

ziedus, apgalvo, ka pārlietu daudz esenču nevis palīdz, bet izraisa lielu nemieru un apjukumu. Izmēģiniet un novērojiet paši, kā uz jums iedarbojas noteikts skaits ziedu līdzekļu.

2) Izvēlieties lācauzas ziedu esenci (sk. 62. lpp.), kas palīdz noteikt mērķi un virzienu. Tā palīdzēs saprast, kuri emocionālie un prāta stāvokļi traucē dzīvot harmonijā.

3) Atbildiet uz jautājumu: “Kādas trīs pārmaiņas vēlos savā dzīvē novērot pēc trim nedēļām?” Analizējiet, kādi postošie psihoemocionālie stāvokļi traucē šīm pārmaiņām (bailes, neticība, izmisums, sapņošana vaļējām acīm utt.), un, pamatojoties uz atbildēm, izvēlieties tos ziedu līdzekļus, kas atbrīvos jūs no negatīvajiem emocionālajiem un prāta stāvokļiem, mainīs jūsu attieksmi un palīdzēs pārmaiņas īstenot dzīvē.

- Nepieciešamība mainīt kombinācijas un to lietošanas ilgums būs atkarīgs no dziedinošo augu izmantošanas mērķa.

Uzvedinoši jautājumi

Baha ziedu terapijas vadmotīvs tād ir: “Ārstē cilvēku, nevis viņa slimību.” Kādiem aspektiem jāpievērš uzmanība, lai maksimāli precīzi atrastu sev piemērotos dziedinošos augus?

Novērojot sevi, pamanīsiet, ka dažādus postošos emocionālos stāvokļus mēs piedzīvojam atšķirīgi – reizēm mēs izjūtam spēcīgas emocijas, reizēm – aktīvu prāta darbību, citreiz – nekontrolējamu ķermeņa reakciju.

E. Bahs uzskatīja, ka slimība ir nepareizu domu un rīcības rezultāts. Tātad, analizējot savu rīcību un domas, mēs varam jau savlaicīgi saprast, vai esam zaudējuši iekšējo līdzsvaru.

Daļa Baha ziedu līdzsvaro mūsu raksturu, tādā gadījumā vērts uzdot jautājumu, kas man patīk un kas ne, kādas ir manas stiprās un vājās puses un kāda ir mana vērtību sistēma. Citi Baha ziedi palīdz pārvarēt emocionālo reakciju uz kādu traumatisku dzīves notikumu. Tad uzmanība jāpievērš savas dzīves līkločiem un tam, kā piedzīvotais ir ietekmējis un mainījis dzīvi. Mana pārliecība – jo vairāk aspektu ņemsim vērā, jo precīzāk spēsim piemeklēt mums noderīgos līdzekļus un sasniegsim labāku rezultātu.

