

BACH BLOESEM REMEDIE.

De “Bach bloesem remedies” bestaan uit 38 tincturen op basis van planten en bloemen.

Elk heeft zo zijn eigen specifieke eigenschappen om verschillende problemen aan te pakken.

De tincturen helpen je om beter om te gaan met emoties in het dagelijkse leven, ze helpen je in balans te brengen.

De Bach bloesem remedies zijn gemakkelijk te gebruiken en geschikt voor de hele familie.

Ze kennen geen bijwerkingen, zijn niet verslavend en ze belemmeren de werking van andere geneesmiddelen niet.

Ze bieden jong en oud de nodige ondersteuning voor het welzijn van lichaam en geest.

De Bach bloesem remedies vervangen geen noodzakelijke medische handelingen.

Het is belangrijk om advies te vragen aan een deskundige daar de remedies dan helemaal op u kunnen worden afgestemd.

De Bach bloesem remedies werden gecreëerd in de jaren 30 door **Dr. Erward Bach, een Engelse Arts, bacterioloog en immunoloog.** Zijn filosofie: “Zolang de ziel, het lichaam en de Geest in harmonie zijn, zijn we immuun voor ziekte” was zijn tijd vooruit.

Dr. Bach heeft de laatste 10 jaar van zijn leven gewijd aan verkenning en bestudering van de 38 vormen van het gedrag en emoties, die hij identificeerde als de belangrijkste oorzaken van ons lijden.

In de natuur vond hij de bloesems die deze emoties gunstig beïnvloeden, die ons wezen het corresponderende evenwicht laat ervaren.



Dr. Bach maakte van deze 38 tincturen een verdeling in 7 groepen:

ANGST:

ZONNEROOSJE – ROCK ROSE:

Angst bij ongelukken of shock

Voor noodgevallen, paniek, schrik, angst, uiterste vrees

MASKERBLOEM – MIMBLESS:

Angst voor drama's van alledag, angst met bekende oorzaak, verlegenheid, angsten van alledag, wereldse angsten

KERSENPRUIM – CHERRY PLUM:

Angst om fouten te maken, angst voor controle verlies, onbekende oorzaken van angst, vage irrationele angsten, vrees het verstand te verliezen, vertwijfeling, onbeheersbaarheid

ESP – ASPEN:

Ongekende angsten, irrationele angsten, vage angsten, ongerustheid, bevreesd voor wat komt

RODE KASTANJE – RED CHESTNUT BUD:

Angst, bezorgdheid om anderen, bezorgdheid en buitengewone vrees om anderen, bemoedert graag

ANGSTEN:

Angsten voor het leven. Angsten voor het zichtbare. Angsten voor het onzichtbare. Angst om er te zijn.

Alles wat ons leven kan beheersen en ook het geen wat ons kan overheersen. Vele angsten die in ons leven zijn geprojecteerd zonder dat wij daar ook maar iets van weten.

Pijnen die in ons onbewuste zijn opgeslagen en die wij mee dragen.

Soms worden wij ons daar van bewust maar kunnen daar nog niets mee, dan kan men zoeken om verder te komen in het leven.

Met onze vrije wil om verder te mogen gaan en met onze angsten te leren om gaan. Dat kan op vele manieren in ons leven.

Jij mag nu gaan kiezen hoe jij het wil.

Nemen we de ondersteuning of gaan we verder met de angst?

Je kan ondersteuning en begeleiding vragen: je hoeft het niet alleen te klaren

ONZEKERHEID:**LOODKRUIT – CERATO:**

Gebrek aan zelfvertrouwen, twijfel aan eigen bekwaamheid, zichzelf wantrouwen, dwaas, aanstellerig, gebrek aan vertrouwen/eigen intuïtie

HARDBLOEM – SCLERANTHUS:

Onzeker in het nemen van beslissingen, onzekerheid en besluiteloosheid, wisselende stemmingen, onstandvastigheid, aarzeling

GENTIAAN – GENTIAN:

Gauw ontmoedigd zijn, twijfel, ontmoediging
Depressie van bekende oorsprong

GASPELDOORN – GORSE:

Golven van wanhoop, hopeloosheid, wanhoop, verloren vertrouwen, Gelatenheid, berusting, gebrek aan ambitie

HAAGBEUK – HORNBEAM:

Zwakheid in dagelijkse uitingen, vermoeidheid, afmatting, geestelijke en lichamelijke uitputting

DRAVIK – WILD OAT:

Onzekerheid bij het vinden van je levenspad, onzekerheid, moedeloosheid, ontevredenheid, teveel mogelijkheden

Zekerheid is onzekerheid.

Zekerheid is veiligheid. Veiligheid is onzekerheid.

