegelisahan akibat tergesa-gesa atau kesakitan yang tidak tertanggung. Ia menanam semula sabar dan kelembutan.
- Clematis – untuk rasa seperti mahu “lari” daripada realiti atau hilang kesedaran seketika. Ia membantu seseorang kembali hadir dalam tubuh dan masa kini.

Cara penggunaan :

Bach Flower Rescue Remedy dalam bentuk semburan (spray) didapati sangat membantu dalam kes-kes kecemasan.

Semburkan dua atau tiga puff di bawah lidah, muka dan di belakang leher bila-bila perlu.

Rescue Remedy juga boleh disediakan dalam bentuk globules, untuk dihisap jika kaedah itu lebih disukai oleh pesakit..

Dalam Situasi Apa Ia Dapat Membantu

- Selepas menerima berita buruk atau kehilangan orang tersayang
- Ketika kemalangan kecil atau besar
- Sewaktu anak terkejut selepas jatuh atau mimpi ngeri
- Sebelum pembedahan, temuduga, peperiksaan atau situasi mendebarkan
- Ketika mengalami serangan panik, ketakutan, atau trauma lama yang tiba-tiba muncul

Doa dan Niat Semasa Menggunakan Rescue Remedy

Bach Flower Remedies berfungsi paling indah apabila disertai niat dan doa yang tulus.

Sambil menitis penawar, ucapkan dalam hati:

“Ya Allah, kembalikan ketenangan dan cahaya-Mu dalam hatiku.

Bimbing aku agar redha, kuat, dan damai menghadapi segala ujian ini.”

Getaran doa ini menyatu dengan tenaga bunga dan menyentuh bahagian jiwa yang memerlukan rawatan paling dalam — iaitu rasa aman dan pasrah kepada Yang Maha Menyembuh.

Penutup Bab

Rescue Remedy bukan sekadar penawar bunga — ia adalah pintu kembali kepada kesedaran bahawa kita sentiasa dilindungi.

Apabila hati gentar, biarkan getaran bunga ini mengingatkan kita bahawa dalam setiap ujian, tetap ada tenaga kasih yang memeluk jiwa.

Ketenangan itu tidak jauh — ia sentiasa ada di dalam diri, menunggu untuk dihidupkan kembali.

Bab 5

Menyembuhkan Emosi Anak dengan Tenaga Bunga



Setiap anak lahir dengan jiwa yang suci dan hati yang lembut. Namun dalam proses membesar, mereka belajar menghadapi dunia yang penuh dengan pelbagai rangsangan — suara kuat, perubahan suasana, perpisahan, tekanan belajar, dan reaksi orang dewasa di sekeliling mereka.

Apabila emosi anak terganggu, tubuh mereka memberi isyarat — sama ada melalui tangisan, diam berpanjangan, ketakutan, kemarahan, atau kelakuan yang berubah. Bach Flower Remedies boleh membantu memulihkan keseimbangan emosi anak secara semula jadi, lembut dan tanpa kesan sampingan.

Tenaga Bunga dan Jiwa Anak

Kanak-kanak sangat sensitif terhadap getaran tenaga di sekeliling mereka.

Mereka mudah menyerap emosi ibu bapa, tenaga di rumah, bahkan perasaan yang tidak disebut dengan kata-kata. Sebab itu, tenaga bunga yang bersifat halus amat sesuai untuk membantu mereka.

Tenaga bunga tidak mengubah peribadi anak, tetapi ia membantu membuka semula aliran emosi semula jadi mereka — supaya mereka boleh kembali tenang, gembira, dan yakin seperti fitrah asalnya.

Contoh Penawar Bach Flower untuk Emosi Anak

- Mimulus – untuk anak yang pemalu, takut gelap, takut orang ramai, atau takut ditinggalkan. Membantu mereka berani dan yakin menghadapi dunia.
- Aspen – untuk anak yang takut tanpa sebab jelas, mudah terkejut atau mimpi buruk. Menenangkan dan memberi rasa dilindungi.
- Walnut – untuk anak yang menghadapi perubahan, seperti mula ke sekolah, pindah rumah, atau kedatangan adik baru. Membantu mereka menyesuaikan diri dengan mudah.
- Cherry Plum – untuk anak yang sukar mengawal emosi, tantrum atau mudah marah. Membawa tenaga tenang dan membantu mereka kawal diri.
- Star of Bethlehem – untuk anak yang pernah trauma atau ketakutan mendalam, seperti terjatuh, dimarahi, atau kehilangan orang tersayang. Menenangkan hati dan melepaskan kesedihan yang tersembunyi.
- Holly – untuk anak yang mudah cemburu, marah, atau suka berebut perhatian. Mengubah tenaga marah kepada kasih dan penerimaan.
- Clematis – untuk anak yang sering termenung, hilang fokus, atau nampak seperti ‘dalam dunia sendiri’. Membantu mereka hadir dalam realiti dan lebih sedar.

Cara Memberi Penawar Kepada Anak

Untuk bayi dan anak kecil:

Letakkan 2 titis penawar atau 2 biji globules penawar ke dalam air minuman mereka atau boleh juga ke dalam air susu/susu ibu.

Untuk anak sekolah:

Berikan 3 ke 4 kali sehari, samaada dititis dalam air minuman, atau diberikan dalam bentuk globules.

