

《情緒紓壓：英國巴赫花精療法》

图书基本信息

书名：《情緒紓壓：英國巴赫花精療法》

13位ISBN编号：9789866005534

出版时间：2016-5-6

作者：白石由利奈

译者：歐芝听

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

內容概要

太過在意他人的想法、懷疑自己缺乏自信、孤獨寂寞、
恐懼不安、對世界缺乏興趣、陷入低潮失去希望、對他人過度關心……
就使用花精療法來解決。

最權威的日本花精治療中心代表理事撰述

英國巴赫花精中心推薦

日本讀者評價

「史上最容易理解的花精使用指南」

38種花精使用指南 76個案例的幸福配方 200種情緒的快樂對策

許多有胃痛困擾的人都屬於緊張型人格，常常給自己許多壓力；

許多有氣喘問題的人，往往父母都是非常嚴格、過度保護子女的人，無形中讓自己喘不過氣；

許多經常腹瀉的人，都是自我要求完美、生活中蠟燭兩頭燒的人。

巴赫醫師認為身體健康和我們的心理狀態息息相關，要治癒疾病必須先處理情緒問題。

於是，巴赫醫師發明了花精療法，花精是一種以日曬或煮沸法製成，將各植物擁有的療癒能量轉移至水中的精華，並保存在白蘭地製劑裡，後人稱之為「巴赫花精（Bach Flower Remedies）」，共38種單方花精，以及一個複方的急救花精，可以調理各種情緒。

透過內服或外用花精，能夠將日常生活中感受到的失落、煩躁、挫折、不安、憤怒、寂寞……等的精神狀態與情感全部化解，讓你的心理回復至穩定的狀況，同時更引出你原本擁有的美好個性或才能。

讓你接受不完美的自己，處在最舒服的狀態。花精與精油的作用與原理均不同，處理情緒問題更加直接有效。巴赫花精從不同花朵的振盪頻率，找出與各種情緒磁場相近的頻譜，促使大腦將消除負面情緒，療癒人類的各種心理情緒問題，以及因而衍生的生理病症。

花精療法在歐美日等國家已經有80年的歷史，是一種安全有效的自然療法，連嬰兒、孕婦也能使用，是一般家庭的常備療方。在國內醫界也十分有名，德國的救護車上也必備急救花精。連英國IFA創辦人派翠西亞·戴維斯在《芳香療法大百科》中也提到，她一定隨身攜帶一瓶巴赫醫師的「複合花精」。

如果你有以下狀況一定要試試，飲用花精後，每個人感受都不同，最晚4~6週都會見效：

感到強烈壓力或緊張感 救援花精

身心俱疲 橄欖

整天提不起幹勁 角樹

如果愛的人不在身邊就會寂寞到不行 菊苣

對自己的能力沒有自信 落葉松

失戀分手而感到痛苦 甜栗花

白石由利奈（本書作者）是日本花精治療中心代表理事，她從巴赫花精的基礎上，將38種花精的情緒應用解析得更為透徹，也透過許多問答題來協助讀者深入認識自己的負面情緒、自我內省，找出引發情緒失衡的原因，以便選擇正確的花精。

心理需求往往是很私密的，只有自己才會對自己透露最深的想法。本書帶給花精使用者廣大的福音，透過閱讀這本書，你很快就能知道哪一種花精適合自己，透過書中的發問你會發現內在情緒的原因。

本書是日本讀者最推薦的花精挑選指南，從2006年出版以來再刷不斷，本書為日本的最新修訂版。

巴赫花精中文譯名繁多，無論是叫貝齊花精、巴曲花精、巴哈花精、貝曲花精，指的都是依照指示英國Edward Bach醫師指示所製作出來的Bach Flower Remedies。

作者至今已經為10,000人以上進行諮詢，他們都因花精帶來了驚人的變化。

以下是書中收錄的真實案例，你也能夠透過相似的情況來更加確認挑選花精的種類，以及多種花精一起使用的效果。

重大考試、面試

20多歲的女碩士生。只要面臨到考試的時候就會緊張，筆試時手腳會顫抖、面試的時候也容易陷入恐慌之中，她對這種狀態相當苦惱。於是，向她推薦在博士班考試前攝取花精。考試當天，她變得能夠用沉著穩重的態度面對筆試，面試時也能夠條理分明地表達自己的想法，最後考試也順利通過了。

情緒配方：救援花精

失戀分手

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

20多歲的女生在失戀過後無法停止暴飲暴食，也害怕告訴朋友自己的悲傷。她攝取花精1個月後，便改善了她的飲食狀態，精神上也變得輕鬆許多。

情緒配方：

櫻桃李（能夠讓自制力發揮作用）
栗樹芽苞（幫助脫離惡習）
白栗花（緩和對未來的事物感到不安情緒）
胡桃（適應以前與現在生活的不同變化）
龍芽草（在朋友面前不會勉強自己並能保持自然模樣）。

