

Мехтхильд
Шеффер



Практика
оригинальной
цветочной терапии Баха

Материал для практического
применения

Мехтхильд Шеффер

**Практика
оригинальной цветочной
терапии Баха**

**Материал для практического
применения**

 **ЕНИКС**

**Ростов-на-Дону
2005**

УДК 615.8
ББК 53.55
КТК 33
Ш 53

Серия «Артлайн»
основана в 2004 году

Художник-оформитель
А. Киричѐк

Мехтхильд Шеффер

Ш 53 Практика оригинальной цветочной терапии Баха/Мехтхильд Шеффер; худож.-оформ. А. Киричѐк. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 208 с. — (Артлайн).

ISBN 5-222-07062-X

Цветочная терапия была разработана более семидесяти лет назад английским врачом доктором Эдвардом Бахом и на сегодняшний день приобрела широкую известность.

Цветочная терапия Баха предназначена для того, чтобы научиться конструктивно бороться с «отрицательными состояниями человеческой природы» — к примеру, нетерпеливостью, мелочностью, неуверенностью, ревностью — и восстанавливать контакт с собственными душевными силами самоисцеления.

Целью цветочной терапии Баха является духовная гармонизация, а вместе с тем и максимально возможные раскрытие и стабилизация личности. Косвенно это способствует развитию лучшей сопротивляемости душевным расстройством и обусловленным ими заболеванием организма.

Но было бы неверно напрямую связывать результаты с симптомами физических заболеваний. В большей степени цветочная терапия Баха служит обеспечению духовного здоровья.

УДК 615.8
ББК 53.55

ISBN 5-222-07062-X

© Kreuzlingen: Munchen: Hugendubel, 2000
© Оформление.
ООО «Феникс», перевод на русский язык, 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Цели и задачи лежащей перед Вами книги	9
Глава 1. Понятия и идеи оригинальной цветочной терапии Баха	11
Понятия, используемые в оригинальной цветочной терапии Баха	11
Точка зрения Эдварда Баха	16
Послания интуиции	18
Глава 2. Помощь самому себе: Диалог в цветочной терапии Баха	21
Внутренняя подготовка	23
Структура разговора в цветочной терапии Баха	25
Дополнительная обработка разговора в цветочной терапии Баха	32
Обзоры, контрольные листы, формуляры	33
<i>Внешние рамки разговора в цветочной терапии Баха</i>	<i>34</i>
<i>Первое впечатление</i>	<i>35</i>
<i>Что нужно принимать во внимание при проведении разговора в цветочной терапии Баха</i>	<i>37</i>
<i>Наиболее часто возникающие ошибки в разговоре</i>	<i>39</i>
<i>Обо всем ли я подумал?</i>	<i>41</i>
<i>Протокол разговора в цветочной терапии Баха</i>	<i>42</i>

<i>Пример протокола разговора в цветочной терапии Баха</i>	44
<i>Протокол реакций</i>	46
<i>Информационный лист для собеседника</i>	48

Глава 3. Двойные анкеты с контрольными листами для ограничения выбора цветов	51
Руководство к работе с двойными анкетами	51
Анкета ситуации	56
Анкета характера	60
Контрольный лист для ограничения выбора цветка	65
Анкета оценки	67

Глава 4. Краткая информация о цветах в терапии Баха от А до Я	69
--	----

Глава 5. Сходства и различия разных цветов в терапии Баха	151
Сравнительная таблица	152

Глава 6. Основы рецептов для применения индивидуальных смесей в цветочной терапии Баха	179
Руководство к работе с основами рецептов	180
Виды поведения для первоначальной ориентировки: что подходит для меня?	182
Основы рецептов	184

Глава 7. Приготовление, дозировка, прием	201
---	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цветочная терапия Баха была разработана более семидесяти лет назад английским врачом доктором Эдвардом Бахом и на сегодняшний день приобрела широкую известность.

Цветочная терапия Баха предназначена для того, чтобы научиться конструктивно бороться с «отрицательными состояниями человеческой природы» — к примеру, нетерпеливостью, мелочностью, неуверенностью, ревностью — и восстанавливать контакт с собственными душевными силами самоисцеления.

Целью цветочной терапии Баха является духовная гармонизация, а вместе с тем и максимально возможное раскрытие и стабилизация личности. Косвенно это способствует развитию лучшей сопротивляемости душевным расстройствам и обусловленным ими заболеваниями организма.

Но было бы неверно *напрямую* связывать результаты с симптомами физических заболеваний. В большей степени цветочная терапия Баха служит *обеспечению духовного здоровья*.

Поэтому цветочные концентраты Баха могут помочь профилактике физических заболеваний и поддержать профессиональное медицинское или психологическое лечение, но не могут его заменить.

На заметку: Если Вы встретите в этой книге такие понятия как диагноз, пациент, терапия или лечение, то имейте в виду, что они употребляются не в своем прямом смысле.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЕЖАЩЕЙ ПЕРЕД ВАМИ КНИГИ

Восхищенное эхо появления работы «Оригинальная цветочная терапия Баха» в мае 1999 года звучало примерно следующим образом: «Великолепно! Но это не так уж и легко...»

Благодаря спросу на книги, напечатанные на тонкой бумаге, в конце концов появилась идея этой прикладной, расширенной книги практики с упором на цветочную диагностику в качестве помощи при лечении. Это именно та область, в которой большинство людей, использующих цветочную терапию Баха, до сих пор нуждаются в поддержке.

Лежащая перед Вами книга содержит в качестве выдержек из учебника всю информацию, которая необходима для практического применения цветочной терапии, а также новые вспомогательные средства для составления цветочных смесей Баха: образцы формуляров, протокольные листы, перечни, анкеты.

Даже опытный пользователь цветочной терапии* не может помнить все симптомы и реакции. Поэтому в этом сборнике содержатся основные принципы и описания симптомов тридцати восьми цветов Баха, а также более чем сто сравнений в качестве помощи при решении, если Вы колеблетесь, какой из цветов выбрать. Кроме того, начинающим рекомендуется прочитать под-

* Из соображений большей четкости понятия «собеседник, пользователь» и др. употребляются в этой книге без указания пола, то есть мы отказались от постоянного подчеркивания, что имеются в виду как женщины, так и мужчины.

робные описания цветов в учебнике и глубже почувствовать соответствующую энергию.

Но важнейшей частью диалога по Баху — если он проводится именно с точки зрения д-ра Эдварда Баха — не является выбор необходимого цветка. В большей степени это совместный поиск и познание «духовного недоразумения», которое вызвало конфликт и дисгармонию души и личности. Это то самое чувство освобождения, которое пробуждает в сознании трансформацию отрицательного потенциала и вызывает мотивацию конструктивного изменения отношения в направлении чувства ответственности, реализация которого в последствии укрепляется применением цветочной смеси.

Поэтому серьезным пользователям цветочной терапии Баха должны быть известны «философия самоисцеления», духовные принципы цветочной терапии, а также 38 отрицательных состояний. Но выразить их собственными словами, чтобы другой человек все понимал, — это, несмотря на простоту последовательности мысли Баха, не всегда легко. Поэтому в данной книге Вы также найдете собрание важнейших философских понятий, употребляемых Бахом. Кроме того, впервые в этой книге даны при описании каждого цветка также и краткие формулировки духовных недоразумений, которые могли привести к отрицательной реакции.

Все это соответствует тому представлению Эдварда Баха, что каждый человек, принимающий свои цветы, учитывает и основной духовный принцип — «Исцели себя сам».

Всем читателям этой книги я желаю большей проницательности и роста способностей, а также успеха в применении оригинальной цветочной терапии Баха.

Ноябрь 1999
Мехтхильд Шеффер

Глава 1

ПОНЯТИЯ И ИДЕИ ОРИГИНАЛЬНОЙ ЦВЕТОЧНОЙ ТЕРАПИИ БАХА

Понятия, используемые в оригинальной цветочной терапии Баха

Подробное описание духовных составляющих цветочной терапии Баха Вы можете найти в книгах «Исцели себя сам» и «Оригинальная цветочная терапия Баха. Общие теоретические и практические знания».

Два духовных закона:

Вечные истины, которые — по-разному сформулированные — присутствуют во всех мировых религиях. Реализация жизненного плана зависит от того, насколько человек придерживается этих законов.

Закон внутреннего голоса

Этот закон предписывает следовать исключительно велениям своего внутреннего голоса и не допускать того, чтобы в Ваш жизненный план вмещивались другие люди.

Закон единства

Мы — часть гармоничной общности, единого целого, как клетки являются составными частями организма. Каждая клетка взаимодействует с другими клетками. Все, что мы делаем, должно служить интересам этой общности.

Если мы сознательно нарушаем закон единства, то вредим не только самим себе, так как отделяемся от единого целого, но также мешаем гармонии этого целого. К примеру, мы нарушаем этот закон, когда вмещиваемся в жизнь других людей и ограничиваем их свободу; или когда сознательно разрушаем природу, так как стараемся поставить себя выше духовных законов.

Высшее Я:

Обозначается также как «истинное, или духовное Я», или душа. Наше божественное зерно, наше бессмертное истинное Я приносит в мир божественные качества и претворяет в жизнь личный жизненный план; в Библии это звучит так: «Ты должен быть совершенным, как совершенен наш Небесный Отец».

Внутренний голос:

Инстанция, тесно связанная с Высшим Я, выступающая в качестве личностного посредника.

Личность:

Инструмент, используемый душой для реализации жизненного плана. Личность — это наша смертная часть, то, что мы представляем собой на земле, человек из плоти и крови, который выражает жизненный план в поступках.

Положительное поведение, добродетели и божественные качества:

Божественными качествами, к примеру, являются любовь, истина, справедливость, сила, красота, чувство юмора. Нашей душе хочется реализовать в жизни некоторые из этих качеств, чтобы тем самым помочь миру стать богаче и совершеннее.

Бах называет эти качества также «добродетелями нашей человеческой природы».

На уровне личности эти добродетели выражаются в качестве положительных энергетических потенциалов, которые, в частно-

сти, проявляются в виде положительных черт характера, к примеру: усердие, готовность помочь, терпение, толерантность. Они выражаются в поведении: коммуникативность, учет мнения других.

Недостатки и отрицательные состояния:

Если божественные качества не претворяются в жизнь, космическая энергия застаивается. Добродетели превращаются в недостатки, к примеру: свирепость, эгоизм, жадность, гордость. Эти недостатки Бах обозначает как истинные причины заболеваний или основные болезни человечества. Положительные энергетические потенциалы обращаются в свою противоположность, искажаются и приводят к тридцати восьми отрицательным состояниям, описанным Бахом, к — таким как нетерпеливость, бессилие, стремление к власти и т.д., которые в конце концов подрывают нервную систему организма.

Здоровье и болезнь:

Ощущение счастья и физическое здоровье возникают в том случае, если личность понимает свой жизненный план и претворяет его в жизнь в согласии с обоими духовными законами, так как космическая энергия может беспрепятственно протекать на всех уровнях бытия.

Заболевание возникает, если личность не сотрудничает с Высшим Я, не воспринимает его послания, неправильно их толкует или не принимает на веру. Из-за этих нарушений коммуникации с Высшим Я искажается космическая энергия, что потом приводит к превращению добродетелей в недостатки.

Цель цветочной терапии Баха:

Восстановления гармонии личности; очищение коммуникативных каналов, возобновление контакта с внутренним голосом.

Духовные заблуждения или недоразумения:

Причиной возникновения недостатка или отрицательного состояния является или неверное понимание космических закономерностей, или смешение духовного уровня со светским уровнем личности.

Стратегия Исцели-себя-сам Эдварда Баха:

Стратегию исцеления Эдварда Баха можно обозначить следующими словами: «Не бороться, а трансформировать».

1-й шаг: познать недостатки характера, духовные недоразумения и возникающее на их основе отрицательное состояние.

2-й шаг: не «бороться» с этой ситуацией, а беспристрастно учитывать ее как одно из состояний своего Я, но потом рассматривать ее как «уже прошедшую».

3-й шаг: понять, какие цветочные эссенции соответствуют этой ситуации, и принять их для поддержки.

4-й шаг: изменить мировоззрение — переориентировать себя на великое целое, на духовные законы, Высшее Я, внутренний голос и собственный жизненный план.

5-й шаг: восстановить гармонию, изменяя отрицательное поведение на положительное.

Благодаря этому возникает положительный потенциал: недостатки превращаются в достоинства.

Интуиция:

Непосредственное, априорное знание. Язык, на котором с нами говорит наше Высшее Я.

Космические закономерности:

Законы, по которым функционирует внутренняя организация нашей Вселенной, космический план. Эти законы изучаются уже многие тысячелетия мудрецами, учеными и философами всех культур и во многих религиях.

Уровень полярности:

Личность живет в мире противоположностей — это означает противостояние добра и зла, любви и ненависти и т.д. — и стремится к тому, чтобы идентифицировать себя с одним из полюсов. Рассматривая этот вопрос с точки зрения Высшего Я, можно ут-

верждать, что оба этих полюса являются различными формами выражения одного и того же принципа. Благодаря изучению духовных, или космических, законов мы обретаем возможность познать их и свободно решить, какие из форм выражения того или иного принципа мы хотим претворять в жизнь.

Потенциал:

Силы, способности.

Проекция:

Неосознаваемое духовное содержание и душевные конфликты переносятся во внешний мир, к примеру, человек борется с собственным отцом, олицетворяя его в образе своего шефа.

Закон резонанса:

Одна из космических закономерностей: мы попадаем в резонанс с событиями, личностями или жизненными обстоятельствами, которые соответствуют нам на данный момент — «снаружи как внутри». Каждый человек может притягивать только то, что соответствует его нынешнему настроению. Таким образом, страх вызывает страх; радость — радость.

Трансформация:

Преобразование.

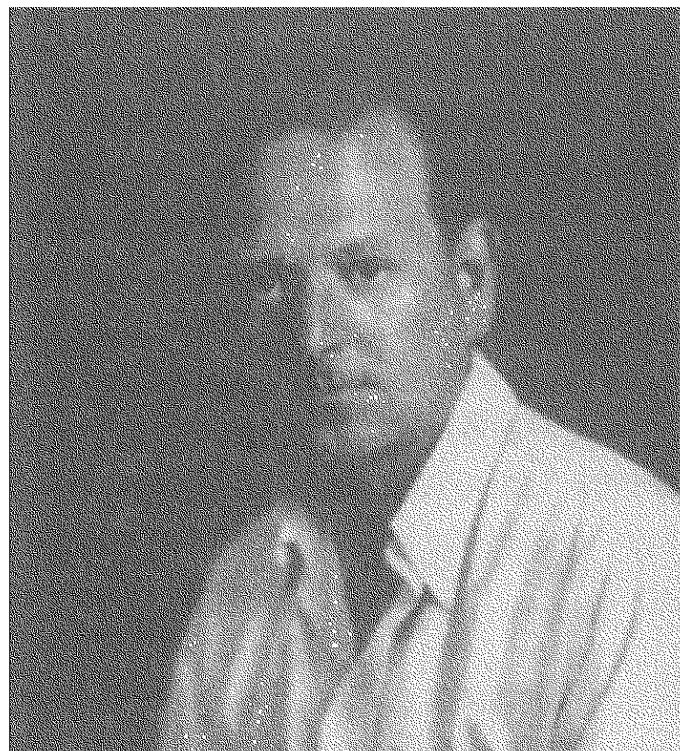
Ответственность:

Принять на себя ответственность означает признать себя причиной какого-либо дела, принять сознательное решение и вступить за последствия.

Замещения:

Сдвигание нежелательных ощущений из актуальной сферы сознания в подсознание, нежелание воспринимать собственные чувства и представления.

Точка зрения Эдварда Баха



Эдвард Бах, 1886 — 1936

Вместо методов материализма в науке используются методы, которые основываются на реальности истины и управляются такими же Божественными законами, что и наша собственная сущность.

Искусство излечения сделало шаг вперед от области чисто физических методов лечения организма к духовному и ментальному исцелению. Благодаря восстановлению гармонии между душой и телом удаляются основные причины заболевания, а потом допускается применение того физического средства, которое, возможно, еще необходимо, чтобы довести до конца лечение тела.

Поэтому у врача будущего будут две большие цели.

Первая будет заключаться в том, чтобы помочь пациенту познать самого себя и указать ему на фундаментальные заблуждения и ошибки, которые он может совершить.

Такой врач должен обстоятельно заниматься изучением духовных законов, которые имеют власть над людьми, а также сущности человеческой природы, чтобы уметь распознавать у лю-

дей, приходящих к нему, те факторы, которые вызвали конфликт между душой и личностью.

Он должен быть в состоянии объяснить страждущему, какие преступления против единства тот совершил и какие добродетели он должен развивать в себе.

Каждый отдельный случай требует тщательного рассмотрения, и только тот человек, который посвятил всю свою жизнь изучению людей и сердце которого горит желанием помогать, сможет нести эту светскую и божественную службу человечеству: открывать глаза страждущим и рассказывать им об основах их естества, давать надежду и пробуждать в них доверие, чтобы помочь справиться с болезнью.

При корректном лечении не должно применяться ничего, что может снять с пациента ответственность, а должны использоваться только такие меры, которые помогают ему преодолевать свои ошибки.

Вторая обязанность врача будет состоять в том, чтобы разработать такие лекарства, которые помогают организму восстановить силы, а духу — успокоиться, расширить свой кругозор и стремиться к совершенству; то есть те, которые приносят гармонию и мир всей личности.

Такие лекарства есть в природе, там, где они возникли по воле Бога для лечения и утешения человека.

Некоторые из этих лекарств известны, другие в настоящее время разыскиваются в различных частях мира, в частности, на нашей общей родине — в Индии. Нет никаких сомнений в том, что во время этих поисков мы восстановим многое из тех знаний, что использовались более двух тысяч лет назад.

Но не позволяйте простоте методов удерживать Вас от их применения, так как чем дальше Вы продвинетесь в своих исследованиях, тем больше откроется перед Вами простота всего созданного.

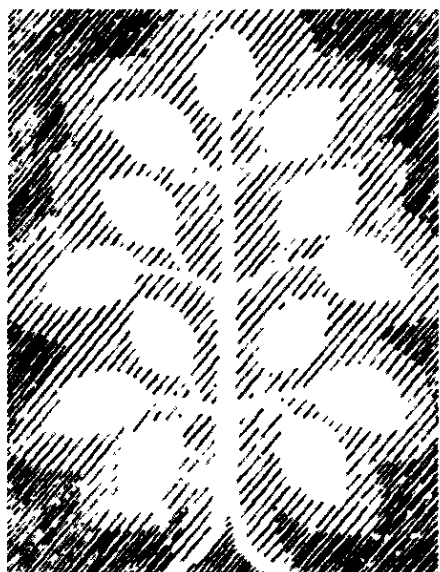
Послания интуиции

Ты уже когда-нибудь задумывался о том, что Господь подарил тебе индивидуальность?

Он дал тебе твою собственную личность — сокровище, которое принадлежит только тебе. Он дал тебе жизнь, которую должен прожить только ты сам. Он послал тебя в этот мир, чтобы ты научился стремиться к совершенству, к познанию, научился доброте и готовности помогать ближнему.

И все это вовсе не так сложно, как может показаться на первый взгляд. От нас ожидается только то, что мы будем делать лучшее из того, на что мы способны, а это доступно каждому, если он следует велению своей души. Жизнь не требует от нас огромных жертв; мы должны пройти свой путь с радостью в сердце.

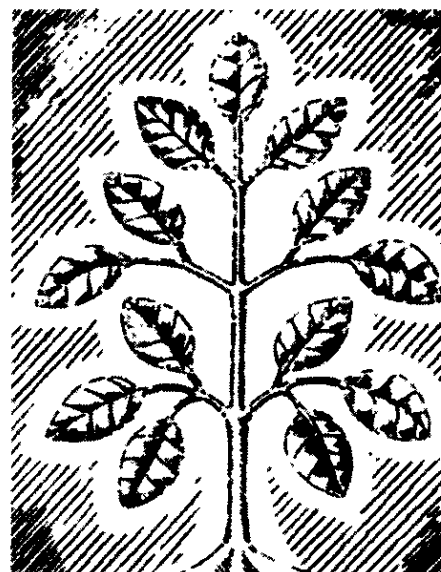
Большинство из нас во время детства и юности более близки к своей душе, чем в более поздние годы. Зачастую в последствии нам становятся более понятны наше жизненное предназначение, достижения, которых ждут от нас, и черты характера, которые мы должны развивать.



Жизненный план души и Высшего Я, предназначенный для личности.



Недостаточно развитая личность: потенциалы превратились в недостатки.



Идеальное состояние: личность претворила в жизнь все потенциалы.

Ты уже когда-нибудь размышлял о том, что Господь предназначил тебе, о том, каким курсом ты должен вести свой корабль? Он говорит с тобой при помощи твоих собственных, настоящих, потаенных желаний, которые являются позывными твоей души. Так просто.

Когда мы прислушиваемся только к своим истинным желаниям и следуем им, мы всегда поступаем верно.

Наша душа (тихий нежный голос внутри — глас Божий) говорит с нами при помощи нашей интуиции — наших инстинктов, внутренних желаний, идеалов, наших необычных предпочтений и склонностей, — а именно таким образом, который кажется нам наиболее легким.

Все истинное знание происходит только из нас самих благодаря общению с нашей душой.

Понимать голос собственной души — это не далекий, труднодостижимый идеал; это достаточно просто, стоит только попробовать. Простота — основа всего сущего.

Истину не нужно анализировать, обсуждать или облекать в пространные речи. Ты узнаешь ее в мгновение ока; она — это часть тебя.

Только несущественным, сложным явлениям жизни требуется много слов — это приводит к развитию интеллекта.

Вещи, которые определяют жизнь, просты. Это те моменты, когда мы говорим: «О, это истинно; собственно говоря, я это всегда знал». С этим связано чувство счастья, когда мы находимся в гармонии со своей душой; и чем теснее, чем всеобъемлющей является эта связь, тем больше радость, которую мы испытываем.

Мы можем измерять свое здоровье тем, насколько мы счастливы, и на основе своего восприятия счастья мы поймем, что мы следуем велению своей души.

Глава 2

ПОМОЩЬ САМОМУ СЕБЕ: ДИАЛОГ В ЦВЕТОЧНОЙ ТЕРАПИИ БАХА

При работе с цветами Баха на первом месте всегда должно находиться собственное развитие и раскрытие своих потенциалов. Бах говорит об этом так: «Самый большой подарок, который Вы можете сделать другому человеку, — это самому быть счастливым и полным надежды, так как таким образом Вы вытащите его из его подавленного состояния духа».

Другими словами: благодаря своему гармоничному состоянию Вы можете также восстановить гармонию другого человека — даже без применения цветов Баха.

Если Вы применяли положительное воздействие цветов Баха на себя в течение года, Вы уже можете увидеть, как помогать окружающим Вас людям. Бах понимает под этим служение ближнему в лучшем смысле этого слова: то есть родственникам, друзьям и коллегам — тем людям, которых Вы лучше всего знаете.¹

Не навязывайте свою помощь

Заговорите о возможностях, которые предоставляет цветочная терапия Баха, и подождите, захочет ли Ваш собеседник их использовать. Это может показаться Вам достаточно трудным делом, так как Вы точно увидите, как может помочь смесь цветов

¹ Профессиональная помощь третьему человеку, то есть чужому Вам, в Германии, Австрии и Швейцарии подлежит различным легальным предписаниям.

Баха Вашей подруге или Вашему коллеге, как раз переживающему острую кризисную ситуацию, к примеру, после смерти мужа или увольнения. Но все же подождите. Если инициатива будет исходить именно от внутреннего голоса Вашего собеседника, помощь будет намного более действенной.²

Стимул к преодолению заболевания

Зачастую разговор с друзьями является первым решающим стимулом к тому, чтобы справиться с кризисом собственными силами. Во многих случаях это помогает понять, что необходима профессиональная медицинская или психотерапевтическая помощь.

Но часто также Ваши друзья учатся использовать цветы Баха как инструмент помощи самому себе и становятся Вашими союзниками.

«Почему, собственно говоря, я хочу помогать другим людям?»

Чтобы убедиться, что действительно можешь помочь своему ближнему и благодаря заботе о другом человеке компенсировать не только собственную недостаточность, прежде всего необходимо в спокойной обстановке спросить у себя самого о своих мотивах: «Почему, собственно говоря, я хочу помогать другим людям?», «Это действительно только помощь ближнему, или это помогает и моему развитию?», «Возможно, за этим скрыто желание воздействовать на других людей, поиск контактов с ними или чисто материальные интересы?»

Чем больше в основе таких и подобных ограничивающих личностей мотивов, от которых не может быть полностью свободен ни один человек, тем менее успешными будут результаты. Так как в

² Этот принцип не подходит для применения капель в случае крайней необходимости и для детей.

этом случае Вашей деятельностью не будет руководить Ваше Высшее Я.

«Почему другие хотят разговаривать со мной?»

Интересным может также оказаться вопрос: почему другой человек хочет поговорить именно с Вами? Добровольно ли это или его кто-нибудь послал? Действительно ли он ищет поддержки для изменения самого себя или ему нужна только жилетка, в которую можно поплакаться? Возможно также, он рассматривает все это только в качестве еще одной социальной игры.

Чем понятнее Вам будет ответ на этот вопрос, тем легче будет принять решение, предложить ли свою помощь, или дружелюбно отказаться, или просто посоветовать профессионального психолога-аналитика.

Выбор цветов, как говорит Бах, происходит во время разговора, благодаря вниканию в душевное положение другого человека и интуитивному пониманию его насущных проблем и потребностей.

При этом процессе необходимо доверять своей интуиции, то есть способности соединять рассудочный анализ и эмоциональное восприятие.

Внутренняя подготовка

Представьте себе сначала разговор.

На данном этапе главное — ликвидировать отрицательные чувства.

- Каждый из нас, осознает он это или нет, под руководством своего внутреннего голоса ищет свое Божественное предназначение.

- Находясь в духовном кризисе или тупике, человек теряет контакт со своим внутренним голосом.
- Более глубокой предпосылкой этого является неверное понимание духовных законов, или вечной истины.
- В качестве собеседника я являюсь попутчиком, который может помочь найти выход из тупика.
- Определенные Бахом отрицательные состояния указывают на то, в какой области может находиться причина. Можно понять, как был нарушен закон единства или закон внутреннего голоса.
- Но те же самые состояния также указывают на то, какие положительные качества и душевные потенциалы в нас содержатся, способности, которые мы не в силах использовать на данный момент, так как мы сами их заблокировали.
- Важнейшей целью каждого такого разговора является воздействие собеседнику в понимании того, что он держит все в своих — даже исключительно в своих — руках, что он способен повернуть руль в нужном направлении и переориентировать себя.
- Он должен поверить всей душой, что этот шаг возможен и что цветы энергетически поддержат его в этом.
- Предпосылкой для этого является его готовность в действительности принять на себя ответственность за свою собственную, единственную жизнь.
- Спросите его: готов ли он понять свои отговорки перед самим собой, освободиться от своих внутренних препонов и с головой окунуться в приключение своей собственной жизни?
- Эту основную предпосылку любого настоящего лечения можно сообщить таким образом, будто Вы сами глубоко ее прочувствовали и применили в собственной жизни. Вы откроетесь своему собеседнику непосредственно, телепатически. Да, Вы даже повлияете на энергетическое воздействие цветов Баха.

- **Поищите контакт с внутренним голосом Вашего собеседника, подумайте, спросите и примите решение исходя из любви к ближнему, от всего сердца, но не разумом. Таким образом Вы сможете избежать таких типичных ошибок, как нравоучения, умственные интерпретации, проекции собственных представлений, внутреннего желания оказаться правым.**
- **Если перед каждым разговором Вы будете соединяться со своим внутренним голосом, или Высшим Я, легко станет возможным рассматривать духовные заблуждения Вашего собеседника в достаточно конструктивном ключе и помочь ему увидеть свет выхода из его тупика.**
- **Не разочаровывайтесь, если Вам не сразу удастся то, на что Вы надеялись. Каждый разговор — это совместный шаг в верном направлении и ценный духовный и человеческий опыт для обоих.**

Структура разговора в цветочной терапии Баха

Так как разговор с человеком, которому доверяешь, протекает более информативно, чем с психоаналитиком, важно понимать вид структуры разговора, так как в другом случае Вы рискуете упустить из виду его важные элементы.

