

VPRAŠALNIK IN VODNIK ZA LAŽJE INDIVIDUALNO DOLOČANJE BACHOVE CVETNE ESENCE



Imejte v mislih, da nagovarjate trenutno težavo. Izberite 3-4 Bachove cvetne esence (in ne več kot 7), katerih vprašanja oz. opisi so se vas najbolj dotaknila.

AGRIMONY Št. 1 (REPIK)

- 1.1. Ali skrivate svoje skrbi za masko vedno nasmejanega obraza, da drugi ne bi videli vaše bolečine?
- 1.2. Vas vznemirjajo prepiri in kreg in radi popustite za voljo "ljubega miru"?
- 1.3. Ali vam tolažba v hrani, poslu, drogi, alkoholu pomaga nositi prtljago bremena življenja, ko le to postane težko?

ASPEN Št. 2 (TREPETLIKA)

- 2.1. Imate tesnoben občutek ali slutnjo, ne da bi vedeli zakaj?
- 2.2. Imate občutek, da bi se lahko zgodilo nekaj slabega, pa ne veste kaj?
- 2.3. Se zbudite s tesnobnim občutkom ali z mislijo na to, kaj bi se lahko slabega ta dan zgodilo?

BEECH Št. 3 (BUKEV)

- 3.1. Vas utrujajo navade in pomanjkljivosti drugih ljudi?
- 3.2. Ste pretirano kritični in netolerantni in pri drugih ljudeh običajno iščete napake?
- 3.3. Vas vznemirja tuja neumnost in nekompetentnost?

CENTAURY Št. 4 (TAVŽENTROŽA)

- 4.1. Pogosto potlačite svoje potrebe da lahko zadovoljite tuje?
- 4.2. Vam je težko reči "ne"?
- 4.3. Ali na vas lahko vplivajo osebe, ki so po naravi "močnejše" od vas?

CERATO Št. 5 (MODRINKA, ROŽIČ)

- 5.1. Ali se stalno sprašujete o pravilnosti vaših odločitev in stališč?
- 5.2. Ali pogosto iščete nasvet in potrditev drugih ljudi in pri tem zanemarjate svojo intuicijo?
- 5.3. Ali pogosto menjate "smer", tudi po prejetem nasvetu, ker se počutite zbegano in negotovo?

CHERRY PLUM Št. 6 (ČEŠNJELIKA SLIVA)

- 6.1. Se bojite, da izgubljate mentalno, čustveno in/ali telesno kontrolo nad sabo?
- 6.2. Vas skrbi, da bi lahko pomislili ali da bi si lahko storili kaj hudega?
- 6.3. Se bojite, da bi lahko poškodovali sebe in/ali druge in da bi lahko postali nasilni?

CHESTNUT BUD Št. 7 (KOSTANJEV POPEK)

- 7.1. Nепrestano ponavljate iste napake; npr. vedno znova izbirate napačne partnerje ali vztrajate v poklicu, ki ga ne marate in podobno?
- 7.2. Se iz preteklih lastnih ali tujih izkušenj ali napak nič ne naučite?
- 7.3. Bi si želeli prenehati s ponavljanjem vedno istih vzorcev obnašanja (vedno znova neuspešne diete, vedno znova prelomljene obljube o potrebi po več gibanja...)

CHICORY Št. 8 (POTROŠNIK, CIKORIJA)

- 8.1. Ali čutite potrebo po tem, da vas drugi potrebujejo in si želite, da so vaši ljubljени vedno blizu vas?
- 8.2. Se počutite, da vas vaši najbližji ne ljubijo in/ali ne cenijo dovolj?
- 8.3. Ste posesivni do tistih, ki jih imate najraje in imate občutek, da vi najbolj veste, kaj je dobro za njih?

CLEMATIS Št. 9 (SROBOT)

- 9.1. So vaše misli pogosto odsotne?
- 9.2. Ste zaskrbljeni in sanjavi, nesposobni daljše koncentracije?
- 9.3. Ste raztreseni in zmedeni in spite več, kot bi bilo potrebno?

CRAB APPLE Št. 10 (LESNIKA)

- 10.1. Ste obsedeni s čistočo in se počutite zastrupljeno/kontaminirano?
- 10.2. Vas je sram vašega izgleda in se počutite neprivlačno?
- 10.3. Vas obremenjujejo manjše telesne "pomanjkljivosti" kot so akne, ogrci..?

ELM Št. 11 (BREST)

- 11.1. Ste preveč obremenjeni z vsakodnevnimi obveznostmi?
- 11.2. Vam je težko usklajevati številne obveznosti, ki čakajo na vas?
- 11.3. Postanete depresivni in izčrpani ob soočanju z vsakodnevnimi nalogami?

