

# Предисловие автора

## Дорогие родители!

В наши дни все чаще подчеркивается значение эмоционального самочувствия человека в сохранении физического здоровья. Уже более 80 лет назад английский врач Эдвард Бах пришел к выводу, что именно эмоциональное состояние наиболее существенно влияет на иммунную систему, к тому же, негативные эмоции, чувства и душевные состояния, по его мнению, являются истинными причинами заболеваний. В 30-х годах 20-го века врач создал новый метод лечения – цветочную терапию, в центре внимания которой находится человек, его самочувствие, поиски смысла жизни и совершенствование личности.

Э. Бах оставил нам в наследство только пару книг о цветочных лекарственных средствах, однако публикаций на тему цветочной терапии Баха достаточно много – после смерти врача открытие стало известно во всем мире, так как созданный им метод лечения является природным, простым и поразительно эффективным.

Во многих книгах описано использование цветочной терапии для детей. Потому что ребенок находится в особом состоянии. С одной стороны, дети до семилетнего возраста очень точно и сильно проявляют свои эмоции, к тому же негативные эмоции иногда выражаются в виде физической болезни, однако, с другой стороны, нередко поведение ребенка трудно понять – они не только выражают свои переживания, но и отражают наши, родительские, проблемы и чувства. Дети страдают от разрушительных эмоциональных состояний, но не обладают способностью выразить их словами – овладеть этим умением помогаем им мы, родители. К тому же, даже если ребенок способен осознать и опознать эмоции и выразить их словами, он очень часто, тем не менее, не способен помочь себе практически. И сила мысли, которую мы, взрослые, можем использовать, чтобы настроить себя позитивно, для ребенка не совсем постижима. Чтобы призвать на помощь терапию цветов Баха, ребенку необходима помощь родителей – как для того, чтобы их приготовить или приобрести, так и для того, чтобы выбрать и использовать. Скажем так – ребенок, пусть даже индивидуальность и личность, в некотором отношении физически слабее и зависим от людей, которые его опекают.

Во избежание лишних недоразумений хочу уточнить, что именно понимаю под словом ребенок, так как его можно употреблять в более узком

и более широком значении. Как-то одна женщина просила меня помочь выбрать цветы Баха для ее ребенка. На вопрос, сколько лет ее ребенку, она ответила: «44 года». Дети для родителей всю жизнь остаются детьми, независимо от их возраста, употребление слова ребенок в этом случае показывает отношения между членами семьи. Однако в этой книге детьми считаются индивиды примерно до четырнадцатилетнего возраста – так долго на детей оказывает значительное влияние происходящее в семье, особенно в первые годы жизни. Говоря о детях, хочу выделить две большие группы.

1) Дети примерно до семилетнего возраста (отдельно рассмотрим младенцев и детей в возрасте до трех лет). Ребенка в этом возрасте называют утробным ребенком – его жизнь подчинена эмоциям, которые он понемногу учится осознавать и контролировать. В этом возрасте на ребенка сильно влияет микроклимат в семье.

2) Ребенок в возрасте от семи до четырнадцати лет – так называемый головной ребенок. Приблизительно в семилетнем возрасте ребенок начинает ходить в школу, у него развивается логическое мышление (ребенок начинает «думать головой»), он становится более самостоятельным, способен осознавать и анализировать свое самочувствие. Примерно в четырнадцатилетнем возрасте ребенок становится эмоционально более независимым от родителей, в эзотерике говорится, что в этом возрасте он начинает чувствовать свою карму и осуществлять свое жизненное предназначение.

Поэтому, дорогие родители, на самом деле эта книга для вас, так как в ваших руках большая власть – не только помочь развить в ребенке эмоциональную интеллигентность, а именно, способность осознавать и узнавать свои эмоции и эмоции своих близких, и таким образом успешнее справляться со стрессом, но и быть в состоянии помочь ему вырасти уверенным в себе, удовлетворенным и счастливым. Ваше влияние и отношение к ребенку накапливается в его «рюкзаке» с жизненным опытом, который всю жизнь будет лежать на его плечах. Пережитое в детстве записывается в подсознание и дает о себе знать, когда ребенок взрослеет, и ярко проявляется, когда он становится родителем. Цветочная терапия Баха пользуется успехом во многих семьях по всему миру, потому что она протягивает руку помощи в разные моменты жизни, когда мы «запутались» в своих эмоциях и не способны найти решение – ребенок не слушается, не спит ночами, заикается, агрессивен, не может освоить учебный материал и т.д. Но не будем забывать также о наших, родительских, отношениях – муж не слышит, жена слишком много болтает или командует, свекровь вмешивается в воспитание ребенка, теща берет на себя роль отца... Цветочную терапию Баха в семье можно

применять разнообразно, но только от вас зависит, использовать ее или нет.

