

Bach virágterápia: Szerválasztó



Hogyan válasszak Bach virágesszenciát?

A szerválasztó kérdőív segít abban, hogy megtalálja az aktuális érzelmi problémájához alkalmazható Bach virágesszenciákat. Minden egyes Bach virágesszenciához, három kérdést rendeltünk. Amennyiben a három kérdésből legalább kettőre igennel tud válaszolni, akkor az a Bach virágcspepp lesz az Ön számára a legmegfelelőbb választás. Maximum 5-6 Bach virágcspeppet érdemes egyszerre kiválasztani. Kérésére elkészítjük, a kiválasztott esszenciákból álló, személyre szóló virágesszencia keveréket.

A félem csoportjába tartozó virágcsseppek:

Bohócvirág, Bach virágesszencia:

- Ön fél meghatározható dolgoktól, mint pl. az orvos, repülés, betegség, tömeg, sötétség vagy bizonyos állatok?
- Ön félénk és szégyenlős vagy túlérzékeny bizonyos dolgokra, mint pl. zaj, fény, erős szagok és illatok ?
- Ön gyakran már előre aggódok, olyan események miatt is ami még meg sem történ?

Vörös vadgesztenye, Bach virágesszencia:

- Ön túlságosan aggódik és félti szeretteit, gyakran gondol arra, hogy valami bajuk esik ?
- Ön képes teljesen átérezni mások problémáját és emiatt belefolyik mások életébe?
- Ön nehezen tudja elengedni szeretteit, mert nagyon kötődik hozzájuk?

Rezgőnyár, Bach virágesszencia:

- Gyakran érzi magát nyugtalannak vagy gyötri balsejtelem, látszólag minden ok nélkül?
- Vannak rémálmai, ami miatt felébred éjszaka és nem tud visszaaludni, vagy gyakran aggódik mit hoz a holnap ?
- Ön érzékeny és szenzitív ember, emiatt túlságosan nyitott a megfoghatatlan dolgok iránt?

Napvirág, Bach virágesszencia:

-Ön hajlamos pánikra és rémületre, ami miatt leblokkol mind gondolatiban mind cselekedeteiben?

-Ön ijedős és emiatt elveszti az Önkontrollját, szokatlan vagy ismeretlen helyzetekben?

-Önnek vannak régóta fennálló rémálmai, ami miatt kimerültnek érzi magát?

Cseresznyeszilva, Bach virágesszencia:

-Előfordul Önnel, hogy attól fél hogy elveszti Önuralmát és emiatt másokban kárt tesz?

-Gyakran vannak dühkitörései vagy hisztérikus megnyilvánulásai és ilyenkor attól fél, hogy megőrül?

- Gyakran érzi magát feszültnek, mint aki mindjárt szétrobban és ilyenkor igyekszik elfojtani érzelmeit, magára erőlteti a nyugalmat?

A bizonytalanság csoportjába sorolt virágesszenciák, Bach virágesszenciák

Szikárka, Bach virágesszencia:

-Gyakran érzi úgy, hogy nehezen tud választani két dolog közül?

-Gyakoriak a szélsőséges hangulatingadozásai, ilyenkor az egyik végletből a másikba esik, mint pl.: öröm- szomorúság, nevetés-sírás?

-Ön gyakran ideges vagy nehezen tudja lecsendesíteni a gondolatait?

Rozsnok, Bach virágesszencia:

-Ön elégedetlen saját életútjával, úgy érzi még nem találta meg azt ami, a leginkább Önhöz illő pálya?

-Sok mindenbe belevág, emiatt szétforgácsolja energiáit?

-Úgy érzi még nem szívesen kötelezné el magát csupán egy irányba?

Kékgyökér, Bach virágesszencia:

-Ön gyakran kér tanácsot másoktól, mivel nem bízik saját döntéseiben?

-Előfordul, hogy megváltoztatja döntéseit, ha egy másik véleményt hall?

-Mindig visszaigazolást vár a külvilág felől, hogy jó döntést hozott -e meg, emiatt sokat beszél?

