|  |  |
| --- | --- |
| **Vyberte si kvietok...** | **Ak sú Vaše pocity a emócie nasledovné....** |
| 1. Agrimony - Repík lekársky - Agrimonia eupatoria | ak o svojich problémoch nehovoríte, ak zľahčujete význam a hĺbku svojich strachov, obáv, útrap, skrývate ich žartovaním, za usmiatou tvárou, zahovárate svoje problémy a pýtate sa na problémy druhých |
| 2. Aspen- Topoť osikový -Populus tremula | pociťujete strach, úzkosť, obavy bez príčiny, ste nervózni, podráždení bez zjavného dôvodu, mávate zlé sny, nespavosť, chýba Vám vnútorný kľud, istota |
| 3. Beech - Buk lesný  Fagus sylvatica | ste kritickí, málo tolerantní, neochotní robiť ústupky, uznať kvality alebo nedostatky druhých ľudí, posudzujete spôsob ich práce, života |
| 4. Centaury - Zemežlč menšia - Centaurium umbellatum | ste nesmelí, tichí, podriadení, neviete povedať nie a konáte na úkor seba máte slabú vôľu, cítite výčitky svedomia, neradi vstupujete do konfrontácií |
| 5. Cetaro - Rohoblizník -Ceratostigma willmottiana | nedôverujete svojim vlastným rozhodnutiam, žiadate neustále radu, potvrdenie u druhých, rozhodujete sa potom neskoro alebo nesprávne |
| 6. Cherry Plum - Slivka čerešňa - Prunus cerasifera | cítite strach zo straty sebakontroly, obavy, že ak vybuchnete ublížite sebe, alebo ostatným, hysterický strach z nekontrolovateľných impulzov |
| 7. Chestnut Bud - puk pagaštan konský – Aesculus hippocastanum | neviete sa poučiť so životných skúseností, opakujete stále rovnaké chyby, vzorce, neviete sa pohnúť v živote ďalej, zažiť novú skúsenosť |
| 8. Chicory - Čakanka obyčajná -Cichorium intybus | cítite túžbu ovládať druhých, manipulovať nimi cez výčitky, kritiku, námietky, podmienenú lásku, ste majetnícki so silnou vôľou |
| 9. Clematis - Plamienok plotný -Clematis vitalba | ste nesústredení, myšlienkami ste v predstavách o budúcnosti, žije sa Vám ťažko v prítomnosti, snívate za bieleho dňa, zasnívané deti |
| 10. Crab Apple - Jabloň planá -Malus pumila | máte pocit nečistoty, nelásky k svojmu telu, potrebu detoxikácií, nutkavú potrebu udržovať všetko v hygienickej čistote a poriadku |
| 11. Elm - Brest štíhly - Ulmus procera | ste schopní, pracovití, spoľahliví, ale zrazu prepadáte zúfalstvu, smútku, depresii, neveríte si, cítite priveľa zodpovednosti, už viac nevládzete |
| 12. Gentian - Horček horký -Gentiana amarella | ste skľúčení, podráždení, depresívni, nerozhodní a strácate odvahu pri každej prekážke, komplikácii, keď veci nevyjdú na prvý krát |
| 13. Gorse - Útesovec európsky -Ulex europaeus | cítite extrémnu beznádej, zúfalstvo, pesimizmus, rezignáciu, vzdávate „boj“, stratili ste vieru v lepší život, vyliečenie |
| 14. Heather – Vres obyčajný – Calluna vulgaris | máte silnú potrebu hovoriť o sebe a svojich problémoch všetkým ľuďom, neviete byť sám, neviete načúvať druhým |
| 15. Holly – Cezmína ostrolistá – Ilex aquifolium | ste žiarliví, závistliví, bezcitní, pomstychtiví, plní hnevu, zloby neochoty odpustiť a opäť otvoriť srdce a dôverovať |
| 16. Honeysuckle – Zemolez kozí – Lonicera caprifolium | máte sklon žiť v spomienkach na minulosť, ovláda Vás nostalgia, máte pocit, že prítomnosť je ťažká, že v minulosti bolo lepšie |
