

MURNAUERS

Bachblüten



ALLTAG IN
BALANCE



MIT ORIGINAL BACHBLÜTEN AUS ENGLAND

FÜR EINEN ALLTAG IN BALANCE

In diesen Zeiten voll wachsender Herausforderungen sind viele Menschen **auf der Suche** nach mehr Mut und Vertrauen, Achtsamkeit, Selbstliebe und Verbundenheit.

Du fragst Dich: Was kann mich individuell dabei unterstützen, **Körper und Geist ins Gleichgewicht** zu bringen?

Murnauers Original Bachblüten können als Ergänzung dienen, Deine eigene Balance wiederherzustellen und Deinen **Wunsch nach einem ausgeglicheneren Ich** zu erfüllen.



DEIN BACHBLÜTEN-RATGEBER

Mache den Test für Deine persönliche Mischung!

		Ja	Nein
1	Harmonie ist mir wichtig – ich lasse niemanden hinter meine Fassade schauen.		
2	Ich habe Sehnsucht nach Leichtigkeit, suche den Weg heraus aus Schock und Trauer.		
3	Mehr Einfühlungsvermögen für andere – es dreht sich nicht immer alles um mich.		
4	Ich suche nach einem Ausweg, eine wegweisende Begleitung wäre schön.		
5	Zu wissen, dass es weitergeht, würde helfen – ich wäre gern geduldiger mit mir und anderen.		
6	Ich wünsche mir Ruhe im Kopf, dass das ewige Gedankenkreisen aufhört.		
7	Entscheidungen treffen soll mir wieder leichter fallen. Ich suche meine eigentliche Lebensaufgabe.		
8	Zurück in Bewegung: Ich wünsche mich heraus aus Überforderung und Kraftlosigkeit.		
9	Ich möchte wieder einen Sinn erkennen – die Resignation hinter mir lassen.		
10	Herausforderungen möchte ich annehmen, Mitmenschen dabei aber respektvoller begegnen.		
11	Ich brauche Ausdauer und Fokus, mir soll nichts mehr über den Kopf wachsen.		
12	Eigenverantwortlich leben ist mein Ziel, ich möchte weniger Selbstmitleid verspüren.		
13	Gern möchte ich Veränderungen besser annehmen und die Vergangenheit ruhen lassen.		
14	Ich sehne mich nach innerer Ordnung, möchte den Perfektionismus ziehen lassen.		
15	Aus Mustern ausbrechen und Fehler nicht wiederholen, das strebe ich an.		
16	Ich vermisse das Leben im Hier und Jetzt, wäre gern viel konzentrierter.		
17	Meine Gedanken und Gefühle sollten mehr Platz einnehmen als die Sorge um andere Menschen.		
18	Ich möchte wieder ausgeglichener reagieren, nicht so schnell aus der Haut fahren.		
19	Grenzen anderer akzeptieren und keine Gegenleistung erwarten – so wäre ich gern.		

		Ja	Nein
20	Ich möchte mich lieber von Grundvertrauen als negativer Vorahnung leiten lassen.		
21	Meine Ansprüche an mich und an meine Mitmenschen sind oft zu hoch.		
22	Mehr Optimismus, weniger Mut- und Lustlosigkeit könnte ich gut gebrauchen.		
23	Ich müsste Kraft tanken, das Beste wäre eine Auszeit zur Erholung.		
24	Mehr Toleranz - weniger Vorurteile täten mir wahrscheinlich gut.		
25	In heiklen Situationen möchte ich einen kühlen Kopf bewahren, statt Panik zu verspüren.		
26	Wie kann mein Herz leichter werden, wie kann ich Eifersucht und Missgunst ablegen?		
27	Ich brauche meine Kraft - engagiere mich aber übermäßig für andere.		
28	Mein Wunsch nach mehr Selbstvertrauen ist groß, wäre ich doch selbstsicherer!		
29	Ich wünsche mir, besser Grenzen setzen und Nein sagen zu können.		
30	Selbstsicherer sein ist mein großer Wunsch, weg von den Schuldgefühlen.		
31	Ich möchte mich gleichwertig fühlen, Mut haben, zu starten.		
32	Wie es wohl, wäre freier zu sein, ohne die Alltagsangst vor ...?		
33	Ich sehne mich nach mehr Leben im Außen, möchte mich nicht mehr einigeln.		
34	Ich hangele mich von Pflicht zu Pflicht, bin ausgelaugt vom Strudel meiner Aufgaben.		
35	Ständig denke ich: Wie finde ich meinen Weg zurück ins Gleichgewicht?		
36	Wie fühlt sich Unbekümmertheit an? Ich bin schwermütig und traurig.		
37	Wenn ich doch nur zuversichtlicher sein könnte!		
38	Ich wäre gern standhafter und mir viel öfter selbst treu.		