Untuk kegunaan emosi segera (contohnya tantrum atau ketakutan, Gunakan Rescue Remedy Spray pada dada, muka, lidah. Bagi anak-anak yang suka globules (pill bulatmanis tanpa kalori), berilah 2 atau 3 biji ketika emosi mereka tidak stabil. Peluklah anak dengan penuh kasih sayang.

Peranan Ibu dan Ayah dalam Penyembuhan

Anak-anak tidak hanya disembuhkan dengan ubat — tetapi dengan getaran kasih sayang ibu dan ayah.

Apabila ibu bapa tenang, anak juga akan belajar untuk tenang.

Jadi, ketika memberi penawar bunga kepada anak, niat dan doa ibu bapa adalah tenaga penyembuh sebenar.

***“Ya Allah, jadikan anakku tenang, berani dan bahagia.
Lembutkan hatinya dan lindungilah jiwanya dengan
cahaya-Mu.”***

Doa ini mengikat getaran kasih dengan tenaga bunga, menjadikan proses penyembuhan lebih dalam dan penuh makna.

Penutup Bab

Setiap anak adalah bunga yang sedang mekar dalam taman kehidupan.

Ada bunga yang cepat mekar, ada yang perlahan — namun semuanya indah dengan cara tersendiri.

Bach Flower Remedies membantu setiap kelopak hati anak terbuka dengan lembut, tanpa paksaan, tanpa ubat kuat, hanya dengan tenaga kasih dan keharmonian alam.

Bab 6

Memahami Penawar Yang Diperlukan (Personalised Remedy)



Memahami Penawar Yang Diperlukan (Personalised Remedy)

Satelah anda membaca dan memahami bagaimana penawar-penawar getaran tenaga bunga ini bekerja, bolehlah anda membuat pilihan penawar manakah yang paling anda perlukan. Di dalam penyediaan penawar, kami akan membancuh penawar-penawar mengikut pilihan anda. Jika anda perlukan satu, dua atau tiga penawar, kami akan mencampurkan biang penawar Bach Flower (Mother Tincture) di dalam globules (pil manis tanpa kalori) ataupun di dalam bentuk cecair agar anda dapat menggunakan dengan cara yang anda suka.

Pilihan di tangan anda. Sila tentukan mana yang anda perlukan :



1. Agrimony (*Agrimonia eupatoria*)

Remedi untuk mereka yang menyorokkan perasaan sebenar di sebalik senyuman.



Simptom emosi dan personaliti:

- Menyembunyikan kesedihan, keresahan atau kesakitan dalaman dengan wajah ceria.
- Tidak suka pertengkaran — sanggup beralah untuk elak konflik.
- Sentiasa mahu kelihatan “gembira” dan mudah bergaul walaupun hatinya gusar.
- Kadangkala menggunakan hiburan, kerja berlebihan atau bahan \ seperti makanan, alkohol dsb. untuk menutup keresahan.
- Sukar tidur kerana fikiran gelisah, tetapi masih berpura-pura “semuanya baik”.

2. Aspen (*Populus tremula*)

Remedi untuk ketakutan atau kebimbangan yang tidak diketahui puncanya.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa takut atau risau tanpa sebab yang jelas.
- Perasaan “tidak sedap hati” atau cemas tanpa tahu mengapa.
- Sering rasa seperti ada sesuatu yang buruk akan berlaku.
- Mudah terkejut, sensitif terhadap suasana atau tenaga sekeliling.
- Sukar tidur kerana rasa takut yang datang tiba-tiba.

3. Beech (*Fagus sylvatica*)

Remedi untuk sifat terlalu mengkritik dan tidak bertoleransi terhadap orang lain.



Simptom emosi dan personaliti:

- Cepat menilai dan mengkritik orang lain.
- Sukar bertolak ansur dengan kelemahan atau pandangan orang lain.
- Mudah marah dengan tabiat kecil yang mengganggu.
- Suka membandingkan diri dengan orang lain dan merasakan diri “lebih betul”.
- Sukar bersimpati atau memahami perasaan orang lain.

4. Centaury (*Centaureum umbellatum*)

Remedi untuk mereka yang sukar mengatakan “tidak” dan mudah dipergunakan oleh orang lain.



Simptom emosi dan personaliti:

- Terlalu baik hati hingga sanggup mengorbankan diri untuk orang lain.
- Tidak berani menolak permintaan — takut mengecewakan orang.
- Mudah dipengaruhi atau dikawal oleh kehendak orang lain.
- Merasa letih atau lemah kerana sering membantu tanpa henti.
- Kurang keyakinan diri dan tidak tegas dalam membuat keputusan sendiri.

5. Cerato (*Ceratostigma willmottiana*)

Remedi untuk mereka yang tidak yakin dengan keputusan sendiri dan sering mencari pengesahan orang lain.



Simptom emosi dan personaliti:

- Tidak percaya pada intuisi atau pendapat sendiri.
- Sering bertanya pendapat orang lain walaupun sudah tahu jawapan.
- Cepat terpengaruh oleh pandangan luar, lalu berubah-ubah keputusan.
- Kurang keyakinan diri dalam membuat pilihan.
- Kadangkala meniru tindakan orang lain kerana tidak pasti dengan diri sendiri.

6. Cherry Plum (*Prunus cerasifera*)

Remedi untuk ketakutan akan kehilangan kawalan diri — sama ada terhadap emosi, tindakan, atau fikiran sendiri.