| 17. Hornbeam – Hrab obyčajný – Carpinus betulus | pociťujete duševnú únavu, vyčerpanosť, pochybujete, či zvládnete povinnosti dňa a tlačíte ich pred sebou, odďaľujete ich vykonanie |
| 18. Impatiens – Netýkavka žliazkatá – Impatiens glandulifera | cítite netrpezlivosť, podráždenosť, chcete všetko vybaviť hneď, ste netolerantní voči pomalosti iných, čas je pre Vás dôležitý |
| 19. Larch – Smrekovec opadavý – Larix decidua | chýba Vám sebavedomie, neveríte si, máte pocit menejcennosti, popierate svoje značné schopnosti, aby ste sa vyhli nezdaru, zlyhaniu |
| 20. Mimulus – Čarodejka škvrnitá – Mimulus guttatus | máte strach, ktorý viete pomenovať, z konkrétnych vecí, vnímate ho fyzicky, tras, potenie rúk, búšenie srdca, úzkosť |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ak sú Vaše pocity a emócie nasledovné....** |
| 21. Mustard – Horčica roľná – Sinapis arvensis | máte stav hlbokého smútku, depresie, zanedbávania, zúfalstva bez zjavnej príčiny, strácate radosť zo života |
| 22. Oak – Dub mohutný – Quercus robur | cítite sa mentálne aj fyzicky vyčerpaní, ale napriek tomu pokračujete v práci, nedoprajete si odpočinok, máte pocit nenahraditeľnosti, bez Vás to „nepôjde“ |
| 23. Oliva – Oliva európska – Olea europaea | ste úplne telesne a duševne vyčerpaní, až v stave vyhorenia, nemôžete od únavy spať, ste v období rekonvalescencie |
| 24. Pine – Borovica lesná – Pinus sylvestris | máte pocity viny, výčitky svedomia, viníte sa za všetky chyby, dokonca aj za chyby druhých, máte pocit bezcennosti, hanby, berie Vám to radosť zo života |
| 25. Red Chestnut – Pagaštan červený – Aesculus carnea | máte prehnané strachy, obavy o rodinu, ste z toho nervózni, precitlivení, máte potrebu vedieť o každom kroku blízkych, často ich kontrolujete |
| 26. Rock Rose – Devätorník peniažkový – Helianthemum nummularium | prežívate náhly pocit paniky, desu, strachu, hrôzy, bezmocnosti, ktorý Vám nedovoľuje konať, reagovať, stav paralýzy, šok |
| 27. Rock Water – Voda z liečivých prameňov – Aqua petra | ste nepružní, tvrdí na seba, kladiete na seba vysoké požiadavky, máte prísnu sebadisciplínu až seba potláčanie (práca, diéty, cvičenie) |
| 28. Sclerantus – Sklerant ročný – Scleranthus annuus | ste nerozhodní, ťažko sa rozhodujete medzi dvomi možnosťami, uviazli ste v detailoch, nerozhodnosť, nevyrovnanosť je vnútorná |
| 29. Star of Bethlehem – Bleďavka okolíkatá – Ornithogalum umbellatum | zažili ste stav duševnej, emočnej alebo fyzickej traumy, šok vzniknutý v nedávnej alebo vzdialenej minulosti z akéhokoľvek dôvodu (nehoda, šok, sklamanie, zlá správa, rozchod, strata blízkeho, bolesť, narkóza - operácia) |
| 30. Sweet Chestnut – Gaštan jedlý – Castanea sativa | máte pocit neznesiteľnej vnútornej úzkosti, deštrukcie, beznádeje, zúfalstva, osamelosti, izolácie, pocit, že už ďalej nič neunesiete |
| 31. Vervain – Železník lekársky – Verbena officinalis | máte sklon k prílišnému nadšeniu, Vaše predstavy a princípy sú jediné správne a len zriedkavo ich meníte, robíte veľa druhov práce na raz, čo Vás značne vyčerpáva, máte silný zmysel pre spravodlivosť, hyperaktivita u detí |
| 32. Vine – Vinič hroznorodý – Vitis vinifera | ste sile dominantní, ctižiadostiví, presvedčení o tom, že všetko viete lepšie ako druhí a dávate im to jasne najavo, vyžadujete absolútnu poslušnosť |
