

Saturs

Priekšvārds	5
1. nodaļa. Baha ziedu terapija – pašpalīdzības metode bērnam un vecākiem	8
Kas ir Baha ziedu terapija?	8
Kā veiksmīgāk atrast grūtību cēloni?	9
Kā izvēlēties dziedinošās ziedu esences?	12
2. nodaļa. Kādos gadījumos Baha ziedu terapija var palīdzēt?	14
Skolas gaitu sākums un adaptācija	14
Kautrīgums	15
Grūtības koncentrēties	17
Kļūdas, kuru varētu nebūt... ..	18
Pašpaļāvība un pašapziņa	21
Grūtības apgūt mācību vielu	23
Uzvedības problēmas	24
Uzstāšanās klases priekšā un pārbaudes darbi	27
Attiecības ar klasesbiedriem	29
Attieksme pret skolotājiem	33
Attieksme pret mācībām un mācību priekšmetiem	35
Pārslodze	37
Mērķu un motivācijas trūkums	38
Par skolā notikušo nestāsta	41

Mājasdarbu (ne)pildīšana	42
Mācību grūtības pēc emocionāla vai fiziska satricinājuma	44
Citas situācijas	46
Ilgstošas grūtības, viss jau izmēģināts	46
Kā aizmirst piedzīvoto	46
4. nodaļa. Gatavās Baha ziedu kombinācijas	47
Glābējliedzекlis “5 ziedi” – pirmā palīdzība ikvienā situācijā	47
“Eksāmens” – tu vari, koncentrējies un dari!	48
“Nakts” – ļaujies atspirdzinošam miegam!	49
5. nodaļa. Atbalsts vecākiem	50
6. nodaļa. Baha ziedu lietošana un iedarbība	57
38 Baha ziedi: īsi un kodolīgi	60
Grāmatas par Baha ziedu terapiju	66