Simptom emosi dan personaliti:

- Takut akan “hilang kawalan” — mungkin menjerit, menangis, atau melakukan sesuatu yang gila.
- Rasa seperti diri hampir “meletup” secara emosi.
- Tekanan mental yang kuat, hampir ke tahap tidak tertanggung.
- Takut akan mencederakan diri atau orang lain.
- Perasaan tegang, terdesak, atau menahan emosi yang terlalu lama.

7. Chestnut Bud (*Aesculus hippocastanum* – kuncup pokok chestnut)

Remedi untuk mereka yang tidak belajar daripada pengalaman lalu dan sering mengulangi kesilapan yang sama.



Simptom emosi dan personaliti:

- Mengulangi kesilapan berulang kali walaupun pernah mengalaminya sebelum ini.
- Tidak mengambil pengajaran daripada pengalaman lalu.
- Cepat melupakan apa yang telah dipelajari.
- Bertindak terlalu cepat tanpa memerhati atau berfikir dahulu.
- Sukar fokus atau memperhatikan butiran dalam situasi semasa.

8. Chicory (*Cichorium intybus*)

Remedi untuk kasih sayang yang terlalu mengikat dan bersyarat.



Simptom emosi dan personaliti:

- Suka mengawal atau campur tangan dalam kehidupan orang tersayang.
- Mahu dihargai, dibalas kasih, atau diberi perhatian berlebihan.
- Mudah terasa hati jika pengorbanannya tidak diiktiraf.
- Memberi kasih dengan niat baik tetapi sering mahu balasan.
- Rasa kecewa atau marah bila orang lain tidak bertindak seperti yang diharapkan.

9. Clematis (*Clematis vitalba*)

Remedi untuk mereka yang sering “melayang” dalam fikiran — tidak hadir sepenuhnya dalam realiti sekarang.



Simptom emosi dan personaliti:

- Suka berangan-angan dan hidup dalam dunia imaginasi.
- Kurang tumpuan, pelupa, atau nampak seperti tidak “hadir” di dunia nyata.
- Kurang minat dengan kehidupan sekeliling — nampak tenang tetapi tidak benar-benar terlibat.
- Mudah mengantuk, letih, atau kelihatan “melayang fikiran”.
- Sering membayangkan masa depan yang indah tetapi sukar bertindak untuk mencapainya.

10. Crab Apple

“Remedi pembersihan” dalam Bach Flower – membantu mereka yang rasa jijik, tidak bersih atau malu dengan kekurangan kecil.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa tidak puas hati dengan diri sendiri.
- Anggap diri sebagai “tidak bersih” atau tercemar.
- Terlalu mementingkan kesempurnaan (perfectionist).
- Malu dengan kekurangan kecil pada tubuh atau persekitaran.
- Obses pada hal-hal remeh, contohnya noda kecil, kotoran, jerawat, parut, bau badan.
- Rasa seperti perlu “detoks” atau bersihkan diri secara berlebihan.

11. Elm

Elm sesuai untuk mereka yang biasanya berkeupayaan tinggi, tetapi mengalami kelemahan sementara kerana beban tugas atau tanggungjawab yang terlalu berat.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa terlalu terbeban dengan tanggungjawab.
- Timbul rasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas.
- Keyakinan diri merosot secara tiba-tiba walaupun biasanya kompeten.
- Rasa letih secara mental dan fizikal akibat tekanan kerja atau tanggungjawab.
- Putus asa sementara walaupun biasanya kuat dan berdaya tahan.
- Perasaan seperti hilang kekuatan sementara untuk mengurus hidup.

12. Gentian

Membantu mengembalikan semangat, optimisme, dan kepercayaan bahawa cabaran hanyalah sementara.



Simptom emosi dan personaliti:

- Mudah rasa kecewa apabila berhadapan dengan halangan kecil.
- Putus asa bila sesuatu tidak berjalan lancar.
- Sering melihat sesuatu dari sudut negatif / pesimis.
- Kurang keyakinan untuk bangkit selepas kegagalan.
- Cenderung untuk berhenti berusaha terlalu cepat.
- Sesuai untuk orang yang berfikir logik tetapi mudah hilang semangat bila ada cabaran.

13. Gorse

Remedi untuk mereka yang berada dalam keadaan despair mendalam, tetapi sebenarnya masih ada peluang untuk pemulihan — ia membantu menghidupkan kembali harapan dan cahaya dalam diri.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa hilang harapan sepenuhnya.
- Beranggapan keadaan tidak akan berubah (putus asa total).
- Menerima rawatan atau usaha baru tetapi dengan sikap “tidak guna pun”.
- Tubuh mungkin terlihat lemah / lesu kerana hilang semangat dalaman.
- Sering berkata dalam hati: “Dah tak ada apa yang boleh dibuat lagi.”

14. Heather

Remedi uantuk membantu membawa keseimbangan supaya individu boleh rasa tenang dengan dirinya sendiri, lebih bersifat mendengar, dan tidak lagi terlalu mencari perhatian luar.



Simptom emosi dan personaliti:

- Terlalu fokus pada diri sendiri.
- Suka bercerita panjang tentang masalah diri tanpa minat mendengar orang lain.
- Takut kesunyian, sentiasa mahu ditemani.
- Rasa perlu perhatian berterusan daripada orang sekeliling.
- Kadang-kadang dianggap “clingy” atau melekat pada orang lain.
- Simptom asalnya sering timbul kerana rasa kosong di dalam diri.

