

Bach Flowers Homeopatik Kürleri...

Bach çiçekleri Dr. Edward Bach tarafından duygusal durumlarla ilişkileri tanımlanmış ve endikasyonlara göre sınıflanmış bitkilerin-çiçeklerin homeopatik kürleridir. Kullanımında kişiden bir durumu ile ilgili bilgi veren form doldurması istenir. Bu form yardımıyla ve kişiyle yapılan görüşme sonrasında uygun çiçek ya da çiçekler belirlenir. Seçilen çiçek frekansı MORA yardımıyla alkol-tuzlu su karışımı üzerine birkaç dakika içinde yüklenir... Kişinin bu damlayı gün içinde birkaç kez dil altına damlatarak kullanması istenir.

Aşağıda Bach Çiçekleriyle ilgili bilgileri kısaltılmış olarak göreceksiniz...

KORKU ile ilgili...



Rock Rose

Korku, dehşet, histeri hali, **panik** atak.. İleri derecede dehşet hissi.

- Zaman zaman ani dehşet ve panik hissi yaşıyorum.
- Korktuğum zamanlarda muhtaç ve çaresiz hissediyor, donakalıyorum
- Sık sık kabus görüyorum.

Rock Rose (Kaya Gülü)

Bu kür kontrol edilemez korku, dehşet ve panik halleri içindir. Her zaman mantıklı olmasa da kişi için daima gerçektir. Bu ruh haline sahip insanlar gerçekten korku içinde olurlar ve bu nedenle titreyebilir veya terleyebilirler. Korku bir kazadan, hastalık nedeniyle yapılmış bir ameliyattan...



Mimulus

Hastalık, ağrı, kaza veya talihsizlik gibi sıradan ve **bilinen şeylerden korkma**. Belirli bir konuyla ilgili korku veya huzursuzluk hissi. Örümcek korkusu veya yükseklik korkusu gibi..

- Örümcek, hastalık gibi tanımlayabildiğim bazı şeylerden korkuyorum
- Utangaç, fazlasıyla hassas ve alçak gönüllüyüm
- Kolayca tedirgin oluyor ve mahçup hissediyorum

Mimulus

Mimulus kürü hayatta bilinen, hergün olabilecek şeylere karşı duyulan korkuların üstesinden gelinmesinde etkilidir – hastalanma, fakirlik, yalnız yaşama, seyahat etme, yaralanma veya ölüm korkusu. Bu kür, kişilik ne olursa olsun tüm korkularda yardımcı olsa da bir mimulus karakter...



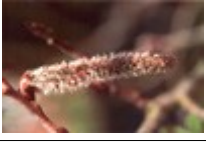
Cherry Plum

Aklın, duyguların veya bedeninin **kontrolünü kaybetme korkusu**; intihar eğilimleri, sinir krizleri. Gergin, çaresiz...

- Zaman zaman kontrolümü kaybetme korkusu yaşıyorum
- Aniden çöken öfke krizleri yaşıyorum
- Zaman zaman çıldıracaktım gibi hissediyorum

Cherry Plum (Kiraz Eriği)

Bu remedi aklını kaybedeceğini, delireceğini veya başkalarına ve kendine zarar verebilme güdüsü olabileceğine dair korkular yaşayanları hedefler. Bu nedenle intihar eğilimleri olanlar için doğru bir kürdür. Kiraz Eriği durumu uzun süreli bir anksiyete veya depresyon dönemi ardından ortaya...



Aspen

Belirsiz, **sebebi bilinmeyen korkular**, dehşet veya kabuslar, açıklanamayan endişe hali, huzursuzluk hissi...

- Sık sık nedenini açıklayamadığım biçimde kaygı hissediyorum
- İçimde kötü bir şeyler olacağına dair gizli bir his var
- Sabahları kaygı içinde uyanıyorum

Aspen (Tirek Kavak)

Titrek kavak ya da namı diğer titreyen ağaç, adını rüzgarda titrercesine hareket eden yapraklarından alır. İşin ilginç yanı Titrek Kavağın korku için bir kür olmasıdır. Bilinen şeylerden korkmanın kürü Mimulus'tur. Titrek kavak daha çok bilinmeyene/belirsizliğe karşı duyulan rahatsız edici ve bazen...