Want als men de veiligheid van gewoontes loslaat en zich verder wil ontwikkelen, komen we in de wereld van onzekerheden.

Dan kan men door hetgeen wat men niet heeft aangeleerd, of niet eigen heeft kunnen maken, vol zitten met angsten en onzekerheden.

Het is niet vertrouwd aan het ritme van ons leven. Het is angstig omdat we er geen grip op hebben. We moeten leren daar mee om te gaan. Ons hele leven krijgen wij te maken met deze onzekerheden, totdat wij weten hoe wij hier mee om moeten gaan.

Dan kunnen onze angsten verdwijnen en hoeven wij niet meer bang te zijn en blokkeren we ook niet het mooie. Dan hebben we de rest van het leven in de hand.

Loslaten geeft ruimte om verder te komen. Stel je open voor het leven.

ONVOLDOENDE IN HET HIER EN NU:

Bij gebrek aan interesse in het hier en nu, gebrek aan betrokkenheid:

BOSRANK – CLEMATUS: *idealistische dromen*

Dromerigheid, afwezigheid, onverschilligheid, bewusteloosheid, vlucht in illusie

KAMPERFOLIE – HONYSUCKLE: *in het verleden leven*

Stilstaan bij het verleden, verlangen naar die goede oude tijd, heimwee, spijt

HONDSROOS – WILD ROOS: *berustend leven*

Apathie, berusting, lusteloosheid, vermoeidheid

OLJIE – OLIVE: *uitgeput door overbelasting*

Fysieke en mentale uitputting, innerlijke leegte

PAARDEKASTANJE – WHITE CHESTNUT:

terugkerende negatieve gedachten

Hardnekkige ongewilde gedachten, stoorzenders in het hoofd

HERIK – MUSTARD: *onverklaarbare melancholie*

Zwaarmoedigheid, somberheid, depressie van onbekende oorzaak

KASTANJEKNOP – CHESTNUT BUD: *terugkerende negatieve gedachten*

Herhalen van dezelfde fouten, gebrek aan observatie

Het leven in het hier en nu

Het leven in het nu is sterk verbonden met heel het leven

Het nu voorbereiden om er straks mee te beginnen.

Het nu doen om straks niet alles te gelijk te hoeven doen

Het nu doen om opstapelingen te voorkomen

Het hoeft niet zo te zijn dat je dan niet in het nu bent

Het nu is dan om die opstapeling te voorkomen

Het nu en het heden wat doorloopt in het verleden

De scheidingslijn daarin maken, dat is het belang

Zodat men ontspannen door het leven kan gaan

Zonder te vergeten dat wij in het hier en nu kunnen leven

Zonder te moeten overleven

M.v.O.

Als men in het heden leeft worden onze energieën niet verspeeld.

EENZAAMHEID:

Bij gevoelens van eenzaamheid:

WATERVIOOLTJE – WATERVIOLET:

Zelfgekozen eenzaamheid: trots, gereserveerdheid, alleen willen zijn, uit de hoogte

REUZENBALSEMIEN IMPATIENS:

Eenzaamheid door ongeduld: in eigen tempo willen werken en denken, ongeduld, spanning

STRUIKELHEIDE – HEATHER:

Niet alleen kunnen zijn: egocentrisch, eenzaamheid, zelfbeklag, eigenbelang voorop, bezorgdheid over zichzelf

Eenzaamheid

Je voelde je eenzaam en alleen: niets wat je met je medemens kon delen, er was geen mens die jou nog snapte. Vechten moest je in je leven omdat men je niet begreep.

Eens vertelde je alles, later hield jij je mond. Maar dat kostte heel veel energie, waardoor je irritaties opbouwde en niet meer bij je gevoelens hoefde te komen. Hierdoor kwam jij koel en ongeïnteresseerd over. Maar helaas, dat was niet zoals het moest. Je werd ontevreden en je ging op zoek. Eenzaam en alleen, vaak met heel veel mensen om je heen.

Eenzaam en alleen omdat jij dat wilde, je had geen zin in al die betrokkenheid.

Emoties kon je al helemaal niet tonen: je was gereserveerd en trots.

Niemand hoefde te weten hoe jij je voelde. Je wilde er zijn op jouw manier waardoor jij afzijdig bleef. Je bleef vriendelijk en beleefd. Zolang men zich niet met jou bemoeide was alles goed. Ook als men aan je vroeg hoe het met je ging, dan ook was het antwoord goed. Dan hoefde je niet over je gevoelens te spreken. Het allerliefst was je daarom dan ook graag alleen.

De ander dacht: "die is kil" en nam afstand van het geheel. Daardoor stond je dan ook weer alleen. Toch was er een behoefte om er bij te zijn, alleen wist je toen niet hoe dat moest.