Gyertyán, Bach virágesszencia:

-Gyakran érzi magát fáradtnak és kimerültnek, minden nap úgy indul mintha "hétfő reggel" lenne?

-Hiányzik Önből a lelkesedés, mindent csak rutin szerűen hajt végre?

-Igyekszik feladatait halogatni, mivel azok túl nehéznek vagy unalmasnak tűnek?

Tárnics, Bach virágesszencia :

- Amikor nehéz helyzetbe kerül, gyakran elcsügged és feladja a dolgokat?
- Gyakran pesszimista a hozzáállása, nem bízik abban, hogy képes megcsinálni a dolgokat?
- A gyakori kudarcok miatt gyengül az akarat ereje és egyre kevésbé hisz magában?

Sülzanót, Bach virágesszencia:

- Úgy érzi az Ön helyzete reménytelen, nem lehet enyhíteni a fájdalmán és szenvedésein?
- Úgy érzi a dolgok nem fognak jobbra fordulni, hiába is tenne érte erőfeszítéseket?
- Kimerültnek érzi magát ahhoz, hogy bármilyen lelki -szellemi vagy fizikai erőfeszítést tegyen saját sorsa alakításáért?

A jelen történései iránti érdektelenség csoportjába sorolt virágesszenciák

Iszalag , Bach virágesszencia:

- Gyakran szórakozott és dekoncentrált ,emiatt figyelmetlen és elfelejt dolgokat?
- Sok időt tölt tévénézéssel vagy számítógépes játékokkal, esetleg szívesen fogyaszt alkoholt vagy drogokat?
- Ön gyakran álmos és kedvetlen, emiatt állandóan elkalandozik a gondolata?

Jerikói Lonc, Bach virágesszencia:

- Ön gyakran ábrándozik az elmúlt dolgokon, sokat nosztalgiazik?
- Nem tudja elengedni a múltban történt eseményeket, vagy azt a szeretett személyt akit elvesztett, és emiatt boldogtalan?
- Úgy érzi a jövő nem tartogat az ön számára semmit, ezért nem szívesen gondol az eljövendő eseményekre?

Fehér vadgesztenye, Bach virágesszencia:

- Gyakoriak a visszatérő gondolatai, amik nem hagyják nyugodtan és emiatt mentálisan feszült?
- Ön gyakran nem tud aludni a kavargó és ismétlődő gondolatoktól?
- Gyakori, hogy belső párbeszédet folytat, és emiatt egy mókuserékben érzi magát?

Vadgesztenyerügy, Bach virágesszencia:

-Úgy érzi mindig ugyanazt a hibát véti, és képtelen múlt hibáiból és tapasztalataiból tanulni?

-Gyakran kapkod a gondolatai előrébb járnak, emiatt koncentrációs és tanulási nehézségei vannak?

-Úgy érzi mindig rosszul sikerülnek a dolgai, mivel képtelen odafigyelni az aktuális cselekedeteire?

Olajfa, Bach virágesszencia:

-Úgy érzi teljesen kimerült, mint mentálisan mint fizikálisan?

-Gyengének és erőtlennek érzi magát, emiatt nehezen végzi el a mindennapi feladatait?

-Mindig aludni szeretne, úgy érzi elfogytak a tartalékai?

Vadrepce, Bach virágesszencia:

-Gyakran minden ok nélkül leverté és depresszióssá válik, majd ahogy jött rosszkedv olyan gyorsan meg is szűnik?

-Úgy érzi hangulata olykor minden ok nélkül nyomottá válik, ilyenkor csak ül és bámul maga elé?

-Gyakran változik a hangulata, emiatt olykor elszigeteltnek érzi magát a világtól?

Vadrózsa, Bach virágesszencia:

-Ön fásultnak és apatikusnak érzi magát, emiatt depresszióban szenved?

-Gyakran hiányzik Önből a motiváló erő, amely előre vinni az élet dolgaiban, emiatt csak sodródik az eseményekkel?