.....



Red Chestnut

Başkalarının (özellikle yakınlarının) başına kötü bir şey geleceği endişesi veya güvende oldukları üzerine korku düzeyinde endişe duyan.

- Sevdiklerim hakkında fazlasıyla düşünceli ve endişeliyim
- Başkalarının problemleri beni strese sokmakta ve rahatsız etmekte
- Sevdiklerimin başına kötü birşeyler gelebileceğinden kaygılanıyorum

Red Chestnut (Kızıl Kestane)

Bu kür sevdiklerine birşey olacağından endişe duyan kişilere iyi gelmektedir. Çocukların evden ilk defa uzak olması, eşinin uzun bir seyahate çıkması gibi konularda endişe duymak çok normaldir ancak kızıl kestane insanı için bu korku mantık dışına taşar. Bu insanlar çaresizce oturup...

.....

BELİRSİZLİK İLE İLGİLİ



Cerato

Kendinden şüphe etme, kararsızlık, **sıklıkla akıl sormak ve yaptıklarına onay beklemek**, kendi düşüncelerinin doğruluğu hakkında telkine ihtiyaç duyanlar.

- Sürekli olarak kendim hakkında ve tekrar tekrar düşünüyorum.
- Kendi sezgilerimden şüphe ederek sürekli tavsiye arayışında oluyorum
- Kafa karışıklığı ile sıklıkla fikir değiştirebilirim.

Cerato

Bu remedi kendi kararlarına güvenmeyen bireyler içindir. Herhangi bir karar aldıklarında bunu hemen sorgulamaya başlarlar ve çoğunlukla emin olmak, telkin ve onay almak amacıyla başkalarına danışır. Başka bir deyişle, bu türden kişiler danıştıkları insanların düşünce ve görüşleri tarafından...

.....



Scleranthus

Kararsızlık hali, ruh hali değişiklikleri

- Karar verme aşamasında zorlanmaktayım
- Fikir ve görüşlerimi sıkça değiştiririm
- Duygusal modumda yoğun gel-gitler yaşayabiliyorum

Scleranthus

Bu küçük bitki kararsızlık nedeniyle sıkıntı hisseden kişiler içindir. Bu türden insanlar iki şey arasında seçim yapmakta zorlanırlar ve bu durum günlük konularda olduğu gibi hayatı etkileyecek daha... önemli olaylarda da bir sorun haline gelir. Herhangi bir karar alma aşamasına gelindiğinde ikilem...



Bir başarısızlık sonrası cesaretin kırılması, kendinden şüphe etme, cesaretini kaybetme...

- Engeller karşısında cesaret ve isteğimi kolaylıkla yitiriyorum
- Zorluklarla karşılaştığımda kolaylıkla inancımı ve enerjimi yitiriyorum
- Hayata karşı sıklıkla şüpheli ve kötümserimdir

Gentian

Gentian (Yılanotu)

Bu kür, bir hayal kırıklığı sonrasında ortaya çıkan keder ve cesaret kırılması halleri içindir. Buna örnek olarak, bir sınav veya mülakatta başarısız olmak, işini kaybetmek ve insanı depresif hissettirecek diğer olaylar gösterilebilir. Yılanotu aynı zamanda, yaşanan bir başarısızlıktan sonra kişinin kendine...



Umutsuzluğa kapılma, çarezsizlik hissi, ümidini tamamen kaybetme

- Umutsuz hissediyorum, çıkış yolu olmadığını düşünüyorum
- Hayatımda olan bitenin daha iyi olabileceği konusunda umudum yok
- Mutsum ve depresif hissediyorum

Gorse (Karaçalı)

Gorse (Karaçalı)

Eğer (Gentian) yılanotu kederi doğru yerde engellenir ve tedavi edilirse (Gorse) karaçalı halinin umutsuz duruşunun önüne geçilebilir. Ancak, bazı zamanlarda bu iki durum arasındaki geçiş o kadar ani olmaktadır ki, karaçalı haline herhangi bir belirti olmadan geçilmiş olabilir. Cesaret yoksunluğu ...