| 33. Walnut – Orech kráľovský – Juglans regia | ťažko sa prispôsobujete zmenám prostredia, počasia, telesným a hormonálnym zmenám, ste precitliveli na nálady, myšlienky, energie |
| 34. Water Violet – Perutník močiarny – Hottonia palustris | ste pokorní, mierni, s pocitom izolovanosti, osamelosti, nadradenosti, introverti, ktorí ťažko nadväzujú komunikáciu, osobné kontakty |
| 35. White Chestnut – Pagaštan konský – Aesculus hippocastanum | premietajú sa Vám v hlave nechcené myšlienky, bránia Vám v práci, nedovolia zaspať, rozprávate sa sami so sebou, predstavujete si ako ste mohli reagovať, ako budete reagovať, čo všetko sa mohlo, alebo môže stať |
| 36. Wild Oat – Stoklas konáristý – Bromus ramosus | ste nerozhodní a neistí v hľadaní správneho životného cieľa, naplnenia, ste na križovatke a nie je Vám jasné ktorou cestou ďalej, skúšate rôzne možnosti a smery ale v ničom nevidíte zatiaľ zmysel, necítite radosť |
| 37. Wild Rose – Ruža šípová – Rosa canina | cítite apatiu, vnútornú rezignáciu na nepríjemnú situáciu, život, vzdávate „boj“, je Vám všetko jedno, nemáte potrebu reagovať, niečo riešiť |
| 38. Willow – Vŕba biela – Salix vitellina | ste zatrpknutí, plačliví, seba ľútostiví, pesimistickí, považujete sa za obeť osudu, nespokojní, hneváte sa na nespravodlivosť, svoju bezmocnosť |
| 39. Rescue remedy – Krízová esencia | esencia pre náhle krízové situácie spojené s úzkosťou, šokom, desom, panikou, netrpezlivosťou, so strachom, smútkom, neschopnosťou reagovať....prináša uvoľnenie napätia, rovnováhu, znižuje strach, nervozitu |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vyberte si kvietok...** | **Ak sú Vaše pocity a emócie nasledovné....** |
| 1. Agrimony - Repík lekársky - Agrimonia eupatoria | ak o svojich problémoch nehovoríte, ak zľahčujete význam a hĺbku svojich strachov, obáv, útrap, skrývate ich žartovaním, za usmiatou tvárou, zahovárate svoje problémy a pýtate sa na problémy druhých |
| 2. Aspen- Topoť osikový -Populus tremula | pociťujete strach, úzkosť, obavy bez príčiny, ste nervózni, podráždení bez zjavného dôvodu, mávate zlé sny, nespavosť, chýba Vám vnútorný kľud, istota |
| 3. Beech - Buk lesný  Fagus sylvatica | ste kritickí, málo tolerantní, neochotní robiť ústupky, uznať kvality alebo nedostatky druhých ľudí, posudzujete spôsob ich práce, života |
| 4. Centaury - Zemežlč menšia - Centaurium umbellatum | ste nesmelí, tichí, podriadení, neviete povedať nie a konáte na úkor seba máte slabú vôľu, cítite výčitky svedomia, neradi vstupujete do konfrontácií |
| 5. Cetaro - Rohoblizník -Ceratostigma willmottiana | nedôverujete svojim vlastným rozhodnutiam, žiadate neustále radu, potvrdenie u druhých, rozhodujete sa potom neskoro alebo nesprávne |
| 6. Cherry Plum - Slivka čerešňa - Prunus cerasifera | cítite strach zo straty sebakontroly, obavy, že ak vybuchnete ublížite sebe, alebo ostatným, hysterický strach z nekontrolovateľných impulzov |
| 7. Chestnut Bud - puk pagaštan konský – Aesculus hippocastanum | neviete sa poučiť so životných skúseností, opakujete stále rovnaké chyby, vzorce, neviete sa pohnúť v živote ďalej, zažiť novú skúsenosť |