Эффективный разговор в цветочной терапии Баха должен содержать следующие элементы:

1. Разъяснение условий разговора.
2. Какой была непосредственная предыстория и чем сопровождается настоящий кризис?
3. Зондирование проблемы и первоначальный выбор цветка.
4. Окончательный выбор цветка.
5. Обсуждение положительных принципов цветочной терапии Баха, мотивация и стимул к действию.

Разъяснение условий разговора

Лучше всего будет, если Вы заранее, можно по телефону, разъясните следующие моменты: что Ваш собеседник знает о цветочной терапии Баха? Чего он ожидает от Вас или от этой терапии? Действительно ли он ищет поддержки в процессе развития, или ему необходимо просто-напросто «выпустить пар» (для последнего вовсе не нужна цветочная терапия Баха).

Знают ли об этом разговоре друзья или родственники, если да, то какие? Сколько времени он намеревается этому уделить? Результат разговора может быть лучше, если его необходимо уложить в определенные временные рамки: незаконченные разговоры не позволяют сконцентрироваться в достаточной степени.

Какой была непосредственная предыстория, и чем сопровождается настоящий кризис?

Чем непосредственно была вызвана проблема? Кто непосредственно принимал в этом участие? Не лечится ли Ваш собеседник у врача, психолога или даже психиатра? (Такие факты обычно замалчиваются в кругу друзей).

Во многих случаях может оказаться важным, чтобы профессиональный психолог знал, что помимо его медикаментов пациент обращается также к помощи цветочной терапии Баха.

Или же Ваш собеседник отказывается обратиться к психологу-специалисту? Если он находится в состоянии острого физического или психического кризиса, Вашей обязанностью является уговорить его это сделать. В таком случае Вы должны оказать ему только первую помощь и обязательно поставить в известность его родственников.

Зондирование проблемы и первоначальный выбор цветка

Еще раз напомним: в первую очередь речь идет о наблюдении, а не об анализе.

Как выглядит Ваш собеседник: кажется ли он подавленным, удрученным, находящимся под давлением? Запишите это первое интуитивное впечатление.

Важнейший принцип наблюдения основывается на следующих вопросах:

Как Ваш собеседник реагирует на свою проблему? Как можно определить его поведение? При этом сразу же записывайте названия цветов, которые приходят Вам на ум.

Важнейший принцип диагностики в цветочной терапии Баха:

Физическое³ состояние не рассматривается и не интерпретируется как таковое. Речь идет только о наблюдении за расположением духа Вашего собеседника.

Наблюдайте всеми органами чувств

Как разговаривает Ваш собеседник? Какие формулировки он выбирает? Говорит ли он торопливо, медленно или сомневаясь? Говорит ли он убеждающе (вербена) или авторитетно (виноградная лоза)? Рассказывает ли он тихим, боязливым голосом (ми-моза)? Говорит ли он: «Я оставил надежду, что...» (утесник) или: «Я не терплю...» (бальзамин)?

Многое о душевном состоянии человека может рассказать также язык его тела. Как он держится — свободно или напряженно (скальная вода)? Ерзает ли он на стуле (бальзамин)? Как он ходит? Кажется ли его улыбка искренней или вымученной (репейник)? Нет ли у него напряженных морщинок на лбу (белый

³ Интерпретируйте язык тела, к примеру, проблемы с сердцем могут привести к состоянию падуба. Но решающим все же является следующее: как мой собеседник реагирует на свои проблемы с сердцем? Примирился ли он с ними? Или отчаялся? И что побудило его или Вас по-другому отнестись к этим проблемам?

каштан)? Где энергия очевидно заблокирована или выплескивается в избытке?

Согласно исследованиям, люди, которые нам доверяют, рассказывают о той проблеме, которая их наиболее занимает, — в первых пяти-шести предложениях. Когда Вы приобретете достаточный опыт, у Вас будет получаться определять три-четыре необходимых цветка уже на этой ступени.

Недоверчивые люди подходят к сути только ближе к концу разговора.

Если Вам кажется, что Вы чего-то не понимаете, задавайте вопросы до тех пор, пока проблема Вашего собеседника не станет Вам совершенно понятной

Это особенно полезно в том случае, если Ваш собеседник употребляет много предложений в условном наклонении (Мне бы надо было...), или обобщений (Нужно было...), или углубляется в подозрения и предположения (Мне кажется, что мой муж...). В данном случае большое количество вопросов не является бесцеленностью, но помогает Вашему собеседнику самому понять свою проблему и более целенаправленно искать пути ее решения. Когда задаете вопрос, дайте отвечающему достаточно времени, чтобы подумать. Даже если возникнет небольшая пауза, не переходите нетерпеливо к следующему вопросу.

Делайте пометки, но следите за тем, чтобы от этого не пострадали Ваша речь и слух.

Только в том случае, если недостаточно выявлены внешних чувств, Вы можете спросить о потаенных причинах

Большинство всех кризисов основывается на нерешенных конфликтах с родителями и другими близкими людьми, на непережитых переживаниях и ударах судьбы, а также на проблематичном мировоззрении. Но следите за тем, чтобы оставаться в

позиции наблюдателя и не высказывать оценки наподобие «Мне кажется, это плохо!» или интерпретации наподобие «Это определенно связано с Вашей матерью».

Спросите что-либо в таком духе: случались ли раньше подобные кризисы? С помощью чего именно они были преодолены в то время? Благодаря уступкам (василек)? Как закончился кризис? Чувствовали Вы себя жертвой (ива)?

Благодаря этому Вы автоматически углубитесь в историю жизни: есть ли что-то, что Ваш собеседник еще не преодолел физически или духовно и что сыграло свою роль в возникновении данного кризиса, к примеру, разочарование в любви, неудача в работе или что-либо еще в этом же духе?

Или же в ближайшем будущем с ним произойдет событие, которого он очень боится — больше, чем он сам себе признается, к примеру, смена места работы, развод, операция, переезд?

Постоянно возвращайтесь к настоящему и пытайтесь установить, какие из тогдашних проблем стали причиной сегодняшних тупиков. Вполне возможно, что выяснится, что тогдашние проблемы оказывают сильное влияние на настоящее до сих пор. В таком случае Ваш собеседник должен обязательно обратиться к специалисту.

Проверяйте, правильно ли Вы определили цветок, и задавайте прямые вопросы: «Вы боитесь этого?» (мимоза). «Это приводит Вас в ярость?» (падуб).

Также Вы можете задать несколько вопросов, объединенных одной и той же темой, чтобы более точно определить цветок:

«Как Вы себя чувствуете, когда работаете в команде? Боитесь?» (мимоза). «Вы охотнее работаете для себя самого?» (фиалка). «Вам кажется, что остальные работают чересчур медленно?» (бальзамин). «Вы не пытаетесь постоянно держать команду под своим контролем?» (виноградная лоза). «В конце концов Вы всегда ощущаете себя дураком, на которого взваливают всю работу?» (василек). «Вы используете партнеров по команде в качестве пассивных зрителей Вашего собственного шоу?» (вереск).

Преодолевайте желание самому найти решение проблемы Вашего собеседника

Это не Ваша задача: «Исцели себя сам». Помогите ему помочь самому себе, и позвольте ему самостоятельно найти решение и увидеть, в чем заключалась ошибка.

Теперь Вы уже определенно составили целый список подходящих цветов. В зависимости от необходимости, сейчас у Вас самое подходящее время, чтобы использовать дополнительные невербальные методы диагностики, к примеру, быстрый спонтанный выбор. Благодаря этому, возможно, Вам откроется новый аспект, который Вы раньше могли упустить из виду.

Новое обстоятельство также необходимо детально обсудить. Если это, к примеру, белый каштан, то Вы можете задать следующие вопросы: «Надолго ли эта проблема загружает Вас? Так, что Вы даже не можете спокойно спать по ночам, или же это всего лишь кратковременная реакция?» Только в первом случае необходимо включить белый каштан в список уже выбранных цветов.

Окончательный выбор цветка

Теперь наступило время поговорить о распознанном концепте со следующей точки зрения: является ли данный кризис настолько острым, что необходимо принимать смесь цветов? Уточните это, прочитав описание симптомов каждого цветка.

Если Вы не можете выбрать между двумя цветками, возьмите в помощь сравнения цветов в главе 5.

Остерегайтесь навязывания своему собеседнику какого-либо цветка против его воли, даже если Вы совершенно уверены, что именно этот цветок больше всего соответствует его состоянию. Это его проблема и его процесс развития. Просто сделайте пометку для следующего разговора.

После этого Вы подойдете к последней и, возможно, самой важной части Вашего разговора.

Обсуждение положительных принципов цветочной терапии Баха, мотивация и стимул к действию

Часто собеседник может не принять отрицательный цветочный концепт, если Вы не смогли объяснить все верными словами.⁴ Если Ваш собеседник говорит: «Я и не знал, что я такой плохой», — совершенно определенно можно утверждать, что Ваш разговор протекает не в том направлении, в котором должен бы. В конце проведенного разговора по всем правилам должно наступить положительное озарение, радостное ожидание потенциалов, которые можно развить при помощи цветочной терапии Баха.

- Еще раз рассмотрите всю смесь цветков за цветком и точно объясните, для преодоления какой проблемы необходим каждый из них. Для каждого цветка в этой книге даны три формулы силы. Позвольте своему собеседнику самостоятельно выбрать свою личную формулу, которая подходит в его случае, чтобы усилить воздействие смеси.
- Склоните своего собеседника к тому, чтобы он начал действовать немедленно, к примеру: «Бук, цветок доверия самому себе, поможет тебе не так сильно сравнивать твои профессиональные успехи с успехами твоих коллег. Просто обрати как-нибудь внимание, как ты реагируешь на очередной контрольный отчет, который твой коллега положил тебе на стол. Возможно, в недалеком будущем ты сможешь прокомментировать результат с большим хладнокровием и объективностью».

Попросите также своего собеседника подготовить небольшой протокол реакций для себя самого и для возможных последующих разговоров.

⁴ Помните: состояние не всегда совпадает с его описанием в книге, оно может выражаться абсолютно по-другому из-за комбинации с другими состояниями.

Дополнительная обработка разговора в цветочной терапии Баха

В последующие три недели должен обязательно состояться еще один разговор. Вполне возможно, что что-либо осталось не до конца или неправильно понятым либо возникли новые вопросы. В любом случае спустя две-три недели Вы должны встретиться, чтобы обменяться впечатлениями об этой смеси. Возможно, уже станет заметным положительное воздействие смеси, и Ваш собеседник окажется способным самостоятельно преодолеть свой кризис. Порадуйтесь этому вместе.

Но может оказаться и так, что он попросит о дальнейшей Вашей помощи. Обсудите с ним произошедшие перемены. Каких состояний больше не возникает? Какие цветы еще показали себя? Возможно, на данный момент стали актуальными те цветы, которые при первом разговоре только вырисовывались? Не возникли ли новые отрицательные состояния? На основе этого тщательно обсудите, какую модификацию смеси следует использовать в дальнейшем. Это будет следующий шаг на пути к самостоятельному преодолению Вашим собеседником своего кризиса.

Иногда при втором или третьем разговоре становится очевидным, что проблема является намного более обширной, и ее корни лежат глубже, чем Вы оба предполагали вначале. Теперь Вы несете ответственность за то, чтобы поддержать своего собеседника в дальнейшем продвижении по пути психотерапевтического лечения.

Когда я должен посоветовать своему собеседнику обратиться к специалисту?

- Если во время разговора станет ясно, что в семейной сфере у моего собеседника осталось много нерешенных проблем и конфликтов, которые еще никогда не подвергались обработке специалиста.

- Если имеются в наличии мании или психические заболевания, которые в настоящее время не находятся под контролем соответствующего специалиста, к примеру, депрессия, мания страха, мания насилия, алкогольная зависимость или наркомания.
- Если мой собеседник угрожает суицидом или насилием.
- Если я сам чувствую себя «перегруженным» этой проблемой.

Обзоры, контрольные листы, формуляры

На следующих страницах Вы найдете списки советов, указаний и информации, которые помогут Вам в работе.

Внешние рамки разговора в цветочной терапии Баха

Практические указания, стимулы

При какой атмосфере разговора Вы чувствуете себя хорошо:

- Чисто убранная комната или «творческий беспорядок»?
- Цветы? Свечи? Ароматическая лампа?
- Яркое освещение или сумрак?
- Стол и стул или кресло и кушетка?
- Регулируется ли температура в помещении?
- Напитки: чай на травах или минеральная вода?
- Можно ли курить?

Что Вы в любом случае должны держать наготове:

- Бумажные салфетки
- Письменные принадлежности для обоих собеседников
- Учебник для справки
- Нашатырь
- Вода, стакан
- Набор цветов и бутылочка
- Адреса известных Вам специалистов наподобие психологов, врачей, знахарей, «скорой помощи» и полиции

Что еще Вам необходимо:

- «Судят по одежке» — благодаря своей внешности, одежде и прическе Вы можете излучать спокойствие и вразумительность.
- Позаботьтесь о том, чтобы в течение ближайших часов Вам никто не мог помешать, к примеру, отключите дверной звонок, телефон, удалите членов семьи и домашних животных.
- Поставьте в поле зрения какой-либо предмет или картину, которые символизируют для Вас контакт с Вашим Высшим Я. Он поможет Вам во время разговора постоянно находиться на нужном уровне сознания.

Первое впечатление

Когда человек входит в комнату, уже первое впечатление от его внешнего вида может помочь Вам интуитивно выбрать необходимый цветок.

Пожалуйста, обратите внимание на следующее: это ассоциативное впечатление, но не основа для рецепта, — необходимо проверить его во время разговора.

Как мой собеседник выглядит?

Какое впечатление он на меня производит?

Застенчивый, чувствительный:

Сдержанный, подавленный:

Несобранный:

Трудно понять:

Неконтактный, рассеянный:

Апатичный, безучастный,

безынициативный:

Слабый:

Малодушный, сознающий

свое бессилие:

Удрученный:

Напряженный:

Стесненный:

Нервный:

Нетерпеливый, торопливый:

Агрессивный, раздраженный:

Перегруженный:

Мимоза, осина, василек, дикая яблоня

Жимолость, утесник, дикая роза

Ломонос, каштан

Василек, ломонос, алыча, репейник

Звезда Вифлеема, горчица, алыча,

ломонос

Звезда Вифлеема, горчица,

дикая роза, олива

Дикая роза, василек, олива

Вяз, горечавка, горчица,

утесник, дикая роза

Горечавка, горчица, утесник

Виноградная лоза, горная вода,

репейник, бальзамин, вербена,

звезда Вифлеема

Фиалка, лиственница, алыча, звезда

Вифлеема, мимоза

Скальная роза, репейник, бальзамин,

дивала, дикая яблоня, каштан

Бальзамин, вербена, виноградная лоза

Падуб, бальзамин, виноградная лоза

Вяз, олива, василек, звезда Вифлеема

Находящийся под давлением:

Занятый самим собой:

Сильная личность:

Гордый, высокомерный:

Требовательный,

целеустремленный:

Назойливый, нахальный:

Упрямый:

Алыча, бальзамин, белый каштан

Вереск, горная вода, фиалка

Цикорий, падуб, виноградная лоза

Фиалка, виноградная лоза

Виноградная лоза, вербена, цикорий

Вербена, вереск

Горная вода, звезда Вифлеема

Что нужно принимать во внимание при проведении разговора в цветочной терапии Баха

Важнейшая предпосылка: неограниченно положительное восприятие собеседника при одновременном объективном наблюдении отрицательного поведения

Климат разговора: конструктивный и мотивирующий

Важные правила коммуникации:

- Смотреть в глаза, но не заострять на этом внимания
- Давать собеседнику достаточно времени, чтобы подумать, допускать паузы в разговоре
- Поощрять собеседника к дальнейшему разговору улыбкой или кивком головы
- Задавать прямые вопросы, если что-либо не совсем понятно («Ты говоришь, что ты нервничаешь, — ты можешь рассказать об этом поподробнее?»)
- Задавать вопросы, требующие однозначного ответа (да или нет), если необходима точная информация («Ты принимаешь снотворное?»)
- Прислушиваться и к тому, что не выражается посредством слов, к примеру, вздохи, задержка дыхания, внезапное изменение голоса
- Принимать во внимание противоречие между словами и языком тела собеседника (к примеру, если он говорит: «Я открыто принимаю желания моей тещи», но в то же время отклоняется назад или скрещивает на груди руки)
- Обращать внимание на те формулировки и образы, которые чаще всего употребляются собеседником
- Повторять важнейшие высказывания, чтобы собеседник мог услышать свои слова со стороны
- Время от времени выражать общее содержание разговора своими словами, чтобы собеседник мог исправить или уг-

любить что-либо, в случае, если Вы что-то неправильно поняли

- Формулировать предложения и конструктивные стимулы в виде вопросов («Ты мог бы представить, что было бы, если...»)
- Во время разговора обращать внимание на то, что рассказ вызывает у Вас самих, и отделять свои собственные ощущения от чувств Вашего собеседника

Наиболее часто возникающие ошибки в разговоре

Основная ошибка при проведении разговора в цветочной терапии Баха состоит в том, что Вы рассматриваете проблему собеседника только на уровне личности, вместо того чтобы попытаться найти контакт между своим Высшим Я и Высшим Я собеседника.

Кроме всего прочего, это может выражаться в следующем поведении (если Вы наблюдаете что-либо подобное у себя, то Вам вполне могут помочь соответствующие цветы):

- Из наблюдений извлекаются поспешные выводы, не уточняя обстоятельств у собеседника: скрещенные руки не обязательно указывают на позицию защиты, они также могут быть скрещены по причине боли в желудке или потому, что собеседнику холодно (каштан)
- Вы не даете собеседнику высказаться, а постоянно перебиваете его вопросами, так как бессознательно стараетесь навязать ему свой собственный темп проведения разговора (бальзамин)
- Или наоборот: Вы недостаточно доверяете самому себе, чтобы прерывать собеседника (василек), цель разговора ускользает из поля зрения
- Так как Вы полагаете, что заранее знаете, что хочет сказать Ваш собеседник, Вы перестаете интересоваться дальнейшими деталями и бессознательно выражаете это языком своего тела, к примеру, зеваете, смотрите на часы или играете с карандашом (каштан)
- Так как Вы принимаете разговор слишком близко к сердцу, Вы не даете честных ответов на вопросы собеседника, а пытаетесь смягчить их, к примеру, интерпретируя сказанное: «Это типично для мужчин Вашего возраста!» (устели-поле); или поучая: «Это ты мог бы сделать по-другому» (бук)

- В разговоре Вы смешиваете проблемы своего собеседника со своими собственными нерешенными проблемами — «Точно, как у меня, когда я разводилась с мужем» — и покидаете позицию наблюдателя (красный каштан)
- Вы высказываете необоснованные предположения: «В этом определенно замешана женщина». (падуб)
- Вы даете непрошенные советы: «Этого человека Вам следует покинуть чем раньше, тем лучше» (виноградная лоза)
- Вы внутренне осуждаете своего собеседника: «Она определенно мужененавистница» (бук)
- Вы пытаетесь внушить свое мнение: «Я уверена, именно это тебе и поможет» (вербена)
- Вы проецируете свои собственные представления на своего собеседника — «В юности ты наверняка был недостаточно любим» (красный каштан)
- Внутренне Вы хотите оказаться правым — «А все-таки ей необходима фиалка» (виноградная лоза)
- Вы только делаете вид, что слушаете, а сами думаете о чем-то своем (каштан) или уносите мысли куда-то далеко (ломонос)
- Вы слушаете «выборочно», так как преследуете определенную цель — «Это свидетельствует о грецком орехе» — и пропускаете мимо ушей признаки других цветов (виноградная лоза)
- Во время разговора Вы слишком сильно концентрируетесь на факте проблемы и слишком мало — на самом человеке, а при этом Вы теряете контакт с ощущениями собеседника (дикая яблоня, вербена)
- Вы хотите «решить проблему», «найти верное решение» вместе со своим собеседником, вместо того, чтобы понять, что процесс должен протекать постепенно (вербена, горная вода)

Обо всем ли я подумал?

Контрольный лист для самопроверки под конец разговора в цветочной терапии Баха

- Разъяснены ли внешние обстоятельства? (Время, ответный результат?)
- Дал ли я понять, что содержание разговора подвергнется обработке?
- Понял ли мой собеседник основной принцип цветочной терапии Баха? К примеру, знает ли он, что цветы не являются лекарством от физических заболеваний?
- Правильно ли я представила свою роль своему собеседнику? Понятно ли ему, что я не ставлю диагноз, а помогаю ему помочь самому себе?
- Готов ли мой собеседник принять на себя ответственность за свое развитие?
- Какими будут последующие шаги?
- Остались ли у моего собеседника еще какие-либо вопросы?
- Составили ли мы протокол разговора?
- Попросил ли я его вести протокол своих ощущений?
- Согласовали ли мы срок следующего разговора?

Протокол разговора в цветочной терапии Баха

Надежным, испытанным средством является составление рабочего протокола каждого разговора в цветочной терапии Баха. Для Вас он будет являться полезным основанием для дальнейшей работы. Для Вашего собеседника он будет интересным документом, в котором зафиксировано его персональное развитие и который может послужить ему в качестве основы более глубокого разбора актуальных принципов цветочной терапии Баха.

Далее Вы найдете пример ведения такого протокола, а в заключение набросок формуляра. Для каждого разговора должно быть два экземпляра такого формуляра.

Протокол разговора в цветочной терапии Баха

Разговор _____ дата

Собеседники: 1. _____ 2. _____

Реакция на предыдущую смесь: _____

Исходная ситуация: _____

С какой целью разрабатывается теперешняя смесь? _____

Если необходимо, выбранные согласно анкете цветы: _____

Если необходимо, спонтанно выбранные цветы: _____

Цветы, выбранные на основе разговора (с обоснованием):

Возможные дополнительные цветы: _____

Рабочая формула силы: _____

Параллельное использование других средств (к примеру, прием медикаментов, лечение и пр.): _____

Срок следующего разговора: _____

Подписи собеседников:

Пример протокола разговора в цветочной терапии Баха:

Разговор № 2

1.05.2005 (дата)

Собеседники:

1. Мелани

2. Сабина

Реакция на предыдущую смесь: *отсутствует, так как терапия раньше не проводилась* _____

Исходная ситуация: *Мелани хочет открыть цветочный магазин, но не решается, так как ее отец обанкротился, открыв точно такой же* _____

С какой целью разрабатывается теперешняя смесь? *Чтобы понять: соответствует ли ее затея ее жизненному плану?*

Если необходимо, выбранные согласно анкете цветы: *лиственница, горечавка, сосна, жимолость* _____

Если необходимо, спонтанно выбранные цветы: *грецкий орех* _____

Цветы, выбранные на основе разговора (с обоснованием):

Лиственница — так как она не доверяет самой себе

Горечавка — так как она сомневается, все ли получится

Жимолость — так как она ориентируется в своей собственной жизни на прошлое своего отца

Грецкий орех — так как она приближается к новому этапу своего жизненного пути

Дивала — так как она постоянно колеблется, открывать ей магазин или нет

Возможные дополнительные цветы: *сосна* _____

Рабочая формула силы: *я уверена в себе* _____

_____ *я решительная* _____

_____ *я иду своей дорогой* _____

Параллельное использование других средств (к примеру, прием медикаментов, лечение и пр.): *гормональная терапия из-за проблем с щитовидной железой* _____

Срок следующего разговора: *17.05.2005* _____

Подписи собеседников:

Мелани _____

Сабина

Протокол реакций

Использование правильно подобранной цветочной смеси приводит, особенно вначале, к возникновению многих интересных реакций, которые, впрочем, вскоре воспринимаются как вполне нормальные, и на них больше не обращают внимания — новые мысли, изменившееся поведение, интересные мечты, увеличение или уменьшение потребности во сне, изменившиеся привычки в еде и пр.

Сознательное ежедневное наблюдение и записывание этих изменений тренирует восприятие (Исцели себя сам!) и укрепляет результаты цветочной терапии Баха; также это хорошая подготовка к следующему разговору.

Каждый день в одно и то же время — утром и вечером — в одном-двух предложениях запишите, какие изменения в своем поведении из-за принятия смеси Вы заметили. Записывайте сны таким образом, чтобы были понятны сюжет и важные детали, например: «Я ехала на своем красном автомобиле по мосту. Когда я оказалась на противоположной стороне, автомобиль вдруг из красного превратился в голубой...» Если Вам понятна связь с определенным цветком из Вашей смеси, обязательно запишите этот момент.

В те дни, когда Вам ничего не пришло в голову, записывайте: «Ничего не изменилось».

По окончании проведения курса терапии подведите итог: «Что в общем изменилось в моем поведении?, Что я узнала? и т.д.

Протокол реакций

Это моя 1-я смесь

Состав: *лиственница, горечавка, жимолость, грецкий орех, ус-тели-поле* _____

С какой целью эта смесь была разработана? *Я хотела понять, действительно ли соответствует моему жизненному плану открытие цветочного магазина* _____

Сопроводительная формула силы: *я уверена в себе* _____
я решительна, я иду своей дорогой _____

Первый прием: *1.05.2005* _____

Наблюдения: *2.05.2005* _____

Мое настроение? *Неуверенность, напряжение* _____

Спонтанные мысли/выводы: *никаких* _____

Особенные события: *позвонила Петра и сказала, что ее продащица цветов хочет уйти на покой* _____

Особое/сны: *видела во сне своего отца и попрощалась с ним*

Наблюдения: *3.05.2005* _____

Мое настроение: *спокойнее, но все еще напряженное, более оптимистичный настрой* _____

Спонтанные мысли/выводы: *я — не мой отец* _____

Особенные события: *я впервые за много лет устроила ревизию в своем платяном шкафу* _____

Особое/сны: *Томас сказал, что у меня изменилось выражение лица* _____

(И так далее каждый день)

Заключительный вывод

Что во мне изменилось? Что я узнала? Я стала более спокойной и оптимистичной. Собственный магазин — это для меня все-таки слишком большая ответственность, но я могла бы стать партнером Петры.

Информационный лист для собеседника

Цель цветочной терапии Баха — помочь нам снова обрести контакт со своими духовными и физическими силами самоисцеления благодаря восстановлению душевного равновесия. Цветы могут послужить профилактикой телесных болезней и поддержать медицинское или психологическое лечение у специалиста, но не могут его заменить.

Реакции

Если в первые три дня курса Вы видите больше снов или снова ненадолго проявились симптомы недавних заболеваний, рассматривайте это как положительный признак. Он показывает, что процесс очищения души и тела пришел в движение.

Если Вам что-то непонятно, позвоните мне и мы все обсудим.

Постоянно представляйте себе положительные душевные качества, которых Вы можете достичь, сняв отрицательные блокировки чувств.

Показания к приему смеси

Если не будет особых указаний, принимайте четыре раза в день минимум четыре капли, к примеру:

- Утром — примерно десять минут спустя после того, как почистите зубы, или перед завтраком
- В обед — около двенадцати часов, натошак
- После обеда — около пяти часов, натошак
- Вечером — примерно десять минут спустя после того, как почистите зубы

Пожалуйста, каждый день записывайте интересные наблюдения (см. «Протокол реакций»).

Благодаря одновременному повторению выбранной формулы силы Вы можете усилить воздействие смеси, сделать его более интенсивным.

В зависимости от потребности можно без всякого риска увеличить количество капель и частоту их приема. Для достижения наиболее полного воздействия перед глотанием подержите капли несколько мгновений во рту.

Подготовка и прием капель

Накапайте четыре капли концентрата в небольшой стакан с водой и выпейте эту смесь мелкими глотками в течение примерно пятнадцати минут. Если необходимо, приготовьте второй стакан. Если под рукой нет жидкости, можно при помощи пипетки накапать концентрат прямо на губы, виски, запястье или в сгиб локтя.

Концентрат могут принимать люди любого возраста. Нет никакой опасности передозировки. Не наблюдалось также никаких побочных эффектов. На основе проведенных раньше исследований, ни на воздействие концентрата не влияет одновременный прием медикаментов, ни на воздействие этих лекарств не влияет прием концентрата.

