

Saturs

Autores priekšvārds izdevumam latviešu valodā	9
Baha ziedu terapijas ipašā nozīme krīzes situāciju pārvarēšanā.	10
Krīze kā katalizators	13
Kas liecina par to, ka man ir krīze?	15
Kāpēc krīzes ir labas?	15
Kas liecina par krīzes tuvošanos, un kuri Baha ziedi palīdz šajā fāzē?	16
Krīzes situāciju pārvarēšanas fāzes	16
Kādas emocionālās reakcijas ir raksturīgas akūtā krīzē, un kuri Baha ziedi palīdz tās mainīt?	17
Kādas emocionālās reakcijas raksturīgas pretošanās fāzē?	18
Kādiem emocionāliem stāvokļiem pārorientēšanās fāzē tiek pievērsts pārāk maz uzmanības?	18
Kad krīzes situācijā lietojama Baha ziedu kombinācija „Piecu ziedu formula”?	19
Ja man krīzes situācijā zūd spēki...	19
Kā lietot šo grāmatu?	20
Krīzes situācija un emocionālo reakciju modeļi: 50 piemēri	23
Ģimene un bērni	
1. Mans zīdains naktī nepārtraukti grib ēst. Es vairs nespēju izturēt!	24
2. Mana meita neēd!	26
3. Mans bērns visu laiku vēlas būt uzmanības centrā. Neviens vairs negrib aicināt mūs ciemos.	28
4. Mana meita (4 gadi) apmeklē bērnudārzu. Mums ir grūti šķirties vienai no otras.	30
5. Manam bērnam (6 gadi) pēc šķiršanās nekā nedrīkst trūkt. Vai tas būs manos spēkos?	32
6. Mainīt skolu vai ne?	34
7. Esmu vientuļā māte un netieku ar visu galā.	36
8. Mans dēls (14 gadi) savu brīvo laiku pavada tikai pie datora.	38
9. Vai es neesmu gana laba mamma?	40
10. Mana ģimene mani izmanto.	42
11. Lēna (14 gadi): neviens nesaprot mani un manu pasauli.	44
12. Helga (37 gadi): es vairs nesaprotu savas meitas (14 gadi) pasauli.	46
13. Mans dēls (19 gadi) vairs negrib dzīvot pie manis.	48
14. Esmu studente un pēkšņi sapratu, ka esmu stāvoklī. Ko man darīt?	50

Partnerattiecības un attiecības

15. Es vienmēr iemīlos nepareizajos vīriešos.	52
16. Man ir grūti veidot nopietnas attiecības.	54
17. Kas manam vīram ir svarīgāka – viņa lielā ģimene vai mūsējā?	56
18. Mans vīrs vēlas vairāk sekā nekā es.	58
19. Mans vīrs nekad neatrod laiku man.	60
20. Vai man atzīties sānsolī?	62
21. Es vairs nespēju paciest, ka attiecības mums ir tikai nedēļas nogalēs. ...	64
22. Es uzzināju, ka vīrs mani krāpj.	66
23. Mans vīrs man pārmet, ka es izšķiežot naudu.	68
24. Mans vīrs ir kā liels bērns.	70
25. Vai man ļaut vīram atgriezties pie manis?	72
26. Mana sieva pēkšņi iesniedza laulības šķiršanas prasību. Kāpēc?	74
27. Mēs esam kļuvuši sveši, taču es neuzdrošinos šķīrties.	76
28. Ja nedēļas nogalē man nav noteiktu plānu, esmu emocionāli sagrauta.	78
29. Savai draudzenei esmu vien dvēseles atkritumu spainis.	80
30. Esmu paņēmusi pie sevis dzīvot savu slimu un kopjamo māti.	82

Karjera un darbs

31. Man nepatīk mans darbs! Ko darīt?	84
32. Man ir bail uzstāties publikas priekšā.	86
33. Es uzņemos vairāk darba, nekā spēju paveikt.	88
34. Pēkšņi esmu kļuvis par priekšnieku, taču nespēju tikt galā ar pienākumiem.	90
35. Es jūtu, ka mani grib „izēst no darba”.	92
36. Es jūtos izdedzis.	94
37. Esmu zaudējis darbu un baidos par izdzīvošanu.	96

Novecošana

38. Man ir problēmas ar to, ka kļūstu vecāka.	98
39. Es netieku galā ar sava vīra pensionēšanos.	100
40. Esmu pensionārs, jūtos nevajadzīgs un nomākts.	102
41. Vecmāmiņas lomā es jūtos izmantota.	104
42. Doma, ka man jāpārceļas dzīvot uz pansionātu, izraisa mani paniku.	106

Citas krīzes situācijas

43. Mūsu dēls (19 gadi) pēkšņi aizgāja no dzīves.	108
44. Kopš izraisīju satiksmes negadījumu, es vairs nespēju gulēt.	110
45. Es nespēju izlemt, vai man palikt Vācijā vai doties atpakaļ uz dzimteni.	112