Je ging daarom op een andere manier aandacht vragen. Je begon met overal over te praten: als je maar werd gehoord. Dat werkte ook weer tegen je, want je praatte overal over heen en ook daardoor stond je weer alleen.

Je moest weer leren te gaan luisteren, te luisteren naar hoe jij verder kon komen. Ook in relaties met vele mensen liep het steeds weer mis.

Jij moest leren delen. En leren er te mogen zijn.

Er mogen zijn en kunnen delen zonder aandacht en liefde af te dwingen.

En niet alleen aandacht opeisen, maar ook aandacht krijgen, zodat we de liefde die we in ons leven onbewust tekort zijn gekomen nu mogen ontvangen.

Het ga je goed.

OVERGEVOELIGHEID

Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën.

ARGIMONIE – ARGIMONY:

Innerlijke gevoelens verbergen: geestelijke kwelling, geheimhouding, zorgen, schijnbaar opgewekt, geheim gehouden zorgen

DUIZENDGULDENKRUID – CENTURY:

Een ovredreven kinderlijk hart hebben: beïnvloedbaar, geen nee kunnen zeggen, zwakke wil, gewillige dienaren

WALNOOT – WALNUT:

Gebrek aan wilskracht om te slagen: patroon doorbreken, beïnvloedbaar, overgevoelig voor gewoontes en denkbeelden van anderen

HULST – HOLLY:

Lijden aan negatieve ideeën: jaloers, arrogant, haat, achterdocht,

Iemand die gevoelig is moet kunnen leven, maar niet overleven.

Als je spontaan iets van iemand krijgt, is het goed te leren accepteren dat het voor jou is bestemd. En dat je niet altijd moet geven, maar ook ontvangen mag.

En er mee leert omgaan, en er van leert genieten, want ook voor jou is er liefde.

Stel je open voor dit nieuwe gevoel en accepteer het.

Dan kan je het oude, maar ook je gedachten los laten.

Het negatieve hoeft dan niet meer de overhand te krijgen.

En langzaam verdwijnen je klachten.

Geluk is voor iedereen weggelegd. Ga nu genieten, ga leven.

En kijk hoe al het fijne en mooie ook voor jou is weggelegd.

Dan lossen pijnen en kwalen op in het niets.

En zal het, als het weer eens komt, niet zo erg meer zijn.

Want ook jij kunt genieten. Ga maar weer leven, dan doet alles niet meer zo'n pijn. Geluk voor jou en voor die ander, gun het jezelf en laat het toe.

Het ga je goed.

Laat je hart weer spreken en wees niet bang om er te mogen zijn.

MOEDELOOSHEID & WANHOOP:

LARIKS – LARCH:

Je niet openstellen: gebrek aan zelfvertrouwen, verwachten te zullen falen

DEN – PINE:

Teveel twijfelen aan jezelf: zelfverwijt, schuldgevoelens, wanhoop

IEP – ELM:

Tijdelijke depressie: tijdelijk gevoel van ontoereikendheid, tijdelijke uitputting, overbelasting, gevoel tekort te schieten

TAMME KASTANJE – SWEET CHESTNUT:

onverdragelijke moedeloosheid: smart, vertwijfeling, wanhoop, hopeloosheid (gevoelens), uiterlijke geestelijke angst

VOGELMELK – STAR OF BETHLEHEM:

Angst bij catastrofale gebeurtenissen: shock door slecht nieuws of ongeluk, verlies, trauma

WILG – WILLOW:

Verbittering bij tegenspoed: verbittering, wrok, haat, afgunst

EIK – OAK:

Behoeft aan steun om niet op te geven: niet opgeven, strijden, doorzetten

APPEL – APPLE:

Behoeft aan steun om weer schoon te worden: reiniging, obsessie, fobie

Ik kan me niet openstellen voor alles om me heen. Ik heb geen vertrouwen in de mensheid om me heen. Ik ben al zo beschadigd dat ik niemand meer vertrouw.

Waardoor ik zelfs niet in mijzelf kan geloven. En niet meer op mijn gevoelens vertrouw.

Ik kan niemand bereiken, mijn hart doet pijn. Het kost mij zoveel energie dat ik er steeds moe van word. Het wordt allemaal teveel: de belasting is te groot. En dan komt ook nog eens het gevoel dat ik steeds te kort schiet in het geheel. Ik heb pijn, het geeft vertwijfeling waar ik wanhopig van word.

Ook dat geeft mij een hopeloos en leeg gevoel. Wat mij angstig maakt voor de stem van mijn hart. Dan ben ik bang om alles te verliezen om mij heen.