Глава 3

ДВОЙНЫЕ АНКЕТЫ С КОНТРОЛЬНЫМИ ЛИСТАМИ ДЛЯ ОГРАНИЧЕНИЯ ВЫБОРА ЦВЕТОВ

Руководство к работе с двойными анкетами

Этот комплекс анкет можно использовать по-разному:

- Для самостоятельного лечения острых душевных кризисных ситуаций и проблем
- В качестве опросника для разговоров с другими людьми

Анкеты построены на основе друг друга, углубляют понимание проблемы и должны использоваться в определенной последовательности.

Особенно важным является использование контрольных листов, так как может отсутствовать подготовка к восприятию проблемы и выбор цветка может быть поверхностным.

Отвечайте спонтанно, не задумываясь. Во всех анкетах отмечайте только то, что соответствует настоящему моменту (не отмечайте то, что, в общем-то, подходит, но не полностью соответствует!).

Сначала определите и запишите в трех-четырех предложениях проблему (конфликт/стресс/фрустрация), которую Вы хотите решить при помощи цветочной терапии Баха.

Затем заполните анкету ситуации:

«Как я себя чувствую в данной ситуации?»

В анкете ситуации содержится информация об актуальных отрицательных ощущениях. Они могут выражаться в следующей форме:

- Реакция на внешние обстоятельства, например, снежная буря (скальная роза)
- Реакция на болезнь, например, нетерпеливость после несчастного случая, связанного с лыжами (бальзамин)
- Реакция на поведение других, например, ярость после спора с мужем (падуб)

Указанные здесь цветы должны быть использованы в соответствующей ситуации, но не должны определять общую структуру Вашего характера.

Эти цветы можно также принимать в виде концентрата, если ситуация должна измениться как можно быстрее.

При первом разговоре следует работать только с анкетой ситуации и обоими контрольными листами.

Теперь сформулируйте в письменной форме ответ на следующий вопрос: «Что я хочу изменить?»

На данный момент важно реально определить цель изменения и поставить четкие границы. Если возможно, представьте себе, как Вы будете себя чувствовать, когда достигнете цели. Только на основе осознания этого момента можно делать следующий шаг.

**Теперь можете заполнять анкету характера:
«Какие, собственно говоря, отрицательные моменты мешают мне?»**

Этот вопрос выведет Вас на глубокий уровень Вашего сознания. Вы натолкнетесь на заложенное с рождения или в раннем детстве поведение, свойственное Вам в определенных ситуациях.

Практически каждая смесь в цветочной терапии Баха содержит как цветы, выбранные на основе анкеты ситуации, так и цветы, выбранные при помощи анкеты характера.

Зачастую кажется, что выбрано слишком много цветов. Специально для этого случая продуманы следующие шаги.

**Теперь поработайте с контрольным листом:
«Что больше всего напрягает или мучает меня?»**

При заполнении этого контрольного листа снова сконцентрируйтесь на современной ситуации и постарайтесь отвечать по возможности спонтанно.

Оценка

После заполнения оценочной анкеты⁵ еще раз спокойно перечитайте описание полученных цветов, лучше всего в учебнике.

Решение, какие цветы Вы в конце концов выберете, Вы должны хорошенько обдумать, прежде чем принять.

Если Вы не можете выбрать между двумя цветами, возьмите в помощь сравнение цветов из главы 5.

Вы должны принимать смесь в течение трех-четырех недель, после этого пересмотреть ситуацию и изменить состав смеси, как описано выше.

Пример

Проблема

Я должна отказаться принимать участие в семейном празднике, так как я настолько загружена на работе и дома, что должна выделить дополнительное время, чтобы успеть все доделать.

Это беспокоит меня, так как случается уже не в первый раз.

⁵ Скопируйте оценочную анкету заранее и положите ее рядом с книгой.

«Как я себя чувствую в данной ситуации?»

Я чувствую себя на данный момент

- Как измученный боец Дуб
- В панике Скальная роза
- Виноватой Сосна

«Что я хочу изменить?»

Лучше планировать и выполнять предстоящую работу, сообщать свое решение родственникам, не чувствуя угрызений совести, стать более спокойной.

«Какие, собственно говоря, отрицательные моменты мешают мне?»

Мне мешают

- Мое чрезмерное рвение и стремление выполнять все на высшем уровне Вербена
- Внутренняя нерешительность, сомнения в том, что принятое решение было верным Дикий овес

Мне также мешает

- Мое чрезмерное сострадание по отношению к другим людям: я всегда точно знаю, как они себя чувствуют, что делает принятие решений еще более трудным Красный каштан

«Что больше всего напрягает или мучает меня?»

- Угрызения совести Сосна
- Внутренняя паника Скальная роза

На основе этого короткого примера можно предложить следующую смесь:

В качестве срочной помощи: дуб, скальная роза, сосна, красный каштан.

После отказа для длительного приема: дуб, сосна, красный каштан, дикий овес, вербена.

Над стремлением к совершенству в работе и недостатком способности устанавливать ограничения по отношению к близким людям еще предстоит много работать.

Анкета ситуации

«Как я себя чувствую в данной ситуации?»

(На вопрос: «Как ты себя чувствуешь, как Вы себя чувствуете?..»)

Я чувствую себя виноватой.

Меня терзают угрызения совести.

Сосна

Я чувствую себя неуверенно.

Я сомневаюсь, вправе ли я судить, и ориентируюсь на чужое мнение.

Устели-поле

Я чувствую себя задетой, гневной, подозрительной, ревнивой, мстительной.

Падуб

Я чувствую себя не особенно тронутой ситуацией, так как постоянно витаю мыслями где-то в другом месте.

Ломонос

Я чувствую себя раздраженной отсутствием порядка, грязной, мне противно, мне необходима чистота.

Дикая яблоня

Я чувствую себя брошенной на произвол судьбы, несправедливо обиженной ею.

Ива

Я чувствую себя вынужденной навязать свою волю.

Виноградная лоза

Я чувствую себя недостаточно стойкой.

Я боюсь изменить самой себе.

Я хочу приняться за дело.

Грецкий орех

Я чувствую себя меланхоличной, грустной, в депрессии, не зная, почему.

Горчица

Я чувствую себя неполноценной, слабой, не такой способной, как другие люди.

Лиственница

Я чувствую себя изможденным бойцом на посту, которому нельзя сдаваться.

Дуб

Я чувствую себя напуганной. Я боюсь... (укажите конкретного человека или конкретное событие).

Мимоза

Я чувствую себя слишком мягкой, слишком добросердечной.

Я не могу сказать «нет».

Василек

Я чувствую себя унылой.

Я не могу избавиться от прошлого (события или отношения).

Жимолость

Я чувствую себя перегруженной своей ответственностью.

Я просто не смогу все это сделать!

Вяз

Я чувствую себя не принимающей участие.

Я отстранилась от всего этого.

Дикая роза

Я чувствую себя нерешительной, раздробленной, сомневающейся.

Действительно ли это то, чего я хочу?

Дикий овес

Я чувствую себя нетерпеливой.

Все кажется мне слишком медленно происходящим.

Бальзамин

Я чувствую себя духовно нуждающейся.

Мне нужны участие и поддержка.

Вереск

Я чувствую себя клоуном, делающим хорошую мину при плохой игре.

Репейник

Я чувствую себя уставшей, хочу покоя.

Фиалка

Я чувствую себя озадаченной, так как постоянно совершаю одни и те же ошибки.

Каштан

Я чувствую себя измученной нежеланными мыслями и внутренними диалогами, от которых не могу избавиться.

Белый каштан

Я чувствую себя зажатой в тиски, отчаявшейся, не знаю, что делать дальше.

Сладкий каштан

Я чувствую себя занятой на сто пятьдесят процентов.

Вербена

Я чувствую себя полностью шокированной, я никак не могу справиться с этим ударом судьбы.

Звезда Вифлеема

Я чувствую себя выбитой из равновесия.

Дивала

Я чувствую себя обессиленной, измученной, истощенной.

Олива

Я чувствую себя рекордсменом, вынужденным постоянно тренироваться и ничего себе не позволяющим.

Горная вода

- Я чувствую себя* лишенной надежды, примирившейся с судьбой. Утесник
- Я чувствую себя* подверженной угрозе, меня одолевают страхи, с которыми я не могу справиться. Осина
- Я чувствую себя* не достаточно ценимой или любимой, раненой, разочарованной, так как я ожидала большего признания или благодарности! Цикорий
- Я чувствую себя* так сильно погруженной в положение других людей, что практически совершенно не воспринимаю свои собственные чувства и страхи. Красный каштан
- Я чувствую себя* обескураженной, настроенной скептически или пессимистически. Горечавка
- Я чувствую себя* как на бочке с порохом. Я больше не могу владеть собой. Алыча
- Я чувствую себя* нервной, слишком критичной или, наоборот, некритичной, терпимой. Бук
- Я чувствую себя* в панике. Скальная роза
- Я чувствую себя* внутренне вялой, лишенной энергии. У меня недостаточно сил, чтобы выполнить мое задание. Граб

Анкета характера

«Какие, собственно говоря, отрицательные моменты мешают мне?»

(На вопрос: «Что тебе/Вам в этом мешает?»)

Мне мешает моя боязливость:

Я боюсь, что все это доставит мне слишком много хлопот.

Мимоза

Мне мешает моя недооценка самой себя:

Я просто не доверяю самой себе.

Лиственница

Мне мешает моя слишком сильная потребность в гармонии:

Я не хочу некрасивых дискуссий или споров.

Репейник

Мне мешает мой недостаток силы:

Я полностью выложились, это слишком много для меня.

Олива

Мне мешает мое повышенное «чутье»:

Когда я думаю о чем-либо, у меня появляются плохие предчувствия.

Осина

Мне мешает моя непростительная склонность к критике и самокритике:

Многое мешает мне, но я не могу перепрыгнуть через свою голову.

Бук

Мне мешает моя слабая воля:

Я просто не могу сказать «нет».

Василек

Мне мешает моя сильная зависимость от прошлого:
Я просто не могу забыть то, что было раньше. Жимолость

Мне мешает недостаток внутренней энергии:
Когда я думаю о какой-либо проблеме, она
предстает передо мной в виде огромной серой горы. Граб

Мне мешает страх перед моими собственными
чувствами:
Если я отпущу себя, я больше не смогу
себя контролировать. Алыча

Мне мешают моя подозрительность, моя ничем
не обоснованная ревность:
Я быстро становлюсь агрессивной. Падуб

Мне мешает моя внутренняя нерешительность:
Я не знаю, хочу ли я этого в действительности. Дикий овес

Мне мешают мои постоянные угрызения совести:
Я знаю, что снова буду себя упрекать. Сосна

Мне мешает моя душевная ранимость:
У меня просто не хватает сил справиться
с определенными обстоятельствами. Звезда
Вифлеема

Мне мешает моя постоянная нерешительность:
Сначала мне кажется, что лучше всего подходит
одно решение, потом — другое... Дивала

Мне мешает мое избыточное чувство долга:
Я обязана довести все до конца. Дуб

Мне мешают мой напор, мое рвение:

Я знаю, что снова буду выкладываться на сто пятьдесят процентов и даже действовать другим на нервы.

Вербена

Мне мешает мое сильное чувство справедливости:

Я не могу просто так это оставить.

Вербена

Мне мешает мое внутреннее чувство неуверенности:

Я снова и снова спрашиваю других людей, чтобы увериться в чем-либо.

Устели-поле

Мне мешает моя склонность моментально впадать в панику:

Когда я думаю об этом, моя голова пустеет.

Скальная роза

Мне мешает моя собственная склонность к строгой дисциплине:

Я слишком строга к самой себе, слишком много от себя требую.

Горная вода

Мне мешает мое честолюбие:

Я должна всегда навязывать свою волю.

Виноградная лоза

Мне мешают моя педантичность, мое стремление к чистоте:

Даже самые маленькие мелочи должны быть в порядке, иначе я нервничаю.

Дикая яблоня

Мне мешает мое чувство безнадежности:

Я думаю, что больше нет никакого смысла.

Утесник

Мне мешает моя углубленность внутрь себя:

Я просто не воспринимаю других людей.

Вереск

- Мне мешает* мой недостаточный интерес к реальным ситуациям, так как я поглощена мыслями об абсолютно других вещах. Ломонос
- Мне мешает* моя нетерпеливость:
Я просто не могу ждать ни минуты. Бальзамин
- Мне мешает* мое слишком сильное сострадание:
Я точно знаю, что чувствует другой человек, и не могу оградить себя от этого. Красный каштан
- Мне мешает* мой меланхоличный настрой:
Иногда он меня даже парализует. Горчица
- Мне мешает* мое практически апатичное безучастие:
Мне все безразлично, я отгородилась от всего этого. Дикая роза
- Мне мешает* моя «склонность к отступлению»:
Мне тяжело работать с другими людьми. Фиалка
- Мне мешает* продолжительная карусель мыслей:
Я не могу сконцентрироваться на самом важном. Белый каштан
- Мне мешает* моя неустойчивость:
В моих планах меня всегда должна поддерживать третья сторона, я не верю самой себе. Грецкий орех
- Мне мешает* моя невнимательность:
Я постоянно допускаю одни и те же ошибки. Каштан
- Мне мешает* мой скептический настрой:
Собственно говоря, я уже не жду, что что-либо получится. Горечавка

Мне мешает мое слишком сильное чувство ответственности.

Вяз

Мне мешает моя позиция ожидания:
Я вмешиваюсь не в свое дело и жду за это благодарности.

Цикорий

Мне мешает моя склонность пускать дело на самотек и потом не находить выхода из сложившейся ситуации.

Сладкий каштан

Мне мешает моя озлобленность:

Я чувствую себя бессильной жертвой обстоятельств.

Ива

Контрольный лист для ограничения выбора цветка

«Что больше всего напрягает или мучает меня?»
(На вопрос: «Что тебя/Вас напрягает больше всего?»)

Пожалуйста, отметьте максимум шесть пунктов.

Боязливость	Мимоза
Заниженная самооценка или комплекс неполноценности	Лиственница
Поиск гармонии	Репейник
Недостаток силы/истощение	Олива
Необъяснимое чувство страха	Осина
Проблема с терпимостью	Бук
Добросердечие и слабая воля	Василек
Направленность в прошлое	Жимолость
Чувство перегруженности, внутренняя вялость	Граб
Давление чувств	Алыча
Отрицательные чувства: недоверие, зависть, ярость	Падуб
Внутренняя неуверенность	Дикий овес
Угрызения совести	Сосна
Внутренняя ранимость	Звезда
Нерешительность	Вифлеема
«Достижение цели любой ценой»	Дивала
Чрезмерное рвение	Дуб
Внутренняя неуверенность	Вербена
Внутренняя паника	Устели-поле
Чрезмерная самодисциплина	Скальная роза
Эгоистический настрой	Горная вода
Чрезмерная чистоплотность, брезгливость	Виноградная лоза
Унылые перспективы	Дикая яблоня
	Утесник

Углубленность внутрь себя	Вереск
Невосприятие реальности	Ломонос
Нетерпеливость	Бальзамин
Чрезмерное сострадание	Красный каштан
Парализующая меланхолия	Горчица
Внутренняя апатия	Дикая роза
Изоляция, склонность к отступлению	Фиалка
Мысленный мусор	Белый каштан
Неустойчивость	Грецкий орех
«Автоматические ошибки»	Каштан
Ожидание плохого	Горечавка
Чрезмерное чувство ответственности	Вяз
Повышенные претензии, стремление к тактическим маневрам	Цикорий
Чувство безвыходности в экстремальных ситуациях	Сладкий каштан
Озлобленность	Ива

Анкета оценки

Цветок	Анкета ситуации	Анкета характера	Контрольный лист	Окончательный выбор (после прочтения описания цветов)
Репейник Осина Бук Василек Устели-поле Алыча Каштан Цикорий Ломонос Дикая яблоня Вяз Горечавка Утесник Вереск Падуб Жимолость Граб Бальзамин Лиственница Мимоза Горчица Дуб Олива				

Сосна				
Красный каштан				
Скальная роза				
Горная вода				
Дивала				
Звезда				
Вифлеема				
Сладкий каштан				
Вербена				
Виноградная лоза				
Грецкий орех				
Фиалка				
Белый каштан				
Дикий овес				
Дикая роза				
Ива				

Глава 4

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЦВЕТАХ В ТЕРАПИИ БАХА ОТ А ДО Я

В качестве *ключевых симптомов* описаны те, которые за последние десятилетия наблюдались чаще всего.

В разделе «*Реакции в заблокированном состоянии*» собраны часто наблюдаемые оттенки состояний людей на разных уровнях сознания. Этот список, естественно, можно продолжать до бесконечности, если Вы хотите охватить все индивидуальные выражения и при этом еще учесть различия поколений, особенности местного менталитета и типичные направления времени. Поэтому так важно при выборе цветка не заикливаться на словах, а найти прямой личный контакт к отдельным энергетическим качествам.

Под заголовком «*В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?*» написано о том, какие нарушения космических законов или изменение уровня стоит за отрицательным состоянием.

Положительный потенциал — это важнейшая часть образа в цветочной терапии Баха. Он описывает специфический духовный потенциал, который необходимо осуществить, и связанные с ним положительные качества.

Формулы силы должны поддержать излечение в цветочной терапии Баха. Воздействие коротких предложений служит для усиления и поддержки положительного потенциала, если их повторять про себя, принимая капли.

⁶ Люди с такими симптомами должны непременно обратиться к специалисту.

1. Репейник

Цветок честности

От внешней гармонии... к миру с самим собой

Ключевые симптомы

Вы пытаетесь спрятать мучительные мысли и внутреннее беспокойство за фасадом радостного настроения и беззаботности.

Реакции в заблокированном состоянии

- Так как человек охотнее живет в радости и хочет, чтобы его окружала гармония, Вы из-за несоответствия действительности Вашим ожиданиям и желаниям впадаете в конфликт
- Вы хотите по возможности всегда быть правым
- Вы делаете все «во имя мира»
- Вы можете солгать в чем-то, принести практически любую жертву, чтобы сохранить свой покой и избежать конфронтаций
- Вы скрываете собственные проблемы и внутреннее беспокойство под маской шуток и веселья
- Девизы: «никаких проблем», «всегда улыбайся», «дела лучше всех»
- Вы скрываете свои проблемы и никогда не говорите о себе самом; не выдаете своего состояния, даже если Вас об этом спрашивают
- Чтобы отвлечься от своих беспокойных мыслей, Вы постоянно находите в движении и переменах, к примеру, кино, вечеринки, походы, «вылазки» в любой форме
- Так как Вы не хотите воспринимать неприятные ситуации, Вы «надеваете розовые очки»
- Вы — прекрасный друг, «миротворец», душа компании любой вечеринки
- Вы обращаетесь к алкоголю, сигаретам, наркотикам, чтобы забыть о проблемах и избавиться от мучительных мыслей

- Вы постоянно должны что-то делать, чтобы не погружаться в мысли
- Если Вы болеете, Вы не принимаете во внимание свое состояние; Вы шутите даже с персоналом больницы
- Так как Вы хотите жить в идеальном мире, Вы зачастую закрываете глаза на недостатки своего партнера
- Из неосознанного страха, что Вы не сможете перенести болезненное сочувствие ближнего, Вы ставите в разговоре блоки и спасаетесь банальными пословицами по типу «Все, что ни делается, все к лучшему»
- Тайная обида на детей, которые обычно быстро забывают о том, как о них заботились

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

Вы пытаетесь осуществить свое стремление к идеальной гармонии, закрывая глаза на неприятные моменты реальной жизни.

Положительный потенциал

- Честность, открытость, способность к конфронтации
- Вы можете противостоять как положительным, так и отрицательным событиям, и благодаря этому развиваетесь
- Вы радуетесь от всего сердца
- Вы переживаете истинную гармонию и мир с самим собой
- Настоящий оптимизм, хорошие дипломатические качества, способность улаживать конфликты

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ МИР»

«Я ЧЕСТНА»

«Я ОТКРЫТА»

2. Осина

Цветок подозрения

От темных предчувствий...

к осознанной чувствительности

Ключевые симптомы

Необъяснимая, непонятная боязливость, смутные подозрения, тайный страх перед угрозой вмешательства с чьей-либо стороны.

Реакции в заблокированном состоянии

- Не обоснованное ничем чувство страха и опасности
- Внезапно возникающий страх одиночества или толпы
- Ощущение «недостаточной защиты»
- Бешенство фантазии; Вы зачастую больше не понимаете, где фантазия, а где реальность
- Страх вызывает веру в оккультные феномены, суеверия
- Мания преследования, страх перед непонятной чужой силой
- Кошмары; Вы просыпаетесь в панике и не решаетесь снова заснуть
- «Страх перед страхом», но Вы не решаетесь поговорить об этом с кем-нибудь
- Коллективные страхи, наподобие страха физического насилия, боязни темноты, змей, пауков, привидений и пр.
- Дети не хотят оставаться в одиночестве или засыпать в темноте из-за страха перед чудовищами и привидениями
- Вы не переносите «атмосферу» некоторых мест
- Если Вы прочитаете в газете об эпидемии гриппа, в самом скором будущем Вы обнаруживаете у себя первые симптомы

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

Так как Вы бессознательно открываетесь космосу, но у Вас недостаточно своей индивидуальности и духовной силы, Вы перенимаете коллективные страхи, которые Вам совершенно не свойственны.

Положительный потенциал

- Осознанная способность восприятия
- Особая чувствительность и способность ее использовать
- Бесстрашие и смелость при продвижении вперед
- Вы способны погрузиться на скрытые уровни сознания и увидеть тайные связи между событиями

Формулы силы

«Я ЗАЩИЩЕНА»

«Я СКОНЦЕНТРИРОВАНА»

«Я СИЛЬНАЯ»

3. Бук

Цветок терпения

От всезнания... к лучшему пониманию

Ключевые симптомы

Критичность, склонность к осуждению, Вы выносите свой вердикт по отношению к другим людям, не учитывая обстоятельств, в которых они находятся.

Реакции в заблокированном состоянии

- Чтобы не показаться нетерпимой, Вы избегаете даже конструктивной критики и реагируете слишком «понимающе»
- Что бы ни случилось, Вы утверждаете, что это прекрасно
- Ошибки других сразу же бросаются Вам в глаза
- Вы сначала видите и говорите о том, что не в порядке
- Вы не принимаете во внимание «человеческую несовершенство»
- Внутренне Вы считаете себя правой судить окружающих и указывать им на их ошибки
- По отношению к себе Вы также чересчур критичны
- «Глупость» других людей раздражает Вас и вынуждает совершать необдуманные поступки
- Вас раздражают даже жесты, мимика и манера говорить других людей; причина этого раздражения кроется в отсутствии терпимости
- Вы твердо придерживаетесь своих вердиктов
- Вы слишком болезненно реагируете, если критикуют уже Вас, и стараетесь избежать честной дискуссии по этому поводу
- Вы не можете войти в положение других людей, так как Ваши собственные чувства заблокированы
- Вы по привычке ищете в каждой ситуации слабое место, но не воспринимаете положительные моменты

- Вы «закостенели» внутренне
- Вы изолированы из-за слишком критичного отношения к окружающим Вас людям

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

Подсознательно желая довести мир до совершенства, Вы судите и осуждаете обстоятельства и людей, руководствуясь своими собственными, ограниченными Вашей личностью, мерками.

Положительный потенциал

- Духовная зоркость; способность различать и давать оценку
- Способность делать конструктивные замечания и принимать критику в свой адрес
- Кроме отрицательных моментов Вы видите и положительные

Формулы силы

«Я ПРИНИМАЮ ЭТО»

«Я ИДУ НАВСТРЕЧУ»

«Я ВИЖУ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ»

4. Золототысячник

Цветок служения

От пассивного служения... к активной службе

Ключевые симптомы

Слабость собственной воли, чрезмерная реакция на желания других людей, Вы не можете отказать.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы слишком мягки
- Вы не можете возразить или отстоять свое мнение, быстро сдаетесь
- Вы не отстаиваете свои интересы, не говорите, чего хотите
Вы сами
- Вы ведете себя пассивно, полагаетесь на других людей
- Вы чувствуете желания других людей лучше, чем свои собственные
- Вы сразу же чувствуете, чего от Вас ждут, и просто не можете поступить по-другому
- Вы отказываете себе в своих желаниях, боясь, что это может навредить другому человеку, — вплоть до самообвинений
- В переговорах Вы легко позволяете перетащить себя на другую сторону
- Вы позволяете другим людям диктовать Вам свою волю
- Вы легко позволяете уговорить себя на то, что Вам вовсе не нравится
- Вы легко позволяете пользоваться Вашим добросердечием
- Вы пляшете под дудку других людей: родителей, мужа, начальника
- Вы бессознательно перенимаете жесты, формулировки и мнения более сильной личности
- Дети сильно зависят от похвал или порицаний
- Вы отдаете больше, чем получаете

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

Из-за подсознательного желания служить высшему целому Вы забываете, что личность должна в первую очередь посвящать себя выполнению своего собственного жизненного плана, а не воли других людей.

Положительный потенциал

- Вы понимаете свои собственные потребности и выполняете свой жизненный план
- Вы знаете, когда и почему нужно сказать «Да», а когда необходимо отказаться
- Вы можете легко вписаться в коллектив, но одновременно сохраняете свою индивидуальность
- Вы мудро следуете своей жизненной цели

Формулы силы

«Я СТОЮ ПРЯМО»

«Я ТОТ, КТО Я ЕСТЬ»

«Я ЗНАЮ, ЧЕГО Я ХОЧУ»

5. Устели-поле

Цветок интуиции

От слабости суждений... к внутренней уверенности

Ключевые симптомы

Недостаточное доверие собственной интуиции.

Реакции в заблокированном состоянии

- Неверие в свою способность выносить суждения
- Вы постоянно просите у окружающих совета, в надежде, что они примут решение вместо Вас
- Вы не решаетесь действовать спонтанно
- Вы много говорите, и действуете окружающим на нервы незначительными вопросами
- Вы переоцениваете мнение других людей
- Вы испытываете чрезмерный информационный голод
- Вы накапливаете знание, но не используете его
- Вы постоянно проверяете и перепроверяете себя, чтобы не сделать что-либо неправильно
- Вы ищете поддержки со стороны авторитетных личностей
- Вы поступаете вопреки собственным убеждениям, если Вам посоветует так поступить другой человек
- Вы сомневаетесь в правильности решения уже через несколько мгновений после его принятия
- У Вас много советчиков и от каждого Вы ждете точного рецепта
- Окружающие считают, что Вы находитесь во власти своих инстинктов
- Вы производите на окружающих впечатление несамостоятельного, одностороннего, даже глупого в какой-то степени человека
- Вы склонны к тому, чтобы подражать другим людям
- Дети исправляют в своих работах правильный ответ на неправильный, если так написано у их соседа

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении все делать правильно Вы не доверяете своему внутреннему голосу и ошибочно ищете уверенности снаружи, у других людей.

Положительный потенциал

- У вас хорошая интуиция, Вы любознательны
- Вы можете быстро составить свое собственное мнение
- Вы руководствуетесь своим внутренним голосом, доверяете ему и самостоятельно принимаете решения

Формулы силы

«Я ДОВЕРЯЮ СЕБЕ»

«Я УЧИТЫВАЮ ТО, ЧТО ПРИХОДИТ МНЕ В ГОЛОВУ»

«Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО»

6. Алыча

Цветок хладнокровия

От перенапряжения... к расслаблению

Ключевые симптомы

Страх потерять контроль над собой, сойти с ума, невладение своим настроением.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы боитесь высказывать вслух свои чувства
- Вы практически не владеете собой
- Вы чувствуете себя «зажатой»
- У Вас постоянное ощущение, что Вы сидите на пороховой бочке
- Вы боитесь оказаться на грани нервного срыва
- Вы боитесь быть вынужденным сделать то, чего раньше еще никогда не делали
- У Вас случаются внезапные, неконтролируемые вспышки ярости: дети бросаются на пол или бьются головой о стены; взрослые ломают какой-либо прибор, потому что он барахлит, бросаются вещами и т.д.
- Родители боятся, что не выдержат и ударят ребенка
- Дети боятся «обмочиться»
- У Вас навязчивые идеи, мании, страх перед «неконтролируемыми духовными силами»
- Вы боитесь сойти с ума, боитесь нервного срыва
- Вы играете с мыслью «покончить со всем этим», чтобы наконец-то освободиться
- Вы испытываете такое внутреннее напряжение, что начинаете дрожать, нервно ходить туда-сюда или углубляетесь в себя

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении развить свое сознание Вы полагаете, что для этого необходимо держать свои мысли под контролем, вместо того чтобы воспринимать их как указания своего внутреннего голоса и руководствоваться ими в своих поступках.