AUSWERTUNG

Frage	Ja	Bachblüten	Essenz
1		Kleiner Odermennig (<i>Agrimony</i>)	Nr. 1
2		Doldiger Milchstern (<i>Star of Bethlehem</i>)	Nr. 29
3		Heidekraut (<i>Heather</i>)	Nr. 14
4		Esskastanie (<i>Sweet Chestnut</i>)	Nr. 30
5		Drüsentragendes Springkraut (<i>Impatiens</i>)	Nr. 18
6		Weißer Rosskastanie (<i>White Chestnut</i>)	Nr. 35
7		Waldtresse (<i>Wild Oat</i>)	Nr. 36
8		Hainbuche (<i>Hornbeam</i>)	Nr. 17
9		Heckenrose (<i>Wild Rose</i>)	Nr. 37
10		Weinrebe (<i>Vine</i>)	Nr. 32
11		Englische Ulme (<i>Elm</i>)	Nr. 11
12		Dotterweide (<i>Willow</i>)	Nr. 38
13		Echtes Geißblatt (<i>Honeysuckle</i>)	Nr. 16
14		Holzapfel (<i>Crab Apple</i>)	Nr. 10
15		Knospe der Rosskastanie (<i>Chestnut Bud</i>)	Nr. 7
16		Weißer Waldrebe (<i>Clematis</i>)	Nr. 9
17		Rote Kastanie (<i>Red Chestnut</i>)	Nr. 25
18		Kirschpflaume (<i>Cherry Plum</i>)	Nr. 6
19		Wegwarte (<i>Chicory</i>)	Nr. 8
20		Zitterpappel (<i>Aspen</i>)	Nr. 2
21		Quellwasser (<i>Rock Water</i>)	Nr. 27
22		Herbstenzian (<i>Gentian</i>)	Nr. 12
23		Olivenbaum (<i>Olive</i>)	Nr. 23
24		Rotbuche (<i>Beech</i>)	Nr. 3
25		Gelbes Sonnenröschen (<i>Rock Rose</i>)	Nr. 26
26		Stechpalme (<i>Holly</i>)	Nr. 33
27		Eisenkraut (<i>Vervain</i>)	Nr. 31
28		Bleiwurz (<i>Cerato</i>)	Nr. 5
29		Echtes Tausendgüldenkraut (<i>Centaury</i>)	Nr. 4
30		Gemeine Kiefer (<i>Pine</i>)	Nr. 24
31		Europäische Lärche (<i>Larch</i>)	Nr. 19
32		Gefleckte Gauklerblume (<i>Mimulus</i>)	Nr. 20
33		Wasserfeder (<i>Water Violet</i>)	Nr. 34
34		Stieleiche (<i>Oak</i>)	Nr. 22
35		Einjähriger Knäuel (<i>Scleranthus</i>)	Nr. 28
36		Wilder Senf (<i>Mustard</i>)	Nr. 21
37		Stechginster (<i>Gorse</i>)	Nr. 13
38		Walnuss (<i>Walnut</i>)	Nr. 33

MURNAUERS

Bachblüten



MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH
Gereonsmühlengasse 1-11
50670 Köln
Telefon: 0800 1652-100
E-Mail: dialog@klosterfrau-service.de



www.murnauers-bachblueten.de

9601850