丈夫外遇

為家庭盡心盡力的30歲主婦發現丈夫外遇，不但對小三感到憤怒也煩惱是否要離婚。使用了花精後，她的心情逐漸回復平穩，在丈夫面前也能夠露出笑容了。不久後，丈夫為了以往的過錯向她道歉，並說希望能再與她重修舊好。現在夫妻倆的生活過得比以往還要和樂。

情緒配方：

冬青（脫離因無法相信丈夫而陷入痛苦的狀態中）
菊苣（緩和對丈夫盡心盡力卻沒有回報產生無法排解的消愁）
松樹（緩解責備自己）
救援花精（緩和因為悲傷而每日以淚洗面的狀態）

比賽失利

擔任網球選手的男大生，因為賽前壓力無法入睡，結果輸掉比賽。他過度尋求他人的建議，反而被別人的意見左右，在比賽時無法順利發揮平常的水準。喝了花精不久後就回到穩定的狀態，在球賽中榮獲第二名。

情緒配方：

紫金蓮（面對比賽時上場更有自信）
線球草（安定心情起伏）
落葉松（能夠對自己的力量更有自信）
溝酸漿（讓勇氣比不安要來得多）
胡桃（保持自我意志不被他人意見左右）

被同學欺負

個性溫柔的4歲女童在幼稚園被朋友欺負，回家愁眉不展、害怕上學。開始飲用花精的隔天，她馬上就向媽媽報告說她和朋友玩得非常開心。此外，不可思議的是自從她在必要的場合中會好好表達自己的意見後，朋友也不再向她提出無理的要求了。

情緒配方：

龍芽草（能夠將煩惱向他人坦率傾訴）
矢車菊（發出自我主張）
胡桃（容易接納環境變化）

婚姻中的寂寞

結婚12年的醫師娘，因為因丈夫忙碌於工作及研究，感到無處宣洩的孤獨感。向丈夫坦誠說出她的寂寞，也向他說了數次「我希望你可以再多想點我的事情」，但丈夫也只是敷衍了事，並沒有任何改變。喝了花精1週左右，她心情變得輕鬆許多，她與丈夫的感情變得比以往要更加親密了。

情緒配方：

菊苣（解緩沒有被愛情所填滿而產生的空虛感）
龍膽草（針對低落狀態）
楊柳（緩和憤怒的心情）。

工程師加班過勞又失眠

擔任系統工程師的40多歲男性。每個月的加班時數高達100小時以上。每天回到家時已經過了午夜12點，雖然身心俱疲，想著明天還要工作得早點睡覺，但仍舊難以入睡。喝了花精1週後，他能以豁達的態度面對工作了。而身心變得輕鬆許多，夜晚也能安穩入睡了。

情緒配方：

白栗花（能夠令他感到放鬆並取回平靜之心）

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

橄欖（為了幫助取回身心能量）

榆樹（從工作的壓力中變得輕鬆）

失業找不到工作

30多歲的男性。公司倒閉後便失業。而他在家待業邁入1年時，他對於自己的處境感到很悲慘，常常思考許多事情也無法放鬆自己，到了晚上也沒辦法熟睡。他使用花精10天左右，就感到驚人的變化。4個月過後，他也決定了對於新道路的理想，並以那為目標開始行動。現在他已經找到新的工作，也很有精神地工作著。

情緒配方：

野燕麥（能夠明確地決定自己未來方向性）

白栗花（緩和他擔憂許多事情造成的疲累）

楊柳（能以正面的態度接納自己的處境）

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

作者簡介

白石由利奈

日本花精治療中心代表理事。

出生於神奈川縣。大學主修臨床心理學，自學生時代起即參與青少年及身心障礙兒童的心理諮商與治療。1996年從NLP共同創辦人理查．班德勒博士手中，獲得NLP訓練師的資格。現於日本各地開設NLP的權威認證培訓課程，並針對擁有NLP證照的NLP訓練師進行技術提升、諮詢及指導。致力於NLP的國際推廣，獲班德勒博士認可為NLP高階訓練師，以及全世界唯一的「Enhancing International Cooperation」。

譯者簡介

歐芝昕

畢業於國立高雄第一科技大學應用日語系，就學期間曾赴日交換留學一年，並加深了對日本文化的喜愛。目前為自由譯者，喜歡旅遊、在文字書籍中學習新知。

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

書籍目錄

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

精彩短评

1、（已購買）內容全彩，設計插畫都很日風，可愛+實用+易懂！推薦！

《情緒紓壓：英國巴赫花精療》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com