Положительный потенциал

- Мужество, сила и хладнокровие
- Вы можете отдавать себе отчет в своих чувствах и выражать их соответствующим образом
- Вы можете глубоко погрузиться в свое подсознание и использовать в жизни полученные там впечатления
- У Вас есть связь с неисчерпаемым источником духовной силы

Формулы силы

«Я СМЕЛАЯ»

«Я ОТКРЫВАЮСЬ»

«Я ОТПУСКАЮ СЕБЯ И СВОИ ЧУВСТВА»

7. Каштан

Цветок учебы

От легкомыслия... к опыту

Ключевые симптомы

Вы постоянно допускаете одни и те же ошибки, так как неправильно перерабатываете свои переживания и не извлекаете из них уроки.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы постоянно сталкиваетесь с одними и теми же трудностями, постоянно ссоритесь с одними и теми же людьми, попадаете в одни и те же несчастные случаи и т.д.
- Так как мысленно Вы постоянно на два шага впереди, Вы зачастую не интересуетесь современным положением вещей
- Вы охотнее принимаетесь за что-либо новое, вместо того чтобы спокойно обдумать уже сделанное
- Кажется, что Вы очень медленно учитесь чему-либо в жизни, будь то из-за незаинтересованности, внутреннего упрямства или недостатка наблюдательности
- Вы даже не думаете о том, чтобы извлекать уроки из ошибок других людей
- Вы не прислушиваетесь к разговору, так как уже думаете над новым вопросом
- Если мысленно Вы уже решили проблему, Вы не интересуетесь тем, как все происходит в реальной жизни
- Если какой-либо прибор, к примеру, факс или принтер, не работает, Вы бездумно жмете на все кнопки, вместо того чтобы прочитать инструкцию
- Вы производите на окружающих впечатление беззаботного или наивного человека
- Кажется, что Вы не продвигаетесь вперед

- Вам трудно развиваться и учиться
- Вы подвержены повторяющимся и хроническим заболеваниям наподобие приступов мигрени, угревой сыпи и т.п.

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении продвигаться вперед Вы забываете о том, что те шаги, которые на духовном уровне достаются легко и практически без усилий, на уровне личности должны быть тщательно подготовлены.

Положительный потенциал

- Интерес к учебе
- Вы заинтересованы в том, чтобы чему-либо научиться, и прилагаете к этому достаточно усилий
- Вы постоянно следите за своим поведением
- Вы извлекаете уроки также и из поведения других людей
- Вы все раньше осознаете сложность ситуации и можете предвидеть будущие трудности
- Из ежедневных впечатлений Вы извлекаете необходимый для своего будущего опыт

Формулы силы

«Я ВИЖУ»

«Я СЛЫШУ»

«Я УЧУСЬ»

8. Цикорий

Цветок материнства

От требовательной любви... к спокойной любви

Ключевые симптомы

Желание обладать, склонность вмешиваться в жизнь других людей и манипулировать ими, ощущение непризнанности и недостаточной любви со стороны окружающих.

Реакции в заблокированном состоянии

- Требовательная позиция; Вы пытаетесь сразу же построить с другим человеком специфические отношения на уровне чувств
- Вы стоите на страже потребностей, желаний и запросов своей семьи и своих друзей
- Вы всегда в распоряжении других людей, чтобы давать советы, делать замечания, что-либо предлагать или указывать на ошибки
- Вы слишком заботливы, душиите своим нежным контролем и из-за этого ставите других людей в позицию беспомощности или зависимости
- Вы непреклонны в своем мнении
- Вы навязываете другим людям свою доброту
- Вы ожидаете непременно благодарности, если выступаете в интересах другого человека, даже когда он об этом Вас не просит
- Любовь, основанная на условиях: «Я буду тебя любить, если ты...»
- Вы пытаетесь косвенно достичь исполнения своих желаний
- Вы манипулируете другими людьми, выбираете тактику поведения, чтобы навязать свою волю или оказать влияние
- Вы стремитесь сохранить устаревшие традиции и ритуалы, к примеру, упрекаете своего партнера в том, что он мень-

ше любит Вас, чем в первые месяцы Вашего брака; говорите сыну: «Запомни, жен может быть несколько, а мать одна»

- Если Вы что-либо решили, Вас трудно переубедить
- Вы втайне боитесь потерять друзей, любовь или обладание
- Вы легко обижаетесь
- Вы жалеете себя, если что-либо происходит не так, как вы рассчитывали
- Вы притворяетесь больной, чтобы вызвать сочувствие к себе
- Вы плачете по поводу неблагодарности других людей
- Вы говорите о том, что другие «Вам должны»

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении отдавать и получать любовь Вы забываете о том, что к чувствам невозможно принудить.

Положительный потенциал

- Вы действуете спонтанно, не ожидая результата
- Вы принимаете во внимание то, что каждый человек следует своему собственному жизненному плану
- Вы знаете свои потребности и удовлетворяете их — по возможности — самостоятельно
- Вы можете заботиться о других людях с настоящей любовью
- Энергия «большой мамочки»

Формулы силы

«Я ОХОТНО ОТДАЮ»

«Я ЧЕРПАЮ ИЗ ИСТОЧНИКА»

«Я ЛЮБИМА»

9. Ломонос

Цветок реальности

От бегства от реальности... к преобразованию реальности

Ключевые симптомы

Мечтательность, Вы постоянно витаете в облаках и мало внимания обращаете на то, что происходит вокруг Вас.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы невнимательны, рассеянны, спите с открытыми глазами
- У Вас мало интереса к реальной жизни, Вы охотнее убегае-ете в мир собственной фантазии
- Вы «путешествуете между мирами» и не чувствуете себя в этой реальности дома
- Вы постоянно что-то теряете или забываете
- На улице Вы легко теряете ориентировку
- Ваша комната производит впечатление хаоса, Вам трудно поддерживать порядок
- Если Вы сталкиваетесь с трудностями, Вы пускаетесь в вы-мышленные и нереальные авантюры
- Типичный взгляд: устремленный в никуда, мечтательный
- Вы производите впечатление заспанной
- Зачастую как на плохие, так и на хорошие новости Вы реагируете с одинаковым равнодушием
- У Вас нет ни страхов, ни агрессии, так как Вы мало связа-ны с настоящим
- Вы выглядите бледной, безжизненной
- Часто у Вас холодные руки и ноги или пустота в голове
- Часто Вы чувствуете себя как под легким наркозом
- Вам требуется много сна, Вы часто клюете носом и можете заснуть в самое неподходящее время

- Вы склонны к обморокам
- Плохая память
- Склонность к нарушениям зрения и слуха
- Во время болезни мало стремления выздоравливать
- У Вас часто кружится голова
- Часто Вы не можете различить реальность и фантазии
- Зачастую не осуществленные творческие способности

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

У Вас видение идеального мира, и вы ждете его осуществления в реальности. Там, где это невозможно, Вы закрываете глаза на действительность, сбегаете в мир своих иллюзий.

Положительный потенциал

- Реалистичное восприятие мира, конкретные жизненные перспективы
- Вы можете мечтать и осуществлять свои мечты
- Творческий стиль жизни делает будни богатыми и интересными
- Целенаправленное привнесение творчества в реальность
- Особенно хорошее восприятие формы, цвета, звука и запаха

Формулы силы

«Я БОДРСТВУЮ»

«Я ЧЕТКО ВИЖУ»

«Я СОЗДАЮ»

10. Дикая яблоня

Цветок очищения

От стремления к порядку... к внутренней гармонии

Ключевые симптомы

Вы чувствуете себя внутренне или снаружи загрязненной, нечистой или инфицированной; чрезмерное стремление к порядку.

Реакции в заблокированном состоянии

- Преувеличение значения принципа чистоты на духовном и/или физическом уровне
- Ярко выраженное чувство «духовной гигиены»
- Вы расстраиваетесь, если видите что-либо, что не соответствует Вашим внутренним правилам порядка
- Вы полагаете, что должны очистить свое сознание от «грязных» мыслей
- Вы чувствуете себя грешной, запятнанной
- Вы крепко держитесь за мелочи, раздражаетесь по мелочам
- Вы заостряете внимание на деталях и при этом упускаете из виду основную цель
- Вы не можете начать работать, пока не приведете все вокруг себя в порядок
- Вы очень раздражаетесь, если внешние обстоятельства жизни нарушают порядок
- Вы педантичны до мозга костей
- Все должно блестеть и выглядеть стерильным
- Вы не признаете беспорядок в общественной и частной жизни
- Вам трудно достаются внешние проявления близости: объятия, поцелуи и пр.
- Вас тошнит даже от Ваших собственных прыщиков, сыпи, капель пота и т. п.

- У Вас внутренняя аллергия на грязь, насекомых, бактерий и т.п.
- Вы чувствуете постоянную потребность в чистоте собственного тела
- Вы боитесь испорченной пищи, нечистых туалетов, «ядовитых» лекарств, загрязнения окружающей среды и т.п.
- Вы хотите сразу же избавиться даже от малейших симптомов заболевания
- Родители приучают своих детей к чрезмерной чистоте

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанной тоске по космическому порядку и чистоте Вы путаете уровни и пытаетесь навести порядок снаружи, вместо того, чтобы начать изнутри.

Положительный потенциал

- Вы знаете, что порядок, как и все остальное, преходящ
- Вы убираете как снаружи, так и внутри
- Вы правильно оцениваете детали и придаете им именно то значение, которого они заслуживают
- Вы развиваете чувство высшего порядка и взаимосвязи

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПРЕКРАСНО»

«Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ Я ЕСТЬ»

«Я ВИЖУ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ВАЖНО»

11. Вяз

Цветок ответственности

От сомнения... к доверию

Ключевые симптомы

Постоянное ощущение того, что Вы недостаточно взрослые для своих заданий.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы внезапно чувствуете, что Ваша задача Вас перенапрягает
- Однажды Вы просто больше не можете; самое маленькое задание становится «той соломинкой, которая может переломить спину верблюду»
- Вы чувствуете себя слишком слабой, чтобы достичь всего, чего хотите и должны
- Постоянно возникающий комплекс неполноценности из-за усталости
- Вы сомневаетесь в своих способностях и в том, подходите ли Вы для выполнения определенных заданий
- Вы не знаете, с чего надо начинать
- Вам кажется, что Вы больше не можете принять на себя ответственность ни за что
- Вы не решаетесь при заболевании гриппом слечь, потому что не хотите подводить коллег

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении полностью соответствовать своей ответственности Вы требуете от себя невозможного. Из-за этого Вы утрачиваете чувство своих собственных потребностей.

Положительный потенциал

- Способный, ответственный
- Вы знаете, когда отдаете все, и можете попросить о помощи
- Вы воспринимаете также и ответственность перед самой собой

Формулы силы

«Я ДЕЛАЮ ТО, ЧТО МОГУ»

«Я ПОЛУЧАЮ ПОМОЩЬ»

«Я ДОСТИГАЮ ЭТОГО»

12. Горечавка

Цветок веры

От сомнения... к доверию

Ключевые симптомы

Скептический, сомневающийся, пессимистический настрой, легко возникающая усталость.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы видите все в черном свете
- При возникновении непредвиденных осложнений Вы быстро устаете и разочаровываетесь
- Вы на все реагируете скептически, чтобы предохранить себя от возможных разочарований в будущем
- В любой ситуации Вы сначала выражаете свои сомнения
- Иногда кажется, что Вы практически наслаждаетесь своим пессимизмом
- Неуверенность из-за недостатка веры
- Даже при незначительных кризисах Вам нужны поддержка и подбадривание
- Даже если все закончилось хорошо, Вы представляете себе, как могло бы быть по-другому
- Вы не видите, что причина такого большого количества отрицательных результатов кроется в Вашем собственном маловерии

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В детском стремлении к вере и доверию Вы обессиливаете из-за противостояния жизни, вместо того чтобы видеть в этом шанс для развития собственной личности.

Положительный потенциал

- Вы рассматриваете противостояние и тупики в качестве пробы, и у Вас есть мужество для нового начала
- Непокколебимая уверенность в том, что несмотря на тяжелые обстоятельства, все идет так, как оно должно быть
- Вы знаете, что у каждой проблемы есть решение
- Вы можете ободрить и поддержать других людей

Формулы силы

«Я УВЕРЕНА В СЕБЕ»

«Я ЖДУ ТОЛЬКО ХОРОШЕГО»

«Я ДУМАЮ, ЧТО ВСЕ УЛАДИТСЯ»

13. Утесник

Цветок надежды

От капитуляции... к борьбе

Ключевые симптомы

**Безнадежность, покорность судьбе, чувство:
«Больше нет никакого смысла».**

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы даже не можете представить себе изменение к лучшему
- Вы не отваживаетесь верить в изменение ситуации к лучшему
- Вы смирились, внутренне устали
- У Вас больше нет сил сделать новую попытку
- Вы обнаружили у себя хроническое заболевание
- Вы позволили своим родственникам, несмотря на свое внутреннее убеждение, продолжать лечение, но даже самые небольшие препятствия повергают Вас в уныние
- Глубоко внутри Ваше противостояние ударам судьбы затухает
- Еще ребенком у Вас было тяжелое хроническое заболевание или Вы выросли рядом с хроническим больным, к примеру, страдающим от проблем с сердцем, алкоголиком или душевнобольным

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну- две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении следовать своему жизненному плану Вы пасуете перед отрицательными внешними обстоятельствами, вместо того чтобы понять: пока есть жизнь, есть и надежда.

Положительный потенциал

- Вы никогда не позволяете надежде покидать Вас
- Вы можете представить себе, что все изменится к лучшему
- Вы знаете, что никогда не поздно изменить свою жизнь
- Даже в трудном положении Вы видите возможности развития
- Вы можете придать другим людям уверенности
- Вы несете другим людям надежду

Формулы силы

«Я НА ВЕРНОМ ПУТИ»

«Я ПОЛНА НАДЕЖДЫ»

«Я ВИЖУ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»

14. Вереск

Цветок индивидуальности

От ребенка, нуждающегося в опеке...

к понятливому взрослому

Ключевые симптомы

Углубленность в себя, Вы полностью заняты только самой собой, Вам постоянно нужна поддержка, Вы ощущаете себя «беспомощным ребенком».

Реакции в заблокированном состоянии

- Ваши мысли практически всегда поглощены только Вашими собственными проблемами, Вы считаете себя очень важной персоной
- Вы чувствуете внутреннюю потребность поговорить с кем-либо о себе самой
- Вам необходимы другие люди в качестве зеркала
- Вы не можете находиться в одиночестве, так как чувствуете себя никому не нужной
- Вы склонны к тому, чтобы делать из мухи слона
- Вам трудно прислушиваться к другим людям
- Вы полностью поглощены своими собственными мыслями и ощущениями
- Непроизвольно Вы направляете любой разговор на свою собственную персону
- При разговоре Вы близко подходите к другому человеку, держитесь за рукав, не позволяете ему отойти
- Ребенком Вы недополучили признания и любви и теперь неосознанно требуете этого от окружающих Вас людей
- Дети часто «впадают в детство»

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении к развитию Вы видите только себя и удовлетворяется только свои потребности, не воспринимая потребности других людей. Вы забываете о том, что между «Даю» и «Получаю» должно царить равновесие.

Положительный потенциал

- Вы знаете, что о Вас заботится Ваше собственное Высшее Я
- Вы знаете, что получаете все, что важно и правильно для Вашего развития
- Вы можете посвятить себя другим людям
- Понимающий взрослый, обладающий состраданием
- Вы создаете вокруг себя атмосферу доверия и защищенности

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННОЙ»

«Я ПОЛУЧАЮ ВСЕ, ЧТО МНЕ НЕОБХОДИМО»

«Я МОГУ ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ ЛЮДЯХ»

15. Падуб

Цветок добросердечия

От жестокосердия... к доброте

Ключевые симптомы

Злость, ярость, чувства ненависти и зависти, ревность.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы легко сердитесь, реагируете недружелюбно или агрессивно
- Вы часто пребываете в плохом настроении, раздражаетесь, сами не понимая, почему
- Вы завистливы, мстительны, злорадны
- Вы ревнивы и недоверчивы
- Ваше сердце зачерствело, а чувства отравлены
- Ваш темперамент скорее холерический
- Вы считаете других людей недостойными Вашей любви
- Вы чувствуете себя непонятой
- Во многих словах Вы ищете отрицательное
- Вы презираете других людей
- Вы часто чувствуете себя задетой
- Вы считаете окружающих врагами
- Открытое счастье других для Вас равноценно пощечине
- Ярость, злость, гнев, возможное рукоприкладство по отношению к детям

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении испытать божественную любовь Вы путаете уровни. Вы ошибочно ждете такой любви от окружающих Вас людей и раздраженно реагируете на их проявления чувств.

Положительный потенциал

- Вы прислушиваетесь к своему сердцу
- Вы доверяете другим людям
- Положительное чувство общности, глубокое понимание мира человеческих чувств
- Вы можете от всего сердца порадоваться успехам и достижениям других людей
- Вы живете в гармонии с самой собой, излучаете доброту и сердечность

Формулы силы

«Я ПОЛНА РАДОСТИ»

«Я СВЕТЛА»

«Я ЛЮБЛЮ»

16. Жимолость

Цветок прошлого

От Тогда... к Сегодня

Ключевые симптомы

Тоска по прошлому, ностальгия и неприятие настоящего.

Реакции в заблокированном состоянии

- Определенное событие из прошлого (приятное или неприятное) Вы настолько живо чувствуете сегодня, «как будто это произошло только вчера»
- Вы постоянно обращаетесь к прошлому, сама с собой и в разговорах с другими людьми
- Вы приукрашиваете прошлое и больше всего хотели бы все вернуть
- Вы с тоской думаете о «старом добром времени»
- Вы никак не можете примириться с потерей близкого человека, домашнего животного или имущества
- Вы часто лелеете прекрасные воспоминания, к примеру, о Вашей первой поездке на мотоцикле
- Ностальгия
- Вы сожалеете о неиспользованных шансах и возможностях
- Вы не предпринимаете никаких усилий преодолеть сегодняшние трудности
- У Вас мало интереса к проблемам современности, так как Вы живете прошлым
- Вы ничего не ждете от будущего
- невыполнимое желание начать все с начала
- Спустя годы Вы не выбрасываете «подарки на память»
- Иногда: особенно слабые воспоминания о своем детстве
- Вы постоянно думаете об одном и том же человеке

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении к вечности Вы путаете уровни и ошибочно стараетесь удержать воспоминания о прошлом, вместо того чтобы понять, что все изменяется и жизнь продолжается.

Положительный потенциал

- Вы знаете: «Жизнь идет сегодня»
- Вы извлекли уроки из прошлого и используете сегодня только необходимое
- У Вас живое отношение к своему прошлому, и Вы понимаете его связь с настоящим
- Вы взяли ценности прошлого в настоящее и пробудились к новой жизни

Формулы силы

«Я ЖИВУ СЕГОДНЯ»

«Я СМОТРЮ ВПЕРЕД»

«Я ДЕЛАЮ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ»

17. Граб

Цветок энергии

От душевной вялости... к духовной свежести

Ключевые симптомы

«Усталость мозга», духовное истощение как время от времени повторяющийся или долго длящийся процесс.

Реакции в заблокированном состоянии

- У Вас ощущение недостатка сил для преодоления повседневных проблем
- Вы чувствуете себя усталой и измученной
- Ваша голова гудит после того, как Вы слишком долго посмотрите телевизор, слишком много читаете, слишком много учите и после прочих раздражений органов чувств
- Вы ждете, что предстоящая Вам работа обязательно будет очень напряженной
- Утром в постели Вы сомневаетесь в том, сможете ли выполнить все то, что наметили на этот день, но после душа Вы чувствуете себя гораздо лучше
- Уже при одной только мысли о какой-либо деятельности Вас накрывает парализующая усталость
- Вы воспринимаете каждую мелкую обязанность как гору, которую необходимо преодолеть
- После долгой болезни Вы думаете, что у Вас недостаточно сил, чтобы снова приниматься за работу, хотя это и не соответствует действительности
- Вам кажется, что без лишних стимуляторов (кофе, чай, укрепляющее) Вы не сможете начать работу
- Вам становится лучше, если интересное задание вытаскивает Вас из Вашей постоянной парализующей усталости
- Духовная усталость после занятия нелюбимой работой на протяжении десяти или более лет

- Утром Вам трудно проснуться, Вы встаете разбитой, как будто всю ночь не спали
- Часто слабость связок как выражение недостаточной духовной упругости

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении к живости и креативности Вы ошибочно пытаетесь мотивировать себя при помощи стимуляторов, вместо того чтобы получать стимул от своего внутреннего голоса.

Положительный потенциал

- Живой дух, понимание равновесия и перемен
- Вы можете вырваться из рутины и последовать спонтанным импульсам
- Вы знаете, что можете выполнить повседневные задачи «одним махом» и без чрезмерных усилий
- Вы знаете, что все дни отличаются друг от друга, и можете радоваться своей работе

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВЕЖЕЙ»

«У МЕНЯ МНОГО СИЛ»

«Я РАБОТАЮ ОХОТНО»

18. Бальзамин

Цветок времени

От нетерпения... к терпению

Ключевые симптомы

Нетерпеливость, легкая раздражительность, чрезмерные реакции.

Реакции в заблокированном состоянии

- Ментальное напряжение из-за слишком высокого внутреннего темпа
- Вам постоянно не хватает времени
- Вы вынуждаете других людей к бессмысленной спешке
- Все должно идти быстро и без задержек
- Вы хотите получить все и сразу и не можете подождать развития вещей
- Вы говорите, едите, работаете быстрее, чем остальные
- Люди, которые медленнее работают, чем Вы, Вас раздражают, внушают страх, выводят из себя
- Вы нетерпеливы и недипломатичны с более медленными людьми
- От нетерпения Вы перебиваете других людей на каждом слове
- Вы принимаете решения в спешке, необдуманно
- Охотнее всего Вы работаете в одиночку, в своем собственном темпе
- Сильная потребность в независимости
- Вы легко впадаете в гнев, но быстро остываете
- Вы свертываете еще не законченную работу, потому что у Вас больше нет времени
- Если в ресторане Вас не обслуживают моментально, Вы очень раздражаетесь
- Когда Вы болеете, симптомы должны исчезнуть в мгновение ока

- Дети, которые не могут усидеть на одном месте, нервозные движения, егозы
- Так как резервы сил быстро истощаются из-за высокой активности, наблюдаются кратковременные состояния полной изможденности и обусловленные нервами внезапно возникающие боли

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении выполнить свой жизненный план Вы ошибочно полагаете, что нельзя терять ни секунды. Вы забываете, что в человеческом развитии время определяет не количество, а качество.

Положительный потенциал

- Вы быстры в понимании, мыслях и действии — и внутренне независимы
- Вы особенно хорошо можете понять разных людей с разными темпераментами
- Вы можете обождать, пока вещи не разовьются сами по себе
- Терпение, мягкость, толерантность

Формулы силы

«Я ДАЮ СЕБЕ ВРЕМЯ»

«Я ТЕРПЕЛИВА»

«Я РАССЛАБЛЯЮСЬ»

19. Лиственница

Цветок доверия самому себе

От самоограничения... до самораскрытия

Ключевые симптомы

Ожидание удара из-за недостатка доверия самой себе, комплекс неполноценности.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы чувствуете себя пренебрегаемой другими людьми
- На то, что Вас восхищает в других людях, Вы никогда сами не осмеливаетесь
- Вы сравниваете себя с другими людьми и постоянно не в свою пользу
- Вы твердо убеждены в том, что ни на что не способны, и поэтому ничего не делаете
- Вы постоянно одергиваете себя
- Когда Вы получаете шанс, Вы ведете себя пассивно и нерешительно
- Вы симулируете болезнь, чтобы не приниматься за дело
- Излишняя скромность из-за недостатка уверенности в себе
- Вы чувствуете себя человеком второго сорта, меньше ценимой из-за происхождения, языка, цвета кожи и пр.
- Дети чувствуют себя в школе аутсайдерами
- Проблема самооценки у близнецов
- У Вас не та работа, которой Вы хотели бы заниматься

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении выполнять свой жизненный план настолько хорошо, насколько это вообще возможно Вы ориентируетесь на до-

стижения других людей, вместо того чтобы мерить себя своими собственными мерками.

Положительный потенциал

- Вы знаете, на что Вы способны
- Вы знаете и учитываете свои слабые и сильные стороны
- Вы развиваете свои собственные, индивидуальные достижения
- Вы развиваете и используете свои способности
- Вы реально оцениваете свои шансы
- Вы занимаете подобающее место в обществе

Формулы силы

«Я МОГУ ЭТО»

«Я ХОЧУ ЭТОГО»

«Я ДЕЛАЮ ЭТО»

20. Мимоза

Цветок смелости

От страха перед миром... к доверию миру

Ключевые симптомы

Боязливость, специфические страхи, которые невозможно объяснить, «страх перед миром».

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы стеснительны, осторожны, боязливы
- Вы чувствительны
- Вы боитесь определенной ситуации, но держите свои страхи при себе
- Вы представляете себе все намного сложнее и опаснее, чем это есть на самом деле
- Конкретные страхи и фобии, к примеру: боязнь холодных ног, темных дверных проемов, определенных заболеваний и болей, мучительной смерти, потери денег, несчастных случаев, толпы людей, страх потерять своих родных и близких, боязнь лошадей, мышей, собак и других животных, страх разговаривать по телефону, страх новой ситуации, страх попасть в больницу, клаустрофобия, паника
- Чрезмерная чувствительность всех видов, к примеру, холода, шума, яркого света, громких разговоров, сильных запахов, противостояния
- Вы хотите, чтобы Вас оставили в покое и не трогали
- Из-за страха Вы постоянно внутренне напряжены
- Иногда Вы страдаете от нарушений речи, заикания или нервного смеха, из-за нервозности Вы говорите слишком много
- Вы пугаетесь всего нового, Вам необходимо время, чтобы привыкнуть
- Вы надеетесь, что определенные вещи уладятся сами собой

- Вы боитесь одиночества, но среди людей Вы нервничаете и стесняетесь
- Вы легко краснеете и потеете
- Вы очень сильно пугаетесь, если наталкиваетесь на сопротивление или что-либо не получается
- Вы слишком осторожны, к примеру, Вы не решаетесь наступать на сломанную и вылеченную ногу
- Дети плачут по утрам без всякой причины
- Дети не хотят слушать страшных сказок

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении довериться миру Вы забываете о своем божественном происхождении, переоцениваете события и преграды материального мира и реагируете чересчур осторожно и боязливо.

Положительный потенциал

- Вы выросли из своих страхов, знаете свои границы и можете хладнокровно воспринимать вещи
- Вы чувствуете себя взрослой и в состоянии противостоять миру
- Чувствительный товарищ с чуткой душой
- Личное мужество и понимание людей, оказавшихся в подобном положении

Формулы силы

«Я СМЕЛАЯ»

«Я ОТВАЖНАЯ»

«Я ИДУ ВПЕРЕД»

21. Горчица

Цветок света

От душевной боли... к духовной высоте

Ключевые симптомы

Периоды глубокой меланхолии, наступающие внезапно и без всяких причин.

Реакции в заблокированном состоянии

- Слабость желаний
- Вы легко и часто плачете
- Вы не можете больше радоваться
- У Вас ощущение, что время медленно тянется
- Вы больше не воспринимаете окружающий мир
- Вы не хотите больше двигаться
- Глубокая скорбь, тоска
- Всплывает что-то тяжелое, черное, незнакомое, душа печалится
- Сумрак опускается на душу как черное облако
- Вы чувствуете себя исключенной из обычной жизни, свет потушен, внутри все как-будто вымерло
- Вы не находите никакой логической связи между этим состоянием и остальной жизнью
- Тяжелая меланхолия, в которой Вы не воспринимаете окружающий мир
- Вы полностью погружены в свою печаль
- Вы не можете обосновать свое состояние разумными аргументами
- Вы погружаетесь в это состояние до тех пор, пока оно не исчезнет само по себе. Тогда Вы чувствуете себя словно выпущенной из тюрьмы
- Вы боитесь этого состояния, так как не можете с ним справиться

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении ощутить себя частью общего целого Вы неосознанно воспринимаете коллективную печаль и сострадаете ей. Если бы Вы воспринимали ее более осознанно, она не мучила бы Вас так сильно.