| 8. Chicory - Čakanka obyčajná -Cichorium intybus | cítite túžbu ovládať druhých, manipulovať nimi cez výčitky, kritiku, námietky, podmienenú lásku, ste majetnícki so silnou vôľou |
| 9. Clematis - Plamienok plotný -Clematis vitalba | ste nesústredení, myšlienkami ste v predstavách o budúcnosti, žije sa Vám ťažko v prítomnosti, snívate za bieleho dňa, zasnívané deti |
| 10. Crab Apple - Jabloň planá -Malus pumila | máte pocit nečistoty, nelásky k svojmu telu, potrebu detoxikácií, nutkavú potrebu udržovať všetko v hygienickej čistote a poriadku |
| 11. Elm - Brest štíhly - Ulmus procera | ste schopní, pracovití, spoľahliví, ale zrazu prepadáte zúfalstvu, smútku, depresii, neveríte si, cítite priveľa zodpovednosti, už viac nevládzete |
| 12. Gentian - Horček horký -Gentiana amarella | ste skľúčení, podráždení, depresívni, nerozhodní a strácate odvahu pri každej prekážke, komplikácii, keď veci nevyjdú na prvý krát |
| 13. Gorse - Útesovec európsky -Ulex europaeus | cítite extrémnu beznádej, zúfalstvo, pesimizmus, rezignáciu, vzdávate „boj“, stratili ste vieru v lepší život, vyliečenie |
| 14. Heather – Vres obyčajný – Calluna vulgaris | máte silnú potrebu hovoriť o sebe a svojich problémoch všetkým ľuďom, neviete byť sám, neviete načúvať druhým |
| 15. Holly – Cezmína ostrolistá – Ilex aquifolium | ste žiarliví, závistliví, bezcitní, pomstychtiví, plní hnevu, zloby neochoty odpustiť a opäť otvoriť srdce a dôverovať |
| 16. Honeysuckle – Zemolez kozí – Lonicera caprifolium | máte sklon žiť v spomienkach na minulosť, ovláda Vás nostalgia, máte pocit, že prítomnosť je ťažká, že v minulosti bolo lepšie |
| 17. Hornbeam – Hrab obyčajný – Carpinus betulus | pociťujete duševnú únavu, vyčerpanosť, pochybujete, či zvládnete povinnosti dňa a tlačíte ich pred sebou, odďaľujete ich vykonanie |
| 18. Impatiens – Netýkavka žliazkatá – Impatiens glandulifera | cítite netrpezlivosť, podráždenosť, chcete všetko vybaviť hneď, ste netolerantní voči pomalosti iných, čas je pre Vás dôležitý |
| 19. Larch – Smrekovec opadavý – Larix decidua | chýba Vám sebavedomie, neveríte si, máte pocit menejcennosti, popierate svoje značné schopnosti, aby ste sa vyhli nezdaru, zlyhaniu |
| 20. Mimulus – Čarodejka škvrnitá – Mimulus guttatus | máte strach, ktorý viete pomenovať, z konkrétnych vecí, vnímate ho fyzicky, tras, potenie rúk, búšenie srdca, úzkosť |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ak sú Vaše pocity a emócie nasledovné....** |
| 21. Mustard – Horčica roľná – Sinapis arvensis | máte stav hlbokého smútku, depresie, zanedbávania, zúfalstva bez zjavnej príčiny, strácate radosť zo života |
| 22. Oak – Dub mohutný – Quercus robur | cítite sa mentálne aj fyzicky vyčerpaní, ale napriek tomu pokračujete v práci, nedoprajete si odpočinok, máte pocit nenahraditeľnosti, bez Vás to „nepôjde“ |
| 23. Oliva – Oliva európska – Olea europaea | ste úplne telesne a duševne vyčerpaní, až v stave vyhorenia, nemôžete od únavy spať, ste v období rekonvalescencie |
| 24. Pine – Borovica lesná – Pinus sylvestris | máte pocity viny, výčitky svedomia, viníte sa za všetky chyby, dokonca aj za chyby druhých, máte pocit bezcennosti, hanby, berie Vám to radosť zo života |