İsteksizlik, Pazartesi sabahı sendromu, Sıkılma, motivasyonsuzluk hali. Oyalanma, işleri geciktirme

- Çoğunlukla günle başa çıkamayacak kadar yorgun hissediyorum
- Zihinsel olarak yorgun/tükenmiş hissediyorum
- İşlerimi erteleme eğilimim var

Hornbeam

Hornbeam (Gürgen)

Bu kür, ertesi günle yüzleşemeyen veya katkıda bulunmaları gereken bir proje veya göreve yönelik yeterli isteği kendinde bulamayan insanlara yöneliktir. Nedeni aşırı çalışmanın getirdiği yorgunluk...



Enerjisini nereye aktaracağı hakkında emin olmama hali. Birden fazla yolda ilerleme eğilimi. Tatminsizlik, kararsızlık, hayatta doğru yolun ne olduğuna dair belirsizlik

- Hayatımda kendime bir yön belirleyemiyorum
- Hayat içinde sürüklenirken kendime yön belirlemekten yoksunum
- Hırslıyım ancak ne yapacağımı bilemiyorum

Wild Oat

Wild Oat (Yaban Yulafı)

Bu kür hayatlarında bir yol ayırımına gelmiş ve hangi istikamete gideceğine karar veremeyen kişilikler içindir. Hayatta tatmin edici birşey yapmak isteğindedirler ancak enerjilerini hangi yöne doğru aktaracaklarına karar veremezler. Yaşamları süresince farklı işler ve değişik yaşam...

VAROLAN DURUMA İLĞİ EKSİKLİĞİ



Clematis

Sürekli hayal kurma, konsantrasyon eksikliği. Zaman zaman bulanık ve hayal dünyasında olan- belki şimdiki zamandaki acıyı unutmaya isteğiyle..

- Sıklıkla boşlukta ve aklımın dağınık olduğunu hissediyorum
- Uzun süreli odaklanamıyorum
- Gereğinden fazla uykulu hissediyor ve fazla uyuyorum

Clematis (Akasma)

Akasma türü insanlar çoğunlukla yaratıcı, sanatçı ruhlu olurlar ve heveslenecek bir şeylerin olmasına bayılırlar, birşeyler hakkında hayal kurmayı severler. Bu yüzden şimdiki zamana ilgileri zaman zaman yetersiz olabilir, akılları gelecekle ilgili umut ve hayallerle doludur. İlgisiz, hülyalı ve "oralı olamayan"

.....



Honeysuckle

Geçmişte takılı kalmak, Geçmişte yaşamak. Geçmiş özlümek...

- Herşeyin eskiden nasıl olduğuna dair özlem duyuyorum
- Şimdiki zamandan çok geçmişi düşünüyorum
- Sıkça daha başka nasıl olabilirdi diye düşünürüm

Honeysuckle (Hanımeli)

Hanımeli ruh halinde olanlar, sevinçli veya hüznü, geçmişte yaşar; günlük hayatın güzelliklerini göremezler. Bu insanlar geçmişten anılara, çocukluk yıllarıyla ilgili düşüncelere, evine/yurduna...



Wild Rose

Geriyeye çekilmiş; isteksiz/ kayıtsız/ duyarsız/ apatetik / ilgisiz. Hayatın karşısına çıkardıklarını kabul etmesi gerektiğini düşünenler.

- Duygusuzum ve olup bitenleri kabullenici yapıya sahibim
- "Olsun da nasıl olursa olsun" yaklaşımına sahibim
- Hayattan mutluluk alamıyorum

Wild Rose (Yaban Gülü)

Yaban Yulaf-Wild Oat aksine, Yaban Gülü kişiliği hayatlarında bir değişiklik yapacak girişkenliğe veya hırsla sahip değildir. Bu yüzden hayatlarını bir çaba veya motivasyon olmadan idame ettirirler...

.....



