

MARIÁZANOVA.EU

ZISTITE, ČI MÔŽU POMÔČŤ BACHOVE ESENCIE AJ VÁŠMU DIEŤAŤU.

UROBTE SI TENTO TEST

	ÁNO	NIE
Dieťa sa bojí pavúkov, tmy, hmyzu, niečoho iného konkrétneho, je hanblivé, nemá odvahu.	☐	☐
Má nočné mory , desy, zlé sny.	☐	☐
Má separačnú úzkosť , chce byť len s mamou, nechce byť so starými rodičmi, v škôlke, atď..	☐	☐
Má úzkostné stavy po nejakom nepríjemnom zážitku.	☐	☐
Vyžaduje neustálu plnú pozornosť , je na vás prehnane "závislé" (u malých detí je to normálne).	☐	☐
Často sa hnevá, má hysterické záchvaty , bez dôvodu.	☐	☐
Žiarli na svojho súrodenca.	☐	☐
Túži po tom, čo majú ostatné deti, závidí im .	☐	☐
Dieťa od zlosti stráca sebakontrolu a jeho výbuchy ho až desia.	☐	☐
Je netrpezlivé , keď mu nerozumieme a zlostí sa.	☐	☐

	ÁNO	NIE
Dieťa chce za každú cenu presadiť svoju vôľu , žiadny kompromis pre neho nie je možný, zlostí sa.	☐	☐
Ťažko zaspáva , na niečo myslí, na niečo sa teší, niečo ho trápi ->pracujúci mozok nedovolí telu spať.	☐	☐
Dieťa ťažko zaspáva, večer je plné energie , veľmi aktívne, nadšené, chce robiť iné veci, len nie spať.	☐	☐
Ak je toho na dieťa veľa - povinností, krúžkov, učenia, je psychicky a fyzicky vyčerpané , bez energie.	☐	☐
Ťažko sa adaptuje na zmeny , napr. zmeny prostredia, nástup do školy/ky, nedokáže si zvyknúť na zmenu.	☐	☐
Je v škole/ke hanblivé , bojí sa pani učiteľky, nevie sa prejaviť/presadiť, bojí sa tam jesť, ísť na záchod, atď.	☐	☐
V inom prostredí (škola/ka) je mu smutno , cnie sa mu, plače za rodičmi, za domovom.	☐	☐
Dieťa má silnú väzbu na mamu a po nástupe do škôlky sa to môže javiť ako prehnaná závislosť.	☐	☐
Dieťa prehnanne lipne na veciach a hračkách, nechce ich požičiavať a deliť sa.	☐	☐
Ťažko sa adaptuje na zmenu - prestup na novú školu, 8-roč. gymnázium, stredná/vysoká škola.	☐	☐
Nedokáže sa sústrediť (napr. na učenie), myšlienky mu lietajú, žije hlavou vo svojom svete.	☐	☐
Dieťa je preťažené a unavené , napr. keď ešte nie je zrelé na školu a nastúpilo do nej, príp. po chorobe.	☐	☐
Neverí si, pochybuje o sebe, má nízku sebadôveru a sebavedomie, cití sa, že je horšie ako ostatní.	☐	☐
Nízke sebavedomie prejavuje výbušnosťou a hnevom voči okoliu.	☐	☐

	ÁNO	NIE
Dieťa na seba kladie vysoké nároky, aj keď je objektívne úspešné, drží tvrdú disciplínu .	☐	☐
Dieťa odkladá prípravu (napr. na prímačky) a je mentálne unavené už dlho pred tým, než začne.	☐	☐
Keď sa blížia prímačky/skúška, je ohromne preťažené , pochybuje o sebe, či to zvládne, kolabuje.	☐	☐
Dieťa ma strach zo skúšok/prímačiek, či to zvládne, či si dokáže spomenúť na vedomosti.	☐	☐
V prípade neúspechu cíti smútok, sklamanie, nechut' sa o niečo pokúšať, porazeneckú náladu , sklúčenosť.	☐	☐
Nezáujem o školu a všetko (napr. v puberte), nič ho nebaví, o nič sa nesnaží, apatia, rezignácia .	☐	☐
Dieťa je uzavreté , je rado samo alebo s málo kamarátmi, ťažko nadväzuje kontakty, cíti sa osamelé.	☐	☐
Nedokáže odmietať požiadavky spolužiakov, potreby cudzích sú mu prednejšie než jeho vlastné.	☐	☐
Dieťa sa stalo obeťou šikany .	☐	☐
Dieťa má určitý strach , napr. že čo sa stane v škole, že si nenájde kamarátov v novom kolektíve, atd.	☐	☐
Nedokáže sa rozhodnúť samo, hľadá radu u iných , neverí svojmu úsudku, či robí správne rozhodnutie.	☐	☐
Ak sa narodí súrodenec , dieťa reaguje búrlivo, je to ako šok alebo trauma.	☐	☐
Žiarli na nového súrodenca, súperí o pozornosť rodičov.	☐	☐
Prejavuje neznášanlivosť, hnev , agresiu a žiarlivosť, keď mladší súrodenec narušuje jeho priestor.	☐	☐