Положительный потенциал

- Вы чувствуете себя снова в потоке жизни
- Вы знаете, что радость всегда возвращается, как солнце на небо
- Даже черные дни Вы переживаете с ясной головой и внутренним спокойствием
- Вы — богатый в чувственном плане, глубоко понимающий человек

Формулы силы

«Я ЛЕГКА»

«Я СВЕТЛА»

«Я ВЫХОЖУ НА СВЕТ»

22. Дуб

Цветок терпения

От бойца по зову долга... до война мира

Ключевые симптомы

Побежденный и изможденный боец, который несмотря ни на что держится прямо и не признается в своей слабости.

Реакции в заблокированном состоянии

- На Вас всегда можно положиться в любой ситуации — даже если это навредит Вам самой
- Вы склонны к тому, чтобы работать слишком много, отчего и устаете до полного изнеможения
- Вы никогда не жалуетесь на усталость
- Вы демонстрируете практически нечеловеческие выдержку и терпение, но мало прислушиваетесь к своим собственным потребностям
- Вы требуете от себя непременно заканчивать раз начатую работу
- Вы мужественно боретесь с трудностями, даже если положение на самом деле безвыходное
- Вы часто работаете из одного только чувства долга
- Вы полагаете, что кому-либо чем-либо обязаны
- Вы игнорируете свои внутренние позывы к отдыху
- Вы стараетесь ничем не показывать свои усталость и слабость

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении точно выполнить свой жизненный план Вы чувствуете себя обязанной всегда придерживаться однажды приня-

тых решений. Вы забываете, что на уровне личности всегда необходимо перепроверять решения и согласовывать их с изменениями обстоятельств.

Положительный потенциал

- Вы выполняете свои обязанности в рамках своих же возможностей
- Вы решаете проблемы творчески
- Вы многого достигаете, но можете сказать в определенный момент: «Вот теперь достаточно»
- Вы идете по жизни с радостью, силой и выдержкой

Формулы силы

«Я РАССЛАБЛЯЮСЬ»

«Я ЛЕГКО ЭТОГО ДОСТИГНУ»

«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНОЙ»

23. Олива

Цветок восстановления

От измождения... к источнику силы

Ключевые симптомы

Вы чувствуете себя полностью истощенной душой и телом.

Реакции в заблокированном состоянии

- Энергетическая блокада, «это слишком»
- Чувство истощения после долго продолжавшейся работы или болезни
- Вы чувствуете себя полностью выдохшейся
- Вы хотите только одного: покоя
- Вы больше не можете ничего предпринимать, у Вас просто нет желания
- Даже для разговора по телефону или письма от любимого человека Вы слишком устали
- Глубокая внутренняя усталость после какого-то периода напряженной борьбы, когда было израсходовано много психической энергии
- Вы чувствуете себя отдохнувшей физически, но не духовно
- После периода большой работоспособности следует период глубокого истощения, так как Вы слишком сильно выложились

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении полностью выполнить свой жизненный план Вы забываете, что у материального тела есть собственные ограничения, которые тоже необходимо принимать во внимание

Положительный потенциал

- Вы экономно расходуете свои силы
- В зависимости от потребности Вы можете пробудить в себе силу и жизненную энергию
- Вы сохраняете контакт с матушкой-землей, черпаете из источников природы
- Вы полностью доверяетесь своему внутреннему голосу и можете преодолеть даже самые большие трудности

Формулы силы

«Я СПОКОЙНА»

«Я СИЛЬНА»

«Я ОТДЫХАЮ»

24. Сосна

Цветок самоуважения

От заниженной самооценки...

к уважению к самой себе

Ключевые симптомы

Завышенное или заниженное чувство вины, угрызения совести, отсутствие мужества.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы извиняетесь на каждом шагу
- Вы не можете простить себе ни малейшего промаха, терзаетесь угрызениями совести даже по прошествии нескольких лет
- У вас очень легко просыпается совесть и долго не умолкает
- Вы чувствуете себя ответственной за ошибки других
- Если у Вас дела лучше, чем у кого-либо другого, Вы чувствуете себя виноватой перед ним
- Даже при достижении успеха Вы упрекаете себя в том, что можно было все сделать еще лучше, и потому не наслаждаетесь успехом в полной мере
- Вы чувствуете себя бесполезной, никому не нужной, неполноценной
- Вы извиняетесь за то, что Вы устали, или заняты, или больны
- Вам тяжело принять подарок, так как в глубине души Вам кажется, что вы его не заслужили
- Вы чувствуете себя виноватой, если вынуждены сделать кому-либо замечание
- Вы мало себе позволяете
- Вы осуждаете себя за то, что зарабатываете меньше, чем кто-либо другой
- Вы упрекаете себя за то, что живете в обществе, разрушающем окружающую среду и эксплуатирующем других людей

- Вы полагаете, что не заслуживаете любви, внутренне ищите оправдания своему существованию: «Простите, что я появилась на свет»
- Мазохистски окрашенная жертвенность, нарциссизм со знаком «минус»
- Чувство вины Вы испытываете настолько остро, что просто не можете ничего с этим поделать

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении чувствовать себя любимой частью общего целого Вы ошибочно полагаете, что должны заслужить свое существование, и забываете, что уже одним фактом своего рождения Вы становитесь частью общего целого.

Положительный потенциал

- Вы знаете, что у каждого человека есть право на существование
- Вы знаете, что достойны любви, как и любой другой человек
- Вы принимаете себя такой, какая Вы есть, со всеми своими человеческими слабостями
- Вы можете принимать подарки и хвалить себя за что-либо
- Вы знаете, за что Вы сами несете ответственность, а где начинается ответственность других людей
- В вопросах совести Вы хороший собеседник и советчик

Формулы силы

«Я МОГУ...»

«Я ПРОЩАЮ СЕБЯ»

«Я СВОБОДНА»

25. Красный каштан

Цветок самостоятельности

От симбиоза... к независимости

Ключевые симптомы

Чрезмерные забота и страх за других людей, слишком сильная внутренняя связь.

Реакции в заблокированном состоянии

- Слишком сильная внутренняя связь с другим человеком
- Вы чересчур заботитесь о безопасности других людей (детей, мужа) и при этом абсолютно не боитесь за себя саму
- Вы слишком сильно вмешиваетесь в жизнь других людей
- Вы воспринимаете жизнь других людей так, как будто это Ваша собственная
- Вы понимаете чувства других людей лучше, чем свои собственные
- Вы сразу же подозреваете, что с человеком случилось что-либо плохое, если он опаздывает
- Вы сразу же обнаруживаете у себя симптомы той болезни, о которой Вам рассказывают по телефону
- Вы никак не можете по-настоящему разорвать связь с каким-либо человеком
- Вы боитесь, что под внешне безобидными симптомами у другого человека на самом деле кроется тяжелая болезнь
- Вы постоянно призываете детей или внуков к осторожности
- Вы перегружаете других людей своей заботой, хотя делаете все из самых лучших побуждений
- Вы пеленаете грудного младенца так, что он больше не в силах двигаться

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении к единству со своей божественной сущностью Вы путаете уровни и проецируете свои неосознанные чувства, прежде всего страхи, на другую личность. При этом Вы вмешиваетесь в жизненный план другого человека и препятствуете его развитию.

Положительный потенциал

- Вы самостоятельно находите верное равновесие между сочувствием и уважением самостоятельности другого человека
- Вы способны войти в положение другого человека
- Вы принимаете к сведению заботы другого человека, но превращаете их в свои
- В тяжелой ситуации Вы можете излучать уверенность, здоровье и мужество для других людей

Формулы силы

«Я САМА ПО СЕБЕ»

«Я ОСТАЮСЬ ПРИ СЕБЕ»

«Я — ЭТО Я, А ТЫ — ЭТО ТЫ»

26. Скальная роза

Цветок эскалации

От паники... к героическому мужеству

Ключевые симптомы

Острое состояние страха, внутренняя паника, «нервная дрожь».

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы склонны быстро впасть в панику
- Внезапно возникающий страх в физических или духовных исключительных ситуациях
- Ужас, приступы паники, нервную систему зашкаливает
- У Вас страх даже перед чувствованием: Вы ничего не слышите, не видите, теряете дар речи, сердце практически останавливается
- Страх в несчастных случаях, при природных катастрофах, опасных для жизни ранах
- У детей часто начинается учащенное сердцебиение и потеют ладони
- Вы чувствуете «сосание под ложечку»

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении преодолеть критические жизненные ситуации Вы ошибочно упускаете из виду, что необходимо довериться своему внутреннему голосу.

Положительный потенциал

- Вы знаете особенности своей нервной системы и держите ее под контролем

- В критических ситуациях Вы прислушиваетесь к своему внутреннему голосу
- В критических ситуациях Вы «перерастаете» себя и мобилизуете практически сверхчеловеческие силы
- Геройское мужество

Формулы силы

«Я ПРОЙДУ ЧЕРЕЗ ЭТО»

«Я ЗНАЮ, ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО»

«Я ДЕРЖУ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЕМ»

27. Горная вода

Цветок подвижности

От дисциплинарной догмы... к осмотрительности

Ключевые симптомы

Строгость и непреклонность, подавленные потребности, Вы слишком строги даже по отношению к самой себе.

Реакции в заблокированном состоянии

- Повышенное стремление к совершенству
- Вы подчиняете свою жизнь строгой теории и иногда чрезмерным представлениям об идеале
- Вы отказываете себе во многом, так как полагаете, что это несовместимо с Вашими жизненными принципами; при этом теряется радость жизни
- Вы делаете все, чтобы быть лучше всех; самое главное — самодисциплина
- Вы часто говорите: «Этого я не могу себе позволить»
- Неверно понимаемая духовность: Вы овладеваете каким-то отдельным аспектом (техника медитации, диета и пр.) и делаете его своим духовным спасением
- Вы стремитесь к постоянному духовному совершенствованию, но упрямо держитесь за определенные внутренние ограничения
- Вы никогда не доводите работу до конца, так как постоянно хотите сделать ее еще лучше
- Вы втайне высмеиваете людей, которые ведут себя как дети
- Вы полагаете, что «земные соблазны» препятствуют развитию, и хотите стать святой при жизни: аскетизм, мученичество
- Вы подавляете основные телесные и эмоциональные потребности, к примеру, движение, сексуальность, еда и питье
- Вы упрекаете себя, так как даже сами не можете выдержать установленную Вами же дисциплину

- Вы придерживаетесь одностороннего учения, к примеру, вегетарианства, раздельною питания, трезвости
- Вы играете на пианино, пока у вас не отнимаются пальцы, тренируетесь у балетного станка, пока не перестаете чувствовать ног, Ваш девиз: «Индеец не чувствует боли»
- Особенно болезненно Вы воспринимаете нарушения правил

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении к совершенству Вы путаете причину и следствие и ошибочно боретесь с импульсами своего же внутреннего голоса. Вы хотите достичь при помощи внешних манипуляций того, что является следствием постепенного процесса внутреннего развития.

Положительный потенциал

- Вы можете отказаться от своих теорий и догматов, если они не соответствуют истине
- Вы даете право голоса своему внутреннему ребенку
- Вы принимаете во внимание свои телесные и духовные потребности и чувствуете, когда и какой необходимо следовать
- Вы доверяетесь своему внутреннему голосу и благодаря своей естественной дисциплине становитесь примером для других людей

Формулы силы

«Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ...»

«Я ПОДВИЖНА»

«Я СПОНТАННА»

28. Дивала

Цветок равновесия

От внутренней противоречивости...

к внутреннему равновесию

Ключевые симптомы

Нерешительность, спонтанность, мнение и настроение меняется с каждым дуновением ветра.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы нерешительны, лишены внутреннего спокойствия
- Вы постоянно мысленно мечетесь между двумя возможностями, так как хотите получить и то и другое
- Колебания настроения: слезы и смех, возвышенное настроение — падение вниз
- Из-за смены решения Вы производите на окружающих впечатление такого человека, на которого нельзя положиться и который полностью зависит от своего настроения
- Недостаток внутреннего равновесия и баланса, нервные кризисы
- Если Вы должны дать однозначный ответ, Вам приходится очень трудно
- Вы не способны сконцентрироваться или в разговоре пере скакиваете с одной темы на другую
- Из-за неспособности быстро принять решение Вы упускаете многие возможности в личной и профессиональной сферах
- При внутреннем конфликте Вы не просите совета у других, а пытаетесь самостоятельно принять решение
- Физическое выражение нарушения духовного равновесия может быть следующим: моментальная смена активности на апатию, температура тела быстро поднимается и падает, симптомы «путешествуют» по телу: сегодня болит здесь,

завтра где-нибудь в другом месте. Нарушения координации всех видов, смена повышенного аппетита на полное его отсутствие, смена диареи на запор, выкидыши и многое другое

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении преодолеть полярность мира Вы забываете, что нужно выполнять свой жизненный план только на уровне личности, где постоянно нужно принимать решения.

Положительный потенциал

- Концентрация и решительность
- Благодаря хорошей связи со своим центром Вы находите свой собственный ритм и сохраняете внутренний баланс
- Вы принимаете правильные решения, руководствуясь моментом
- Вы многосторонни и мобильны, можете сочетать в своей жизни много возможностей

Формулы силы

«Я СТОЮ ТВЕРДО»

«Я ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ»

«Я РЕШАЮ САМА»

29. Звезда Вифлеема

Цветок утешения

От шока... к переориентации

Ключевые симптомы

Последствия физического или духовного шока, неважно, продолжительны они либо кратковременны, «утешитель душ и смягчитель боли».

Реакции в заблокированном состоянии

- Холодность некоторых из окружающих Вас людей буквально лишает Вас дара речи
- Вы не принимаете утешения
- Возможные сопровождающие физические явления: бесчувственность, шаркающая походка, тихий голос
- Неприятные чувственные ощущения запоминаются надолго
- Вы шокированы и повергнуты в печаль неприятным событием
- Вы не вступаете в дискуссии по болезненным для Вас вопросам
- У Вас в жизни был такой момент, о котором Вы не хотите вспоминать
- Ваша душа повреждена в результате несчастного случая, операции и т.п.
- Вы реагируете медленно
- Вы слишком близко к сердцу принимаете некоторые вещи и не можете потом с ними справиться
- У Вас повторяются одни и те же кошмары

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении развивать свою личность Вы ошибочно полагаете, что можете сбежать от неприятных ощущений в мир своей

души, и забываете, что в каждом неприятном событии также заключена энергия, необходимая для развития, поэтому его необходимо преодолеть и благодаря этому вырасти.

Положительный потенциал

- Вы очень чувствительны и можете войти в положение другого человека
- Вы научились правильно обращаться со своими чувствами и можете использовать их для своего персонального развития
- Вы умеете утешить других людей

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ»

«Я ДЫШУ»

«Я ЖИВУ»

30. Сладкий каштан

Цветок освобождения

От ночи... к свету

Ключевые симптомы

Глубокое отчаяние, Вы полагаете, что уже достигли тех границ, которых вообще может достичь человек.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы попали в экстремальную ситуацию, из которой никак не можете выбраться
- Вы ощущаете свое положение как безвыходное и не знаете, как быть дальше
- Вы знаете, что своими силами Вы больше не справитесь
- Вы готовы капитулировать
- У Вас ощущение, что Вы достигли высшей границы
- Вам кажется, что Бог Вас забыл
- Глубокое отчаяние, Вы чувствуете себя потерянной, в беспомощной пустоте и глубокой изоляции
- «Темнота в душе»

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении преодолеть все трудности только своими силами Вы забываете, что есть ситуации, в которых необходимо полностью отдать управление своему внутреннему голосу.

Положительный потенциал

- Вы можете овладевать и использовать кризисы в качестве шансов развития
- Вы можете преодолевать

- Вы знаете, что есть время действовать и есть время бездействовать
- Вы можете сказать в нужный момент: «Да будет воля Твоя»

Формулы силы

«Я СМОТРЮ ВВЕРХ»

«Я СМЕЛАЯ»

«Я ПОЛАГАЮСЬ НА ВОЛЮ БОЖЬЮ»

31. Вербена

Цветок восхищения

От преобразователя мира... к факельщику

Ключевые симптомы

**В чрезмерном рвении сделать какое-либо дело хорошо
Вы расходуете свои силы до предела,
Вы раздражительны до фанатизма.**

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы воодушевлены какой-либо идеей и хотите привлечь к ее осуществлению других людей
- Несправедливость заставляет Вас «лезть на стену»
- Вы хотите делать все на сто пятьдесят процентов
- Вы импульсивны, идеалистичны, постоянно заняты делом
- В чрезмерном рвении Вы говорите другим людям, как они должны поступать, делаете все за них, хотите вынудить их к их же счастью
- В стремлении управлять другими людьми Вы расходуете свою энергию, быстро устаете и утомляете их
- Вы ни в коем случае не позволяете себе болеть, чтобы не пострадала Ваша работа
- Вы полагаете, что точно знаете, что лучше для другого человека
- Вы готовы принести любую жертву для достижения своих целей
- Вы вынуждаете себя работать дальше, даже если полностью израсходовали свои душевные силы
- Вам трудно понять меру
- Вы раздражаетесь и нервничаете, если что-либо происходит не так, как Вам хочется
- Вы никак не можете остановиться — в еде, в сексе, в работе, в спорте...

- Вы настолько напряжены внутренне, что не можете расслабиться, часто перенапряжены Ваши мышцы, глаза или голова
- Дети не хотят вечером ложиться спать, гиперактивны

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении преобразовать мир к лучшему, Вы не видите границ собственного жизненного плана и полагаете, что у Вас есть право вмешиваться в жизнь других людей.

Положительный потенциал

- В любом виде деятельности Вы знаете меру
- Вы реагируете терпеливо и хладнокровно
- Вы увлечены своими идеями, но принимаете во внимание также и идеи других людей и можете обсуждать их по существу
- Вы целенаправленно и осторожно расходуете свою энергию для выполнения какого-либо задания
- Вы можете без труда воодушевить других людей и помочь им достичь своих целей

Формулы силы

«Я ОСТАВЛЯЮ ЭТО»

«Я ДАЮ ДОРОГУ»

«Я ЗНАЮ МЕРУ»

32. Виноградная лоза

Цветок авторитета

Вести... и позволять вести себя

Ключевые симптомы

Доминирует честолюбие, ориентировка на власть, «маленький тиран».

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы должны всегда занимать первое место и не можете никому уступить
- Последнее слово всегда должно быть за Вами
- У Вас проблемы с послушанием
- У Вас проблемы с исполнением роли лидера
- Вы перенимаете на себя роль лидера и охотно играете в «спасителя»
- Вы боитесь не использовать свои огромные способности для достижения своих амбиций
- Вы не учитываете мнения других людей
- Вы ни на секунду не сомневаетесь в своей правоте, навязываете остальным свою волю
- Вы жестки, неспособны проявить сочувствие, не знаете угрызений совести
- Вы узколобы, считаетесь только со своим собственным мнением
- Ваш разум управляет чувствами
- Вы управляете, вселяя остальным страх перед Вами
- Даже на больничной койке Вы указываете врачу, что он должен делать
- Вы не вступаете в споры, так как Вы всегда оказываетесь правы
- Вы игнорируете людей, которые не хотят признавать Вашу власть над ними

- Менталитет велосипедиста (вверх подталкивать, вниз за-талкивать)
- Вы не принимаете противостояния
- Дети грубо обращаются со своими товарищами по игре
- Все люди слепо подчиняются Вашей воле

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении к неограниченному развитию Вы не обращаете внимания на личностные границы других людей и непременно хотите навязать им свою волю, вместо того чтобы подчиниться закону единства.

Положительный потенциал

- Вы принимаете во внимание мнения и потребности других людей
- Вы можете различить здоровое и болезненное честолюбие
- Вы воспринимаете свою задачу как роль на сцене жизни, на которой играет все человечество
- Вы помогаете другим людям самим себе помочь и найти свой собственный путь
- Мудрый, понимающий лидер, обладающий естественным авторитетом

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЕДИНОЙ СО ВСЕМИ»

«Я УВАЖАЮ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ»

«Я НАПРАВЛЯЮ И ПОДДЕРЖИВАЮ»

33. Грецкий орех

Цветок помощи при рождении

От подверженности чужому влиянию...

до внутренней твердости

Ключевые симптомы

Неуверенность, подверженность чужому влиянию и колебания — прежде всего при переходе на новый этап жизни.

Реакции в заблокированном состоянии

- У Вас четкие цели в жизни, обычно Вы точно знаете, чего хотите, но на данный момент Вы столкнулись с трудностями и сомневаетесь, сможете ли остаться верной самой себе
- Обычно у Вас есть свое собственное мнение, но Вы постоянно оглядываетесь на семью, общественные отношения, сентиментальные воспоминания, что затрудняет выбор решения
- Вы приняли важное решение, но Вам не хватает смелости сделать небольшой шаг к его осуществлению
- Вы хотели бы оставить позади все ограничения и влияния, но у Вас это не совсем получается
- При принятии важного решения Вам трудно избавиться от влияния сильной личности другого человека: кумира, партнера, учителя и т.д.
- Из-за непредвиденного внешнего обстоятельства Вы вынуждены заново обдумать свои жизненные планы
- Несмотря на новые решения Вы чувствуете себя все еще привязанной к старым привычкам
- Вы развелись с мужем, но все еще чувствуете зависимость от него
- Вас пугают значительные перемены в жизни: свадьба, рождение ребенка, смена места работы, переезд в другой город, развод, выход на пенсию, переезд в приют для престарелых и т.д.

- Вам предстоят значительные биологические перемены: пубертатный период, беременность, менопауза, болезнь на последней стадии

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении изменить свой жизненный план Вы открыты для идей и импульсов других людей, но забываете, что прежде всего необходимо прислушиваться к импульсам своего собственного внутреннего голоса.

Положительный потенциал

- Пионер, остающийся всегда верным самому себе
- Вы смело приветствуете новое
- Вы делаете решительный шаг вперед
- У Вас иммунитет против чужого влияния, и вы открыты своему внутреннему голосу
- У Вас «есть характер»
- Вы не сходите со своего жизненного пути

Формулы силы

«Я УВЕРЕНА В СЕБЕ»

«Я ОСТАЮСЬ ВЕРНОЙ СЕБЕ»

«Я ИДУ СВОЕЙ ДОРОГОЙ»

34. Фиалка

Цветок общения

От изоляции... до сотрудничества

Ключевые симптомы

Внутренняя замкнутость, гордое отстранение, ощущение полной изоляции.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы хотели бы отстраниться от участия в определенной ситуации или отношениях
- Вы чувствуете себя изолированной
- Вы ведете себя слишком гордо
- Вы не терпите, когда окружающие вмешиваются в Вашу личную жизнь
- Вы все храните в себе и не обременяете окружающих своими трудностями
- Так как Вы остаетесь на дистанции, окружающие считают Вас односторонним, замкнутым или высокомерным человеком
- Вам трудно обращаться к незнакомым людям
- Вам сложно вмешаться в разговор на вечеринке или в дискуссию на работе
- Окружающим Вас людям тяжело преодолеть Ваши внутренние барьеры и вступить с Вами в контакт
- Вы избегаете эмоционально насыщенных дискуссий, так как устаете от них
- Вы не можете нормально расслабиться
- Вы редко плачете, храните все в себе
- Мой дом — моя крепость

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении развить свою индивидуальность Вы забываете, что внутренний рост основан не на отстранении, а на энергетическом обмене с другими людьми.

Положительный потенциал

- Вы живете под девизом «Живи и дай жить другим»
- Вы тактичны и одновременно ощущаете связь со своими близкими
- Вы легко переносите одиночество, но также можете работать в коллективе, если этого требует ситуация
- Для окружающих — пример выдержанного, терпимого и внутренне независимого человека

Формулы силы

«Я ПРИНАДЛЕЖУ К НИМ»

«Я ПРИНИМАЮ УЧАСТИЕ»

«Я ПРИБЛИЖАЮСЬ»

35. Белый каштан

Цветок мысли

От мысленной карусели... до внутреннего покоя

Ключевые симптомы

Определенные мысли безостановочно кружатся в Вашей голове, и Вы не можете от них избавиться, внутренний разговор с самим собой.

Реакции в заблокированном состоянии

- Нежеланные мысли или непрошенные образы всплывают в сознании, и Вы не можете их загнать обратно
- Проблема или событие не оставляет Вас в покое
- Вы снова и снова продумываете, «что надо было сказать» или «что нужно сказать»
- У Вас такое ощущение, как будто заело старую пластинку
- Вы безрезультатно шагаете на месте, ведете себя как хомяк в колесе
- В Вашей голове царит непрекращающаяся шумиха
- Вы мысленно снова и снова продумываете одну и ту же проблему, не находя решения
- Неконтролируемая деятельность мыслительного аппарата, и из-за этого Вы теряете концентрацию в повседневной жизни, к примеру, не слышите, когда к Вам обращаются
- Вы не думаете сами, а Вас «думают»
- Из-за мучительного шороха мыслей Вы теряете сон, особенно рано утром
- Из-за мысленного напряжения Вы можете скрипеть зубами во сне. Может появляться ощущение напряжения во лбу и глазах

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении к духовной чистоте и ясности Вы путаете плоскости. Вы пытаетесь преодолеть проблемы исключительно мысленным путем. При этом Вы отстраняетесь от своего внутреннего голоса.

Положительный потенциал

- Вы обладаете развитым мышлением и используете его целенаправленно
- Вы можете сконцентрироваться и конструктивно работать
- Благодаря контакту с внутренним голосом Ваши мыслительные импульсы очищаются и организуются
- Благодаря внутреннему покою решение проблем и идеи приходят будто сами по себе

Формулы силы

«Я ЧУВСТВУЮ ПОКОЙ»

«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЯСНОЙ»

«Я УПРАВЛЯЮ СВОИМ МЫШЛЕНИЕМ»

36. Дикий овес

Цветок призвания

От поиска... до находки

Ключевые симптомы

Неопределенность в постановке целей, недовольство, так как Вы не находите свое призвание в жизни.

Реакции в заблокированном состоянии

- У Вас неясные представления о своих целях, Вы не можете найти свое направление в жизни. Это приводит к недовольству, фрустрации или скуке
- Вы честолюбивы, хотите совершить что-либо выдающееся, но точно не знаете, что
- Вы постоянно увлекаетесь новыми проектами
- Вы многое пробуете, но ничто не приносит Вам удовлетворения
- Несмотря на много возможностей, у Вас нет определенной склонности к какой-либо профессии, и Вы «зависаете в воздухе»
- Вы чувствуете себя униженной, так как некоторые вещи у Вас получаются не так хорошо, как у других людей
- Вы не можете установить внутренний порядок и поэтому постоянно создаете новые ситуации
- Вы живете в неподходящих профессиональных или личных условиях
- Вы перепрыгиваете с одного вида деятельности на другой, с одной темы на другую, в профессии, в домашнем хозяйстве, в разговоре

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении выразить свою уникальность и неповторимость Вы ищете чего-то особенного во внешнем мире, вместо того чтобы понять особенности своего жизненного плана изнутри.

Положительный потенциал

- Вы понимаете свою исключительность
- Вы ищете свою точку зрения и используете подходящие возможности для ее осуществления
- Вы способны выполнять сразу несколько видов деятельности и понимаете их иерархию
- Вы знаете свое призвание и можете ему следовать

Формулы силы

«Я ВИЖУ СМЫСЛ»

«Я ПРЕСЛЕДУЮ СВОЮ ЦЕЛЬ»

«Я НАПОЛНЕНА»

37. Дикая роза

Цветок жизнерадостности

От отказа от самой себя... до преданности

Ключевые симптомы

Безучастность, апатия, покорность судьбе, внутренняя капитуляция.