15. Holly

Remedi untuk membantu membuka hati kepada kasih sayang, kepercayaan, dan toleransi, menggantikan rasa marah atau cemburu dengan keharmonian.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa marah, cemburu atau dengki.
- Perasaan curiga terhadap orang lain.
- Mudah timbul kebencian atau permusuhan.
- Keras hati, sukar menerima kasih sayang.
- Kadang-kadang rasa terancam atau tidak disayangi → lalu melindungi diri dengan emosi negatif.

16. Honey Suckle

Remedi yang membantu seseorang untuk melepaskan masa lalu dan mula hidup dengan penuh kesedaran di masa kini.



Simptom emosi dan personaliti:

- Terlalu hidup dalam kenangan silam – sukar melepaskan masa lalu.
- Rasa nostalgia berlebihan, sering fikir “dulu lebih baik”.
- Kurang minat pada masa kini kerana fikiran asyik terikat pada pengalaman lampau.
- Sukar melangkah ke hadapan atau mula sesuatu yang baru.
- Sesuai untuk mereka yang kehilangan orang tersayang, rumah, pekerjaan, atau keadaan hidup lama.

17. Hornbeam

Remedi yang membantu memulihkan kesegaran, tenaga mental dan motivasi, menjadikan seseorang lebih bersemangat untuk memulakan tugas harian.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa letih, lemah semangat sebelum memulakan sesuatu tugas.
- Mengalami “Monday morning feeling” – rasa berat untuk mula bekerja.
- Sering tangguh kerana rasa tidak cukup tenaga walaupun sebenarnya mampu.
- Letih lebih kepada mental berbanding fizikal.
- Bila sudah mula kerja, biasanya boleh dilakukan dengan baik.

18. Impatiens (Balsamina / Busy Lizzie)

Impatiens sesuai untuk mereka yang tergesa-gesa, cepat marah bila terpaksa menunggu, dan ingin semua berlaku segera.



Simptom emosi dan personaliti:

- Tidak sabar, cepat marah bila sesuatu lambat.
- Suka buat kerja seorang diri kerana orang lain dianggap “terlalu lambat”.
- Bertindak pantas, bercakap & bergerak laju.
- Mudah gelisah, resah, tergesa-gesa.
- Sakit atau ketegangan fizikal akibat terburu-buru.
- Mudah marah tetapi cepat reda.
- Tidak toleran pada kelewatan atau kelemahan orang lain.

19. Larch

Larch sesuai untuk mereka yang selalu rasa diri tidak cukup bagus, takut gagal, dan kurang yakin walaupun sebenarnya mampu.



Simptom emosi dan personaliti:

- Kurang keyakinan diri.
- Merasa diri “tidak mampu” walaupun berpotensi.
- Mudah mengalah sebelum mencuba kerana takut gagal.
- Selalu bandingkan diri dengan orang lain → rasa rendah diri.
- Tidak berani ambil peluang / cabaran baru.
- Menganggap orang lain lebih baik atau lebih layak.
- Sering berkata “saya tak boleh”, “saya tak pandai”.

20. Mimulus

Mimulus sesuai untuk mereka yang ada ketakutan atau kebimbangan yang jelas, nyata dan boleh dinamakan (bukan takut yang samar).



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa takut spesifik (bukan samar) → contoh: takut gelap, takut anjing, takut bercakap di depan orang, takut sakit.
- Pemalu, mudah gugup, sensitif terhadap bunyi bising, cahaya atau orang ramai.
- Cenderung pendam perasaan takut, tidak tunjuk secara terbuka.
- Wajah mudah merah (blushing), tangan berpeluh bila gugup.
- Boleh jadi penakut tetapi tetap jalani hidup secara normal.

21. Mustard

Mustard sesuai untuk mereka yang dilanda kemurungan mendalam, datang secara tiba-tiba tanpa sebab nyata, dan hilang begitu sahaja.



Simptom emosi dan personaliti:

- Kesedihan / kemurungan datang tiba-tiba, tanpa sebab yang jelas.
- Perasaan suram, gelap, “awan hitam” menutupi emosi.
- Tidak boleh gembira walaupun ada perkara baik berlaku.
- Mood boleh bertukar → selepas beberapa hari/minggu, kesedihan hilang sendiri.
- Cenderung diam, menyendiri ketika episod kemurungan.
- Keadaan datang dan pergi secara episodic, bukan berterusan.

22. Oak

Oak sesuai untuk mereka yang berjiwa pejuang, bekerja tanpa henti, sanggup berkorban hingga lupa diri, sehingga akhirnya letih secara fizikal dan mental.



Simptom emosi dan personaliti:

- Individu yang kuat bekerja, tabah, berdedikasi – tidak mudah mengalah.
- Terus berjuang walaupun keletihan, sakit atau hampir putus asa.
- Rasa tanggungjawab yang tinggi, tidak mahu mengecewakan orang lain.
- Tekanan dalaman kerana tidak tahu bila perlu berehat.
- Kadang-kadang rasa lemah dan letih, tetapi tetap “paksa diri” untuk teruskan.
- “Fighter personality” – tidak mudah menyerah kalah.

23. Olive

Olive sesuai untuk mereka yang terlalu letih hingga tidak ada tenaga lagi, selepas kehabisan kekuatan fizikal, emosi, dan mental.



