



ADVIES BOEK



Om iedereen te informeren over bach bloesem en het juiste gebruik hiervan is het handig om het nodige over de remedies te weten te komen.

Daarom ook dit handige advies boek met daarin alles over bach bloesems.

In dit boek vind je onderandere informatie over:

- **Wat bach bloesem is en doet**
- **De juiste wijze om bach bloesem te gebruiken**
 - **informatie over alle 38 bloesems**
- **Veel gestelde vragen over deze remedies.**



Dit boek is geschreven als onderdeel van de bach bloesem website van Beautysalon Splendeur en niet bedoeld voor andere doeleinden dan het opdoen van informatie en als hulp bij het gebruik van bach bloesem.



WAT IS BACH BLOESEM?

GEBRUIK VAN BACH BLOESEM

BLOESEMMS

- Agrimony
- Aspen
- Beech
- Centaury
- Cerator
- Cherry Plum
- Chestnut Bud
- Chicory
- Clematis
- Crab Apple
- Elm
- Gentian
- Gorse
- Heather
- Holly
- Honeysuckle
- Hornbeam
- Impatiens
- Larch
- Mimulus
- Mustard
- Oak
- Olive
- Pine
- Red Chestnut
- Rock Rose
- Rock Water
- Scleranthus
- Star of Bethlehem
- Sweet Chestnut
- Vervain
- Vine
- Walnut
- Water Violet
- White Chestnut
- Wild Oat
- Wild Rose
- Willow
- Rescue

VEEL GESTELDE VRAGEN

WAT IS BACH BLOESEM?

Bach bloesem remedies zijn eenvoudige en natuurlijke genezingsmethodes gemaakt van 38 bloesems van bomen, struiken, wilde bloemen en planten.

Deze bloesems werken positief in op belemmerende emoties zoals;

- Faalangst
- Stress
- Neerslachtigheid
- Piekeren
- Overbezorgdheid
- Schuldgevoelens

De juiste bloesem kan dan ook een negatieve of belemmerende emotie omzetten in een positieve en voor u een belangrijke emotie zoals;

- Zelfvertrouwen
- Toewijding
- Inlevingsvermogen
- Vreugde
- Geduld
- Creativiteit

Bach bloesems kunnen ook gebruikt worden bij kinderen, dieren en zelfs planten. Iedereen kan dus gebruik maken van de positieve waarden van deze remedies.

Ook kunnen deze bloesems gebruikt worden bij o.a;

- ADHD
- Hyperventilatie
- Depressie
- Moeilijk zwanger worden

BACH BLOESEM IS 100% VEILIG EN HEEFT GEEN BIJWERKINGEN

BACH BLOESEM IS IN GEEN GEVAL EEN VERVANGING VOOR MEDICIJNEN



Dr. Edward Bach

Geboren in 1886 in Moseley, nabij Birmingham.

*Homeopaat
Bacterioloog
Spiritueel schrijver*

Vond bach bloesems uit in de jaren 30 als alternatief geneesmiddel tegen negatieve gemoedstoestanden.

"Ons werk is om standvastig bij te dragen aan de simpel- en puurheid van deze methode van genezen"

- Dr. Edward Bach



HOE WERKT BACH BLOESEM?

Bach bloesem remedies zijn 100% veilig en zo gemakkelijk dat er niets fout kan gaan.

De volgende informatie is dan ook aan u gericht als advies.

- 2 x 4 druppels van u gekozen remedie is voldoende.
- Bij het gebruik van Rescue kunt u 4 druppels innemen.
- Druppels kunnen direct worden ingenomen of gemend worden met water.
- Ook kunt u remedies uitwendig gebruiken bijv. op de lippen, slaap of polsen.
- Bij acute situaties kun je altijd direct 2 druppels innemen.
- Alle bloesems kunnen met elkaar gemengd worden om meerdere emoties tegelijk te behandelen.
- Mengten kunt u het beste doen in een apart pipetflesje om zo jou persoonlijke bloesem mix te maken.
- Voor toediening bij kinderen of dieren kunt u de druppels ook mengen in voeding.





AGRIMONY (*Agrimonie*)
Kleine gele kortbloeiende bloem

Bloei: *Juni tot September*

Positieve emoties

- *Objectiviteit*
- *Optimisme*
- *Intense blijheid*
- *Innerlijke vrede*
- *Zelf Acceptatie*
- *Evenwichtigheid*

Groep: *Overgevoeligheid voor ideeën en invloeden van anderen*

"De les van deze plant is je in staat te stellen om in de aanwezigheid van alle beproevingen en moeilijkheden in vrede te blijven, totdat niemand meer de macht over je heeft om irritatie bij je te veroorzaken."