| 25. Red Chestnut – Pagaštan červený – Aesculus carnea | máte prehnané strachy, obavy o rodinu, ste z toho nervózni, precitlivení, máte potrebu vedieť o každom kroku blízkych, často ich kontrolujete |
| 26. Rock Rose – Devätorník peniažkový – Helianthemum nummularium | prežívate náhly pocit paniky, desu, strachu, hrôzy, bezmocnosti, ktorý Vám nedovoľuje konať, reagovať, stav paralýzy, šok |
| 27. Rock Water – Voda z liečivých prameňov – Aqua petra | ste nepružní, tvrdí na seba, kladiete na seba vysoké požiadavky, máte prísnu sebadisciplínu až seba potláčanie (práca, diéty, cvičenie) |
| 28. Sclerantus – Sklerant ročný – Scleranthus annuus | ste nerozhodní, ťažko sa rozhodujete medzi dvomi možnosťami, uviazli ste v detailoch, nerozhodnosť, nevyrovnanosť je vnútorná |
| 29. Star of Bethlehem – Bleďavka okolíkatá – Ornithogalum umbellatum | zažili ste stav duševnej, emočnej alebo fyzickej traumy, šok vzniknutý v nedávnej alebo vzdialenej minulosti z akéhokoľvek dôvodu (nehoda, šok, sklamanie, zlá správa, rozchod, strata blízkeho, bolesť, narkóza - operácia) |
| 30. Sweet Chestnut – Gaštan jedlý – Castanea sativa | máte pocit neznesiteľnej vnútornej úzkosti, deštrukcie, beznádeje, zúfalstva, osamelosti, izolácie, pocit, že už ďalej nič neunesiete |
| 31. Vervain – Železník lekársky – Verbena officinalis | máte sklon k prílišnému nadšeniu, Vaše predstavy a princípy sú jediné správne a len zriedkavo ich meníte, robíte veľa druhov práce na raz, čo Vás značne vyčerpáva, máte silný zmysel pre spravodlivosť, hyperaktivita u detí |
| 32. Vine – Vinič hroznorodý – Vitis vinifera | ste sile dominantní, ctižiadostiví, presvedčení o tom, že všetko viete lepšie ako druhí a dávate im to jasne najavo, vyžadujete absolútnu poslušnosť |
| 33. Walnut – Orech kráľovský – Juglans regia | ťažko sa prispôsobujete zmenám prostredia, počasia, telesným a hormonálnym zmenám, ste precitliveli na nálady, myšlienky, energie |
| 34. Water Violet – Perutník močiarny – Hottonia palustris | ste pokorní, mierni, s pocitom izolovanosti, osamelosti, nadradenosti, introverti, ktorí ťažko nadväzujú komunikáciu, osobné kontakty |
| 35. White Chestnut – Pagaštan konský – Aesculus hippocastanum | premietajú sa Vám v hlave nechcené myšlienky, bránia Vám v práci, nedovolia zaspať, rozprávate sa sami so sebou, predstavujete si ako ste mohli reagovať, ako budete reagovať, čo všetko sa mohlo, alebo môže stať |
| 36. Wild Oat – Stoklas konáristý – Bromus ramosus | ste nerozhodní a neistí v hľadaní správneho životného cieľa, naplnenia, ste na križovatke a nie je Vám jasné ktorou cestou ďalej, skúšate rôzne možnosti a smery ale v ničom nevidíte zatiaľ zmysel, necítite radosť |
| 37. Wild Rose – Ruža šípová – Rosa canina | cítite apatiu, vnútornú rezignáciu na nepríjemnú situáciu, život, vzdávate „boj“, je Vám všetko jedno, nemáte potrebu reagovať, niečo riešiť |
| 38. Willow – Vŕba biela – Salix vitellina | ste zatrpknutí, plačliví, seba ľútostiví, pesimistickí, považujete sa za obeť osudu, nespokojní, hneváte sa na nespravodlivosť, svoju bezmocnosť |
| 39. Rescue remedy – Krízová esencia | esencia pre náhle krízové situácie spojené s úzkosťou, šokom, desom, panikou, netrpezlivosťou, so strachom, smútkom, neschopnosťou reagovať....prináša uvoľnenie napätia, rovnováhu, znižuje strach, nervozitu |