Simptom emosi dan personaliti:

- Keletihan fizikal & mental yang melampau selepas kerja keras, sakit panjang atau tekanan berterusan.
- Rasa kosong tenaga – tidak mampu meneruskan walaupun perkara kecil.
- Badan lemah, mahu berehat atau tidur sepanjang masa.
- Hilang minat terhadap aktiviti kerana terlalu letih.

24. Pine

Pine sesuai untuk mereka yang sentiasa dihantui rasa bersalah, menanggung kesalahan walaupun bukan milik mereka, dan hidup dalam perasaan tidak layak.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa bersalah berlebihan, walaupun untuk perkara kecil atau bukan salah sendiri.
- Sentiasa menyalahkan diri, rasa tidak cukup baik.
- Mengambil tanggungjawab atas kesalahan orang lain.
- Cepat meminta maaf walaupun tidak perlu.
- Perasaan malu, rendah diri, rasa berdosa tanpa sebab jelas.
- Kehidupan terasa terbeban oleh rasa bersalah yang berterusan.

25. Red Chestnut

Red Chestnut sesuai untuk mereka yang selalu bimbang melampau terhadap orang lain, hingga rasa takut itu menguasai hidup mereka.



Simptom emosi dan personaliti:

- Terlalu risau akan keselamatan & kesejahteraan orang lain (ahli keluarga, pasangan, anak).
- Sering bayangkan perkara buruk berlaku pada orang tersayang.
- Sukar bertenang selagi tidak tahu keadaan orang lain selamat.
- Cenderung melindungi secara berlebihan (overprotective).
- Kehidupan lebih tertumpu kepada kebimbangan terhadap orang lain daripada diri sendiri.
- Kadang-kadang menghantar “tenaga cemas” kepada orang yang dirisaukan.

26. Rock Rose

Rock Rose membantu memberi ketenangan, keberanian, dan kekuatan batin* dalam situasi panik atau cemas yang ekstrem.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa takut yang melampau atau panik tiba-tiba.
- Terkejut atau trauma akibat situasi mengejut (kemalangan, berita buruk, mimpi ngeri).
- Rasa beku, hilang kawalan, atau “tak boleh bergerak” kerana ketakutan.
- Ketakutan akut yang datang mendadak, berbeza daripada ketakutan umum (seperti dalam Aspen atau Mimulus).
- Kadang-kadang disertai gemuruh, peluh sejuk, jantung berdebar.

27. Rock Water

Rock Water membantu seseorang menjadi lebih lembut, fleksibel, dan terbuka — belajar menikmati hidup tanpa rasa bersalah, sambil tetap mengekalkan nilai yang baik dalam diri.



Simptom emosi dan personaliti:

- Terlalu keras terhadap diri sendiri.
- Mempunyai standard tinggi dan disiplin diri yang ketat.
- Menafikan keinginan diri kerana mahu jadi “sempurna”.
- Kaku dan tidak fleksibel dalam pemikiran atau gaya hidup.
- Sering rasa bersalah jika tidak mengikut prinsip sendiri.

28. Scleranthus

Scleranthus sesuai untuk mereka yang “tidak tahu nak pilih yang mana” dan ragu-ragu selalu.



Simptom emosi dan personaliti:

- Sukar membuat keputusan antara dua pilihan.
- Rasa bimbang atau resah kerana tidak pasti apa yang betul.
- Perubahan mood cepat: kadang gembira, kadang sedih atau cemas.
- Tidak konsisten dalam tindakan atau pendapat.
- Rasa terhuyung-hayang antara pilihan tanpa kepastian.

29. Star Of Bethlehem

Star of Bethlehem digunakan untuk mereka yang memerlukan kesembuhan selepas kejutan atau trauma, termasuk trauma lama yang masih memberi kesan.



Simptom emosi dan personaliti:

- Terkejut atau trauma emosi akibat kejadian yang mengejutkan atau menyedihkan.
- Rasa sedih mendalam atau terkejut selepas kehilangan atau kemalangan.
- Membeku secara emosi selepas trauma.
- Sesuai untuk pemulihan dari kejutan, kehilangan, kemalangan, atau trauma lama.
- Membantu tenangkan hati dan pikiran selepas peristiwa traumatik.

30. Sweet Chestnut

Sweet Chestnut digunakan bila seseorang rasanya sudah sampai tahap had dan tiada harapan lagi.



Simptom emosi dan personaliti:

- Rasa putus asa yang sangat mendalam, seolah tiada jalan keluar.
- Perasaan gelap dan berat di hati.
- Rasa tertekan mental dan emosi, sampai hampir tiada harapan.
- Sesuai untuk mereka yang sedang mengalami krisis besar atau tekanan emosi ekstrem.
- Membantu mendapat kekuatan dan harapan semula.

31. Vervain

Vervain digunakan bila seseorang terlalu bersemangat, tegang, atau obses terhadap sesuatu sampai tidak boleh rehat.



Simptom emosi dan personaliti:

- Bersemangat atau bertekad berlebihan, kadang sampai memaksa orang lain ikut pendapat sendiri.
- Sukar tenang kerana fikiran atau tubuh terlalu aktif.
- Fanatik atau obsesif terhadap sesuatu idea atau tujuan.
- Rasa tekanan dalaman kerana mahu semua sempurna.
- Sesuai untuk mereka yang terlalu kuat semangat dan cenderung memaksakan diri atau orang lain.