- Dr. Edward Bach

AGRIMONY-MENSEN ZIJN VROLIJK, PRETTIG GEZELSHAP EN LIJKEN ZORGELOOS. ZE ZIJN DE UITBUNDIGE GANGMAKERS OP FEESTJES, GEZIENE GASTEN EN GAAN GRAAG EN VEEL UIT.

Verberg je teveel je zorgen en kwellingen voor de buitenwereld achter een masker of een vrolijk gezicht? Is je motto: 'Keep smiling'? Kan je beslist niet tegen ruzie en hou je je vaak in ter wille van de lieve vrede? Toon je niet echt je innerlijke gevoelens aan anderen en is je uiterlijke kalmte in feite gekunsteld? Ben je voortdurend uit op afwisseling, zoals bioscoopbezoek en feestjes? Moet je voortdurend in actie zijn of zoek je steeds het gezelschap van anderen, om te voorkomen dat je gaat nadenken? Drink of rook je vaak te veel om je kwellende gedachten tot zwijgen te brengen of jezelf te stimuleren? Ben je de vrede-stichter en stemmingmaker op feestjes en een graag geziene

gast? Heb je last van slapeloosheid, keelproblemen of zenuwtrekjes, zoals nagelbijten?

De bloesemremedie Agrimony helpt je je masker afzetten en laat je in blijdschap communiceren. Geeft evenwichtigheid, objectiviteit en blijmoedigheid. Laat de vrolijkheid weer uit je hart komen. Je leert je kwetsbaarheid tonen en je beseft dat je eigen zorgen ook maar betrekkelijk zijn, gezien in het grotere verband. Geeft optimistisch vertrouwen en maakt je tot een onvermoeibare vrede-stichter.





ASPEN (Esp)

Grote loofboom met ritselbladeren

Bloei: Maart & April

Positieve emoties

- Onbevreesdheid
- Innerlijk vertrouwen
- Spirituele groei
- Geborgenheid
- Veiligheid

Groep: Angst

"Het ontwikkelen van Liefde brengt ons tot de ervaring van Eenheid, van de waarheid, dat ieder van ons voortkomt uit dene Grote Schepping. De oorzaak van al onze problemen is gerichtheid op onszelf en afgescheidenheid en dit verdwijnt zodra Liefde en Kennis van de Grote Eenheid deel worden van onze natuur"

- Dr. Edward Bach

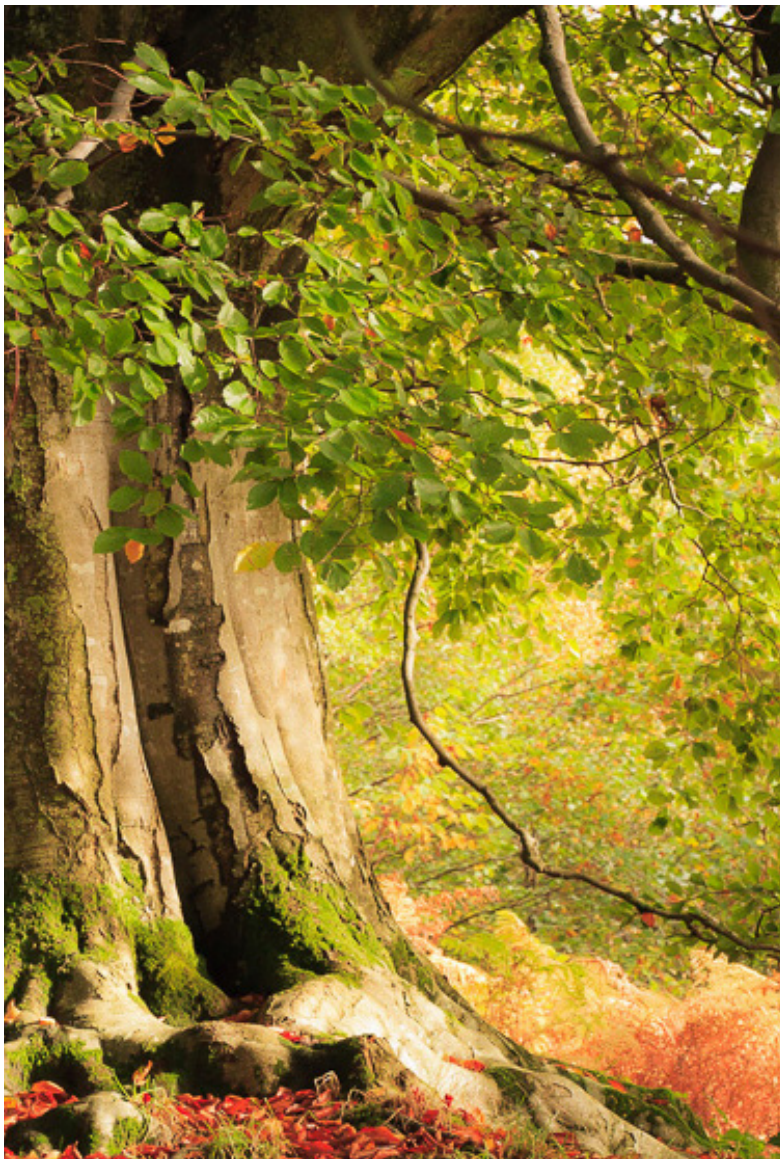
ASPEN-MENSEN ZIJN VAAK UITERST SENSITIEF EN GEVOELIG, MAAR KUNNEN DAAR (NOG) NIET MEE OMGAAN.

