Dr. Bach Flower Remedy

१) मानसिक ताण , काळजी

१.१	परंतु इतरांपासून लपवून ठेवणे.	Agrimony
१.२	सर्व दुःखे भडाभडा सांगून टाकतो.	Heather
१.३	गत आयुष्यात रमणारा व त्यावर विचार करणारा , घरवेडा , बाहेर जाणे आवडत नाही.	Honeysuckle
१.४	अधिर , कोणतीही गोष्ट त्वरीत व्हावी अशी इच्छा त्यामुळे मनावर ताण , संयमाचा अभाव.	Impatiens
१.५	जवळच्या व्यक्तीची वाजवीपेक्षा जास्त काळजी करणारा स्वभाव.	Red chestnut
१.६	मानसिक आघात , मानसिक नैराश्य , शॉक.	Star of Bethlehem

२) भीती (Fear)

२.१	अकारण भीती. (vague fear of unknown origin)	Aspen
२.२	माहीत असलेल्या गोष्टीची भीती , चिंता.	Mimulus
२.३	भयंकर भीती.	Rock Rose
२.४	सतत नको असणारे , न आवडणारे विचार मनात येणे , मानसिक वाद घालणे , संवाद करणे.	White Chestnut

३) दुसऱ्याचे दोष

३.१	सदोदीत काढणे.	Beech
३.२	व्देष , मत्सर , हेवा वाटणे , शंकेखोरपणा.	Holly
३.३	व्देषारोप / बदनामी करण्याचा स्वभाव.	Oak

४) इच्छाशक्ती

४.१	दुर्बल , सहजगत्या भारावून जाणारा , दुसऱ्यांपुढे भिडस्त.	Centaury
४.२	मानसिक व शारीरिक थकवा , हाती घेतलेले काम पूर्ण पडेल की नाही अशी शंका. शरीरापेक्षा मनाने थकलेला. थकवा त्वरीत बरा होतो.	Horn beam
४.३	अति उत्साही. इच्छाशक्तीवर अनेक कामे रेटून नेतो. शरीराने नेहमी थकलेले असतात. एखाद्या गोष्टींसाठी वेडपटपणा (Fanatics) सुधारणावादी (Reformers) स्वतःची तत्वे सांभाळण्यासाठी कोणत्याही संकटाला सामोरे जातात. चपळ शरीरापेक्षा मन वेगाने धावते. इच्छाशक्तीवर कामे रेटून नेतात.	Vervain
४.४	थंडपणा , उदासीनता , महत्वाकांक्षेचा अभाव , कोणतीही आकांक्षा नसणे. आयुष्याचे भोग हे भोगलेच पाहिजेत अशी विचारधारणा.	Wild Rose
४.५	संपूर्ण शारीरिक व मानसिक थकवा.	Olive

५) स्वतःचे कर्तृत्वः

५.१	निर्णय घेण्याची क्षमता असूनही साशंक असणे , स्वतःबद्यल अविश्र्वास , मूर्खपणा. दुस-याचे ऐकून मूर्ख ठरणारा .	Cerato
५.२	चंचल , निर्णय घेण्याची ताकद नाही परंतु दुस-याचा सल्ला घेत नाही. मनाची व्दिधा अवस्था	Scleranthus
५.३	स्वतःबद्दल अविश्र्वास वाटणे , कर्तृत्वहीनता , दुस-या च्या यशाचे कौतुक , परंतु स्वतःला कनिष्ठ समजून निराश होतो. अपयशाची अगोदरपासून भावना.	Larch
५.४	आत्मनिष्ठ , फक्त स्वतःबद्यल विचार , आत्मप्रौढी.	Heather
५.५	पुन्हा पुन्हा त्याच चुका करण्याची प्रवृत्ती , अनुभवातुन शिकत नाही.	Chestnutbud
५.६	मालकी/स्वामित्व गाजवणारा स्वभाव , मनाचा व शरीराचा कोंडमारा.	Chiccory
५.७	अति महत्वाकांक्षी , Inflexible , ताठपणा , आपल्या हातात सत्ता ठेवण्याची ओढ. इतरांच्या मतांचा आदर न बाळगता आपलेच घोडे पुढे दामटायची प्रवृत्ती , स्वतःबद्यल आपण नेहमीच बरोबर असण्याची त्यांना खात्री असते. एखाद्यावर सत्ता गाजवता आली नाही तर ते त्या व्यक्तीचा नाद सोडून देतात.	Vine
५.८	अभिमानी , Pride , एकल कोंडेपणा , स्वतःवर दांडगा विश्र्वास , कोणावर अवलंबून राहत नाहीत व दुस-याच्या भानगडीत लुडबूडही करत नाहीत व इतरांचा हस्तक्षेप चालत नाही , अहमान्य व शिष्ट.	Water Violet
५.९	कठोर , पाषाणहृदयी , तत्वे पाळणारा , पराकोटीचा आदर्शवादी , मनावर दडपण ठेवून कडकपणे वागणे , दुस-यावर मते लादत नाहीत. तरी स्वतःवर ते त्यांच्या कठीण मतांना वागवत असतात , आयुष्य शिस्तबद्ध व कडक , स्वतःच्या वागणुकीने आजूबाजूच्या लोकांवर चांगला परिणाम होण्यासाठी ते झटत असतात.	Rock Water