32. Vine

Vine digunakan bila seseorang terlalu berkuasa, dominan, atau memaksa orang ikut kehendak sendiri.



Simptom emosi dan personaliti:

- Tegas atau dominan berlebihan, suka mengawal orang lain.
- Percaya diri yang kuat, kadang terlalu rigid atau kaku.
- Kurang toleransi terhadap pendapat orang lain.
- Mempunyai kemahiran memimpin, tetapi boleh menjadi tegas sampai menyekat orang lain.
- Sesuai untuk mereka yang suka memerintah atau terlalu mengawal.

33. Walnut

Walnut digunakan bila seseorang memerlukan perlindungan dan kekuatan untuk melalui perubahan hidup.



Simptom emosi dan personaliti:

- Sukar menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidup.
- Rasa terikat atau mudah terpengaruh oleh orang lain.
- Memerlukan perlindungan dari pengaruh luar ketika melalui fasa baru atau transisi.
- Sesuai untuk mereka yang memerlukan sokongan semasa perubahan besar (contoh: berpindah, kahwin, bermula kerja baru).
- Membantu menetapkan sempadan dan kekal fokus pada diri sendiri.

34. Water Violet

Water Violet digunakan bila seseorang cenderung menjauhkan diri, berdikari berlebihan, dan sukar berinteraksi secara emosi dengan orang lain.



Simptom emosi dan personaliti:

- Suka berdikari dan menjauh diri dari orang lain.
- Rasa tenang dan kuat di luar, tetapi terasing secara emosi.
- Kurang mudah berkongsi perasaan atau meminta bantuan.
- Sesuai untuk mereka yang dihormati tapi kelihatan dingin atau sombong.
- Membantu menjadi lebih mesra dan terbuka tanpa kehilangan harga diri.

35. White Chestnut

White Chestnut digunakan bila seseorang fikiran berulang-ulang, buntu, dan susah fokus kerana terlalu memikirkan sesuatu.



Simptom emosi dan personaliti:

- Fikiran yang berulang-ulang tentang masalah atau situasi.
- Sukar tenang kerana kepala penuh dengan idea atau kebimbangan.
- Kesukaran tidur atau rehat akibat overthinking.
- Rasa tertekan mental walaupun masalah itu kecil.
- Sesuai untuk mereka yang tidak dapat menghentikan pemikiran yang mengganggu.

36. Wild Oat

Wild Oat digunakan bila seseorang tidak pasti tentang tujuan hidup atau kerjaya dan terasa gelisah mencari arah yang betul.



Simptom emosi dan personaliti:

- Tidak pasti tujuan hidup atau arah yang ingin dicapai.
- Rasa bosan, gelisah, atau tidak puas hati dengan situasi sekarang.
- Sukar membuat komitmen jangka panjang.
- Sering merasa ingin berubah atau mencuba banyak perkara tanpa fokus.
- Sesuai untuk mereka yang mencari arah hidup atau kerjaya yang sesuai.

37. Wild Rose

Wild Rose digunakan bila seseorang terlalu pasif, hilang semangat, dan tidak peduli dengan kehidupan sekeliling.



Simptom emosi dan personaliti:

- Acuh tak acuh atau pasif terhadap kehidupan.
- Rasa tiada motivasi atau tidak peduli tentang perubahan atau peluang.
- Menerima nasib tanpa berusaha walaupun ada kemungkinan untuk berubah.
- Sesuai untuk mereka yang kehilangan minat hidup atau rasa menyerah.
- Membantu membangkitkan semangat dan kesediaan untuk mengambil tindakan.

38. Willow

Willow digunakan bila seseorang mudah menyalahkan nasib atau orang lain dan hidup dengan rasa dendam atau pahit hati.



Simptom emosi dan personaliti:

- Mudah menyimpan dendam atau rasa marah terhadap nasib sendiri atau orang lain.
- Rasa tidak adil atau tersiksa oleh keadaan hidup.
- Cenderung menyalahkan orang lain atau nasib atas kesulitan yang dialami.
- Sesuai untuk mereka yang merasa pahit, kecewa, atau hidup dengan rasa tidak puas hati.
- Membantu membuka hati untuk menerima keadaan dengan lebih tenang dan positif.

Bab 7

Penawar Bagi 7 Kategori Masalah Emosi.



Untuk memudahkan penggunaan, Sumur Dingin Wellness menyediakan penawar- penawar untuk 7 kumpulan emosi, yang tersedia diguna bila-bila masa.

Kami memberikan namanya dengan objektif positif, agar pengguna mudah memahami tujuan pengambilannya.

1. Damai - Untuk tenang dan berani.
2. Redha - Untuk harapan dan pemulihan
3. Tenang - Untuk Hati yang tenang dan terhubung.
4. Yakin - Untuk keyakinan dan kejelasan.
5. Nyata - Untuk kembali bersemangat.
6. Ceria - Untuk kekuatan dalaman
7. Qana'ah - untuk kasih sayang yang seimbang.

8. Personalised

Kami juga menyediakan Penawar Individu (Personalized) untuk anda pilih khas untuk diri anda. (Sila rujuk Bab 6).

Anda boleh memilih maksimum 7 penawar bunga dan kami akan membancuhannya untuk keperluan anda.