46. Mana nekārtība dzen mani izmisumā.	114
47. Palīgā! Es nespēju kontrolēt savu svaru!	116
48. Mans zirgs ir salauzis kāju. Vai viņu iemidzināt?	118
49. Man jāatdod savs mīlais sunītis. Es nespēju ar to samierināties.	120
50. Mans suns valda pār mani.	122

Cilvēka raksturs un emocionālo reakciju kopas

Palīgs Baha ziedu individuālā maisījuma izveidē	124
Anketa „Emocionālo reakciju kopas”	127

Baha ziedu terapijas pamati

Baha ziedu enerģija emocionālajam līdzsvaram	156
Baha ziedu terapijas izmantošanas jomas mūsdienās	156
Baha ziedu terapijas garīgais pamats	157
Baha ziedu iedarbība	157
Dzīves plāns un Baha ziedu terapija	158
Garīgie principi	158
Domāšanas kļūdas	159
38 negatīvie emocionālie stāvokļi	159

38 Baha ziedi un glābējliedzекlis

1. <i>Agrimony</i> -parastais ancītis – Godīguma zieds	162
2. <i>Aspen</i> -parastā apse – Nojautas zieds	163
3. <i>Beech</i> -parastais dižskābardis – Iecietības zieds	164
4. <i>Centaury</i> -čemuru augstiņš – Kalpošanas zieds	165
5. <i>Cerato</i> -Vilmotas ceratostigma – Intuīcijas zieds	166
6. <i>Cherry Plum</i> -Kaukāza plūme – Nosvērtības zieds	167
7. <i>Chestnut Bud</i> -parastās zirgkastaņas pumpurs – Mācišanās zieds	168
8. <i>Chicory</i> -parastais cigoriņš – Attiecību zieds.	169
9. <i>Clematis</i> -baltais mežvītenis – Realitātes zieds	170
10. <i>Crab Apple</i> -mežābele – Tirības zieds.	171
11. <i>Elm</i> -Anglijas goba – Atbildības zieds	172
12. <i>Gentian</i> -rūgtā drudzenīte – Ticības zieds.	173
13. <i>Gorse</i> -Eiropas ulekss – Cerības zieds.	174
14. <i>Heather</i> -parastais virsis – Identitātes zieds.	175
15. <i>Holly</i> -aslapu ilekss – Sirds atvērtības zieds	176
16. <i>Honeysuckle</i> -parastais vītņsausserdis – Pagātnes zieds.	177
17. <i>Hornbeam</i> -parastais skābardis – Enerģijas zieds	178
18. <i>Impatiens</i> -puķu sprigane – Laika zieds	179

Saturs

19. <i>Larch</i> -Eiropas lapegle – Pašpaļāvības zieds	180
20. <i>Mimulus</i> -lāsainā pērtiķmutīte – Drosmes zieds	181
21. <i>Mustard</i> -tiruma sinepe – Gaismas zieds	182
22. <i>Oak</i> -parastais ozols – Izturības zieds	183
23. <i>Olive</i> -Eiropas olīvkoks – Atjaunošanās zieds	184
24. <i>Pine</i> -parastā priede – Sevis pieņemšanas zieds	185
25. <i>Red Chestnut</i> -sārtā zirgkastaņa – Atdališanās zieds	186
26. <i>Rock Rose</i> -naudiņu saulrozīte – Eskalācijas zieds	187
27. <i>Rock Water</i> -dziedinoša avota ūdens – Pielāgošanās zieds	188
28. <i>Scleranthus</i> -vasaras žultszāļīte – Līdzsvara zieds	189
29. <i>Star of Bethlehem</i> -čemuru baltstarīte – Mierinājuma zieds	190
30. <i>Sweet Chestnut</i> -ēdamā kastaņa – Atbrivošanās zieds	191
31. <i>Vervain</i> -ārstniecības verbēna – Sajūsmas zieds	192
32. <i>Vine</i> -īstais vīnkoks – Autoritātes zieds	193
33. <i>Walnut</i> -īstais riekstkoks – Iekšējās noturības zieds	194
34. <i>Water Violet</i> -purva sermulīte – Komunikācijas zieds	195
35. <i>White Chestnut</i> -parastā zirgkastaņa – Domu zieds	196
36. <i>Wild Oat</i> -zarainā lāčauza – Aicinājuma zieds	197
37. <i>Wild Rose</i> -suņu roze – Dzīvesprieka zieds	198
38. <i>Willow</i> -baltais vītols – Likteņa zieds	199
Glābējliedzeklis „Piecu ziedu formula”	200
Kā pagatavot Baha ziedu individuālo maisījumu?	202
Baha ziedu esenču koncentrāti	202
Devas un lietošana	202
Baha ziedu skaits un kombinēšana	203
Baha ziedu izvēles pamatprincipi	203
Lietošanas ilgums	204
Pirmās reakcijas	204
Spēka formulas	205
Par autori	206