	ÁNO	NIE
Dieťa sa cíti ohrozené a má strach , že ho rodičia prestanú mať radi, cíti neistotu, odmietnutie.	☐	☐
Dieťa (staršie) je príliš preťažované, vyčerpané zo zodpovednosti, hrúti sa u bežných vecí.	☐	☐
Dieťa ťažko zvláda zmenu - rozvod rodičov, striedavú starostlivosť.	☐	☐
Dieťa má pocit viny na rozvode rodičov, nechápe tie pravé dôvody, myslí si, že tým dôvodom je ono samo.	☐	☐
Pri rozvode rodičov má dieťa pocit zúfalstva a bezvýchodnosti, že nedokáže nič urobiť, kolabuje.	☐	☐
Dieťa prevaja hnev, zúrivosť a zlosť kvôli rozvodu rodičov, napr. na ich nových partnerov.	☐	☐
Dieťa môže mať strach vyjadriť názor, s ktorým z rodičov chce žiť.	☐	☐
Uzatvára pocity do seba, navonok pôsobí veselo, ale realita je iná, smútok ukrýva za usmievavú tvár .	☐	☐
Chce sa zbaviť myšlienok na trápenie a tak uteká do partie alebo k psychotropným látkam.	☐	☐
Jeho puberta je pre neho veľká zmena , ktorú ťažko znáša a nevie sa v nej adaptovať.	☐	☐
Nevie akceptovať zmeny na svojom fyzickom tele v puberte, nemá sa rado , nič sa mu na sebe nepáči.	☐	☐
Neakceptovanie fyzických zmien v puberte sa môže prejaviť poruchami príjmu potravy .	☐	☐
V puberte trpí zmenami nálad - depresívne pocity, smútok bez príčiny .	☐	☐
Ďalšie zmeny nálad - náhly hnev smerom k rodičom a súrodencom.	☐	☐

	ÁNO	NIE
V puberte je veľmi kritické k okoliu, vidí na každom chyby , považuje za príšerných rodičov, učiteľov, atd.	☐	☐
Má pocity úzkosti - neurčité strachy bez príčiny .	☐	☐
Može mať rôzne konkrétne strachy , či zvládne školu, či uspeje v živote, či zvládne zodpovednosť.	☐	☐
Necháva sa ovplyvniť názorom iných a nejde po vlastnej ceste k svojmu cieľu, je citlivé na vplyv okolia.	☐	☐
Nevie nájsť svoj smer v živote, cíti sa nenaplnené, večne hľadajúce, nevie si zvoliť školu, zameranie.	☐	☐
V prípade prvej lásky - rozchod je šok , traumatická skúsenosť.	☐	☐
Z rozchodu s prvou láskou je zúfale, nešťastné, beznadejné , sklúčené, cíti sa osamelé.	☐	☐
Kvôli rozchodu s prvou láskou stráca sebadôveru , sebavedomie, prestáva si veriť.	☐	☐
Kvôli rozchodu prestáva mať rado seba na fyzickej úrovni, považuje sa za škaredé, neznáša sa.	☐	☐

Ak ste zaškrtnuli ÁNO pri niektorom z vyššie uvedených tvrdení, môžu s tým Vášmu dieťaťu a tým aj Vám pomôcť Bachové kvetové esencie namiešané na mieru.

Každý z nás občas potrebuje pomoc s negatívnymi emóciami, s ktorými bojujeme a znepríjemňujú nám život, tak isto je to aj u našich detí. Aj oni potrebujú podporu, a niekedy im ta naša nestačí. Napíšte mi na email **zanova.m@post.cz**, alebo spravu cez FB na **Tehotenstvo, rodičovstvo...** a veľmi rada Vám pomôžem. Ak máte ďalšie otázky o Bachovkách, odpovede sa dozviete na **mojej stránke <https://mariazanova.eu/bachovkycen/>**



Čo sú to vlastne Bachove kvetové esencie?

Maceráty kvetov rastlín a stromov vo vode, kedy každá rastlina posobí na iný druh emócie. Tuto terapiu vytvoril anglický lekár Dr. Edward Bach.

Ako sa Bachove kvapky užívajú?

Je to veľmi jednoduché. Každý deň **4x nakvapkáte vždy 4 kvapky** do nápoja alebo priamo do úst. Nemusí to byť v pravidelných intervaloch, ale minimálny rozostup medzi dvoma dávkami je aspoň 30 minút. Kvapky môžete použiť aj viackrát, ak budete cítiť, že je to potrebné. Jednotlivú dávku (4 kvapky) môžete kvapnúť do akéhokoľvek nápoja, a jeho obsah potom treba vypiť buď v priebehu 30 minút alebo hneď.





A ešte jeden veľmi dôležitý dodatok k týmto výrokom:

“Má separačnú úzkosť, chce byť len s mamou, nechce byť so starými rodičmi, v škôlke, atď..