Olive (Zeytin)

Zihinsel ve fiziksel yorgunluk. **Bitkin düşme**-Tükenmişlik hali

- Fiziksel ve/veya zihinsel olarak tamamen tükenmiş hissediyorum
- Tüm enerjimi emilmiş durumda ve enerjiyi depolayamaz haldeyim
- Uzun süren bir hastalık veya stres dönemini henüz yeni geride bıraktım

Olive (Zeytin)

Bu kür tükenmişlik hissi veya devam edemeyecek kadar yorgunluk sıkıntısı çekenler içindir. Bu yorgunluk hali Hornbeam - Gürge'n'den farklıdır çünkü Olive-Zeytin insanı fazla çalışmaktan...



White Chestnut

Sürekli kafası meşgul ve düşüncelerle dolu. Kontrol edilmesi imkansız görünen **saplantılı ve endişelendirici düşünceler**

- Sürekli olarak istemediğim düşüncelere yenik düşüyorum
- Üzüntülü olayları veya tartışmaları içimden sürekli olarak yeniden yaşarım
- Aklımdaki düşünceleri durduramadığımdan dolayı bazen uyuyamaz oluyorum

White Chestnut (Ak Kestane)

Bu kür aklın endişe veya tekrar eden rahatsız edici düşüncelerle işkence çektiği zamanlarda endike edilir. Dr. Bach buna "taş plak kürü" adını vermiştir çünkü, kendini tekrar eden düşünceler...



Mustard

Açıklanamayan adeta bir kara bulut gibi çöken **üzüntü**, karamsarlık ve çaresizlik hissi. **Neden böyle hissettiğini açıklayamama**
___ Hiçbir neden olmaksızın depresif hissedebiliyorum
___ Ruh halimin sürekli ileri geri değiştiğini hissediyorum
___ Ansızın ortaya çıkan ve kaybolan karamsar duygular hissediyorum

Mustard (Hardal)

Hardalotu gün ışığını kesen karanlık bir bulut misali insanın üzerine çöken depresif haller için kullanılır. Böyleleri için hayattan zevk almak zordur. Bu ruh hali daha sonra melankolik bir zavallılık halini alır; kalbi kurşundan yapılmış gibi ağırlaşır. Hardalotu halinden etkilenen insanlar mutsuz...

YALNIZLIK



Water Violet

Yalnız kalma ve başkalarından uzak olma isteği. **Gururlu ve alakasız olma**. Kendi başına olmaktan memnun olma ancak bazen yalnız hissetme.

___ Soğuk ve ilgisiz olduğum izlenimini veriyorum
___ İşim başımdan aşkın olduğunda yalnız kalmayı tercih ederim
___ Çoğunlukla insanlarla bağlantı kuramıyorum

Water Violet (Su Menekşesi)

Oak-Meşe ve Vine-Üzümde olduğu gibi Water Violet-Su Menekşesi hali çok olumlu özellikler barındırır. Bu yapıdaki insanlar, bitkinin kendisi gibi gururlu ve dimdik ayakta olur. Hayatta daha...



Impatiens

Sabırsız, aceleci, içten gelen bir aciliyet hissi.

___ Birşeyleri beklemek benim için çok zor
___ Sabırsızım ve kolayca sinirlenmekteyim
___ Kendi başıma çalışmayı yeğlerim

Impatiens (Sabırotu)

Latince isminden anlaşılacağı gibi sabırsızlık (= *impatience*) ve asabi hisler için etkilidir. Bu ruh halindeki insanların düşünceleri ve eylemleri hızlı olur. Herşey aceleyle yapılır, bekleyemez...



Heather (Funda)

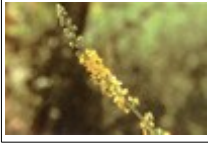
Kendi kendileriyle fazlaca uğraşan, **Konuşkan fakat yalnız**, başkalarının varlığına muhtaç olanlar.

___ Kendi sorunlarım içinde obsesifçe boğulup gidiyorum
___ Yalnız kalmayı sevmiyor, başkalarıyla konuşma isteği duyuyorum
___ Sohbetler sırasında çoğunlukla konunun kendi üzerimde kalmasını sağlarım

Heather (Funda)

Funda insanları çok konuşkandır. Dr. Bach bu türden insanlara espiritüel şekilde "yakaya yapışanlar" ismini vermiştir, çünkü böyle kişiler karşısındakilere iyice yaklaşıp yüz yüze konuşmaktan hoşlanırlar. Bununla birlikte, bu kişiler ilgi çekmek için karşısındakine temas etme, dürtme ve koluna girme...