GENTIAN Št. 12 (ENCIJAN)

- 12.1. Vam zmanjka poguma ali vas deprimira, če stvari ne tečejo tako, kot ste si zamislili?
- 12.2. Vas lahko demoralizira, ko se soočite s težko situacijo?
- 12.3. Vam depimiranost onemogoča, da v situacijo, ki bi jo bilo potrebno rešiti, vložite dodaten napor?

GORSE Št. 13 (ULEKS)

- 13.1. Se počutite brezupno in menite, da situacije ni moč izboljšati?
- 13.2. Ali vam manjka upanja, da bi šle stvari lahko na bolje in zato niste pripravljeni vlagati dodatnega napora?
- 13.3. Menite, da ni moč ukreniti ničesar, kar bi vam lahko olajšalo bolečino in trpljenje?

HEATHER Št. 14 (VRESA)

- 14.1. Mislite, da bi se vas drugi ljudje lahko izogibali, ker veliko govorite?
- 14.2. Ne želite biti sami in vedno iščete družbo nekoga, s katerim bi se lahko pogovarjali?
- 14.3. Razgovor običajno obrnete v smer vaših problemov in interesov?

HOLLY Št. 15 (BODIKA)

- 15.1. Ste sumničavi do drugih ljudi?
- 15.2. Ali do drugih ljudi občutite bes?
- 15.3. Občutite ljubosumje, sovražstvo in nezaupanje?

HONEYSUCKLE Št. 16 (KOVAČNIK)

- 16.1. Ali živite v preteklosti in ste nostalgični?
- 16.2. Ne zmorete spremeniti današnjih okoliščin saj vedno gledate nazaj in nikoli naprej?
- 16.3. Pogosto razmišljate o preteklosti?

HORNBEAM Št. 17 (GABER)

- 17.1. Se počutite utrujeno še preden začnete dan?
- 17.2. Ste utrujeni in naveličani monotonega življenja?
- 17.3. Izogibate se rutinskih vsakodnevnih obvez in odlašate z njihovo izpolnitvijo?

IMPATIENS Št. 18 (NEDOTIKA)

- 18.1. Se vam stalno mudi in želite čimprej opraviti obveznosti?
- 18.2. Ste nestrpni in vas iritirajo osebe počasnejše od vas?
- 18.3. Ali raje delate sami, saj je tako delo najhitreje opravljeno?

LARCH Št. 19 (MACESEN)

- 19.1. Vam manjka samozavesti?
- 19.2. Se počutite inferiorno in vam pogosto zmanjka poguma?
- 19.3. Ste sigurni v lasten neuspeh še preden sploh poizkusite?

MIMULUS Št. 20 (KRINKAR)

- 20.1. Se bojite konkretnih stvari npr. bolezni, smrti, bolečine, višine, izpita, zobozdravnika ipd?
- 20.2. Ste sramežljivi, pretirano občutljivi in vas je pogosto strah?
- 20.3. Ste pogosto zaskrbljeni zaradi vsakdanjih situacij kot je npr. promet, plačevanje računov ipd.?

MUSTARD Št. 21 (GORJUŠICA)

- 21.1. Ste depresivni brez posebnega razloga?
- 21.2. Ali menjate razpoloženje?
- 21.3. Vas hipoma, brez posebnega razloga obide temno razpoloženje, ki se prav tako hipoma tudi razblini?

OAK Št. 22 (HRAST)

- 22.1. Ste izčrpani a kljub temu čutite potrebo po tem, da je treba vztrajati in se boriti še naprej?
- 22.2. Imate močan občutek dolžnosti in odgovornosti in nadaljujete z delom kljub vsem preprekam?
- 22.3. Zanemarjate lastne potrebe da lahko izpolnite obveze?

OLIVE Št. 23 (OLJKA)

- 23.1. Se fizično in mentalno počutite povsem izčrpano?
- 23.2. Vam je zmanjkalo energije in težko nadaljujete z zastavljenim?
- 23.3. Ste nedavno izšli iz daljšega obdobja bolezni, stresa in naprežanja?

PINE Št. 24 (BOR)

- 24.1. Niste nikoli zadovoljni z lastnim delom?
- 24.2. Imate občutek krivde in se samoobtožujete?
- 24.3. Ali za vse kar gre narobe, včasih tudi za napake drugih, krivate sebe?

RED CHESTNUT Št. 25 (RDEČI KOSTANJ)

- 25.1. Vas pogosto skrbi za bližnje?
- 25.2. Vas težave drugih vznemirjajo in prizadanejo?
- 25.3. Vas skrbi, da bi se vašim dragim zgodilo kaj hudega?