-Úgy érzi minden hiábavaló és feladta a küzdelmet, annak ellenére hogy az élet körülményei nem rosszak?

A magányosság csoportjába sorolt virágesszenciák

Békaliliom, Bach virágesszencia:

-Úgy érzi, hogy leginkább egyedül szeret lenni, mivel a külső hatások zavarják?

-Igyekszik mindig egyedül megoldani problémáit, akkor is ha büszkének tartják emiatt?

-Nehezen teremt kapcsolatokat mivel úgy érzi nem találja meg a megfelelő hangot az emberekkel?

Nebáncsvirág, Bach virágesszencia:

- Gyakran érzi magát idegesnek és ingerültnek?
- Ingerült mások lassúsága miatt, akár a közlekedésben akár a munkában, emiatt mindig sietett másokat?
- Gyakran küzd időzavarral, feszítik a határidők?

Hangafű, Bach virágesszencia:

- Ön nehezen viseli az egyedüllétet, ezért igyekszik mindig társaságot találni magának, nehogy magányossá váljon?
- Úgy érzi, muszáj minden problémáját megosztani valakivel ?
- Nehezen tud mások gondolataira és problémáira odafigyelni, szeret a figyelem központjába lenni?

Mások elképzelései és külső hatások iránti túlérzékenység csoportjába sorolt Bach virágesszenciák:

Apróbojtorján, Bach virágesszencia:

- Ön szívesen jár társaságba, azonban kerüli a konfliktusokat és a vitákat másokkal?
- Ön igyekszik mindig vidám embernek mutatkozni, holott belső feszültségekkel küzd, melyeket nem oszt meg másokkal?
- Ön gyakran enyhíti a mindennapi feszültségeit alkohollal vagy drogokkal?

Kisezerjófű , Bach virágesszencia:

- Ön gyakran feladja saját igényeit csak azért, hogy mások kívánságait teljesítse és ezzel örömet okozzon számukra?
- Ön általában félénk természetű, akit könnyen lehet befolyásolni, emiatt önállóan?
- Ön nehezen tud nemet mondani mások kéréseinek, és ezt sokszor ki is használják?

Diófa, Bach virágesszencia:

- Önnek a saját céljai egyértelműek és világosak, azonban hiányzik megvalósításhoz a kitartása?
- Önt mások véleménye könnyen elbizonytalanít, emiatt befolyásolhatóvá válik?
- Ön nehezen tud az életében bekövetkezett változásokhoz alkalmazkodni vagy régi rossz szokásaitól megszabadulni?

Magyal, Bach virágesszencia:

- Ön hamar dühössé és agresszív válik és haragszik másokra?
- Bizalmatlan másokkal szemben és úgy érzi minden Ön ellen van?
- Ön féltékeny természetű, ami miatt negatív gondolatokat táplál mások iránt, mint pl: harag, gyűlölet, irigység stb. ?

A kétségbeesés csoportjába sorolt Bach virágesszenciák:

Vörösfenyő, Bach virágesszencia:

- Ön gyakran érzi azt, hogy mások mindent jobban tudnak csinálni, emiatt szebbek és jobbak ?
- Ön biztos abban, hogy nem sikerülhet semmi, és emiatt bele sem kezd már dolgokba, vagy ha mégis meg kell tennie már előre fél a kudarctól?
- Gyakran túl kritikus Önmagával szemben, emiatt erős önbizalom hiányba szenved?

Erdeifenyő, Bach virágesszencia:

- Túl magasak az elvárásai Önmagával szemben, állandóan a tökéletességre vágyik, emiatt soha nem elégedett a saját eredményeivel?
- Gyakran érzi mások hibái miatt is felelősnek magát ?
- Ön gyakran érez lelkiismeret -furdalást és vádolja önmagát?