DIŞ ETKİLERE – FİKİRLERE HASSASLIK



Agrimony

Sorunları gidermek için **gülümseyen bir yüz takınma isteği** hissetmek. Sıkıntılarını/ sorunlarını mizahla gizleme

- Duygularımı neşeli bir tavrın arkasına saklarım
- Tartışmaktan hoşlanmam ve sürtüşme olmamaması için sıklıkla diğerlerinin istediklerine razı olurum
- Kendimi kötü hissettiğimde gıda, alkol, uyuşturucu, ilaçlara vs. başvururum

Agrimony (Kasıkotu)

Bu remedi, duygularını cesur ve gülümseyen bir yüz arkasına saklayanlar içindir. Normalde gülyüzlü ve mutlu insanlardır; çoğunlukla hareketlidirler ve neredeyse kimse bireyin içinde...



Centaury

Hayır demekte güçlük çeken insanlar. **Herkesi memnun etme kaygısı** yaşayan, mutsuzluk ve yüzleşmelerden kaçınanlar.

- Çoğunlukla kendimi memnun etme ihtiyacımı göz ardı ederim
- "Hayır" demekte güçlük çekiyorum
- Kolaylıkla başkalarının etkisi altında kalıyorum

Centaury (Kantaron)

Bu remedi kendi hakkını aramakta zorlanan bireylere güç ve cesaret verir. Bu insanlar iyilikle doludurlar ve daima yardım etmeye hevesli olurlar. Hiçkimseyi üzmemek istemediklerinden karşısındakine "hayır" demek yaradılışlarına aykırıdır; sakın ve cömert yapılarından dolayı...



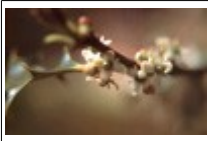
Walnut (Ceviz)

Değişim, Hayattaki değişikliklerle başedebilmede zorlanma. Durumlar, insanlar ya da değişimler nedeniyle etkilenmeye açık olma hali

- Hayatımda bir değişim noktasındayım–yeni bir yere taşınma, yeni iş vs.
- İnsanlar ve durumlar nedeniyle gücüm emiliyor
- Kendi istediklerimi yapabilecek kadar özgür olmak istiyorum

Walnut (Ceviz)

Ceviz değişimin kürüdür. Yeni bir çevreye, yeni bir işe veya düzene, yeni bir ev veya ülkeye uyum sağlamakta zorluk çekenler içindir. Geçmişle olan bağlarını koparıp, eski anılardan kurtularak yeni...



Holly (Çobanpüskülü)

Kızgınlık, sinirlilik, kıskançlık, kuşkuculuk gibi hislere yenik düşen insanlar

- Başkalarından şüphe duyuyorum
- Memnuniyetsiz ve mutsuz hissediyorum
- Kıskançlık, güvensizlik veya nefret dolu hissediyorum

Holly (Çobanpüskülü)

Bu kür kıskançlık, imrenme, nefret, öç alma ve şüphecilik için etkilidir. Yaşanan hisler güçlü ve baskındır; öfke ya da kızgınlık krizlerine neden olabilir. Daha içe dönük, somurtkan pişmanlık türünde duygular yaratan durumların tedavisinde *Willow* (Söğüt) kullanılırken , Çobanpüskülü-Holly öfke...

UMUTSUZLUK veya ÇARESİZLİK HİSSİ



Larch

Yetersizlik hissi; kendine güven eksikliği

- Kendime güvenim eksik
- Başkalarından aşağı hissediyor ve çoğunlukla cesaretimi yitiriyorum
- Başarısızlıktan başka birşey bekleyemiyorum

Larch (Karaçam)

Karaçam dalları üzerinde bulunan kızıl çiçekler kendine güveni eksik olanlarda etkilidir. Karaçam-Larch, kabiliyeti olduğu halde kendine inanmayan, dolayısıyla geri planda duran ve yerini başkalarına kaptıran insanlar içindir. Yaşanan bu güvensizlik hali, böyle insanların hayatta karşlarına çıkan