Stel je voor dat ik nog meer slecht nieuws te verwerken krijg.

Ik kan het er niet meer bij hebben: alles wat ik lief heb dat gaat.

Het geeft mij een gevoel dat iedereen mij haat. Ik ben verbitterd en haat het geheel, waarom dat gevoel van afgunst wat ik eigenlijk zo haat?

Ik wil de strijd niet opgeven, ik ga gewoon maar door. Ik zal strijden al ga ik er aan onder door. Alles moet schoon, ik voel mij innerlijk onrein.

Hier wil ik aan werken en daar ga ik voor.

Vergeet niet de hulp te vragen: je hoeft het niet alleen te klaren.
Er zijn altijd mensen om je heen. Sta open voor de hulp en kracht.
Het ga je goed.

OVERBEZORGDHEID VOOR HET WELZIJN VAN ANDEREN:

CHICHOREI – CHICHORY:

Anderen teveel bekritisieren: bezitsdrang, eigenliefde, medelijden met zich zelf, zorgt graag voor anderen, corrigeert graag

LIZERHARD – VERVAINE:

Te grote zendingsdrang: te grote geestdrift, overdrijving, stress

WIJNRANK – VINE:

“ik weet het allemaal” gedrag: dominant, bazig, eerzuchtig, onbuigzaam, uitvoerende type

BEUK – BEECH:

Anderen te streng beoordelen: arrogant, onverdraagzaamheid, intolerant, oordelen, kritisch

BRONWATER – ROCK WATER:

Overmatig streng leven: voorbeeld willen zijn, martelaar, zelfonderdrukking, streng voor zichzelf

Overbezorgd zijn voor anderen

Heel het leven zijn we aan het zorgen. Voor iedereen staan we steeds weer klaar. Voor onszelf is het niet zo belangrijk.

En we vertellen graag wat goed is voor de ander.

Het liefst zouden we iedereen willen betuttelen en bezit nemen over het geheel.

Als we maar niet bij onszelf hoeven te komen.

Maar toch blijven we ons afvragen: “wie is er dan voor mij?”

Wij doen steeds goed voor de ander en krijgen er niets voor terug.

Onze moedergevoelens zijn zo goed ontwikkeld: het liefst hebben we dat alles zo blijft. Dan ga je je afvragen: “waarom houdt er niemand rekening met mij? Ik ben constant aan het zorgen dat alles goed zal zijn.

Het liefst wil ik dat de kinderen en iedereen er nu ook voor mij zijn.

Ik wil hen blijven beschermen zodat hen de pijnen worden bespaard.

Ik vertel dan wat het leven inhoudt en daar luisteren ze dan niet naar.

Ik moet leren loslaten maar het liefst regel ik dat er niets gebeurt.

Hoe moet ik met de stromingen meegaan, laat ik mijn ingeslepen bezorgdheid los? Daar moet ik mee leren leven zodat zij zelf hun weg kunnen gaan en ik toch bij mijzelf mag komen. En de vreugde mag beleven.

Dit zijn de 7 groepen die bij bepaalde emoties kunnen worden ingezet.

Er staat bij iedere groep een stukje geschreven wat bij die remedie kan horen.

In elk leven zijn er gebeurtenissen die wij bewust of onbewust met ons mee kunnen dragen.

Naast de eerdergenoemde remedies hebben wij nog een remedie voor acute gevallen. Men noemt deze de E.H.B.O onder de remedies: de Rescue Remedy voor noodsituaties. Shock.

HOE KIES JE EEN BACH BLOESEM REMEDIE DIE GESCHIKT IS VOOR JE SITUATIE:

Het is van belang dat je in de eerste plaats je gemoedstoestand herkent en deze kunt identificeren met eenvoudige en nauwkeurige woorden.

Als je dit moeilijk vindt, aarzel dan niet om hulp te vragen bij iemand die je kunt vertrouwen.

Ook is het belangrijk hulp in te schakelen om verder te komen in jouw proces.

Op basis hiervan kan men samen met de persoon die jou daarbij kan begeleiden, komen bij de bachbloesem die geschikt is voor jou en jouw gemoedstoestand.

Soms heb je het zelf niet altijd in de gaten dat je jaloers, dominant, egocentrisch of overbezorgd bent, omdat je vol met goede bedoelingen bent.

Wat de situatie ook is, als je uit balans bent, kan je één of meerdere Remedies vinden die je weer in harmonie kunnen brengen.

Ook kan een therapeute de juiste dosering voor je uittesten.

Niet iedereen heeft dezelfde dosering nodig omdat niet iedereen op dezelfde wijze reageert: iemand kan een heftige of minder heftige uitwerking krijgen.

Schroom vooral niet om hulp te vragen.