Szilfa, Bach virágesszencia:

- Ön úgy érzi, túl sokat vállalt és a nyomasztja a nagy felelősség?
- Ön nem érzi elég erősnek magát a megoldandó feladatok elvégzéséhez, és minden önbizalma elszállt?
- Ön túlságosan törekszik a tökéletességre és emiatt kimerültnek és bizonytalanoknak érzi magát?

Szelídgesztenye, Bach virágesszencia:

- Ön úgy érzi, hogy nem tud több feladatot vállalni és teljesen kimerült?
- Ön nem lát semmilyen kiutat, jelenlegi szorult helyzetéből, emiatt nincs jövő képe?
- Ön úgy érzi az idegösszeomlás határára jutott, mivel tűrőképessége végső határára érkezett?

Ernyős madártej, Bach virágesszencia:

- Érte az utóbbi időben testi lelki trauma?
- Önnek van olyan feldolgozatlan régi lelki fájdalma, amin nem tudja túltenni magát?-
- Ön kapott az elmúlt időszakban, rossz híreket ami miatt bánatos és szomorú?

Fűzfa, Bach virágesszencia:

-Ön érez csalódottságot és keserűséget, mert igazságtalannak látja saját sorsát?

-Úgy érzi, hogy Ön a körülmények áldozata és nem tud semmit sem tenni ennek jobbá tételéért, emiatt magányossá vált?

-Gyakran érez irigységet , amikor más emberek szerencsését látja?

Tölgyfa, Bach virágesszencia:

-Ön kimerült, de mégis úgy érzi, hogy a kötelességei előrébb vannak, minthogy pihenjen?

-Ön hajthatatlan nem adja fel saját terveit még akkor sem, ha saját egészségét kockáztatja vele?

-Ön nem szeret mások előtt gyengének vagy betegnek látszani?

Vadalma, Bach virágesszencia:

-Gyakran elégedetlen külsejével, és zavarják a kisebb testi hibái, mint pl, pattanás vagy szeplő stb, emiatt a komolyabb dolgokat akár el is hanyagolja?

-Ön úgy érzi, hogy minden piszkos, ezért állandóan takarít és rendet rak?

-Ön undorodik minden tisztátalan dologtól és fél fertőzésektől?

Mások boldogulása miatti túlzott aggodás csoportjába sorolt Bach virágesszenciák:

Katángkóró, Bach virágesszencia:

-Ön úgy érzi, hogy a családja nem szereti eléggé, emiatt tele van önsajnálattal?

-Ön túl sokat aggódik szeretteiért és úgy érzi túl sok áldozatot hoz értük?

-Ön úgy érzi nem kap elég viszonzást és hálát a gondoskodásért cserébe, emiatt sértődött?

Vasfű, Bach virágesszencia:

-Ön úgy érzi, hogy a saját elképzelései a legtökéletesebbek és ezt másoknak is követnie kéne?

-Ön hajlamos, mindent túlzásba vinni, emiatt képtelen pihenni?

-Ön túlságosan lelkesen végzi a feladatait és emiatt feszült és ideges?

Szőlő, Bach virágesszencia:

-Ön szívesen gyámkodik mások felett és tervezi meg életüket?

-Nem szereti, ha más véleményen van a környezete , mint az Önné?

-Szívesen vállalja a főnök szerepét, ilyenkor viszont nem tud együtt érzeni mások problémájával?

Bükkfa, Bach virágesszencia:

- Gyakran bosszantják vagy ingerlik mások hibái, ezért inkább egyedül dolgozik?
- Ön kritikus másokkal szemben és gyakran van előítélete?
- Úgy érzi alacsony a tolerancia küszöbe, a világ dolgaival szemben?

Forrásvíz, Bach esszencia:

- Ön mindig törekszik a tökéletességre, emiatt sokszor nehezen változtatja meg a véleményét?
- Saját magával szemben nagyon szigorú szabályokat állított fel, melyet nem hajlandó felrúgni?
- Gyakran tagadja meg magától az élet örömeit csak hogy megfeleljen az Ön által kiválasztott szabályoknak, mint pl. diéta, testedzés vagy spirituális gyakorlatok?