Vyžaduje neustálu plnú pozornosť, je na vás prehnane “závislé” (u malých detí je to normálne).

V inom prostredí (škola/ka) je mu smutno, cnie sa mu, plače za rodičmi, za domovom.

Dieťa má veľkú väzbu na mamu a po nástupe do škôlky sa to môže javiť ako prehnaná závislosť.”

Vo všetkých vyššie uvedených situáciách, ktoré bežne ľudia nazývajú separačná úzkosť (a môže kľudne trvať do 3 alebo 7 rokov) by sme mali byť dieťaťu k dispozícii a podporovať jeho istotu, že o nás nepríjde. Toto obdobie sa dá zvládnuť bez nejakej vonkajšej pomoci, vrátane Bachových esencií, pretože se jedná o zdravú a nevyhnutnú súčasť vývoja dieťaťa, ktoré si s Vami vytvára citovú väzbu, ktorá je dôležitá pre celý jeho budúci život a psychické zdravie aj v dospelosti. Niekedy je všetko toto náročné skôr pre rodiča, preto ak si neviete rady a potrebujete pomoc, obráťte sa na mňa -> zanova.m@post.cz alebo mariazanova.eu/bachovkycen/



Kto som?

Som profesionálna laktačná poradkyňa o.z.MAMILA a mám certifikát z Bachovho centra v Londýne o používaní systému Bachových kvetových remedií.

Som mamička dvoch detí, s ktorými žijem to, čo šírim ďalej. Na našej spoločnej ceste rodičovstvom nám veľmi pomáhajú Bachove esencie, ktoré sama vyberám na mieru pre mňa a moje deti a mojich blízkych.



Bude mi veľkou ctou pripraviť alebo sprevádzať Vás na ceste materstvom a rodičovstvom, aj s pomocou Bachových esencií.
Napíšte mi mariazanova.eu/bachovkycen/

S terapiou Bachovými kvetovými esenciami mám dlhoročné bohaté osobné skúsenosti. Moja cesta s touto terapiou začala, keď som si pri štúdiu na vysokej škole nevedela rady s mojimi emóciami, hlavne stresom a strachom zo skúšok, ďalej som ich veľmi využívala v tehotenstve, keď som kvoli rozkolísaným hormónom mala výkyvy nálad a rozličné strachy. **Efekt Bachoviek na mne bol úžasný** a tak som s nimi pokračovala následne aj s mojimi deťmi, pomohli im ohromne. Keďže som z Bachoviek bola tak nadšená, zmeny u mňa a detí si všimli aj ďalší rodinní príslušníci a priatelia a začali ma prosiť o pomoc prostredníctvom Bachoviek aj oni. Preto som sa rozhodla kvalifikovať svoju odbornosť - absolvovať kurz Bachovho centra v Londýne a **získala som tak certifikát Level 1, a taktiež kurz Kompletný sprievodca Bachovými esenciami (u jedinej oficiálnej lektorky pre ČR a SR - pani Mgr. Martiny Taubrovej)**. Neustále sa vzdelávam v tejto oblasti čítaním odporúčanej odbornej literatúry a riešením prípadových štúdií, ďalej budem pokračovať stupňami vzdelania Level 2 a 3 certifikovanými Bachovým centrom v Londýne, čo je najvyššie vzdelanie v tejto oblasti. **Esencie vyberám na mieru individuálne každému človeku, dodržiavam základné princípy pri výbere a Code of Practise Bachovho centra v Londýne.**

Čo je Bachova kvetová terapia?

Je to komplementárna terapia, ktorú vyvinul **anglický lekár - chirurg Dr. Edward Bach**. "Tvorí ju **38 výťažkov z rôznych kvetov a rastlín**. Pomáha človeku zvládnuť najrôznejšie záporné emócie, harmonizovať myseľ a tým aj naštartovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu. Kvetové esencie pomáhajú uvoľniť zablokovanú životnú energiu a uviesť ju opäť do pohybu. Každý nespracovaný problém, všetky starosti, strachy a bolesti z minulosti, ktoré človek utrpel alebo niekomu spôsobil, blokujú životnú energiu a oslabujú pripravenosť človeka postaviť sa na odpor škodlivým vonkajším vplyvom. Kvetové esencie pomáhajú ľuďom k celostnému pohľadu na vec a spôsobujú, že sa potom stávajú otvorenejšími, schopnejšími lepšie čeliť negatívnym vplyvom. Kvety nemajú za úlohu vymiznúť psychické a telesné symptómy, slúžia však ako pomocný prostriedok na prekonávanie toho, čo tieto symptómy spôsobili. Esencie sú čisté, nie sú škodlivé a nemajú vedľajšie účinky. Nesprávne zvolená esencia nie je telom energeticky prijatá, a preto nemôže spôsobiť žiadne škody." Ilse Maly
Dr. Edward Bach je známy predovšetkým kvôli jeho práci s liečivými rastlinami a zanechaním jeho celoživotného diela známeho ako "Bachove kvetové esencie".