Ben je bang dat er iets verschrikkelijks gaat gebeuren, maar weet je niet wat? Breekt het angstzweet je soms uit of 'tril je als een espeblad'? Heb je last van nachtmerries of slaapwandelen? Ben je zonder redenen bezorgd? Neem je angsten uit je omgeving op of heb je een ingebouwde antenne voor opkomende conflictsituaties? Heb je last van drukte of benauwdheid, bijv. in een overvolle bus? Ben je bang voor verkrachting, geweld of overval? Ben je als alcoholist slachtoffer van dwangvoorstellingen? Heb je last van vervolgingswaan of ben je bang voor onzichtbare krachten? Houd je er paranoïde denkbeelden op na? Ben je bang voor slangen, katten of spoken? Raak

je gefascineerd door occulte verschijnselen?

De bloesemremedie Aspen laat je vol moed en vertrouwen naar de toekomst zijn en geeft je het gevoel geleid te worden. Je voelt je geborgen vanuit een groot oervertrouwen. Je krijgt inzicht in het bestaan van andere, hogere werelden van spirituele aard. Je gaat inzien dat de Goddelijke kracht van Liefde de Bron is van alles en alle angsten overbodig maakt. Je ontwikkelt het gevoel iedere angstige situatie aan te kunnen en je kan hierover spreken met anderen.





BEECH (*Beuk*)

Grote boom met een brede ronde kroon

Bloei: *Mei*

Positieve emoties

- *Medeleven*
- *Zelfliefde*
- *Harmonie*
- *Vreugde*
- *Tolerantie*
- *Nederigheid*
- *Innerlijke vrede*
- *Inlevingsvermogen*
- *Verdraagzaamheid*
- *Innerlijke verbondenheid*

Groep: *Overgevoeligheid voor ideeën en invloeden van anderen*

"Dat we nooit de gedachten, meningen en ideeën van anderen zullen kritiseren of veroordelen, omdat we ons altijd herinneren dat alle mensen Gods kinderen zijn, die elk op hun eigen wijze ernaar streven de Heerlijkheid van de Vader te vinden"

- Dr. Edward Bach

AGRIMONY-MENSEN ZIJN VROLIJK, PRETTIG GEZELSHAP EN LIJKEN ZORGELOOS. ZE ZIJN DE UITBUNDIGE GANGMAKERS OP FEESTJES, GEZIENE GASTEN EN GAAN GRAAG EN VEEL UIT.

Heb je de neiging mensen of dingen uiterst streng, arrogant en kritisch te beoordelen? Irriteer je je snel aan gebaren, spreekgewoontes of onvolkomenheden van mensen? Kan je je niet inleven in de situatie van een ander, omdat je eigen gevoelens volledig geblokkeerd zijn? Behoor je tot een gediscrimineerde minderheidsgroep en heb je veel haat, teleurstellingen, vernederingen of krenkingen van je gevoel van eigenwaarde moeten slikken? Zie je, als het ware, wel de splinter in het oog van de ander, maar niet de balk in je eigen oog? Projecteer je sterk je eigen angsten en afwerende gevoelens naar de buitenwereld en heb je moeite je blik naar binnen te richten?

De Beech maakt je tolerant, gevoelig en verdraagzaam en laat je het leven vanuit een breder perspectief bekijken. Helpt je bij je eigen gebreken te blijven. Geeft acceptatie en begrip voor het anders-zijn van anderen. Je leert goede bedoelingen te waarderen, ook al is het resultaat niet altijd optimaal. Je projecteert het positieve van anderen in jezelf terug, waardoor een besef van verbondenheid, harmonie en zielsverwantschap ontstaat. Je gaat steeds meer de 'eenheid in verscheidenheid' onderkennen. Doordat het contact met de eenheid wordt hersteld ervaar je meer blijdschap en kleur in je leven.