६) नैराश्य ः

६.१	हातून काहीतरी विपरीत घडेल (आत्महत्या)अशी भीती.	Cherry Plum
६.२	तुसडेपणा (Indifference) स्वप्नाळू , लक्ष नसणारा (inattentive) कमालीचा झोपाळू. वर्तमानकाळात रस नसतो. कोणत्यातरी विचारात मग्न. भविष्यकाळाबद्यल सुखद कल्पना.	Clematis
६.३	नैराश्य , असंतुष्टता , अभावितपणे मनाविरूद्ध वागण्याचे दुष्परिणाम मनावर व शरीरावर झाल्यास नैराश्य येते , मन व शरीर यांचा समतोल ढळल्यास , क्षुल्लक कारणांना महत्व देऊन त्यात गर्क घेणा-या मनोवृत्तीसाठी.	Crabapple
६.४	अधूनमधून अपूर्णतेची भावना , तात्पुरते नैराश्य , एखादी गोष्ट मिळविण्यासाठी केलेल्या प्रयत्नामुळे आलेला शीण , जबाबदारीचे ओझे वाटणे व त्यामुळे थकवा वाटणे.	ELM
६.५	शंकेखोर स्वभाव , उदासपणा , धैर्य खचणे , चटकन निराश होणे , जरा काही चुकले की फार निराश होतो , नकारात्मक भूमिकेमुळेच पुष्कळशी संकटे येतात , निराशेचे कारण माहीत असते. दुस-याची काळजी करतात.	Gentian

६.६	निराशेचे कारण माहीत नसते , अचानक , अकारण येणारी निराशा.	**Mustard**
६.७	निराशावाद , वैफल्य , खचलेले मन , आपले दुःख कधीच संपणार नाही असे वाटणारे , कायम दुखणेकारी राहणार असे लोक , निराशेचे कारण माहित असते.	**Gorse**
६.८	नैराश्य परंतु सर्व दुःखातून अगर आजारातून निश्चित बाहेर पडू अशी आशादायक मनोवृत्ती.	**Oak**
६.९	अपराधीपणाची भावना व त्यामुळे नैराश्य **(Guilty Feeling)** स्वतःचा धिक्कार करणे , स्वतःच्या कामाबद्यल नेहमी असमाधान असणे.	**Pine**
६.१०	मनाची तीव्र बैचैनी , वैराग्य अथवा तगमग , खिन्ता. आत्महत्येकडे प्रवृत्ती नसते.	**Sweet Chestnut**
६.११	कौटुंबिक बांधिलकी , पूर्णपरंपरा यामुळे मनावर दडपण व नैराश्य परंतु नवीन आयुष्य जगण्यात स्वतःला पटेल त्या मार्गाने पुढे जाण्याची तीव्र इच्छा.	**Walnut**
६.१२	अनिश्चितता **(Uncertainty)** असंतुष्टता , असमाधानी **(Despondency)** महत्वकांक्षी , अनेक गोष्टी करावयास जातात परंतु कोणतीच गोष्ट जमत नाही. काय पाहिजे ते सांगता येत नाही व मनाप्रमाणे मिळविल्याशिवाय त्याचे समाधान होत नाही.	**Wild Oat**