Pine (Çam)

Suçlu hissetme ve çoğu zaman boş yere kendini suçlama

- Değersiz ve diğerlerinden aşağı hissediyorum
- Kendimi sık sık suçlarım.
- Yanlış giden şeyler için kendimi suçlarım

Pine (Çam)

Çam kürü suçluluk hissi için etkilidir. Bunun kaynağı kişinin geçmişinden bir olay, yıllarca içine attığı suçluluk duygusu olabilir bazen de daha güncel unsurlar sözkonusu olabilir. Bu küre sıkça ihtiyaç duyan insanlar daima kendilerini suçlayan hatta bazen başkalarının hatalarından ötürü suçluluk duyan ve özür dilemek zorunda hissedenlerdir. Bu insanlar her zaman pişmanlık dolu olur ve...



Elm (Karaağaç)

Ağır sorumluluklar ve baskıların altında ezilme hissi

- Sorumluluklarım altında ezildiğimi hissediyorum
- Baskı altında verimli olamıyorum
- Geçici olarak kendime olan güvenimi yitirdim

Elm (Karaağaç)

Karaağaç kürü, işyerinde ve aile ortamındaki yükümlülükleri nedeniyle ortaya çıkan baskı ve sorumlulukların altında ezildiğini düşünenler; dolayısıyla yetersiz veya tükenmiş hissedenler içindir. Bu insanlar genelde başarılı olurlar ve genelde sorumluluğu yüksek pozisyonlara sahip olurlar...



Sweet Chestnut
(Tatlı Kestane)

Son raddede zihinsel ve fiziksel acı; dayanma noktalarının en sonunda olanlar. Acı bir üzüntünün pençesinde olanlar.

- İleri derecede zihinsel veya duygusal üzüntü hissediyorum
- Dayanma noktamın sonuna geldim
- Tam anlamıyla çaresizlik içindeyim, umudumu yitirdim

Sweet Chestnut (Tatlı Kestane)

Bu kür, çaresiz zihinsel ıstırap, tam anlamıyla keder hissi, tünelin sonunda ışığı görememe halleri içindir. Bu yapıdaki insanlar hayatta yaşamaya değer hiç birşeyin kalmadığına inanır. İçlerindeki üzüntü o kadar fazla olabilir ki, fiziksel olarak acı veya yalnızlık hissedebilir, kalpleri kırık olabilirler...

.....



Star of Bethlehem

Şok-Travma ardından gelen umutsuzluk ve mutsuzluk. Yas tutanlar

- Yakın geçmişte yaşadığım şok nedeniyle perişan hissediyorum
- Hayatımdaki travmatik olaylar nedeniyle herşeyden elimi ayağımı çektim
- Yaşadığım kayıp veya korkuyu hiçbir zaman tam olarak atlatamadım

Star of Bethlehem (Akyıldız)

Bu Dr. Bach'ın şok için uyguladığı bir remedir. Bu kür, bedende, örneğin kaza nedeniyle yaşanacak bir travma, alıncak kötü bir haber veya bunaltıcı olaylara tanık olduğunda endike edilir. Kişinin yaşayacağı ağır üzüntü sonrasında insanların acılarıyla yüzleşmelerine ve yaşadıkları acı ve...

.....



Willow (Söğüt)

Pişmanlık duygusu, kendine acıma ve hoşnutsuzluk-kızgınlık.

- Genel olarak kızgın ve pişman hissediyorum
- Affedip unutmakta güçlük çekiyorum
- Hayatın adaletsiz olduğuna inanıyorum, "yazık bana" yaklaşımına sahibim

Willow (Söğüt)

Bu kür, düşünceleri içedönük hale gelen ve dolayısıyla bahtsızlıklarına takılıp kalan kişilikler içindir. Hayatın onlara adaletsiz davrandığı kanısıyla hep içerlemiş hissederler; neden bu kadar zorluk çektiklerini düşünüp dururlar. İşler yolunda gitmediğinde kendilerine acır, söylenir veya surat...

.....