ROCK ROSE Št. 26 (SONČECE, POPON)

- 26.1. Hitro zapadete v paniko?
- 26.2. Se počutite nemočno in otrpnete, ko se soočite s svojimi strahovi?
- 26.3. Imate nočne more?

ROCK WATER Št. 27 (STUDENČNICA)

- 27.1. Si postavljate visoke standarde in ste radi drugim za zgled?
- 27.2. Ste pretirano zaposleni z delom, vadbami, poslom ali s kakšnimi drugimi aktivnostmi?
- 27.3. Ste v svoji življenjski naravnosti pretirano disciplinirani in vedno težite k popolnosti?

SCLERANTHUS Št. 28 (MEŠIČ)

- 28.1. Se težko odločite med dvema možnostima?
- 28.2. Vam manjka koncentracije in ste zaskrbljeni in nervozni?
- 28.3. Imate spremenljivo razpoloženje, ki variira od sreče do žalosti, od optimizma do pesimizma in od smeha do joka?

STAR OF BETHLEHEM Št. 29 (MAJNIK, BETHLEHEMSKA ZVEZDA)

- 29.1. Ste nedavno doživeli šok npr. v obliki nesreče, izgube ljubljene osebe, bolezni, prejema žalostne novice ipd.?
- 29.2. Ste otopeli in se zaradi travmatičnih dogodkov v vašem življenju zapirate vase?
- 29.3. Ste utrpeli izgubo zaradi katere si niste nikoli opomogli?

SWEET CHESTNUT Št. 30 (PRAVI KOSTANJ)

- 30.1. Preživljate ekstremno mentalno ali čustveno trpljenje?
- 30.2. Imate občutek, da ste prišli do svojega limita in da ne morete več zdržati?
- 30.3. Imate občutek, da na koncu tunela ni svetlobe?

VERVAIN Št. 31 (SPORIŠ)

- 31.1. Ste polni energije, zaradi česar ste včasih napeti in ne morete zaspati?
- 31.2. Ste prepričani v ideje za katere skušati navdušiti tudi druge?
- 31.3. Ste občutljivi na krivico in fokusirani na odkrivanje vzroka krivice?

VINE Št. 32 (TRTA, VINSKA TRTA)

- 32.1. Prevzimate vodenje projektov, sestankov?
- 32.2. Se počutite kot vodja?
- 32.3. Imate močno voljo in ambicije, a ste včasih v odnosu do drugih preveč agresivni in dominantni?

WALNUT Št. 33 (OREH)

- 33.1. Se v vašem življenju pravkar dogajajo spremembe kot je npr. selitev, nova služba, nova partnerska zveza, ločitev, puberteta, menopavza, odvajanje od neke razvade...?
- 33.2. Vam ljudje in situacije, ki spremljajo mejnike v vašem življenju jemljejo energijo?
- 33.3. Imate potrebo po tem, da prekinete vezi v življenju, ki vas vlečejo nazaj?

WATER VIOLET Št. 34 (GREBENIKA, VODNA VIJOLICA)

- 34.1. Vas drugi ljudje dojemajo kot distancirane in preponosne?
- 34.2. Ste nagnjeni k temu, da se povlečete vase in ste raje sami, kot da ste soočeni z okolico in njenimi vplivi?
- 34.3. Prenašate svojo žalost sami in se o tem ne pogovarjate z drugimi ljudmi?

WHITE CHESTNUT Št. 35 (BELI KOSTANJ)

- 35.1. S vam v glavi ves čas vrtijo neželene misli, ki vam onemogočajo koncentracijo?
- 35.2. Ali v mislih stalno podoživljate nesrečne dogodke, prepire ipd?
- 35.3. Težko zaspite, ker je vaš um obremenjen z mislimi?

WILD OAT Št. 36 (STOKLASEC, DIVJI OVES)

- 36.1. Ste nesigurni, ko so pred vami velike življenjske odločitve?
- 36.2. Ste pripravljeni na spremembo smeri, a ne veste katero pot bi ubrali?
- 36.3. Imate ambicije, a hkrati občutek, da življenje polzi mimo vas?

WILD ROSE Št. 37 (ŠIPEK)

- 37.1. Ste apatični in resignirani do vsega, kar se dogaja v vašem življenju?
- 37.2. Velja za vas da "tako ali tako ni nič več važno"?
- 37.3. Vam manjka motivacije, da izboljšate kvaliteto vašega življenja?

WILLOW Št. 38 (VRBA)

- 38.1. Se počutite ranjeno in ogorčeno?
- 38.2. Se težko opravičite in pozabite?
- 38.3. Imate občutek, da življenje do vas ni pošteno in da vas manj zanimajo stvari v katerih ste prej uživali?