Penawar Bagi 7 Kategori Masalah Emosi.



Penawar Tenaga Bunga

- ROCK ROSE
- MIMULUS
- CHERRY PLUM
- ASPEN
- RED CHESTNUT

DAMAI

(Penawar untuk tenang dan berani)

- Membantu meredakan rasa takut, cemas atau panik
- Menenangkan minda agar lebih yakin menghadapi situasi yang menakutkan



Penawar Tenaga Bunga

- STAR OF BETHLEHEM
- SWEET CHESTNUT
- CRAB APPLE
- OAK
- WILLOW
- PINE
- LARCH

REDHA

(Penawar untuk Harapan dan Pemulihan)

- Membantu mengatasi rasa kecewa, putus asa, atau hilang semangat
- Memperkuat jiwa untuk bangkit semula dengan kepercayaan baru



Penawar Tenaga Bunga

- HOLLY
- WALNUT
- CENTAURY
- AGRIMONY

TENANG

(Penawar untuk hati yang tenang dan terhubung)

- Membantu mereka yang merasa terasing, sukar bergaul, atau kesepian
- Menumbuhkan rasa kasih , kesabaran dan hubungan harmoni



Penawar Tenaga Bunga

- CERATO
- SCLERANTHUS
- GENTIAN
- GORSE
- HORNBEAM
- WILD OAT

YAKIN

(Penawar untuk keyakinan dan kejelasan)

- Membantu ketika ragu-ragu, hilang arah atau kurang percaya diri
- Menyokong keputusan yang jelas dan hati yang tenang



Penawar Tenaga Bunga

- WHITE CHESTNUT
- CHESTNUT BUD
- CLEMATIS
- HONEYSUCKLE
- WILD ROSE
- MUSTARD
- OLIVE

NYATA

(Penawar untuk kembali bersemangat)

- Mengembalikan tenaga, minat dan fokus terhadap kehidupan harian.
- Membantu keluar dari perasaan lesu, bosan, atau tiada motivasi



Penawar Tenaga Bunga

- WATER VIOLET
- IMPATIENS
- HEATHER

CERIA

(Penawar untuk untuk kekuatan dalaman)

- Membantu mereka yang mudah tersinggung, terpengaruh, atau tidak tegas.
- Menyokong keseimbangan emosi dan perlindungan tenaga diri



Penawar Tenaga Bunga

- ROCK WATER
- BEECH
- VINE
- VERVAIN
- CHICORY

QANA'AH

(Penawar untuk kasih yang seimbang)

- Membantu mereka yang terlalu mengawal, menuntut, atau berkorban diri.
- Menggalakkan kasih sayang yang ikhlas tanpa tekanan emosi



PERSONALISED

Kami juga menyediakan Penawar Individu (Personalised) untuk anda pilih khas untuk diri anda. Anda boleh memilih maksimum 7 penawar bunga dan kami akan membancuhnya untuk keperluan anda.

MEMPEROLEHI EMOSI YANG POSITIF DAN MEMBUANG EMOSI NEGATIF MELALUI TENAGA BUNGA

PENAWAR TENAGA BUNGA	EMOSI NEGATIF	EMOSI POSITIF
AGRIMONY	Tekanan mental dan kebimbangan yang selalu disorokkan daripada orang lain. Kecelaruan jiwa.	Kedamaian, kebahagiaan
ASPEN	Rasa takut kepada sesuatu yang belum tentu wujud	Keupayaan untuk menghadapi sesuatu yang tidak dapat dikawal dengan tenang
BEECH	Tiada tolak ansur	Lebih memahami orang lain
CENTAURY	Mudah terpengaruh dan diperalatkan oleh orang lain.	Membentuk jati diri dan kekuatan dalaman
CERATO	Tiada keyakinan dan terlalu mudah percaya kepada pendapat/nasihat orang lain.	Yakin kepada diri sendiri dan Keputusan yang dibuat.
CHERRY PLUM	Takut Kehilangan pertimbangan kerana terlalu mengikut emosi negatif	Mengawal emosi dengan bijaksana
CHESTNUT BUD	Tidak memperhatikan pengalaman lalu, sehingga mengulang-ulang kesilapan.	Belajar dari kesilapan
CHICHORY	Mementingkan diri sendiri, sentiasa menuntut hak.	Membantu tanpa mengharapkan balasan
CLEMATIS	Banyak berkhayal dan tidak focus pada keadaan semasa yang memerlukan tumpuan	Berpijak di bumi nyata dan memberikan tumpuan kepada perkara penting
CRAB APPLE	Membenci diri sendiri, terlalu menumpukan perhatian terhadap perkara-perkara yang remeh dan tidak perlu. Si pembersih yang terlampau	Menghormati diri sendiri dan berupaya melihat sesuatu dalam pandangan yang benar