Oak (Meşe)

Konu gerçekçi olmadığı halde bile hiç vazgeçmeyenler. Dinlenmek gerektiğinde bile hiç durmayanlar

- Tükenmiş olmama karşın aşırı çalışma eğilimindeyim
- Güçlü bir görev ve sorumluluk duygum var ve hiçbir zaman vazgeçmem
- Belirli bir görevi tamamlamak adına kendi ihtiyaçlarımı göz ardı ederim

Oak (Meşe)

Meşe hali hakkında olumsuz birşey söylemek kolay değildir. Onlar savaşçıdır, zorluklar karşısında umutlarını yitirmezler. Aynı meşe ağacı gibi sağlam ve güvenilir olurlar. Diğer insanlar çoğunlukla rahatlatıcı ve yol gösterici özellikleri nedeniyle meşe insanına başvurur. Hasta veya...



Crab Apple

Kendini sevmeme, **temizlenme ihtiyacı, kirli ve kötü hissetme**. Fiziksel görüntününün kötü olduğu düşünüldüğünde, fiziksel semptomlardan veya karakteristiklerden utanıldığında

- Temizlik konusunda fazla titizim
- Kirli veya fiziksel olarak çirkin hissediyorum
- Küçük şeyler üzerine fazla düşme / obsesif olma eğilimindeyim

Crab Apple (Yaban Elması)

Bu "temizleyici kür" olarak bilinir ve bireyin örneğin hastalık, hava kirliliği, pis bir objeyle veya steril olmayan bir maddeyle teması sonucu kirlenmiş hissettiği durumlarda etkilidir. Böyle zamanlarda hakim olunamayan bir kirlenmişlik hissi oluşabilir, bedeni bu "zehirden" arındırma isteği ortaya ...

BAŞKASININ DURUMUYLA AŞIRI İLGİLENENLER



Chicory (Hindiba)

Başkaları hakkında fazla **endişe duymak; sahiplenicilik. Sundukları diğerlerince farkedilmeyince incineler.**

- Bana ihtiyaç duyulmasına, sevdiğim yanımda olmasına ihtiyacım var
- Ailemin beni sevmediğini ve hakkımda olumlu hissetmeyebildiklerini düşünüyorum
- Çoğunlukla ezik ve kırgın hissediyorum

Chicory (Hindiba)

Hindiba "anaç" yapılı insanlar için bir remedir. Bu kişiler sevgi ve iyilik doludur ancak sevdiğinin üzerine titreme eğiliminde olurlar. Bu nedenle aşırı korumacı olabilirler. En mutlu oldukları zamanlar, ona en çok ihtiyaç duyulduğunu hissettikleri ve organize ve idare etmek için aileleri etraflarında...



Vervain

Sabit düşüncelilik; **çevresindekileri değiştirmeye çalışanlar**. Fazlasıyla istekli ve hemen şimdi dünyayı kurtarma hevesinde olanlar.

- Kolayca gerilmekte ve çok yoğun hissetmekteyim
- Başkalarını kendi düşüncelerim doğrultusunda ikna etmeye çalışırım
- Haksızlığa karşı hassasım (çoğunlukla fanatiklik raddesinde)

Vervain (Mine Çiçeği)

Bu yapıdaki insanlar hayatlarını belli prensiplerle idare ederler. İdeallerine aykırı bir durumla karşılaştıklarında kendi görüşlerini ortaya koyma zorunluluğu hissederler. Bunu yaparken çevrelerindeki kişileri kendileri gibi düşünmek için ikna etmeye; onları değiştirmeye çalışırlar....



Vine (Üzüm)

Her zaman kendini haklı görenler, **zaman zaman dikte edici olabilen**, baskı kuranlar, hükmetmeyi sevenler

- Projelerin, durumların sorumluluğunu üzerime alma eğilimim var
- Kendimi doğal bir lider olarak görmekteyim
- Kararlı, hırslı ve çoğu zaman insanlara hükmeden bir yapıya sahibim

Vine (Üzüm)

Üzüm kendinden emin, baskın, lider ve yönetici ruhlar için uygun kürdür. Kendilerini iyi tanır, kararlar alır ve kendileri olduğu kadar başkaları adına da sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Üzüm insanları hırslı ve kararlı olur, hayatın zorlukları karşısında kendine güvenir. Takım ortamında liderlik...



