

Kad gaidīt iedarbību?

Atcerieties, ka Baha ziedu terapijā būtisks aspekts ir individualitāte – gan piemeklējot un lietojot ziedu esences, gan novērojot to iedarbību. Respektīvi, tas, cik ātri un kā mēs reaģējam uz ziedu esencēm, ir ļoti individuāli, turklāt vienam un tam pašam cilvēkam reakcija var atšķirties, lietojot dažādus Baha ziedus, kā arī mēģinot risināt dažādas problēmas. Ir cilvēki, kas ziedu esenču iedarbību izjūt jau ar pirmajiem pilieniem – emocionālu atvieglojumu, spriedzes mazināšanos, iekšēju mieru, reizēm novēro arī pārmaiņas fiziskajā ķermenī (piemēram, uz īsu brīdi notirpst mēle, savelkas saules pinums, iesāpas galva utt.). Savukārt citi iedarbību novēro vēlāk, dažkārt tikai tad, kad pudelīte jau ir tukša, respektīvi, pēc trim četrām nedēļām.

Kas ietekmē ziedu esenču iedarbību jeb kāpēc Baha ziedi nedarbojas?

Baha ziedu esenču iedarbību ietekmē vairāki aspekti.

1. **Tas, cik precīzi būsiet noteikuši traucējošos postošos emocionālos un prāta stāvokļus.** Diemžēl dažkārt ir tā, ka negribam redzēt būtiskākos traucējošos savas pašsajūtas aspektus, taču tas ir tikai cilvēciski. Pamēģiniet tos noteikt kopā ar kādu citu cilvēku, noderīga varētu būt saruna ar profesionāli. Ja turpināsiet darboties patstāvīgi, pēc kāda laika kļūsiet patiesāks pats pret sevi, jo Baha ziedi palīdz saprast, ka tie var sniegt atbalstu jebkurā situācijā.
2. **Tas, cik precīzi būsiet piemeklējuši atbilstošos ziedu līdzekļus.** Pamēģiniet noteikt nepieciešamos Baha ziedus kopā ar cilvēku, kam ir lielāka pieredze Baha ziedu izvēlē. Nevienš meistars no gaisa nav nokritis! Turpinot darboties patstāvīgi, jūs kļūsiet arvien precīzāki.
3. **Tas, cik bieži un regulāri lietojat Baha ziedus.** Efektivitāte slēpjas lietošanas biežumā un regularitātē.
4. **Vai, risinot ilgstošas grūtības, esat izvēlējušies arī kādu augu no “Septiņu Palīgu” grupas (sk. 49. lpp.)?** Ja jūsu maisījumā ir kāds no šiem

augiem, pirmās piecas dienas saskaņā ar E. Baha novērojumiem iedarbības var nebūt.

5. **Citu preparātu lietošana.** Baha ziedu esences var lietot kopā ar ikvienu citu preparātu, taču, ja ilgstoši lietojat ķīmiskas zāles (piemēram, antidepresantus), Baha ziedu iedarbība var būt ierobežota.
6. **Vai jūsu gaidas nav nereāli lielas?** Nereti cilvēki no Baha ziediem gaida brīnumus – tie, kas gadiem ilgi lietojuši spēcīgas ķīmiskas zāles, vēlas, lai Baha ziedi viņus izdziedinātu jau vienā mēnesī. Šādā gadījumā vilšanās ir neizbēgama. Protams, arī es esmu bijusi aculieciniece daudziem tiešām brīnišķīgiem stāstiem par to, kā Baha ziedi palīdzējuši un mainījuši cilvēku dzīvi, taču tiem ir bijis kas kopīgs – lietotājiem nav bijis nekādu gaidu. Tāpēc mans ieteikums: negaidiet brīnumus no Baha ziediem, bet novērojiet un izbaudiet to iedarbību!
7. **Vai Baha ziedu izvēli esat veikuši ar prātu vai ar sirdi?** Dīvains jautājums, jūs, iespējams, tagad domājat. Dažkārt cilvēki nepieciešamās esences izvēlas pēc principa “tas man jāņem, to man vajag”, vērtējot tikai ar prātu. Rezultāts šādā gadījumā bieži vien ir tāds, ka, pirmkārt, pagatavotais maisījums negaršo (jā, tieši tāds ir komentārs) un, otrkārt, aizmirstas tā lietošana – Baha ziedu pudelīte kaut kur pazūd. Izvēle ar sirdi nozīmētu, ka jūs šo postošo stāvokli izjūtat kā traucējošu un no sirds gribat pārmaiņas, tāpēc esat gatavi sadarboties, šajā gadījumā ar Baha ziediem.

Ja esat pilnībā pārliecināti, ka visu iepriekš minēto esat izdarījuši pēc labākās sirdsapziņas, varbūt vērts izmēģināt kādu no **Baha ziedu katalizatoriem** (baltstarīti (sk. 96. lpp.), ileksu (sk. 74. lpp.) vai lāčauzu (sk. 62. lpp.)), kas palīdz labāk saprast, kādas postošas emocijas neļauj mums virzīties tālāk.

Kāda var būt iedarbība?

Baha ziedi sniedz tikai pozitīvu iedarbību. Pamatā arī reakcija uz Baha ziediem ir pozitīva – sajūtam iekšēju mieru un novērojam tās izpausmes, ko palīdz iegūt katrs no Baha ziediem.

Taču dažkārt mēs reaģējam citādi – ar pastiprinātu trauksmi un nemieru, kā arī ciešam no postošo stāvokļu saasināšanās vai pat dīvainas ķermeņa reakcijas (izsitumiem, niezes, galvassāpēm u.c.). Ja arī jūs piederat pie tiem