1. **Mana būtība.** Kāds es esmu? Kādas ir manas vērtības? Kas man ir svarīgi? Kas man patīk, kas ne? Pēc kā es alkstu?
2. **Kur un kā zūd iekšējais līdzsvars?** Kas, kad un kādās situācijās man ir grūti? Kad es novēroju postošās emocijas? Kad es izjūtu ciešanas un stresu? Vai postošais stāvoklis izpaužas, esot kopā ar kādu konkrētu cilvēku vai, tieši pretēji, kad palieku viens? Mājās, darbā vai tikai brīvdienās?
3. **Emocijas.** Kā es jūtos? No kādiem postošiem emocionālajiem stāvokļiem ciešu? Vai tās ir bailes? Nepacietība? Nevērtīgums un pazemojums? Daudziem no mums emociju vārdnīca vēl ir jāapgūst, jo, kā liecina mani vērojumi praksē, mēs bieži vien aprobežojamies ar pāris emociju vārdiem, lai arī izjūtas ir pavisam citas. Sakām “bailes”, bet jūtamies nepārliecināti. No vienas puses, tieši emocionālais stāvoklis ir atslēga uz nepieciešamo līdzekļu izvēli, no otras puses, tas var būt maldinošs, ja to esam noteikuši neprecīzi. Tāpēc ir būtiski veikt arī savu domu un uzvedības analīzi.
4. **Domas.** Ko un par ko es domāju? Kas notiek manā galvā? Ja es varētu ierakstīt savas domas un pēc tam tās noklausīties, ko es dzirdētu? Uzticiet savas domas dienasgrāmatai! Domu analīze ir ļoti noderīga Baha ziedu izvēlē. Protams, šī metode nederēs zīdaiņiem, maziem bērniem un dzīvniekiem.
5. **Izteicieni.** Ko es saku? Kā es saku? Daļēji tas, ko mēs sakām, atbilst tam, ko domājam, taču dažkārt domas vēl nav noformulētas, kad vārdi jau izlauzušies brīvībā, un otrādi – mēs tikai nodomājam, bet tā arī nekad nepasakām. Uzmanību vērts pievērst arī intonācijai, jo nereti tieši tā atklāj, kā mēs jūtamies un kurš no Baha ziediem varētu būt noderīgs.
6. **Uzvedība.** Ko es daru? Kāda ir mana rīcība? Kā es uzvedos? Kad mana uzvedība mainās? Rīcības modeļu analīze, manuprāt, ir izcila postošā stāvokļa noteikšanā. Iedziļinoties Baha ziedu aprakstos, secināsiet, ka tie pamatu pamatos ir atšķirīgi, taču tiem piemīt arī zināmas līdzības, piemēram, dusmas izjūt gan cilvēks, kurš cieš no bezspēcības un pazemojuma, gan cilvēks, kuru citi neklausa. Atšķirības viegli būs saskatāmas tieši uzvedībā – pirmais žēlosies citiem, otrais – kliegs un pavēlēs. Pavērojiet savu un citu cilvēku rīcības modeļus!

7. **Ķermenis.** Ko es jūtu ķermenī? Trīsas krūtīs, kamolu kaklā, sasprindzinājumu žoklī. Vai varbūt nejūtat pilnīgi neko?
8. **Apkārtējo viedoklis.** Ko citi par mani saka? Kā citi uz mani raugās? Droši vien arī jums nav svešs teiciens, ka no malas viss ir labāk redzams. Lai arī es šim apgalvojumam līdz galam nepiekritu (jo bieži vien mēs apkārtējos saskatām paši sevi un savas neatrisinātās lietas), tomēr ir vērts ieklausīties, kādu iespaidu mēs uz citiem atstājam. Ja citi apgalvo, ka esat emocionālais manipulators, bet jums pašam šķiet, ka darāt tikai labu, varbūt tomēr citiem taisnība? Varat pajautāt sev, ko par jums stāstītu kāds cits (māte, tēvs, dzīvesbiedrs/-e, kaimiņš, draugs, draudzene, meita, dēls, cilvēks, ar kuru jums ir nesaprašanās).
9. **Dzīves likloči.** Kas ir noticis (notiek) manā dzīvē? Tuvinieka zaudējums? Šķiršanās? Jau ilgāku laiku cīņa ar smagu slimību? Ko es piedzīvoju savā bērnībā? Kā vecāki mani audzināja? Kā piedzīvotais ir mani ietekmējis un mainījis? Kas sabiedrībā var veicināt šī postošā stāvokļa rašanos un pastāvēšanu?

Vēl daži interesanti aspekti, kas var palīdzēt sevi izprast

- Lasot Baha ziedu aprakstus, pavērojiet savu reakciju uz tiem. Ja novērojat spēcīgas izpausmes – jums pēkšņi sāk nākt miegs, un jūs iesnaužaties, noliekot galvu uz grāmatas, jūs aizsvilstaties par uzrakstīto, izlasītais liek jums izplūst asarās, vai jūs sajūtat kādu reakciju ķermenī, piemēram, sāk sāpēt galva, tad tas ir kā apliecinājums, ka attiecīgais emocionālais stāvoklis lielākā vai mazākā mērā ir jums raksturīgs.
- Kādi cilvēki ir jums apkārt? Ja jūs lasāt Baha ziedu aprakstus un jums uzreiz prātā ir vairāki cilvēki, kuriem jūs vēlētos šo Baha ziedu līdzekli piedāvāt lietot, turklāt jums šķiet, ka tas uz jums itin nemaz neattiecas, tad varat būt drošs, ka šis emocionālais stāvoklis jums piemīt. Tā mēs diemžēl darām – noliedzam to, kas mums piemīt un ar ko mēs, kā mums pašiem šķiet, nevaram tikt galā.