

Saturs

Priekšvārds	8
Kas ir Baha ziedu terapija?	10
Kāpēc Baha ziedu terapija ir populāra?	10
Kā iedarbojas ziedu esences?	11
Kā tika atklāta ziedu terapija?	12
Edvarda Baha dzīves filozofija	13
Baha ziedu izvēle	15
Uzvedinoši jautājumi	16
Vēl daži interesanti aspekti, kas var palīdzēt sevi izprast	18
Vai izmantot intuitīvās metodes?	19
38 Baha ziedi – tik daudz iespēju mainīt savu dzīvi!	21
Divpadsmit Dziednieki – personības stiprās un vājās puses	23
● Ancītis • <i>Agrimony</i>	24
● Augstiņš • <i>Centaury</i>	26
● Ceratostigma • <i>Cerato</i>	28
● Žultszālīte • <i>Scleranthus</i>	30
● Drudzenīte • <i>Gentian</i>	32
● Mežvītenis • <i>Clematis</i>	34
● Pērtiķmutīte • <i>Mimulus</i>	36
● Saulrozīte • <i>Rock Rose</i>	38
● Sermulīte • <i>Water Violet</i>	40
● Sprigane • <i>Impatiens</i>	42
● Verbēna • <i>Vervain</i>	44
● Cigoriņš • <i>Chicory</i>	46
Septiņi Palīgi – atbrīvo no hroniskiem stāvokļiem	49
● Ulekss • <i>Gorse</i>	50
● Ozols • <i>Oak</i>	52
● Olīvkoks • <i>Olive</i>	54

● Virsis • <i>Heather</i>	56
● Avota ūdens • <i>Rock Water</i>	58
● Vīnkoks • <i>Vine</i>	60
● Lāčauza • <i>Wild Oat</i>	62
Otrie Deviņpadsmit – emocionālā reakcija uz dzīves radītajām sūpēm	65
● Apse • <i>Aspen</i>	66
● Plūme • <i>Cherry Plum</i>	68
● Sārtā zirgkastaņa • <i>Red Chestnut</i>	70
● Riekstkoks • <i>Walnut</i>	72
● Ilekss • <i>Holly</i>	74
● Dižskābardis • <i>Beech</i>	76
● Skābardis • <i>Hornbeam</i>	78
● Zirgkastaņas pumpurs • <i>Chestnut Bud</i>	80
● Parastā zirgkastaņa • <i>White Chestnut</i>	82
● Vītenšausserdis • <i>Honeysuckle</i>	84
● Roze • <i>Wild Rose</i>	86
● Sinepe • <i>Mustard</i>	88
● Priede • <i>Pine</i>	90
● Lapegļe • <i>Larch</i>	92
● Goba • <i>Elm</i>	94
● Baltstarīte • <i>Star of Bethlehem</i>	96
● Mežābele • <i>Crab Apple</i>	98
● Vītols • <i>Willow</i>	100
● Kastaņa • <i>Sweet Chestnut</i>	102
Baha ziedu kombinācijas	104
Glābējliedzēklis “5 ziedi”	104
Dziedinošais 5 ziedu krēms	106

Kā lietot Baha ziedus?	107
Individuālais maisījums pudelītē	107
Ziedu esenču lietošana ūdens glāzē	109
Citi ziedu esenču lietošanas veidi	110
Baha ziedu graudiņi	110
Kad gaidīt iedarbību?	111
Kas ietekmē ziedu esenču iedarbību jeb kāpēc Baha ziedi nedarbojas?	111
Kāda var būt iedarbība?	112
Ko darīt, ja neapmierina reakcija uz Baha ziediem?	113
Cik ilgi lietot Baha ziedus?	115
Kā ārstēt slimības?	117
Nobeiguma vietā	119
Baha ziedu nosaukumi angļu, latīņu un latviešu valodā	120
Literatūra	122
Grāmatas par Baha ziedu terapiju	123

Edvarda Baha septiņas emocionālo stāvokļu grupas

- – tiem, kas cieš no vientulības
- – tiem, kas izrāda nepietiekamu interesi par notikumiem tagadnē
- – tiem, kas pārlietu norūpējušies par citu labklājību
- – tiem, kas pārlietu jūtīgi reaģē uz citu ietekmi un idejām
- – tiem, kas cieš no nenoteiktības
- – tiem, kas baidās
- – tiem, kas cieš no nomāktības un izmisuma