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы относитесь ко всему с фаталистической точки зрения
- Вы не воспринимаете себя как важного человека
- Вы внутренне покорились судьбе, хотя внешние обстоятельства не так уж и плохи
- Тотальная потеря радости и внутренней мотивации
- Вы больше не видите стимулов изменить что-либо в своей жизни к лучшему
- Вы смиряетесь со своей участью, к примеру, с несчастливым браком, неподходящей профессией, хроническим заболеванием и т.п.
- Вы думаете, что Ваши несчастья передались Вам по наследству
- Вы постоянно чувствуете себя хронически скучающей, равнодушной и внутренне пустой
- Вы не жалуетесь на свое состояние, считаете его вполне нормальным
- Вы полностью лишены энергии и вяло продолжаете не жить, а существовать
- Вы говорите монотонным, тусклым голосом

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В стремлении присоединиться к единому целому Вы ошибочно полагаете, что больше не имеет смысла развивать свою личность.

Положительный потенциал

- Вы говорите жизни «Да»
- Вы развиваете инициативу
- Вы находите свое существование увлекательным и интересным
- Вы живете с чувством внутренней свободы и жизненной силы
- Вы хотите жить

Формулы силы

«Я ХОЧУ ЖИТЬ»

«Я ТРЕБУЮ ЖИЗНИ»

«Я ДОСТИГАЮ СВОИХ ЖИЗНЕННЫХ ШАНСОВ»

38. Ива

Цветок судьбы

От злости на судьбу... до чувства ответственности перед самим собой

Ключевые симптомы

Внутренняя горечь, озлобленность, «жертва судьбы».

Реакции в заблокированном состоянии

- Вы чувствуете себя беспомощной в определенных ситуациях
- Вы ощущаете свое бессилие
- Озлобленное отношение к жизни, Вы обвиняете свою судьбу и чувствуете, что с Вами обошлись несправедливо
- Вы не чувствуете ответственности за свое положение; в обстоятельствах виноваты другие
- Вы думаете, что Ваш собственный вклад в жизнь не оценен
- Вы думаете, что жизнь слишком много дала кому-то другому, в то время как у Вас тоже есть на это право
- Вы предъявляете требования судьбе, но не готовы самостоятельно сделать что-либо для их осуществления
- Вы принимаете помощь со стороны других как нечто само собой разумеющееся
- Вы реагируете упрекающе или обвиняюще и часто производите впечатление брюзги
- Вы пытаетесь испортить хорошее настроение и оптимизм других людей
- Вы источаете ядовитые и упрекающие мысли из-за собственного озлобления
- Вы в тихой ярости кипите, но не взрываетесь

Вам необходима помощь, если в Вашей ситуации можно отметить одну-две подобные реакции.

В чем заключается ошибка? Что я не осознаю?

В неосознанном стремлении к великому целому Вы путаете уровни. Если жизнь не предоставляет Вам того, что Вы требуете, Вы обвиняете свою судьбу. Вы забываете, что на уровне личности господствует закон причины и следствия.

Положительный потенциал

- Вы активно беретесь за жизнь
- Вы думаете конструктивно и можете влиять на ход событий
- Вы принимаете на себя ответственность за свою судьбу
- Вы знаете, что Вы притягиваете положительное или негативное по принципу «как внутри, так и снаружи», и работаете по этому принципу

Формулы силы

«У МЕНЯ ЕСТЬ СИЛА»

«У МЕНЯ ЕСТЬ ВЛАСТЬ»

«Я ПРИНИМАЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ»

39. Капли для экстренной помощи

Экстренная помощь подходит для любого типа личности. Но этой цветочной смесью Бах затронул высшее архетипное поведение, в котором преобразуется вся структура личности и ставится под вопрос связь с физическим телом.

В качестве реакции на эту исключительную ситуацию Бах выделяет взаимодействие следующих пяти типов поведения:

Рефлекс «умирания на месте»,
к примеру, обморок

Звезда Вифлеема

Нервное перевозбуждение,
к примеру, паника

Скальная роза

Непреодолимые импульсы к действию

Бальзамин

Страх перед потерей контроля,
к примеру, дрожь

Алыча

Тенденция к потере сна

Ломонос

Прием экстренных капель в течение примерно одной минуты обеспечивает активизацию физических механизмов самоисцеления. Они влияют на эмоциональную стабилизацию, психофизическое расслабление и благодаря этому создают предпосылки для возможно необходимого физического действия.

Но экстренные капли ни в коем случае не могут заменить медицинскую помощь!

Слова «приступ» или «шок» в этом случае должны пониматься более обширно, чем подобные медицинские термины.

Schoking в английском обозначает все, что сотрясает нервную систему человека. Есть люди, которых может вывести из равновесия просто громкий дверной звонок или чтение недружелюб-

ного письма. Другие будут «потрясены» только после несчастного случая или падения с лестницы.

Экстренный крем:

Для небольших физических шоков наподобие ушибов, царапин, порезов и неожиданной кожной сыпи используется экстренный крем. Он также помогает при лечении ожогов и пролежней у лежачих больных. Кроме пяти цветов он содержит в дополнение дикую яблоню.

Экстренный крем, как и любая другая мазь, наносится тонким слоем на поврежденное место. Во многих случаях немедленное применение этого крема вызывает неожиданно быстрое излечение. Если же спустя два дня еще не заметно никаких признаков изменения, то эта мазь — не то, что требуется в данном случае. Экстренный крем используется и при массаже, а также для профилактики раздражения кожи во время занятий спортом.

Области применения экстренных капель

Основные ситуации, в которых могут помочь экстренные капли:

- Если человек находится в состоянии душевного расстройства, к примеру, после распада семьи
- Если предстоит что-либо неприятное, к примеру, собеседование или выход в свет
- Если человек сильно испугался, к примеру, после укуса насекомым или сердечного приступа
- Если человек вынужден работать в напряженной атмосфере, к примеру, в окошечке отказов в аэропорту

Примеры исключительных психических ситуаций:

- Перед оперативным вмешательством в лечение заболевания и после
- После семейного спора

- Перед важным разговором
- Перед погребением
- Перед заседанием суда
- Перед собеседованием
- Перед болезненным расставанием
- Перед открытием, премьерой и пр.
- При боязни посещения зубного врача
- При страхе полетов
- Если ребенок кричит в поезде или самолете
- После прочтения неприятного письма
- Если психика ребенка разрушена насилием по телевидению

Примеры исключительных физических ситуаций:

- После автокатастрофы
- После несчастного случая дома или ранения при занятиях домашним хозяйством
- После укуса насекомого или собаки
- После солнечного удара
- После несчастного случая в спорте
- После ранения
- При приступе аллергии, после сердечного приступа и пр.

У зверей:

- Если необходимо перевозить домашнее животное в автомобиле
- Если птица влетела в раскрытое окно
- Если животное внезапно заболело, и Вы не знаете точно, что с ним

Важные указания по применению экстренных капель:

- Экстренные капли не служат заменой цветочной терапии Баха, но являются предварительным этапом к ней. Люди,

которые постоянно хватаются за такие капли, должны более глубоко заняться пятью их составляющими. Определенно, два или три из них относятся к их основным средствам, которые лучше принимать отдельно.

- Экстренные капли можно нерегулярно принимать даже при проведении курса цветочной терапии Баха. Благодаря им можно избежать первых негативных реакций.
- Экстренные капли предназначены для временного, но не постоянного применения. Некоторым людям они нужны чаще, некоторым реже. То, что для одного человека может быть постоянной потребностью, например, посещение зубного врача, другому может внушить безотчетный страх, так что возникает экстренная ситуация.
- Экстренные капли также с большим успехом применялись при лечении животных и растений.
- Экстренные капли можно применять и наружно, в виде компрессов, мази, крема и т.д.
- Руководство к составлению и приему Вы найдете на информационных страницах.

Глава 5

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ В ТЕРАПИИ БАХА

Описанные ниже различия между цветами в терапии Баха прежде всего продуманы для помощи при разговоре. 127 различий показывают, в каком *аспекте* можно легко изменить цветок, и описывают, о чем Вы можете узнать или спросить, какие цветы встречаются в какой ситуации.

Здесь даны описания для хронических состояний. Свое острое состояние Ваш собеседник зачастую просто не может точно описать.

Эта подборка основывается на двадцатилетнем практическом наблюдении, пытается показать психологические различия и во многих случаях является хорошей помощью. Но она не претендует на совершенство, так как цветы в терапии Баха можно сравнивать по многим аспектам.

1. Так нужно использовать сравнительную таблицу

Найдите оба цветка, которые Вы хотите сравнить, один на горизонтальной линии, другой на вертикальной. В точке пересечения обеих линий Вы найдете число соответствующего сравнения, к примеру, «репейник или василек?»

На основе этой информации Вы можете сформулировать вопросы к своему собеседнику, к примеру:

«Когда Вы уступаете кому-либо, делаете ли Вы это, чтобы избежать споров, во имя мира? Или в большей степени Вы про-

Сравнительная таблица

Название	Репейник	Осина	Бук	Золототысячник	Устели-поле	Алыча	Каштан	Цикорий	Ломонос	Дикая яблоня	Вяз	Горечавка	Утесник	Вереск	Падуб	Жимолость	Граб	Бальзамин	Лиственница
Репейник	—		11	1	2	3								4					
Осина		—				25			7										
Бук	11		—	12															
Золототысячник	1		12	—	16				17		18								19
Устели-поле	2			16	—		29												22
Алыча	3	25				—									26			27	
Каштан					29		—		30			31						32	
Цикорий								—						58	61				
Ломонос		7		17			30		—							40			
Дикая яблоня										—									
Вяз											—	46	52				47		48
Горечавка				18			31				46	—	53						50
Утесник											52	53	—			65	69		75
Вереск	4								58					—					
Падуб						26		61							—			62	
Жимолость									40				65			—			
Граб											47		69				—		70
Бальзамин						27	32								62			—	
Лиственница				19	22						48	50	75				70		—
Мимоза	5	8		78		79								59					76
Горчица									41			51	54				66		
Дуб											86								
Олива				20							49		90				71		
Сосна										44									94
Красный каштан		9		98				36								99			
Скальная роза		10				101												73	
Горная вода			13			104				45				105					
Дивала					23		33												
Звезда Вифлеема	6								42								67		
Сладкий каштан						28					111	112	55						
Вербена			14					37						60				74	
Виноградная лоза			15					38							63				
Грецкий орех		115		21	116														
Фиалка																			118
Белый каштан						122				123									124
Дикий овес					24		34					125							
Дикая роза				126			35		43				56			68	72		77
Ива								39					57		64				

сто не замечаете, что Вы снова уступили, так как Вы слишком мягкосердечны и не можете отказать?»

Если Ваш собеседник ответит на оба вопроса утвердительно, то оба цветка должны быть включены в смесь. Вы установите, что это далеко не редкость.

1. **Репейник или василек?** Оба склонны к тому, чтобы уступить.
РЕПЕЙНИК: Вы охотно поступили бы по-другому, но уступаете, чтобы избежать конфликта.
ВАСИЛЕК: Вы уступаете, часто сами этого не ощущая, так как Вы слишком мягки и просто не можете отказать.
2. **Репейник или устели-поле?** Оба склонны поступать по общепринятым канонам и делают то, что «принято».
РЕПЕЙНИК: Вы используете это поведение в качестве маски, чтобы спрятать за ней свои истинные чувства.
УСТЕЛИ-ПОЛЕ: Такое поведение придает Вам уверенности, так как Вы не доверяете своему собственному мнению либо у Вас его вообще нет.
3. **Репейник или алыча?** Оба не хотят показывать своих чувств.
РЕПЕЙНИК: Вы хотели бы избежать споров и несогласий с другими людьми, это Вас нервирует.
АЛЫЧА: Вам самой страшно признать реальность своих чувств, так как Вы боитесь, что они не подчинятся контролю, из-за этого Вы замыкаетесь в себе.
4. **Репейник или вереск?** В основе обоих состояний лежит высокая духовная потребность, которая может выражаться в сильном потоке речи.
РЕПЕЙНИК: Вы хотите что-либо переиграть или от чего-либо отклониться.
ВЕРЕСК: Постоянным говорением Вы ищете участия и помощи, которые не можете принять. У Вашего собеседника просто перекрывает дыхание.
5. **Репейник или мимоза?** Оба могут быть стеснительными и сомневающимися.

РЕПЕЙНИК: Вы не хотите вызвать конфликт или спор.

МИМОЗА: Из врожденной осторожности и чувствительности Вы действуете только тогда, когда этого невозможно избежать.

6. **Репейник или звезда Вифлеема?** Оба не показывают своих настоящих чувств.

РЕПЕЙНИК: Вы просто не хотите.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Вы не можете, так как все еще «находитесь в шоке» от какого-либо события.

7. **Осина или ломонос?** Оба при разговоре могут производить впечатление не прислушивающегося к словам другого человека или занятого чем-то другим.

ОСИНА: Вы свернули все свои антенны, чтобы избежать подозреваемой угрозы, не зная, откуда она исходит.

ЛОМОНОС: Вы находитесь в каком-то другом мире, к примеру, в мечтаете о своем отпуске или думаете о нерешенной проблеме.

8. **Осина или мимоза?** Оба боятся.

ОСИНА: Вы не можете сказать точно, чего Вы боитесь. Это, скорее, инстинктивное ощущение.

МИМОЗА: Вы можете точно определить, чего Вы боитесь, к примеру, собак, посещения зубного врача, экзамена и т.д.

9. **Осина или красный каштан?** Оба не могут поставить собственные рамки.

ОСИНА: Вы открыты непрошенным влияниям и импульсам, к примеру, стрессовая ситуация в магазине.

КРАСНЫЙ КАШТАН: Большая сила проекции. Вы воспринимаете свои собственные потребности и ощущения от человека, от которого Вы до сих пор сильно зависите.

10. **Осина или скальная роза?** Оба боятся.

ОСИНА: Страх медленно охватывает Вас, как в фильме ужасов.

СКАЛЬНАЯ РОЗА: Страх острый и ощущается каждой клеткой тела как угроза для жизни, к примеру, паника во время бури.

- 11. Бук или репейник?** Оба подавляют собственные потребности и ощущения.
БУК: Вы критикуете то, что подавляете в самой себе, к примеру, жадный человек жалуется на излишнюю экономность своего партнера.
РЕПЕЙНИК: Вы отвлекаете себя и остальных от проблем, пытаясь выставить их как что-то юмористическое.
- 12. Бук или василек?** Оба часто не выражают свое собственное мнение.
БУК: Вы пытаетесь противостоять своим собственным критическим мыслям повышенной терпимостью. Вы вообще ничего не критикуете, «все хорошо»
ВАСИЛЕК: В присутствии сильной личности (к примеру, виноградной лозы) Вы отказываетесь от своего собственного мнения, не воспринимаете его больше и не выражаете.
- 13. Бук или горная вода?** Оба склонны к идеальному представлению о том, «как все должно быть».
БУК: Вы критикуете и жалуется на недостатки: «Шум разрушает нервную систему».
ГОРНАЯ ВОДА: Вы не критикуете без повода, а создаете идеальную картину мира и пытаетесь ее осуществить. К примеру, Вы практикуете строгую программу по системе йоги, от которой не отклоняетесь даже при нехватке времени.
- 14. Бук или вербена?** У обоих иногда возникают проблемы с терпимостью.
БУК: Вы не переносите ошибок. Критика — это Ваша попытка установить рамки.
ВЕРБЕНА: Вы не переносите, если другие не принимают Ваших прекрасных идей и предложений, и пытаетесь осуществить их с большей интенсивностью. Эти убеждения также служат для того, чтобы постоянно утверждаться в своей собственной значимости.
- 15. Бук или виноградная лоза?** Оба мало обращают внимания на чувства окружающих их людей.

БУК: Собственные и чужие чувства Вы зачастую воспринимаете как нагрузку, поэтому Вы не хотите войти в эмоциональное положение другого человека, а пытаетесь судить рационально.

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: Из-за потребности в непременном доминировании Вы не в силах сочувствовать другим людям. Для Вас важны только удовлетворение Ваших собственных потребностей, Ваше собственное существование.

- 16. Василек или устели-поле?** У обоих возникают проблемы с самоопределением и самоутверждением.

ВАСИЛЕК: Чтобы получить признание и из врожденной готовности помочь Вы слишком близко принимаете к сердцу интересы других людей и пренебрегаете своим собственным жизненным планом. «У Вас мягкое сердце».

УСТЕЛИ-ПОЛЕ: В детстве Ваше интуитивное развитие было подавлено. Поэтому Вы сомневаетесь в правильности собственных импульсов и ищете ориентировки во внешнем мире. Вас легко ввести в заблуждение, в сложных обстоятельствах Вы производите на окружающих впечатление беспомощного ребенка.

- 17. Василек или ломонос?** Оба неконтактны.

ВАСИЛЕК: Так как Ваша воля слабо развита и нет четких потребностей.

ЛОМОНОС: Так как Вы пытаетесь избежать участия в неприятном споре, сбегаая в вымышленный мир.

- 18. Василек или горечавка?** Оба быстро сдаются.

ВАСИЛЕК: Так как Ваша воля недостаточно сильна для противостояния.

ГОРЕЧАВКА: Так как из-за недостаточной уверенности в себе Вы быстро теряете мужество, встречая малейшие препятствия, и сомневаетесь в правильности принятого Вами решения.

- 19. Василек или лиственница?** Оба могут реагировать слишком застенчиво и покорно.

ВАСИЛЕК: Так как не хватает уверенности в себе.

ЛИСТВЕННИЦА: Так как недостаточно самоопределения.

- 20. Василек или олива?** Оба могут жаловаться на слабость или истощение.

ВАСИЛЕК: В стремлении помочь другим людям Вы, зачастую сами того не понимая, расходуете слишком много собственных сил.

ОЛИВА: После длительной физической и/или душевной нагрузки «батарей» пустеют.

- 21. Василек или грецкий орех?** У обоих есть проблемы с самовыражением.

ВАСИЛЕК: Вы не можете отказать и позволяете другим влиять на себя; Вы должны сильнее развивать свою волю.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ: Во время периода переориентировки Вас может сбить с толку третья сторона; Вы должны учиться оставаться верной самой себе.

- 22. Устели-поле или лиственница?** Оба могут сомневаться и бояться брать барьеры приступом.

УСТЕЛИ-ПОЛЕ: Так как Вы сомневаетесь в правильности своего собственного решения и боитесь сделать ошибку.

ЛИСТВЕННИЦА: Так как Вы боитесь, что недостаточно взрослые для выполнения определенного задания.

- 23. Устели-поле или дивала?** Оба колеблются в решающих вопросах.

УСТЕЛИ-ПОЛЕ: Так как окружающие дают Вам постоянно советы, которые, естественно, противоречат друг другу.

ДИВАЛА: Так как Вы постоянно колеблетесь между двумя альтернативами. Вы пытаетесь самостоятельно выбрать какую-то одну из них, не спрашивая у других совета.

- 24. Устели-поле или дикий овес?** У обоих проблемы с внутренней ориентировкой.

УСТЕЛИ-ПОЛЕ: Вы сомневаетесь в своем внутреннем голосе.

ДИКИЙ ОВЕС: Вы хотите чего-то особенного, но сами не можете точно определить, чего именно; поэтому Вы пробуете многое, но не достигаете удовлетворения.

25. Алыча или осина? У обоих в экстремальных ситуациях появляется впечатление, будто они находятся под чужим влиянием.

АЛЫЧА: Вы активно пытаетесь овладеть хаосом своих чувств.

ОСИНА: Вы не можете преодолеть подозреваемую угрозу и пассивно страдаете.

26. Алыча или падуб? Оба могут находиться под сильным давлением чувств.

АЛЫЧА: Вы часто производите впечатление неестественно спокойного человека, так как пытаетесь подавить свои чувства.

ПАДУБ: Вы сразу же выражаете свои неприятные чувства, агрессивно выпускаете пар — в форме ярости, злости или гнева. Или Вы недоверчиво отстраняетесь, ведете себя замкнуто и подозрительно.

27. Алыча или бальзамин? Оба производят впечатление человека, находящегося под давлением.

АЛЫЧА: Вы ставите на первое место самообладание, подавляете свои чувства: «бомба с часовым механизмом».

БАЛЬЗАМИН: Вы находитесь под давлением времени, производите впечатление вечно торопящегося человека, как «спринтер на старте».

28. Алыча или сладкий каштан? Оба в экстремальных ситуациях поступают необдуманно.

АЛЫЧА: Вы боитесь попасть под влияние своих собственных чувств.

СЛАДКИЙ КАШТАН: Вы понимаете безвыходность ситуации, сомневаетесь, боитесь самого худшего и хотите сразу же с этим порвать.

29. Каштан или устели-поле? Оба зачастую производят на окружающих впечатление глупого или наивного человека.

КАШТАН: Вы постоянно совершаете одни и те же ошибки, так как неосновательно перерабатываете прошлый опыт. Часто у Вас возникают проблемы с учебой.

УСТЕЛИ-ПОЛЕ: Вы постоянно задаете одни и те же вопросы разным людям и полагаете — безуспешно — что должны в одиночку решать проблемы на уровне рассудка.

30. Каштан или ломонос? Оба часто жалуются на нарушения концентрации.

КАШТАН: Так как Ваши мысли бегут вперед, Вам не удастся полностью сконцентрироваться на актуальной проблеме.

ЛОМОНОС: Большая часть потенциала внимания сконцентрирована на другой плоскости. Для осмысления настоящего у Вас в распоряжении слишком мало энергии.

31. Каштан или горечавка? Оба постоянно тормозятся в своем активном развитии.

КАШТАН: В одних и тех же местах Вы проявляете постоянно одинаковые реакции, к примеру, при споре о деньгах у Вас внезапно пустеет голова.

ГОРЕЧАВКА: Вы так подавлены неожиданными трудностями или разочарованиями, что склонны к тому, чтобы капитулировать, Вам необходимо для начала снова воспрянуть духом, прежде чем Вы сможете продолжать действовать.

32. Каштан или бальзамин? Оба часто жалуются на внутреннюю скованность.

КАШТАН: Вы готовы сделать следующий шаг, но «спотыкаетесь о собственные ноги».

БАЛЬЗАМИН: Вы проносите по своей жизни, так как ни в коем случае не хотите терять ни мгновения.

33. Каштан или дивала? Оба выказывают два различных направления в поведении.

КАШТАН: Вы то развиваетесь, то попадаете в период застоя.

ДИВАЛА: Вы можете быстро впасть из одной крайности в другую в эмоциональном плане: к примеру, то воспарить

до небес, то, через мгновение, погрузиться в бездну отчаяния.

34. Каштан или дикий овес? Оба жалуются на то, что идут не той дорогой в жизни.

КАШТАН: Так как Вы недостаточно глубоко переработали опыт и часто вынуждены повторять одно и то же.

ДИКИЙ ОВЕС: Так как Вы, несмотря на многочисленные склонности, еще не нашли своего истинного призвания и расходуете свои силы не в том направлении.

35. Каштан или дикая роза? Эту альтернативу следует рассматривать, если применение каштана до сих пор не принесло желаемого результата. Дикая роза могла бы пробудить дремлющую тягу к получению знаний. Принимать в течение нескольких недель.

36. Цикорий или красный каштан? Оба сильно заботятся о других, а также принимают близко к сердцу их проблемы других людей.

ЦИКОРИЙ: Вы хотите стать независимой, зачастую на основе непризнаваемых страхов и желаний. Вы отдаете, чтобы получить; Вы, независимо от обстоятельств, слишком сильно вмешиваетесь в жизненный план другого человека.

КРАСНЫЙ КАШТАН: Вы склонны к единению с другим человеком, ощущаете его потребности сильнее, чем свои собственные, а также проецируете свои собственные страхи и потребности на другого человека.

37. Цикорий или вербена? Оба полагают, что знают, что хорошо для другого человека, а также помогают ему измениться к лучшему и хотят его переубедить в эту сторону.

ЦИКОРИЙ: Вы часто соединяете с этим неосознанное убеждение, что это в любом случае стоит усилий.

ВЕРБЕНА: Вы чувствуете себя миссионером, боретесь за лучшее. Личное признание играет при этом подчиненную роль.

38. Цикорий или виноградная лоза? Оба хотят повлиять на других людей в свою сторону или побудить их к какому-либо действию.

ЦИКОРИЙ: Вы «дипломатично» ставите другого человека под давление, к примеру, делаете ему большой подарок, чтобы в дальнейшем попросить у него что-либо.

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: Вы прямо выражаете свои желания и ожидаете их непременно выполнения.

39. Цикорий или ива? Оба время от времени склонны к тому, чтобы чувствовать себя пренебрегаемыми или недооцененными.

ЦИКОРИЙ: Так как Вы не получаете заслуженной благодарности за свою (зачастую вынужденную) помощь: «Счет не оплачен».

ИВА: Так как Вы ждете от судьбы только хорошего и разочаровываетесь, если происходит по-другому. Вы не готовы и не способны принимать свое участие в происходящем. Необходимо развивать свою ответственность.

40. Ломонос или жимолость? Оба приводят в действие слишком мало энергии для преодоления своих проблем.

ЛОМОНОС: Вы спасаетесь бегством из реальной ситуации в представление о будущем или созданный Вами же мир мечты. Настроение — отсутствующее, незаинтересованное.

ЖИМОЛОСТЬ: Вы сравниваете неудовлетворительную ситуацию в настоящем с прошедшими счастливыми днями и крепко держитесь за них. Настроение — страдальческое.

41. Ломонос или горчица? Оба время от времени производят впечатление отсутствующего человека.

ЛОМОНОС: Вы пребываете в своем собственном мире и не хотите, чтобы Вам мешали.

ГОРЧИЦА: Вы опустились в пропасть отчаяния и больше недостижимы для других людей.

42. Ломонос или звезда Вифлеема? Оба время от времени производят впечатление «витания в облаках».

ЛОМОНОС: Вы переноситесь на другой уровень восприятия, к примеру, в мир мечтаний.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Вы все еще потрясены каким-либо событием и просто не можете реагировать.

43. Ломонос или дикая роза? Кажется, что обоим мало интересует изменение их жизненной ситуации.

ЛОМОНОС: На основе слабой воли к жизни Вы пускаете все на самотек.

ДИКАЯ РОЗА: На основе слабого осознания реальности Вы охотнее спекулируете тем, что могло бы быть, чем противостоите тому, что есть.

44. Дикая яблоня или сосна? Оба состояния часто встречаются в виде чувства физической или духовной «нечистоты».

ДИКАЯ ЯБЛОНЯ: Вы чувствуете себя нечистой и хотите как можно быстрее избавиться от «грязи».

СОСНА: Вы упрекаете саму себя в этом состоянии, сами себя нагружаете и обесцениваете.

Часто лучше помогает сочетание обоих цветков.

45. Дикая яблоня или горная вода? Оба сравнивают свое зачастую вынужденное поведение со своим собственным телом.

ДИКАЯ ЯБЛОНЯ: Вас тошнит от своего собственного тела, к примеру, от своего пота, Вы много раз в день принимаете душ.

ГОРНАЯ ВОДА: Вы хотите устранить «помехи» путем строгой самодисциплины.

46. Вяз или горечавка? Оба могут казаться беспомощными, истощенными; оба склонны к капитуляции.

ВЯЗ: Во время кризиса, вызванного перенапряжением самой себя, Вы израсходовали все свои силы.

ГОРЕЧАВКА: Неожиданное препятствие или разочарование вызвали слишком быстрое ощущение усталости. Вы постоянно утверждаетесь в своем отрицательном выжидательном состоянии.

47. Вяз или граб? Оба считают, что не справятся с поставленной перед ними задачей.

ВЯЗ: Преходящее состояние. Вы считаете, что Вы недостаточно взрослая для такой ответственности. Зачастую то же самое задание Вы раньше успешно выполняли, к примеру, презентацию проекта. Но в данном случае Вы переоцениваете задание.

ГРАБ: Вы считаете, особенно по утрам, что у Вас слишком мало сил, чтобы преодолеть повседневные трудности — зачастую рутинные дела. По вечерам оказывается, что практически всего Вы достигли. Но на следующее утро возвращается старое чувство.

48. Вяз или лиственница? Оба боятся не справиться.

ВЯЗ: В определенной ситуации и вопреки лучшему знанию. В прошлом Вы уже с успехом выполняли подобные задания.

ЛИСТВЕННИЦА: Вы считаете себя менее способной, чем остальные. Настоящий комплекс неполноценности из-за постоянного сравнения себя с «более успешными» людьми.