Мое путешествие в мир цветов Баха началось, когда в 2006 году в нашей семье появился второй ребенок. Наш первенец – дочка, которой в то время было чуть больше двух лет, вдруг стала всего бояться. Страх, страх, страх... Я старалась объяснять, убеждать, рассказывать... Никакого результата, дочка везде усматривала только и единственно страх. Я была в отчаянии. В то время мы посещали врача-гомеопата. Зная, что в гомеопатии используются тысячи трав, с надеждой попросила о помощи: «Нет ли у вас какого-нибудь средства от страха?» «Хотите цветы Баха?» – спросила доктор. Честно говоря, мне важно было только одно: чтобы ребенок стал таким, каким он был на самом деле. Получили первую бутылочку цветов Баха, я даже точно не помню, что там было внутри, не было также никакого представления о том, что такое цветы Баха. Однако результат в памяти отпечатался совершенно четко: через два дня слово страх исчезло из словарного запаса дочери. Между прочим, некоторые гомеопаты Латвии цветочную терапию Баха используют в своей работе уже с 1996 года!

Немного позже отправилась на конференцию в Германию. На полке одного книжного магазина открыла для себя новый мир – книги о цветочной терапии Баха. Одной из первых, попавших мне в руки, была работа немецкого автора С. Шмидт (*S. Schmidt*) *Bachblüten für Kinder* («Цветы Баха для детей»). Какой из родителей не жаждет помочь своему ребенку? И кто не желает иметь простой, природный и, к тому же, безопасный в использовании «инструмент»?

В цветочной терапии Баха меня привлекли две вещи, и они до сих пор являются двумя большими опорами в моей деятельности. Во-первых, английский врач Эдвард Бах, основоположник цветочной терапии, свое открытие оставил в наследство всем, чтобы каждый, кто желает, мог помочь себе и своим близким. Во-вторых, чтобы овладеть цветочной терапией Баха, нет необходимости в медицинском образовании, любому по силам овладеть ею – надо только понять тридцать восемь точно определенных психологических состояний и научиться узнавать их в себе и в других. Основные принципы цветочной терапии Баха очень просты.

Цветочная терапия Баха привлекла меня очень сильно, так же как и многих людей во всем мире. Я воспользовалась своим знанием иностранных языков, чтобы книги о цветах Баха были доступны для чтения и на латышском языке. Вложила свою энергию, чтобы цветочные средства Баха были доступны каждому, кто жаждет их применить. Знаниями, накопленными личным опытом и полученными в Англии и Германии, делюсь на семинарах и консультациях.

Мама! Папа! Бабушка! Дедушка!

Я не знаю, в чьих руках сейчас находится эта книга, поэтому далее в тексте буду использовать обращение «родители», чтобы обращаться ко всем, у кого есть дети и кто читает эту книгу, чтобы помочь себе и своим самым близким людям в этом мире жить счастливой и здоровой жизнью – каждому отдельно и всем вместе.

И у меня нет ни малейшего представления о том, как много вы уже знаете о цветочной терапии Баха. Может быть, вы сталкиваетесь с ней впервые, может быть, что-то слышали или даже уже получили опыт в применении цветочных средств Баха, возможно также, что уже долгие годы применяете ее и в этой книге надеетесь найти еще что-то новое и полезное.

Моей целью не является обобщить в книге все, что до этого было написано об использовании цветочной терапии Баха для детей. Намного больше хотелось бы, чтобы написанное помогло увидеть, как, когда и кому в вашей семье могут пригодиться цветы Баха, а также побудить к практическим действиям. В этой книге обобщены как выводы других авторов, так и мои знания и опыт – то, что я как родитель могу дать вам, другим родителям. Буду рада, если вам это пригодится!

С благодарностью за возможность выполнять эту работу,

Лаура Тидрике  
Рига, лето 2012 года