Beech (Kayın)

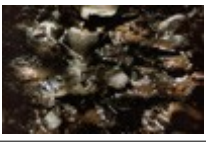
Başkalarına karşı sabrı olmayan, fazlasıyla **eleştirel, tahammülsüz ve mükemmeliyetçiler**.

- ___ Başkalarının alışkanlıklarına sinir oluyorum
- ___ Başkalarının hatalarına odaklanırım
- ___ Eleştirel ve tahammülsüzüm

Beech (Kayın)

Bu remediye ihtiyaç duyanlar başkalarının kusurlarına anlam vermekte zorlanan bireylerdir. Kayın insanları, enayi, kıt görüşlü veya ilgisiz gördükleri bireylerin davranışları hakkında fazlasıyla eleştirel olabilir, dolayısıyla onlara karşı anlayış, tolerans ve empatiden yoksun olurlar. İnsanların huylarını...

.....



Rock Water

Katılık, disiplin ve kendini reddetme. **Rahatlamaya engel olabilecek kadar güçlü görev yerine getirme hissi**

- ___ Kendim için yüksek standartlar belirlerim
- ___ Sağlığım, işim ve/veya ruhsal disiplin konusunda katı kurallara sahibim
- ___ Kendime karşı fazlasıyla disiplinliyim, her zaman mükemmeli arar ve isterim

Rock Water

Bu yapıdaki insanlar kendilerine karşı çok katı olur ve hayatlarını çok sıkı bir disiplinle veya katı kurallara göre yönetirler. Çok dindar olabilecekleri gibi hayatlarını şekillendiren başka kurallara da sahip olabilirler. Sürekli olarak bu idealleri yerine getirmeye çabalarlar veya belli bir inanca...

.....

RESCUE REMEDİ (ACİL DURUM KÜRÜ)

Bu remedi sıklıkla kullanılan başka bir tedavidir. Burada sözü edilen 38 remediden 5'ini içerir ve Acil Durum Kürü (*Rescue Remedy*) olarak adlandırılır. Çok yönlü kriz kürü özelliği taşıdığından bu beş kür, Dr. Bach tarafından bir acil durum karışımı olarak bir araya getirilmiştir. Adından da anlaşılacağı üzere bu kür, panik, şok, zihinsel uyuşma ve bunun gibi tüm acil durumlar için kullanılır. Haliyle tıbbi yardımın yerini tutamasa da, zihnin yaşadığı çıkmazlarda, bedenini kendini iyileştirme sürecini herhangi bir gecikme olmadan başlatabilmesine yardımcı olur. Acil durum kürü aynı zamanda uçmak, dış doktora görünmek veya önemli bir sınav veya görüşme öncesinde yaşanan stresli durumlarda da dinginlik sağlaması nedeniyle gayet etkilidir.

Acil durum kürü oral yolla alınabileceği gibi böcek ısırıkları, burkulma veya ezilme durumlarında haricen de uygulanabilir. İnsanlarda olduğu gibi bu kürler, özellikle de acil durum kürü, hayvanlar üzerinde de gayet etkilidir çünkü eğer bir canlı rahatsız hissediyorsa mutlaka bir şok veya dehşet yaşamıştır. İşin ilginç olanı bitkiler de özellikle acil durum kürü sonrasında toparlanır ve canlanır.

Bu remedi aşağıdaki beş kürün bir araya getirilmesiyle elde edilir:

Star of Bethlehem (Akyıldız) – şok durumları için

Rock Rose (Kaya Güllü) – derin korku ve panik durumları için

Impatiens (Sabırotu) – kişinin rahatlamasına engel olan zihinsel ve fiziksel gerginlik, zihinsel ajitasyon ve sinirlilik durumları için

Cherry Plum (Kiraz Eriği) – duygusal kontrolün yitilmesi, kişinin durum karşısında bağırması, haykırması veya histerik davranışlar sergilediği durumları için

Clematis (Akasma) – genelde baygınlıktan hemen önce beliren sersemleme, uzaklaşma hislerinin oluşması hallerinde