PENAWAR TENAGA BUNGA	EMOSI NEGATIF	EMOSI POSITIF
ELM	Sering merasa diri tidak cukup bagus menjadi murung kerananya.	Membina keyakinan dan kekuatan untuk memikul tanggungjawab
GENTIAN	Selalu ragu-ragu dan cepat mengalah.	Optimis dan percaya pada keupayaan diri
GORSE	Merasa tidak ada harapan apapun	Berfikiran lebih terbuka dan meletakkan harapan pada tuhan.
HEATHER	Taksub kepada diri sendiri dan tidak prihatin pada orang lain.	Bermuhasabah (menilai) diri
HOLLY	Cemburu, dendam kesumat, sentiasa mencurigai orang lain.	Memahami, bertolak ansur dan tidak terlalu mementing diri.
HONEYSUCKLE	Sentiasa dibayangi kejayaan ataupun kegagalan hidup pada masa lampau	Matang dan berpengalaman dan dapat melepaskan keghairahan ataupun musibah masa lalu.
HORNBEAM	Kepenatan mental dan fizikal kerana sentiasa tidak yakin keupayaannya untuk menjalankan tugas	Meraih kekuatan dan kemampuan untuk menggalas tanggungjawab
IMPATIENS	Hilang sabar, kelam kabut dan tidak bertoleransi.	Menjadi lebih sabar dan tenang
LARCH	Hilang kepercayaan diri untuk bangkit semula dan enggan berusaha lagi	Yakin ada kejayaan
MIMULUS	Takut dan phobia pada sesuatu yang tidak diingini. Selalu gementar.	Lebih berani menghadapi hidup
MUSTARD	Murung tanpa sebarang punca yang nyata. Suka menyendiri.	Optimis dan gembira

PENAWAR TENAGA BUNGA	EMOSI NEGATIF	EMOSI POSITIF
OAK	Bekerja keras tetapi rasa sangat tertekan	Menjadi lebih seimbang dalam tugas dan kerehatan
OLIVE	Selalu ragu-ragu dan cepat mengalah.	Optimis dan percaya pada keupayaan diri
PINE	Merasa tidak ada harapan apapun	Berfikiran lebih terbuka dan meletakkan harapan pada tuhan.
RED CHESTNUT	Taksub kepada diri sendiri dan tidak prihatin pada orang lain.	Bermuhasabah (menilai) diri
ROCK ROSE	Cemburu, dendam kesumat, sentiasa mencurigai orang lain.	Memahami, bertolak ansur dan tidak terlalu mementing diri.
ROCK WATER	Sentiasa dibayangi kejayaan ataupun kegagalan hidup pada masa lampau	Matang dan berpengalaman dan dapat melepaskan keghairahan ataupun musibah masa lalu.
SCLERANTHUS	Kepenatan mental dan fizikal kerana sentiasa tidak yakin keupayaannya untuk menjalankan tugas	Meraih kekuatan dan kemampuan untuk menggalas tanggungjawab
STAR OF BETHLEHEM	Hilang sabar, kelam kabut dan tidak bertoleransi.	Menjadi lebih sabar dan tenang
SWEET CHESTNUT	Hilang kepercayaan diri untuk bangkit semula dan enggan berusaha lagi	Yakin ada kejayaan
VERVAIN	Takut dan phobia pada sesuatu yang tidak diingini. Selalu gementar.	Lebih berani menghadapi hidup
VINE	Murung tanpa sebarang punca yang nyata. Suka menyendiri.	Optimis dan gembira
WALNUT	Bekerja keras tetapi rasa sangat tertekan	Menjadi lebih seimbang dalam tugas dan kerehatan

PENAWAR TENAGA BUNGA	EMOSI NEGATIF	EMOSI POSITIF
WATER VIOLET	Merasa diri bagus dan tidak suka bercampur dengan orang lain	Tenang dan lebih terbuka
WHITE CHESTNUT	Fikiran kacau, bercelaru yang menyebabkan depresi dan kemalangan	Boleh berfikir dengan lebih baik dan lebih fokus
WILD OAT	Tidak mempunyai matlamat hidup, semua yang dilakukan tidak jadi	Memahami hala tuju hidup dan menjalannya dengan positif
WILD ROSE	Menyerah kalah walhal tidak berusaha untuk memperbaiki keadaan diri	Bersemangat untuk mencari peluang dan pengalaman baru
WILLOW	Menderita dan sengsara kerana merasakan diri orang lain lebih beruntung daripadanya.	Lebih bersyukur dan menerima kejayaan orang lain tanpa rasa rendah diri.

Anda mengenali diri anda...
 Anda fahami perasaan anda
 Kenali tenaga bunga yang boleh menstabilkan emosi anda...
 mungkin dua atau tiga atau lebih.
 Jadikan formula tenaga bunga ini sebagai sahabat akrab anda.
Your Personalize Choice



Penutup

Masalah emosi bukanlah masalah remeh yang boleh kita pandang sebelah mata. Terlalu ramai orang yang menderita akibat tekanan emosi yang mengakhiri nyawa mereka sendiri atau menjadi tidak siaman kerana tidak diambil peduli oleh ahli keluarga. Seseorang yang mempunyai sakit yang tidak sembuh-sembuh juga menunjukkan bahawa ia perlu menangani masalah emosinya terlebih dahulu. Semoga ebook ini telah dapat sedikit sebanyak memberikan gambaran bahawa personaliti seseorang itu dapat dibantu dengan izin Allah swt melalui getaran-getaran tenaga bunga. Insyaallah.

Team Koordinator ebook
Dr (H) Suraya Ariffin
Dayana Amerda
Nuriza binti Zakaria
Rohayu Hamid
Jayce Chong Siew Mei

Rekabentuk : Nurul Hidayah Ambia





SUMUR DINGIN WELLNESS RESOURCES
(CA 0306475-A)

Sumur Dingin Wellness
Hulu Langat, Selangor
Hp 0125161276