49. Вяз или олива? Оба перенапрягают себя.

ВЯЗ: Так как Вы слишком сильно идентифицируете себя со своим заданием. Частая ошибка: Вы не умеете расслабляться.

ОЛИВА: Из-за сильного физического и духовного расхода сил Вы не чувствуете себя достаточно взрослой для последующих требований, и Вам необходим физический и духовный опыт.

50. Горечавка или лиственница? Оба слишком рано отступают.

ГОРЕЧАВКА: Из-за пессимистического настроения Вы при встрече с трудностями хотите скорее избавиться от всего этого.

ЛИСТВЕННИЦА: Вы чувствуете себя неспособной справиться и отступаете, даже не начав как следует.

51. Горечавка или горчица? Оба могут выказывать депрессивный настрой.

ГОРЕЧАВКА: Известна конкретная причина, к примеру, разочарование, удар судьбы. В слабом выражении: пессимистическое, скептическое настроение.

- ГОРЧИЦА: Конкретная причина Вам непонятна. Состояние приходит и наступает без всякого основания. В слабом выражении — необъяснимая внутренняя слабость или тяжесть.
52. Вяз или утесник? Вяз в остром проявлении может также казаться покорным судьбе.
ВЯЗ: У Вас только время от времени наступают моменты смирения, пока Вы снова не увидите перспективу. К примеру, Вы чувствуете себя во время кризиса старой и ненужной; после короткого отдыха Вы снова чувствуете себя нормальной и работоспособной.
УТЕСНИК: Вы отказываетесь от надежды на улучшение или изменение ситуации.
53. Утесник или горечавка? Оба не ждут ничего хорошего.
УТЕСНИК: Так как Вы не можете представить, что может произойти изменение к лучшему, к примеру, выздоровление после хронической болезни.
ГОРЕЧАВКА: Так как Вы зачастую исходите из отрицательного мнения о развитии событий, чтобы тем самым избежать разочарования.
54. Утесник или горчица? Оба зачастую являются обузой для своих близких.
УТЕСНИК: Так как Вы чувствуете себя внутренне неустойчивой.
ГОРЧИЦА: Так как Вы замкнулись в своем горе.
55. Утесник или сладкий каштан? Оба кажутся потерявшими надежду.
УТЕСНИК: Вы смирились со своей судьбой, так как не можете представить себе другую возможность; состояние угрожает превратиться в хроническое.
СЛАДКИЙ КАШТАН: Острая безнадежность в сочетании с глубоким отчаянием, так как Вы не видите больше выхода.
56. Утесник или дикая роза? Оба выглядят смирившимися со своей судьбой.

УТЕСНИК: Вы знаете, почему Вы смирились со своей судьбой, и в зависимости от обстоятельств Вы можете попытаться еще раз.

ДИКАЯ РОЗА: Лежащее еще глубже, зачастую неосознаваемое разочарование в жизни.

57. Утесник или ива? Оба часто рассматривают себя жертвой.

УТЕСНИК: Вы убеждены в том, что в такой ситуации Вы должны покориться судьбе.

ИВА: Вы обижаетесь на судьбу за то, что она обошлась с Вами несправедливо, ищете виноватых и озлоблены на жизнь.

58. Вереск или цикорий? Оба выказывают сильную духовную потребность в опеке.

ВЕРЕСК: Вам нужно Ваше окружение в качестве зеркала своего существования: «маленький ребенок, нуждающийся в опеке». Вы заиклены на самой себе, не *отдаете*, а только *забираете* энергию своего собеседника.

ЦИКОРИЙ: Вы используете окружающий Вас мир в качестве сцены, чтобы благодаря деятельности других людей достичь удовлетворения своих потребностей. Вы отдаете, чтобы получить.

59. Вереск или мимоза? Интровертное состояние вереска может быть похожим на мимозу. Оба излучают озабоченность только самим собой.

ВЕРЕСК: Вы охотно описываете свои собственные потребности, если Вас о них спрашивают.

МИМОЗА: Вы скорее неохотно и застенчиво говорите о своих потребностях.

60. Вереск или вербена? Оба могут производить впечатление несколько назойливого человека.

ВЕРЕСК: Вы говорите исключительно о себе и о своих собственных обстоятельствах.

ВЕРБЕНА: Вы говорите только о «хороших вещах» и склоняете остальных к тому же.

61. Падуб или цикорий? Оба задеты в своих чувствах или разочарованы.

ПАДУБ: Так как Вы в прошлом часто не обращали внимания на свои позитивные переживания или неправильно понимали их, сегодня Вы раздражаетесь, не доверяете или ищете мести.

ЦИКОРИЙ: Так как в прошлом Вы получали недостаточно участия и возможностей развития, сейчас Вы «действуете», проявляя участие. Вы отдаете, чтобы получить.

62. Падуб или бальзамин? Оба могут реагировать слишком яростно.

ПАДУБ: Вы можете сердиться вплоть до безумной ярости, успокаиваетесь, но злость возвращается.

БАЛЬЗАМИН: Вы легко взрываетесь, если окружение не попадает в ногу с Вашей собственной скоростью. Гнев проходит так же быстро, как и наступает.

63. Падуб или виноградная лоза? Оба могут быть сильными личностями.

ПАДУБ: Здесь преобладают чувства — пламенное излучение.

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: Здесь преобладает воля — холодное излучение.

64. Падуб или ива? Оба могут легко обидеться.

ПАДУБ: Так как Вы чересчур чувствительны и легко воспринимаете высказывания окружающих как намеренный вред.

ИВА: Так как Вы ожидали чего-то другого и теперь ведете себя неправильно.

65. Жимолость или утесник? Оба часто кажутся скованными.

ЖИМОЛОСТЬ: Так как Вы направлены в прошлое.

УТЕСНИК: Так как Вы смирились со своей судьбой.

66. Жимолость или горчица? Оба часто производят впечатление отсутствующего человека.

ЖИМОЛОСТЬ: Так как духовно и мысленно Вы обращены назад.

ГОРЧИЦА: Так как Вы изолировали себя от своего окружения высокой стеной.

- 67. Жимолость или звезда Вифлеема?** Оба цветка очень хорошо помогают в преодолении душевных переживаний по поводу потрясших вас событий.
ЖИМОЛОСТЬ: Если Вы все еще во всех красках представляете себе это событие.
ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Если Вы не хотите больше вспоминать об этом событии и затрагивать эти чувства.
- 68. Жимолость или дикая роза?** Если эти цветы были выбраны спонтанно, оба состояния могут быть скрытыми и не проявляться в разговоре.
ЖИМОЛОСТЬ: Сигнализирует в дальнейшем об очень давнем непреодоленном душевном переживании.
ДИКАЯ РОЗА: Позволяет сделать вывод о том, что Вы давно уже сдались.
В этом случае следует принимать оба цветка в течение двух недель.
- 69. Граб или утесник?** Оба могут казаться неспособными действовать.
ГРАБ: Так как Вы считаете, что у Вас слишком мало сил для достижения успеха.
УТЕСНИК: Так как Вы не видите смысла в дальнейшей деятельности.
- 70. Граб или лиственница?** Оба считают, что не смогут справиться с определенным заданием.
ГРАБ: Так как Вы считаете, что у Вас слишком мало сил, Вы ищете поддержки в стимуляции, к примеру, чаем, кофе, сигаретами, разговорами по телефону.
ЛИСТВЕННИЦА: Так как Вы убеждены в том, что не обладаете необходимыми способностями.
- 71. Граб или олива?** Оба жалуются на утомление, истощение, бессилие.
ГРАБ: Так как распорядок дня слишком однообразен, в нем содержится слишком мало смены напряжения и расслабле-

ния, что парализует дух. Неожиданные требования сразу же приводят к деятельности.

ОЛИВА: Так как Вы испытали сильное напряжение, хотите отдохнуть и избегаете любого вида деятельности.

72. Граб или дикая роза? Оба стараются подбодрить себя.

ГРАБ: Так как Ваша внутренняя сила парализована, Вы ищете стимулы со стороны, к примеру, стимуляторы, разговоры по телефону и т.д.

ДИКАЯ РОЗА: Так как мотивация погашена на самом глубоком уровне, Вы не стремитесь больше к изменениям, не принимаете больше ничего от самой себя.

73. Бальзамин или скальная роза? Оба могут казаться слишком торопливыми.

БАЛЬЗАМИН: Так как внутренне Вы «едете на полном ходу» и хотите достичь всего как можно быстрее; Вас нервируют медленные люди.

СКАЛЬНАЯ РОЗА: Так как Вы в панике и потеряли способность смотреть вперед.

74. Бальзамин или вербена? Оба часто кажутся находящимися под давлением внутренней спешки.

БАЛЬЗАМИН: Так как Вы хотите достичь всего как можно быстрее.

ВЕРБЕНА: Так как Вы одержимы какой-либо идеей и стремитесь ее осуществить.

75. Лиственница или утесник? Оба считают, что в определенных ситуациях ничего нельзя изменить.

ЛИСТВЕННИЦА: Так как Вы считаете, что не обладаете необходимыми способностями.

УТЕСНИК: Так как Вы сами расцениваете ситуацию как безнадежную.

76. Лиственница или мимоза? Оба не хотят приниматься за выполнение определенных заданий.

ЛИСТВЕННИЦА: Так как Вы убеждены, что недостаточно взрослые для выполнения этого задания.

МИМОЗА: Так как Вас останавливает представление о том, что могло бы случиться.

77. Лиственница или дикая роза? Оба часто говорят о том, что подчиняются обстоятельствам.

ЛИСТВЕННИЦА: На основе комплекса неполноценности.

ДИКАЯ РОЗА: На основе общего апатичного отношения к жизни.

78. Мимоза или василек? Оба могут казаться слабыми.

МИМОЗА: Из-за боязливой натуры.

ВАСИЛЕК: Из-за недостатка воли и силы самоутверждения.

79. Мимоза или алыча? У обоих есть страхи, о которых они неохотно говорят.

МИМОЗА: Вы знаете свои страхи и можете их описать, если Вас спрашивают.

АЛЫЧА: Вам тяжело описать свои страхи, так как боитесь, что они одолеют Вас, если Вы о них заговорите.

80. Мимоза или красный каштан? Оба могут описать свои страхи.

МИМОЗА: Страхи обращаются вокруг темы овладения жизнью.

КРАСНЫЙ КАШТАН: Страхи обращаются на жизнь другого человека.

81. Мимоза или скальная роза? Оба боятся.

МИМОЗА: У Вас такая большая дистанция от Ваших страхов, что Вы можете их описать и принять возможные меры по их преодолению.

СКАЛЬНАЯ РОЗА: Вы полностью захвачены своими страхами, теряете голову и впадаете в панику, не знаете, как поступить в данный момент.

Скальная роза воздействует на самые острые из описанных Бахом состояний и поэтому является важной составляющей частью капель экстренной помощи.

82. Мимоза или звезда Вифлеема? Если в характере присутствует их основа, оба излучают определенную чувствительность и ранимость.

МИМОЗА: Так как Вы хотите избежать страшного события, Вы пытаетесь смягчить его как можно больше.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Так как Вы больше не хотите, чтобы определенные моменты Вас болезненно задевали, Вы пытаетесь их избежать.

83. Горчица или звезда Вифлеема? До обоих трудно «достучаться», они кажутся парализованными.

ГОРЧИЦА: Здесь в основе находится замкнутость: Вы словно покрыты черным облаком.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Здесь в основе находится застой. Вы еще не оправились от удара.

84. Горчица или сладкий каштан? Оба чувствуют себя пойманными в ловушку и не видят выхода.

ГОРЧИЦА: Вы не знаете, отчего Вы попали в такое положение, просто пассивно страдаете.

СЛАДКИЙ КАШТАН: Вы сознательно находитесь в конечном пункте долгой борьбы и не хотите останавливаться.

85. Горчица или дикая роза? Оба выказывают определенную долю апатического безучастия.

ГОРЧИЦА: Так как Вы погрузились в бездну отчаяния, что на какое-то время изолирует Вас от активной жизни.

ДИКАЯ РОЗА: Так как в какой-то определенной жизненной области Вы сдались, у Вас больше нет мотивации.

86. Дуб или вяз? Оба склонны к тому, чтобы чрезмерно себя расходовать.

ДУБ: Так как Вы чувствуете себя обязанной непременно довести до конца начатую работу или «несмотря ни на что» выполнить свое обещание.

ВЯЗ: Так как из-за слишком сильного чувства ответственности Вы не воспринимаете границ своих собственных возможностей.

87. Дуб или горная вода? Оба воспринимаются окружающими как «упрямцы».
ДУБ: Так как Вы должны до конца (горького) придерживаться один раз принятого решения, даже если изменившиеся обстоятельства сделали его спорным.
ГОРНАЯ ВОДА: Так как Вы — человек железных принципов, даже если на это нет никакого принуждения.
88. Дуб или вербена? Оба время от времени расходуют свои силы до предела.
ДУБ: Так как Вы хотите получить все призы.
ВЕРБЕНА: Так как Вы хотите все делать на сто пятьдесят процентов.
89. Дуб или виноградная лоза? Оба кажутся непреклонными.
ДУБ: По отношению к самой себе — Вы непременно должны выполнять свои обязанности.
ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: По отношению к окружающим — так как непременно хотите добиться выполнения собственных интересов.
90. Олива или утесник? Оба говорят, что больше не могут поддерживать самих себя.
ОЛИВА: Так как Вы устали.
УТЕСНИК: Так как Вы покорились судьбе.
91. Олива или горчица? В экстремальной ситуации оба практически неспособны действовать.
ОЛИВА: Так как Вы израсходовали все резервы силы.
ГОРЧИЦА: Так как Вы чувствуете себя укрытой черным облаком и не можете освободиться собственными силами.
92. Олива или дуб? Для обоих работа зачастую является тяжелой обязанностью или долгом.
ОЛИВА: Так как Вы больше не в состоянии работать, и Вам необходим отдых.
ДУБ: Так как за продолжительное время Ваша мотивация потерялась.

93. Олива или дикая роза? Оба могут показаться безынициативными.

ОЛИВА: Из-за истощения.

ДИКАЯ РОЗА: Из-за неосознаваемой усталости от жизни.

94. Сосна или лиственница? Оба часто чувствуют себя бесполезными.

СОСНА: Так как Вы сами не подходите под свои чрезмерные моральные мерки. Самооценка занижена.

ЛИСТВЕННИЦА: Так как Вы считаете себя менее способной, чем все остальные. Отсутствует доверие самой себе.

95. Сосна или мимоза? Оба часто живут в боязливом ожидании.

СОСНА: Вы боитесь сделать что-либо неправильно и получить порицание за это.

МИМОЗА: Вы боитесь «неприятного» предстоящего события.

96. Сосна или дуб? Оба очень много требуют от самих себя.

СОСНА: Вы пытаетесь соответствовать своим чрезмерным моральным меркам.

ДУБ: Вы пытаетесь удовлетворить свое огромное чувство ответственности.

97. Сосна или горная вода? Оба отказываются от своих потребностей, подавляют их.

СОСНА: Так как Вы считаете, что не заслужили их удовлетворения.

ГОРНАЯ ВОДА: Так как Вы думаете, что благодаря этой «дисциплине» Вы станете более благородным или просто хорошим человеком.

98. Красный каштан или василек? Оба часто подчиняются чужому мнению.

КРАСНЫЙ КАШТАН: Из-за слишком сильной духовной связи с другим человеком.

ВАСИЛЕК: Так как Вы беспрекословно подчиняетесь воле более сильной личности.

- 99. Красный каштан или жимолость?** Обоим трудно отделить себя от другого человека.
КРАСНЫЙ КАШТАН: Так как Вы словно соединены с другим человеком «энергетическим шнуром».
ЖИМОЛОСТЬ: Так как Вы держитесь за прошлое, не принимаете во внимание внутренние изменения.
- 100. Красный каштан или скальная роза?** Оба могут впасть в панику.
КРАСНЫЙ КАШТАН: За другого человека.
СКАЛЬНАЯ РОЗА: В собственной сложной ситуации.
- 101. Скальная роза или алыча?** Оба могут развивать экстремальное напряжение в мгновения страха.
СКАЛЬНАЯ РОЗА: Так как острая угрожающая ситуация возбуждает Вас до крайности.
АЛЫЧА: Так как Вы боитесь, что не сможете держать под контролем наступивший хаос чувств.
Оба цветка являются составными частями экстренных капель.
- 102. Скальная роза или звезда Вифлеема?** Оба состояния часто путаются. Так как они часто переходят друг в друга.
СКАЛЬНАЯ РОЗА: Вызванная шоком активная реакция паники (двигательный рефлекс), к примеру, Вы вскрикиваете.
ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Вызванное шоком «мгновение паники» (рефлекс обмирания), пассивное состояние. Вы можете вообще никак не отреагировать.
Оба цветка являются составными частями экстренных капель.
- 103. Скальная роза или сладкий каштан?** В обоих состояниях Вы чувствуете, что пришли к концу и больше не видите выхода.
СКАЛЬНАЯ РОЗА: В состоянии страха Вы впадаете в панику, теряете голову.
СЛАДКИЙ КАШТАН: Когда Вы попадаете в кризисную ситуацию, Вы не знаете, как из нее выбраться, и боитесь с этим покончить.

В экстремальных ситуациях может быть полезно сочетать скальную розу со сладким каштаном.

104. Горная вода или алыча? Оба подавляют самих себя.

ГОРНАЯ ВОДА: Вы хотите владеть своими желаниями и потребностями.

АЛЫЧА: Вы хотите овладеть хаосом своих чувств.

105. Горная вода или вереск? Оба могут казаться эгоистичными.

ГОРНАЯ ВОДА: Так как Вы поглощены своими собственными мерками и дисциплиной.

ВЕРЕСК: Так как у Вас слишком мало резервов сил и Вы бережете их для самой себя.

106. Горная вода или вербена? Оба открыты для теорий улучшения и прогрессивных идей.

ГОРНАЯ ВОДА: Вы используете их эгоцентрически, для собственного совершенства.

ВЕРБЕНА: Так как Вы увлекаетесь этими идеями, хотите изменить все свое окружение по их принципу.

107. Горная вода или виноградная лоза? Оба многого требуют.

ГОРНАЯ ВОДА: От себя — в смысле самодисциплины.

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: От других — чтобы благодаря этому осуществить свои собственные планы.

108. Дивала или дикий овес? У обоих проблемы с принятием решений.

ДИВАЛА: Вы колеблетесь из одной стороны в другую, так как то одно решение, то другое кажется Вам правильным.

ДИКИЙ ОВЕС: Вы не можете принять окончательное решение, так как у Вас нет четкого представления о цели, и Вы ищете лучшее решение.

109. Звезда Вифлеема или ива? Оба чувствуют себя беспомощными в определенной ситуации.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Так как Вы настолько шокированы, что просто не можете реагировать моментально.

ИВА: Так как Вам кажется, что судьба обошлась с Вами несправедливо, и Вы не хотите учитывать своей доли участия в произошедшем.

- 110. Звезда Вифлеема или сладкий каштан?** Оба время от времени кажутся неспособными действовать.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: Так как Вы еще не пережили «удара».

СЛАДКИЙ КАШТАН: Так как Вы исчерпали свои возможности и не знаете, что делать дальше.

- 111. Сладкий каштан или вяз?** Оба боятся сломаться под нагрузкой.

СЛАДКИЙ КАШТАН: В глубоком жизненном кризисе — Вы должны пересмотреть свое отношение к жизни.

ВЯЗ: В непродолжительном жизненном кризисе — Вы должны изменить свой стиль работы.

- 112. Сладкий каштан или горечавка?** Оба все видят в черном свете.

СЛАДКИЙ КАШТАН: Остро — в тяжелом жизненном кризисе.

ГОРЕЧАВКА: Постоянно — в следствие скептического, отрицательного отношения к жизни.

- 113. Вербена или виноградная лоза?** Оба выказывают сильную целеустремленность и силу воли.

ВЕРБЕНА: Цель альтруистична. Вы хотите непременно убедить других людей в ценности Вашей идеи.

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: Цель эгоистична. Вы используете других людей для осуществления собственных планов.

- 114. Виноградная лоза или фиалка?** Оба могут казаться гордыми или высокомерными.

ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА: С агрессивной ноткой.

ФИАЛКА: С отстраненной ноткой.

- 115. Грецкий орех или осина?** Обоим может казаться, что они «находятся под чьим-то влиянием».

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ: Под влиянием авторитетного человека, мнения, обстоятельств. Вы должны освободиться от этих пут.

ОСИНА: Под влиянием созданных собственным воображением страшных фантазий, к примеру, привидений. Вы должны развивать большее чувство реальности.

116. Грецкий орех или устели-поле? Оба позволяют другим людям менять их мнение.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ: В ситуациях перелома и нового начала, так как Вы обладаете небольшим собственным опытом.

УСТЕЛИ-ПОЛЕ: Так как любое чужое мнение Вы цените больше, чем свои собственные мысли.

117. Грецкий орех или красный каштан? Оба позволяют другим людям слишком сильно влиять на себя.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ: Так как их собственная личность находится в стадии развития и потому лабильна.

КРАСНЫЙ КАШТАН: Так как внутренне Вы не свободны, но зависимы от близкого Вам человека.

118. Фиалка или бальзамин? Оба проявляют независимость.

ФИАЛКА: Так как в одиночку Вы следуете своему собственному стилю работы.

БАЛЬЗАМИН: Так как Вы работаете быстрее.

119. Фиалка или лиственница? Оба отстраняются от людей.

ФИАЛКА: Так как Вам необходима определенная дистанция от Вашего окружения.

ЛИСТВЕННИЦА: Так как Вы считаете себя менее важной или менее способной.

120. Фиалка или мимоза? У обоих трудности «в толпе».

ФИАЛКА: Так как Вы не чувствуете себя причастной к ним.

МИМОЗА: Так как Ваша защита требует приложения определенных усилий.

121. Фиалка или горчица? Оба могут казаться не принимающими участия в происходящем.

ФИАЛКА: Так как Вы замкнуты в самой себе.

ГОРЧИЦА: Так как Вы упали в бездну отчаяния.

122. Белый каштан или алыча? Оба кажутся находящимися под давлением.

БЕЛЫЙ КАШТАН: Под давлением мыслей.

АЛЫЧА: Под давлением чувств.

123. Белый каштан или дикая яблоня? Оба кажутся раздраженными.

БЕЛЫЙ КАШТАН: В мышлении — так как вы не можете избавиться от неприятных мыслей.

ДИКАЯ ЯБЛОНЯ: В чувствовании — так как Вы непременно хотите устранить даже малейшие отклонения от своего привычного порядка, прежде чем приступить к выполнению своей работы.

124. Белый каштан или бальзамин? Оба находятся под давлением.

БЕЛЫЙ КАШТАН: Под давлением мыслей.

БАЛЬЗАМИН: Под давлением времени.

125. Дикий овес или горечавка? Оба находятся в состоянии постоянной фрустрации.

ДИКИЙ ОВЕС: Так как несмотря на успехи Вы все еще сомневаетесь в верности поставленной цели.

ГОРЕЧАВКА: Так как Вас выбивает из колеи любое препятствие.

126. Дикая роза или василек? Оба зачастую кажутся слабыми, не наполненными жизнью, но не жалуются на это.

ДИКАЯ РОЗА: На основе слабой жизненной мотивации.

ВАСИЛЕК: На основе слабой силы самоутверждения.

127. Дикая роза или звезда Вифлеема? Оба могут казаться апатичными.

ДИКАЯ РОЗА: На основе недостатка жизненной силы.

ЗВЕЗДА ВИФЛЕЕМА: На основе еще не переработанного события.

Глава 6

ОСНОВЫ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СМЕСЕЙ В ЦВЕТОЧНОЙ ТЕРАПИИ БАХА

Достаточно тяжело выразить свои чувства словами. Опыт показывает, что разные люди под одной и той же формулировкой могут подразумевать абсолютно различные представления. К примеру, слово «отстранение» может одним человеком восприниматься как положительное, а другим как отрицательное. Поэтому в цветочной терапии Баха можно вывести такие точные определения, при которых истинные чувства теряются.

По этой причине в следующем кратком обзоре собраны в большие группы наиболее часто встречающиеся проблемы.

Потом, для облегчения дискуссии, следует одну и ту же проблему выразить разными словами, к примеру, комплекс неполноценности/кризис самооценки.

Возле каждого понятия стоит номер страницы, на которой Вы найдете различные альтернативы, на чьей основе Вы сможете составить свою индивидуальную смесь. Если для Вашей ситуации нет альтернативы, используйте данные там понятия для лучшего определения своих чувств.

Руководство к работе с основами рецептов

- 1-й шаг:* прочитайте сначала группы реакций и найдите ту, которая больше всего подходит Вашему собеседнику.
- 2-й шаг:* посмотрите соответствующее описание и проверьте альтернативы.
- 3-й шаг:* составьте свою индивидуальную смесь. Если к выбранным Вами цветам Вам приходят в голову другие, типичные для данной ситуации, добавьте их в смесь.
- 4-й шаг:* принимайте смесь на протяжении пяти дней. После этого Вы либо отметите ощутимую реакцию, либо Вам придется по-новому составить смесь.

Пример:

Я поняла, что должна изменить свой стиль работы, так как больше не могу четко ее организовать, но несмотря на это понимание не нахожу причины действительно это сделать. У меня недостаток мотивации, я считаю, что у меня недостаточно сил, чтобы изменить что-либо. Также я боюсь перемен, так как не могу предвидеть, к чему это приведет.

Я раздумываю и прихожу к следующим альтернативам:

- | | |
|---|-------------------|
| «Страх перед незнанием» | Осина и мимоза |
| «Недостаток мотивации» | Дикая роза и граб |
| «Недостаток сил, так как я слишком сильно себя израсходовала» | Олива и граб |
| «Проблемы с концентрацией, беспорядок» | |
| • «так как я слишком истощена» | Олива и граб |

- «так как у меня слишком много всего в голове»

Мне подошла бы в моей ситуации следующая смесь

Граб и белый каштан

Мимоза, осина, дикая роза, олива, граб, а также белый каштан

В качестве личного цветка я добавляю к смеси вербену, так как я зачастую блокирую себя своей же силой воли.

При помощи этой смеси я должна суметь за несколько дней провести желаемое преобразование своего стиля работы.

Внимание:

Нежелательно сравнивать основы описания цветков напрямую с описанием заблокированного состояния, так как там описаны только крайние выражения этого состояния. Основы же, напротив, являются многообразными комбинациями различных видов поведения, то есть сложные душевные состояния, которые можно обнаружить в определенных ситуациях (но не должно).

Виды поведения для первоначальной ориентировки: что подходит для меня?

Символы служат для помощи в определении группы реакций. Если Вам подходит группа, отмеченная символом /, прочитайте все группы, отмеченные этим символом.

