

Saturs

Priekšvārds	5
Kas ir Baha ziedu terapija?	8
Dziedinošie augi	10
Dzirdēt sevi	12
Avota ūdens: elastīgs prāts ir vissvarīgākais!	12
Ceratostigma: iekšējā balss sauc pareizā virzienā	15
Virsis: klusums ļauj sadzirdēt sevi	16
Pieņemt un mīlēt sevi	18
Priede: es esmu pietiekami labs	18
Lapegle: es varu, varu, varu!	19
Mežābele: es mīlu savu ķermeni	20
Pievērsties sev	22
Cigoriņš: sniegt sev to, ko gaidām no citiem	22
Ozols: sabalansēt darbu ar atpūtu	23
Augstiņš: īstenot savas dzīves mērķus	25
Sārtā zirgkaštaņa: atgūt sirdsmieru	26
Pamosties dzīvei	28
Roze: dzīvesprieks un dzīvotprieks	28
Ulekss: cerība uz jaunu dzīves pavasari	29
Mežvītenis: pilnasinīgi būt šeit un tagad	30

Daži interesanti fakti par svaru	31
Pārtraukt jojo efektu	37
Avota ūdens: raudzīties plašāk	38
Priede: piedot sev	40
Pērtiķmutīte: paļauties uz dzīvi	41
Vītols: būt saimniekam savā dzīvē	42
Mežābele: redzēt kopainu	43
Pumpurs: mācīties no pieredzes	44
Kā neapēst emocijas?	45
Rast savus risinājumus	49
Kā izvēlēties un lietot Baha ziedus?	41
38 Baha ziedi: īsi un kodolīgi	54
Literatūra	61