

# Priekšvārds

Iztēlojieties, ka jums ir skala no nulles līdz desmit, kur atzīme desmit atbilst teikumam “Es jutos ar sevi apmierināts”, savukārt nulle apzīmē tieši pretējo – jūs ar sevi esat pilnīgi neapmierināts. Kādu skaitli jūs izvēlētos, ja gribētu novērtēt to, kā pašreiz, tagadējā dzīves posmā jūtaties savā ādā? Vai jūs liktu sev desmit, jo jūtaties labi gan ar savām stiprajām, gan ar vājajām pusēm, gan ar sasniegumiem, gan piedzīvotajām sakāvēm? Varbūt jūsu izvēlētais skaitlis būtu tomēr tuvāk nullei, jo jūs esat pārliecināts, ka vienmēr varat sevi kaut ko uzlabot, tāpēc nevajadzētu sevi vērtēt pārāk augstu, – jūs esat paškritisks un prasīgs pret sevi.

Ar šīs vienkāršās metodes palīdzību varat daudz uzzināt par pašvērtējumu un apmierinātību ar sevi. Protams, šie skaitļi ir subjektīvi, tā ir jūsu uztvere par sevi, taču vienlaikus tie arī palīdz saprast, kas nepieciešams, lai jūs savā ādā justos labāk, un izsekot progresam. Varat sev pajautāt, vai vēlaties tiekties pēc augstāka skaitļa šajā skalā. Piemēram, ja jūs tagad esat izvēlējis skaitli seši, kas liecina par vidēju apmierinātību ar sevi, varbūt jūs vēlaties “pakāpties” līdz skaitlim astoņi. Ko jums nozīmētu skaitlis astoņi? Kas tad jūsu dzīvē būtu citādi? Kas mainītos jūsu pašsajūtā, domās, rīcībā un apkārtējās pasaules uztverē? Varbūt vēlaties beigt prātot, kā citi jūs vērtē? Vēlaties stiprināt pašapziņu? Būt vairāk apmierināts ar savu ķermeni? Atbrīvoties no liekā svara? Kļūt kustīgāks? Izlasīt kādu grāmatu? Atrast laiku sev vai nodarbošanos, kas sniedz gandarījumu? Piedot sev pieļautās kļūdas un saprast, ka neviens šajā pasaulē nav perfekts? Varbūt vispirms jums vispār jāiepazīst sevi un jāsaprot, kas tad ir tās lietas, kas jums patīk? Jā(ie)mīl sevi? Katram, iespējams, atbildes būs atšķirīgas.

Iedziļināšanās sevi – pašizziņa – ir svarīgs aspekts ceļā uz sevi (ie)mīlēšanu, jo citādi jums informāciju par sevi neiegūt. Testi, astroloģija, speciālistu diagnozes ir ārēja informācija, nevis jūsu atziņas par sevi. Zinu, ka daudzi vēlas, lai kāds gudrāks pasaka, ko un kā darīt, taču vienīgais gudrais savā dzīvē esat jūs pats.

Dažreiz, lai īstenotu pārmaiņas, pietiek ar psiholoģiskām atziņām un sapratni, kur kas un kā ir radies, dažkārt pietiek tikai ar Baha ziedu terapiju,\* jo tajā izmantotās ziedu esences palīdz stiprināt sevi, mainīt neveselīgus domāšanas musturus un atgriezties pie sevi. Taču bieži vien varam veiksmīgi kombinēt abus – veidot izpratni, pamatojoties uz zinātniskos pētījumos iegūtām atziņām, un pieņemt dabas atbalstu savvaļas ziedu esenču veidā, ko ikdienā dēvējam par Baha ziediem. Šajā tematiskajā grāmatā atradīsiet aprakstus par tām ziedu esencēm, kas bieži palīdz, risinot jautājumu, kā iemīlēt un mīlēt sevi, kā arī apkopotas zinātniskas atziņas par psiholoģisko stāvokļu ietekmi uz mūsu dzīves kvalitāti, tajā skaitā arī saistībā ar tādu aktuālu tēmu kā liekais svars.

Protams, šis temats man nepavisam nav svešs. Atskatoties uz noieto pašizziņas ceļu, varu būt priecīga par sevi. Jāatzīst, man Baha ziedi ir pirmā atbalstošā palīdzība, jo es augstu vērtēju to neinvazīvo raksturu. Ko es ar to domāju? Baha ziedu esences ir dabas daļa, tās mūs neprogrammē, tās nevada pēc saviem priekšstatiem par to, kas mums būtu jāmaina vai kā tas jādara. Tās, dziedinot un līdzsvarojot mūsu būtību, palīdz iet tieši mūsu ceļu, kurā varam no visa pasaulē piedāvātā izvēlēties sev atbilstošāko.

---

\* Protams, ir daudz dažādu metožu, lai vairotu apmierinātību ar sevi. Šī tematiskā grāmata veltīta Baha ziedu terapijai, tāpēc citas metodes un tehnikas netiek aplūkotas. Taču vērts atcerēties, ka Baha ziedu terapiju varat kombinēt ar ikvienu citu metodi, terapiju, iekšīgi lietojamiem līdzekļiem.

Šajā grāmatā dalīšos ar uzkrāto pieredzi – gan strādājot ar sevi, gan atbalstot citus viņu pašizziņas ceļā. Varu tikai pievienoties ziedu terapijas pamatlicējam Edvardam Baham: “Laimi sasniegt ir ļoti viegli, jo tā rodama vienkāršajās lietās – darot to, ko jums ļoti patīk darīt, un esot kopā ar cilvēkiem, kuri jums patiešām patīk.” (Bahs 2013, 74) Lai īstenotu pārmaiņas, atbalsts var būt izšķirošais faktors. Esiet kopā ar tiem cilvēkiem, kuri jūs atbalsta un stiprina, nevis ierobežo un kaunina (lai arī šķietami labu nodomu vadīti) vai vēlas padarīt jūs atkarīgus no sevis un saviem priekšstatiem par pasauli un jums. Izvēlieties tās terapijas un metodes, kas jums izraisa pozitīvas izjūtas. Jo kļūsiat stiprāki garīgi un fiziski, jo pašapzinīgāk un enerģiskāk spēsiet iet savu ceļu uz savu mērķi.

Tikai tad, kad esam apmierināti ar sevi, varam būt apmierināti ar citiem. Tikai tad, kad mīlam sevi, varam mīlēt arī citus.

Laura Tidriķe  
2019. gada nogalē