+ слабые, подавленные чувства

0 напряженные, преобладающие чувства

/ колеблющиеся, лабильные чувства

** различные проблемные области*

* Проблемы с зависимостью 184

/ Раздробленность 184

0 Агрессия, злость 185

* Острый жизненный кризис, отчаяние 185

* Кошмары 185

* Страхи 186

* Проблемы с авторитетом и навязыванием своей воли 187

+ Депрессия, подавленность 187

0 Эгоизм, эгоцентризм 187

+ Чрезмерная чувствительность 188

/ Проблемы с принятием решения 188

* Истощение, перерасход сил 189

+ Недостаток способности противостоять трудностям 189

* Нервозность, подверженность стрессу 190

* Ностальгия 190

* Проблемы с коммуникацией 190

* Проблемы с концентрацией, беспорядок 192

+ Болезненная ранимость 192

* Проблемы с учебой 192

* Любовная тоска 193

+ Недостаток мотивации 193

* Комплекс неполноценности, кризис самооценки 193

- * Отрицательное излучение 194
- * Новое начало 194
- 0 Неспособность расслабиться 194
- * Ситуация испытания 194
- + Покорность судьбе, безнадежность 194
- * Проблемы со сном 195
- * Чувство вины, угрызения совести 195
- / Колебания настроения 195
- 0 Нетерпимость 195
- * Скорбь 196
- * Развод 196
- 0 Переизбыток 197
- / Неуверенность 197
- * Недовольство 198
- * Ответственность перед другими и перед самой собой 198
- 0 Напряжение 198
- + Слабая воля, неспособность отказывать 199
- + Ранняя капитуляция 199
- 0 Слишком много дисциплины и владения собой 200
- / Сомнения 200

Основы рецептов

Проблемы с зависимостью

Вы спрашиваете других, что Вы должны сделать, — устели-поле

Так как Вы слишком мягкосердечны — василек

Так как Вы считаете, что другие более способны, — лиственница

Так как Вы ввязываетесь во все возможные отношения — цинкорий

Вы зависите от настроения окружающих — грецкий орех, звезда Вифлеема, ива

Вы считаете себя бессильной — ива

Вы ошибочно считаете, что должны принести жертву — ива, сосна

От атмосферы окружения — репейник, осина

От слишком сильной связи с другим человеком — красный каштан, грецкий орех

От бывшего партнера — жимолость, красный каштан

Вы чувствуете себя подавленной — ива, виноградная лоза

Раздробленность

Так как Вы постоянно ищете лучшее решение — дикий овес

Из-за внешних мелочей — дикая яблоня

Так как Вы хотите осуществить сразу несколько идей — дикий овес, дивала

Так как Вы делаете то, чего на самом деле делать не хотите, — василек, устели-поле

Так как Вы лучше занялись бы чем-либо другим — ломонос, василек

Так как Вы словно флюгер реагируете на любое дуновение ветерка — дивала

Так как Вы не доверяете своему собственному мнению — устели-поле

Так как Вы чего-то боитесь — осина, мимоза

Так как Вы на самом деле не стоите за это дело — горечавка, устели-поле, дикий овес

Так как Вы хотите все сделать правильно — репейник, дивала, василек

Так как Вы постоянно сомневаетесь в своих решениях — устели-поле, дивала

Так как у Вас нет ясной цели — дикий овес

Так как Вы на самом деле сами не верите в то, что делаете, — утесник, горечавка

Агрессия, злость

Чтобы навязать свою собственную волю — падуб, виноградная лоза

Из-за нетерпеливости — падуб, бальзамин

Из-за озлобленности — падуб, ива

Неожиданно, ни с того ни с сего — падуб, алыча

Острый жизненный кризис, отчаяние

В апогее — сладкий каштан, скальная роза

Из-за сомнения в самой себе — сладкий каштан, устели-поле, лиственница

Из-за чувства вины — сладкий каштан, сосна

Вы больше не видите смысла — звезда Вифлеема, утесник, горчица

Вы полностью израсходовали свои силы — дуб, олива, сладкий каштан

Вы никак не можете привыкнуть к изменившейся ситуации — жимолость, грецкий орех

Кошмары

Со страхом ночи — мимоза, осина

Вы просыпаетесь в паническом ужасе — осина, скальная роза

Из-за переработанных событий — осина, звезда Вифлеема

С чувством вины — осина, сосна

Страхи

Страх перед конкретной вещью или ситуацией, к примеру, болезнью, посещением зубного врача, поездками в лифте — мимоза

С внутренней паникой, вибрирует каждая клеточка Вашего тела — скальная роза

До сумасшествия — алыча

За родственников, друзей и пр. — красный каштан

Иррациональные страхи, к примеру, боязнь темноты — осина

Пауков и мышей — осина, мимоза

Неизведанного — осина, мимоза

Предсказания — осина

Страх страха — алыча, осина

Заражения, инфекции, грязи и пр. — осина, дикая яблоня

Разочарования — мимоза, горечавка, звезда Вифлеема

Обиды — мимоза, падуб

Показать свои истинные чувства — мимоза, репейник

Быть раскрытой — мимоза, сосна, репейник

Сделать ошибку — мимоза, сосна, устели-поле

Не справиться — мимоза, лиственница, ива

Спора — мимоза, звезда Вифлеема, репейник, василек

Собственных непонятных ощущений — алыча, репейник

Одиночества — мимоза, вереск

Задеть другого человека — мимоза, падуб, сосна

Неверного решения — мимоза, устели-поле

Отказаться от отношений или изменить их — мимоза, цикорий, жимолость, грецкий орех

Истощения, напряжения — мимоза, олива, граб

Близости, контакта — мимоза, фиалка

Неспособности владеть своими мыслями (обратиться к врачу!) — алыча, сладкий каштан, белый каштан

Страх полетов — скальная роза, алыча, ива, репейник

Проблемы с авторитетом и навязыванием своей воли

У Вас проблемы с лидером — виноградная лоза

Вы считаете, что должны получить все призы, — виноградная лоза, падуб

Вы хотите склонить других людей к своему мнению — вербена

Вы хотите навязать другому человеку его счастье — вербена, виноградная лоза

Вы не знаете, чего хотите, в присутствии сильной личности — василек

Вы не доверяете другим людям и берете на себя слишком много ответственности — лиственница, устели-поле

Вы пытаетесь косвенно вынудить других людей осуществить Вашу идею — виноградная лоза, цикорий

У Вас появляется чувство вины, если Вы навязываете свою волю, — виноградная лоза, сосна

Вы не хотите задеть другого человека — василек, репейник, сосна

Депрессия, подавленность

Периодические приступы меланхолии — горчица

Из-за ударов судьбы и разочарований — горечавка

С истощением — горечавка, олива

С нарушениями сна — горчица, белый каштан, горечавка

Так как Вы не видите дальнейшей перспективы, к примеру, при хроническом заболевании — горчица, горечавка, утесник

Так как Вы внутренне сдались — дикая роза, горчица

С угрызениями совести — горчица, сосна

Из-за беспокойства о других людях — красный каштан, горечавка

Из-за тяжелого прошлого — жимолость, горчица, ива

Эгоизм, эгоцентризм

Вы думаете только о себе самой — вереск

Вы постоянно навязываете свою волю — виноградная лоза

Вы говорите практически только о себе самой — вереск

Вы считаете верным только свое собственное мнение — вербена, виноградная лоза

Вы высмеиваете «среднего человека» — бук, горная вода

Вы считаете себя вправе что-либо требовать — цикорий, ива

Вы считаете остальных неспособными — бук, виноградная лоза

Вы смотрите на остальных как на шахматные фигуры — цикорий

Вы чрезмерно заботитесь о себе самой — вереск, дикая яблоня

Вы считаете, что Вам нужно быть более эгоистичной, — василек, красный каштан

Чрезмерная чувствительность

Из-за обид — падуб

Из-за неосуществленных ожиданий — цикорий

Из-за недостатка порядка — дикая яблоня

Из-за критики — лиственница, бук

Из-за чрезмерного шума, света, запаха и т. д. — мимоза

Из-за трудностей — репейник, мимоза

Из-за обвинений — сосна, вереск

Из-за перемены погоды — дивала

Из-за атмосферы окружения — осина

Когда Ваши планы ставятся под сомнение другим человеком — грецкий орех

Из-за препятствий — виноградная лоза, лиственница

Вы не можете отделить чужие чувства от своих собственных — красный каштан, грецкий орех

Проблемы с принятием решения

Так как Вам непонятна Ваша собственная цель — дикий овес

Так как Вы колеблетесь, стоит ли делать шаг вперед — дивала

Так как Вы колеблетесь между двумя возможностями — дивала

Так как Вы постоянно сомневаетесь в принятом Вами решении — устели-поле, каштан, горечавка

Так как Вы боитесь, что окажетесь недостаточно взрослой для последствий — мимоза, вяз, дивала

Так как Вы боитесь принять неправильное решение — мимоза, устели-поле, горечавка

Так как Вы еще не осмыслили прошлую ситуацию — жимолость, грецкий орех

Так как Вы зависите от другого человека — красный каштан, дивала

Так как Вы все еще не преодолели последствия шока — звезда Вифлеема

Истощение, перерасход сил

Из-за продолжительного стресса — олива, дуб

Из-за постоянных повседневных забот — олива, граб

Из-за духовного перенапряжения — олива, устели-поле, каштан, граб

Из-за недостатка доверия самой себе — лиственница, мимоза

Из-за слишком большой ответственности — олива, вяз

Из-за переизбытка требований — олива, вербена

Из-за слишком высоких требований к себе самой

Из-за подавленности — утесник, горчица, горечавка

С боязливостью — олива, мимоза

Из-за собственной неспособности отказать — олива, василек

С паникой — олива, скальная роза

Недостаток способности противостоять трудностям

Так как Вы израсходовали саму себя — олива, граб

Так как Вы больше не верите в будущее — устели-поле, утесник, горечавка

Так как Вы очень чувствительны — мимоза, вереск, звезда Вифлеема

Так как Вас легко можно «сбить с пути истинного» — дивала, ломонос

Так как Вы быстро теряете интерес — дикий овес, дивала
 Так как Вы сдаетесь при малейшем препятствии — горечавка
 Так как Вы недостаточно хорошо знаете задание и боитесь не справиться — лиственница, мимоза

Так как Вы покорились судьбе — утесник, горечавка
 Так как Вы мысленно заняты чем-либо другим — ломонос, белый каштан

Нервозность, подверженность стрессу

По мелочам — дикая яблоня, скальная роза
 На основе страха перед будущим — мимоза, скальная роза
 На основе потаенных страхов — репейник, скальная роза, осина
 На основе подавленных желаний — алыча, горная вода
 На основе слишком большой ответственности — вяз, скальная роза

На основе истощения — олива, скальная роза
 На основе внутренней неуверенности — грецкий орех, дивала, устели-поле, скальная роза
 На основе слишком высоких требований к самой себе — горная вода, вербена, скальная роза, вяз

Ностальгия

Временная — жимолость
 С отчаянием — жимолость, горчица
 По любимому человеку — жимолость, красный каштан

Проблемы с коммуникацией

Из-за ложной скромности, комплекса неполноценности — лиственница, фиалка, мимоза
 Из-за чувствительности — фиалка, звезда Вифлеема
 Из-за повышенных требований к другим людям — фиалка, бук
 Из-за нетерпеливости — фиалка, бальзамин, каштан
 Из-за угрызений совести — фиалка, сосна
 Из-за эгоцентризма — фиалка, вереск

С покорностью судьбе — фиалка, утесник, горечавка

Из-за перепадов настроения — фиалка, дивала, дикий овес

Из-за внутренней дистанции по отношению ко всем остальным — фиалка

Из-за застенчивости — мимоза

Из-за страха сделать что-либо неправильно — лиственница, бук

Так как Вы считаете, что недостаточно находчивы, — мимоза, звезда Вифлеема, лиственница

Так как Вы, собственно говоря, заняты только самой собой — вереск

Так как Вы нетерпеливы и хотите получить все и сразу — бальзамин

Так как Вы чувствуете себя недостаточно взрослой для данной ситуации — лиственница, осина

Так как Вы думаете о другом вопросе — ломонос, белый каштан

Так как Вы разочарованы и озлоблены — горечавка, ива

Так как Вы не можете принять мелочи у других, например, выговор, одежда, запах тела — бук, дикая яблоня

Так как Вы постоянно хотите оказаться правой — фиалка, лиственница, вереск

Так как Вы не ждете от окружающих ничего хорошего — фиалка, утесник

Так как Вы боитесь новых обязательств — сосна, мимоза

Так как вы не можете действовать спонтанно — цикорий, алыча, репейник

Так как Вы никого не подпускаете к себе — фиалка, мимоза

Так как вы не хотите загружать себя проблемами других людей — цикорий, вереск, фиалка

Так как Вы хотите избежать споров — репейник, устели-поле, грецкий орех

Так как у Вас нет своего собственного мнения — устели-поле, дикий овес, василек

Из-за неожиданного спора — звезда Вифлеема, репейник, ива

Проблемы с концентрацией, беспорядок

См. также «Раздробленность»

Так как Вы слишком устали — олива, граб

Так как у Вас слишком много всего в голове — граб, белый каштан

Так как Вас слишком легко отвлечь — дивала, ломонос

Так как Вы слишком быстро утрачиваете интерес — дикий овес, дивала

Так как Вы больше не знаете, чего хотите — устели-поле, дикий овес

Болезненная ранимость

Так как с Вами обошлись несправедливо — падуб, вербена

Так как вы чувствуете себя задетой — падуб, ива

Так как Вы считаете, что остальные должны быть более благодарными — падуб, цикорий

Так как Вы чувствуете себя неверно раскритикованной — бук, ива

Из-за неожиданного спора — звезда Вифлеема, репейник, ива

Вы ищете мести — падуб, цикорий

Вы не можете избавиться от мыслей об этом — падуб, белый каштан

Вы недоверчивы — падуб, ива

Проблемы с учебой

Из-за недостатка концентрации — каштан, белый каштан, ломонос

Из-за прошлых ошибок — жимолость, каштан, горечавка, лиственница

Из-за страха перед наказанием — осина, алыча, сосна

Из-за чрезмерного рвения — каштан, вербена

Из-за недостатка мотивации — дикий овес, дикая роза

При постоянно повторяющихся ошибках — каштан, жимолость, горечавка

Любовная тоска

Острая — падуб, ива, звезда Вифлеема, сладкий каштан

С чувством вины — сосна, падуб, лиственница

С разочарованием — падуб, ива, горечавка, звезда Вифлеема

С неуверенностью — падуб, устели-поле, грецкий орех

Тайная, не показываемая — репейник, падуб, алыча

Не дает заснуть — падуб, белый каштан, жимолость, красный каштан

Недостаток мотивации

Вы реагируете равнодушно и апатично — дикая роза

После удара судьбы — дикая роза, ива

С усталостью — дикая роза, граб, горчица

Из-за покорности судьбе и жертвенности — утесник, ива

Из-за покорности судьбе и пессимизма — утесник, горечавка

Из-за разочарования — звезда Вифлеема, горечавка, ива

Из-за потери любимого человека — дикая роза, жимолость, красный каштан

Вы больше не верите в доброту людей — горечавка, дикая роза

Комплекс неполноценности, кризис самооценки

С чувством вины — лиственница, сосна

С неуверенностью — лиственница, грецкий орех, устели-поле

Вы слишком мягкосердечны — лиственница, василек

Скрываемый комплекс неполноценности — репейник, лиственница, алыча

Из-за внезапной неуверенности — мимоза, вяз, лиственница

На основе внешних событий — бук, лиственница, дикая яблоня

Вы боитесь, что менее способны, чем остальные, — лиственница, мимоза

Вы пытаетесь преодолеть комплекс неполноценности упрямством — лиственница, виноградная лоза

Из-за препятствий — лиственница, горечавка

Отрицательное излучение

Вы всегда являетесь жертвой обстоятельств — ива

Вам всегда необходимо что-либо критиковать — бук

Вы всегда против — горечавка

Новое начало

См. «Неуверенность», «Проблемы с принятием решения», «Раздробленность». Главный цветок — грецкий орех

Неспособность расслабиться

Так как Вы всегда хотите быть победителем — виноградная лоза

Так как Вы одержимы какой-либо идеей — вербена

Так как здесь дело принципа — горная вода, вербена

Так как Вы чувствуете себя обязанной выполнить свое обещание — дуб

При работе — вербена, дуб

При уборке комнаты — дикая яблоня, горная вода

Так как Вы хотите непременно закончить начатое — дуб, горная вода

Вы хотите делать все на сто пятьдесят процентов — вербена, дикая яблоня

Так как Вы хотите получить все призы — виноградная лоза, дуб

Ситуация испытания

Классический экзамен — горечавка, вяз, ломонос, скальная роза, белый каштан

Так как один раз Вы уже провалились — жимолость, каштан, лиственница, горечавка

Так как Вы идете как овца на заклание — скальная роза, ива, василек, ломонос

Покорность судьбе, безнадежность

Продолжительная — утесник, дикая роза

Апатия — звезда Вифлеема, дикая роза

На основе разочарования — жимолость, горечавка, утесник
Из-за истощения — дикая роза, олива
Пессимизм — утесник, горчица
На основе повторяющихся ударов судьбы — ива, утесник, каштан

Проблемы со сном

Мысли кружат в голове и не дают Вам заснуть — белый каштан, звезда Вифлеема, алыча, жимолость
Из-за забот — белый каштан, репейник
Из-за чувства вины — белый каштан, сосна, жимолость
Из-за страха перед кошмарами — осина, скальная роза, белый каштан
Из-за депрессии — белый каштан, горчица
Из-за страха перед другими людьми — белый каштан, красный каштан

Чувство вины, угрызения совести

Из-за другого человека — красный каштан, сосна
Вы жалеете, что были чересчур жесткой, — сосна, виноградная лоза, репейник
С самокритикой — сосна, бук
Из-за неспособности принять решение — устели-поле, сосна
Со страхом и паникой — сосна, скальная роза, мимоза

Колебания настроения

Настроение меняется с каждым дуновением ветерка — дивала
Вы быстро сердитесь — падуб, бальзамин
Замечания других людей легко могут вывести Вас из равновесия — звезда Вифлеема, грецкий орех
У Вас по непонятной причине портится настроение — горчица

Нетерпимость

Так как Вы ждете от других людей большей организованности и чистоплотности — дикая яблоня, бук

Вы требуете от остальных такой же скорости реакций — бальзамин

Вы ждете от других таких же ценностных ориентаций — бук

Вы ждете от других такого же воодушевления Вашей идеей и превращаетесь в фанатика — вербена

Вы ждете от других, что они будут придерживаться Вашего собственного мнения, и пытаетесь их к этому вынудить — виноградная лоза

Вы не уступаете из принципа — виноградная лоза, горная вода

Вы не допускаете никакого исключения из правил — дуб, горная вода

Скорбь

Глубокая скорбь — горчица

Пессимизм, утрата веры — горчица, горечавка

Озлобленность — горчица, ива

Способствует сомнениям в самой себе — горчица, устели-поле, лиственница

Сочувствие самой себе, самоутешение — горчица, звезда Вифлеема

Безнадежность — утесник

Утрата желания жить — дикая роза

Развод

Вы еще не пережили новость — звезда Вифлеема

У Вас чувство вины — сосна

Вы боитесь этого — мимоза, скальная роза

Вы боитесь нового начала — мимоза, осина, лиственница

Вы боитесь задеть чувства другого человека — репейник, сосна

Вы считаете другого человека своей собственностью — цикорий

Вы не можете разделаться с прошлым — жимолость, бук, ива

Вы хотите, чтобы все оставалось как есть — жимолость, цикорий

Вы чувствуете себя энергетически скованной — красный каштан

Вы боитесь «потерять лицо» — устели-поле, лиственница, репейник

Вы не знаете, правильным ли было решение развестись — устели-поле, дивала

Вы не знаете, как будет продолжаться дальше, — дикий овес

Переизбыток

В мыслях и чувствах — сладкий каштан

В поступках — вербена

При влюбленности — падуб, вербена, сладкий каштан

Избыточное чувство долга — дуб, сосна, вербена

Чрезмерное честолюбие — виноградная лоза, сладкий каштан

Чрезмерное сочувствие — красный каштан

Стремление к совершенству — вербена, горная вода

Неуверенность

Вы не хотите показывать свою неуверенность — репейник, вербена

Вы позволяете вселять в себя неуверенность — каштан, устели-поле, грецкий орех

Когда Вас рассматривают другие люди — василек, лиственница

Так как Вы хотите все делать правильно — устели-поле, василек

Так как Вы не знаете, чего Вы хотите — устели-поле, дикий овес

Так как Вы не доверяете самой себе — устели-поле, лиственница, мимоза

Так как у Вас слишком много советчиков — устели-поле, грецкий орех

Вы не можете принять на себя ответственность — вяз, устели-поле, мимоза

Вы не можете принять решение — дивала, устели-поле, дикий овес

Так как Вы слишком нетерпеливы — устели-поле, каштан, бальзамин

На основе прошлых ошибок — сосна, устели-поле, жимолость

Недовольство

Настоящей жизненной ситуацией — дикий овес

Определенными условиями жизни — бук

Если Вам недостаточно Ваших достижений — горная вода, лиственница

Когда Вы не можете осуществить свою идею — вербена, горечавка

Без объяснимых причин — горчица

Когда Вы не хотите следовать благим советам других людей — цикорий, бук

Так как Вы постоянно спотыкаетесь на одном и том же месте — каштан, горечавка

Так как Вы ожидали чего-то другого — цикорий, ива

Ответственность перед другими и перед самой собой

Вы не можете принять на себя ответственность — вереск

Вы перекладываете ответственность на окружающих — ива

Вы идентифицируете себя со своим заданием и принимаете слишком большую ответственность — вяз

Вы чувствуете себя виноватой за те вещи, которые не находятся в области Вашей компетенции, — сосна

Вы не можете провести границу между ответственностью перед самой собой и перед другими людьми — сосна

Вы принимаете на себя ответственность, чтобы удовлетворить свои собственные потребности — цикорий

Вы хотите увильнуть от ответственности — фиалка

Вы боитесь ответственности — мимоза, вяз

Напряжение

Из-за страха ожидания — репейник, мимоза

Из-за высокой скорости и темпа — бальзамин

Из-за чрезмерной мотивации — вербена

Из-за высоких требований к самой себе — горная вода, вербена

Из-за шока — звезда Вифлеема, алыча

Из-за чрезмерной целеустремленности и честолюбия — виноградная лоза

Так как Вы непременно хотите чего-либо достичь — горная вода, виноградная лоза, вербена

Из-за железной решимости не отступить ни на шаг — дуб

Так как Вы слишком жестки по отношению к самой себе — горная вода, дуб

Так как Вы хотите слишком многого — виноградная лоза, вербена

Слабая воля, неспособность отказываться

Так как Вы не можете отказать — василек

Так как Вы не хотите никому делать больно — василек, репейник

Так как у Вас нет цели — василек, дикий овес

Так как Вы постоянно сомневаетесь — василек, грецкий орех

Так как Вы шокированы и разочарованы — василек, звезда Вифлеема, горечавка, падуб

Так как Вы не хотите повторять прошлых ошибок — жимолость, сосна, каштан, василек

Так как Вы не знаете в точности, чего Вы хотите — устели-поле, грецкий орех

Так как у Вас появляется чувство вины, если Вы показываете свою волю, — сосна, виноградная лоза

Из страха перед спором — мимоза, василек, репейник

Из неправильно понимаемой терпимости — бук, василек

Ранняя капитуляция

Как только встречаются первые трудности — горечавка

Так как Вы считаете, что «этого не может быть», — репейник, ива

Так как Вы потеряли надежду — утесник

Так как Вы словно парализованы — ива, звезда Вифлеема
 Так как жизнь больше не доставляет Вам радости — утесник,
 дикая роза, ива

Слишком много дисциплины и владения собой

Вы слишком строги к самой себе — горная вода

Вы мало позволяете себе, слишком мало — горная вода, сосна, дикая роза

Вы ведете себя практически мазохистски — горная вода, виноградная лоза, дуб

Вы пытаетесь держать свои эмоции под контролем — алыча, горная вода, виноградная лоза

Вы слишком критичны по отношению к самой себе — бук, вербена

Вы колеблетесь между самодисциплиной и хаосом — горная вода, ломонос

Вы хотите дисциплины, но не в силах ее придерживаться — горная вода, репейник, сосна

Сомнения

По поводу принятого решения — дивала, дикий овес

По поводу будущего — горечавка, утесник, устели-поле

По поводу партнера — падуб, горечавка, дикий овес

По поводу собственных достижений — лиственница, сосна

По поводу собственных сил — граб, вяз, лиственница

Вы не всерите в действительности в то, чего добиваетесь, — дивала, утесник, горечавка

Глава 7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ, ДОЗИРОВКА, ПРИЕМ

Если Вы выбрали подходящие для себя цветы, есть различные способы их приготовления, дозировки и приема.

Два классических метода приготовления:

Методика стакана с водой

Она особенно хорошо подходит при острых, ярко выраженных состояниях и для непродолжительного применения. Также рекомендуется для начала курса цветочной терапии Баха.

Каждое утро добавляйте две капли выбранного концентрата, экстренных капель — четыре капли, в большой стакан воды и выпивайте его мелкими глотками (каждый глоток — это энергетический импульс) в течение дня. В очень остром состоянии необходимо выпивать несколько стаканов через каждые полчаса, пока состояние не нормализуется.

Тем, кто много времени проводит в дороге, можно заменить стакан с водой маленькой бутылкой минеральной воды без газа.

Бутылка

Она особенно хорошо подходит для продолжительного лечения хронических состояний души и проблем.

Наполните медицинскую бутылочку смесью воды и алкоголя — 75 процентов воды и 25 процентов алкоголя, добавьте концентрат из расчета одна капля на каждые десять милли-

литров алкоголя. Для экстренной помощи — двойную дозу, то есть две капли на десять миллилитров.

Темные медицинские бутылочки размерами от десяти до пятидесяти миллилитров продаются в аптеках. Для взрослых рекомендуется емкость в 30 миллилитров, а для детей — 10-20 миллилитров.

Тем, кто работает не дома, можно приготовить две бутылочки и оставить одну на рабочем месте, а другую дома в ванной комнате.

Собственную медицинскую бутылочку можно потом использовать для другой смеси. Достаточно будет, если вы тщательно помоеете ее горячей водой.

Какую воду выбрать?

Бах рекомендует родниковую воду и считает ее «здоровой водой из природного источника». Это сравнимо сегодня с водой из собственного колодца или минеральной.

Вода известных курортов недостаточно нейтральна и потому не рекомендуется. В любом случае не рекомендуется дистиллированная вода.

Какую роль играет алкоголь?

Алкоголь служит для консервации воды. Рекомендуется коньяк, который сам по себе содержит концентраты, или любой другой чистый алкоголь крепостью менее 50 процентов.

Для детей и больных алкогольной зависимостью можно не применять алкоголь. Многие люди применяют для консервации уксус.

Указания для дозировки и применения

Дозировку, в отличие от гомеопатических средств, можно определять самому, что совершенно безопасно. Классическая дозировка: каждый день четыре капли на стакан воды.

Более высокая дозировка

В начале курса цветочной терапии Баха часто возникает потребность принимать смесь существенно чаще, к примеру, несколько стаканов воды. Следуйте своей интуиции. Это часто может привести к резкому улучшению. Согласно исследованиям, спустя примерно семь дней Вы сами вернетесь к нормальной дозировке.

Более низкая дозировка

У меньшего количества людей возникает интуитивная потребность снизить дозировку. Кто по опыту знает, что он хуже переносит лечение гомеопатическими или природными средствами, должен также быть осторожен и в применении цветочной терапии Баха и начинать медленно, с трех капель ежедневно в течение трех дней.

Дозировка для детей

Дети сами прекрасно чувствуют, нужно ли увеличить или снизить дозировку. Родители должны ориентироваться на их желания.

Продолжительность применения

- В острых кризисах рекомендуется непродолжительный прием на основе методики стакана с водой: примерно от одного до четырех дней. Смесь нужно подобрать в зависимости от состояния.
- Продолжительное лечение при хронических проблемах: от 18 до 28 дней.
- Долгое лечение, к примеру, для пожилых людей: пять — восемь недель.

Мехтхильд Шеффер

ПРАКТИКА ОРИГИНАЛЬНОЙ ЦВЕТОЧНОЙ ТЕРАПИИ БАХА

Материал для практического применения

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*
Технический редактор *Геннадий Крамской*
Художественный редактор *Анастасия Киричѐк*
Компьютерная верстка *Светлана Мещерякова*
Корректор *Татьяна Феодасиади*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 21.06.2005 г.
Формат 70х90/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,21.
Тираж 5 000 экз. Заказ № 7658.

Издательство «Феникс»,
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (861) 257-04-14, тел./факс (8632) 61-89-50,
e-mail: academpress@tsrv.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»,
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

Цветочная терапия была разработана более семидесяти лет назад английским врачом доктором Эдвардом Бахом и на сегодняшний день приобрела широкую известность.

Цветочная терапия Баха предназначена для того, чтобы научиться конструктивно бороться с «отрицательными состояниями человеческой природы» — к примеру, нетерпеливостью, мелочностью, неуверенностью, ревностью — и восстанавливать контакт с собственными душевными силами самоисцеления.

Целью цветочной терапии Баха является духовная гармонизация, а вместе с тем и максимально возможные раскрытие и стабилизация личности.

Косвенно это способствует развитию лучшей сопротивляемости душевным расстройствам и обусловленным ими заболеваниями организма.

Но было бы неверно *напрямую* связывать результаты с симптомами физических заболеваний.

В большей степени цветочная терапия Баха служит *обеспечению духовного здоровья.*