CENTAURY (*Duizenguldenkruid*)
Kleine paars/roze bloem

Bloei: *Juni tot September*

Positieve emoties

- *Wilskracht*
- *Zelfliefde*
- *Nee durven zeggen*
- *Zelfverwerkelijking*
- *Uittingsvermogen*
- *Eigen weg gaan*
- *Eigen identiteit*
- *Grens besef*

Groep: *Overgevoeligheid voor ideeën en invloeden van anderen*

"Duizendguldenkruid, dat groeit in onze velden, zal je helpen je werkelijke zelf te vinden, zodat je een actieve, positieve werker kunt worden in plaats van een passief werktuig"

- Dr. Edward Bach

CENTAURY-MENSEN ZIJN BIJZONDER HULPVAARDIG, ZE VOELEN ZICH SNEL AFGEWEZEN, HUNKEREN NAAR ERKENNING EN ZIJN SNEL MOE. ZE DOEN ALLES VOOR ANDERE MENSEN, ZELFS ALS DAT TEN KOSTTE VAN HENZELF GAAT.

Ben je volgzzaam, gewillig en laat je je snel beïnvloeden door sterkere persoonlijkheden, als een levenspartner, moeder of werkgever? Duld je alles zwijgzzaam, ben je te onderdanig en laat je je als een sloof of voetveeg gebruiken? Heb je veel erkenning en bevestiging nodig? Heb je geen uitgesproken wil en zijn anderen in feite baas over jouw leven? Laat je je vaak overhalen dingen te doen, die je feitelijk niet zo graag wilt doen? Bezit je een aangeboren hulpvaardigheid, die gemakkelijk wordt uitgebuit? Neem je te veel hooi op je vork en put je jezelf uit? Laat je je gemakkelijk op dwaalwegen brengen? Kun je moeilijk 'nee' zeggen of verzoeken van andere moeilijk weigeren.

De Centaury laat je opkomen voor jezelf en geeft je de kracht, wanneer nodig, bewust en in eerlijkheid nee te zeggen, zonder schuldgevoel. Geeft vertrouwen in je innerlijke leiding en onderkent je eigen behoeften en belangen. Helpt je bij beslissingen je af te vragen: 'wat wil ik eigenlijk zelf?' en 'wat zijn de eigenlijke motieven van de ander?'. Je weet wanneer wel te geven en wanneer niet. Het weggefallen contact met je eigen wil wordt hersteld. Je gaat op waarachtige wijze je deugden van hulpvaardigheid, dienstbaarheid en toewijding in praktijk brengen. Je kunt je gaan wijden aan je eigenlijke taak.





CERATO (*Loodkruid*)
Winter heester met blauwe bloemen

Bloei: *Augustus & September*

Positieve emoties

- *Zelfvertrouwen*
- *Intuïtie*
- *Zelfverzekerdheid*
- *Je hart volgen*
- *Luisteren naar jezelf*

Groep: *Onzekerheid*

"Het Loodkruid zal je helpen je individualiteit en je persoonlijkheid te vinden en, bevrijd van invloeden van buitenaf, je in staat te stellen die grote gave van wijsheid, die je bezit, te gebruiken voor het welzijn van de mensheid"

- Dr. Edward Bach

CERATO-MENSEN VRAGEN ANDEREN OM RAAD OMDAT ZE NIET IN ZICHZELF DURVEN TE GELOVEN

Heb je last van onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen, vraag je steeds advies aan anderen? Als je een besluit hebt genomen, twijfel je er dan meteen weer aan? Hecht je veel waarde aan de mening van anderen? Heb je de bevestiging nodig van autoriteiten, zoals artsen en nieuwe leraren? Zoek je het antwoord op vragen steeds in de buitenwereld, bijvoorbeeld in gangbare theorieën en heersende opvattingen? Honger je steeds maar weer naar informatie en kennis, zonder er in de praktijk iets mee te doen? Heb je te weinig vertrouwen om datgene te doen wat je hebt voorgenomen? Laat je je tot schade en schande van jezelf vaak misleiden?

De Cerato helpt je je innerlijke stem te horen, vol vertrouwen naar deze te luisteren en je erdoor te laten leiden. Je bent niet meer afhankelijk van het oordeel van anderen, wat wel of niet goed voor je zou zijn. Je ontwikkelt innerlijke wijsheid en een sterke intuïtie. Met zekerheid kun je nu heldere oordelen en meningen geven. Blokkades tussen je Hogere Zelf en je denken worden verwijderd. Je benodigde kennis blijkt opeens 'op afroep' beschikbaar. Je kunt moeiteloos informatie bijeenbrengen, verwerken en toepassen in de praktijk. Je wilt je verworven kennis met anderen delen.





CHERRY PLUM (*Kerspruim*)
Middelgrote witte bloemen

Bloei: *Maart & April*

Positieve emoties

- *Kalmte*
- *Innerlijke rust*
- *Gevoelens toelaten*
- *Moed*
- *Kracht*
- *Spontaniteit*
- *Energie*
- *Vertrouwen*

Groep: *Angst*

"Zij verdrijft alle verkeerde ideeën en geeft degene die lijdt geestelijke kracht en vertrouwen"

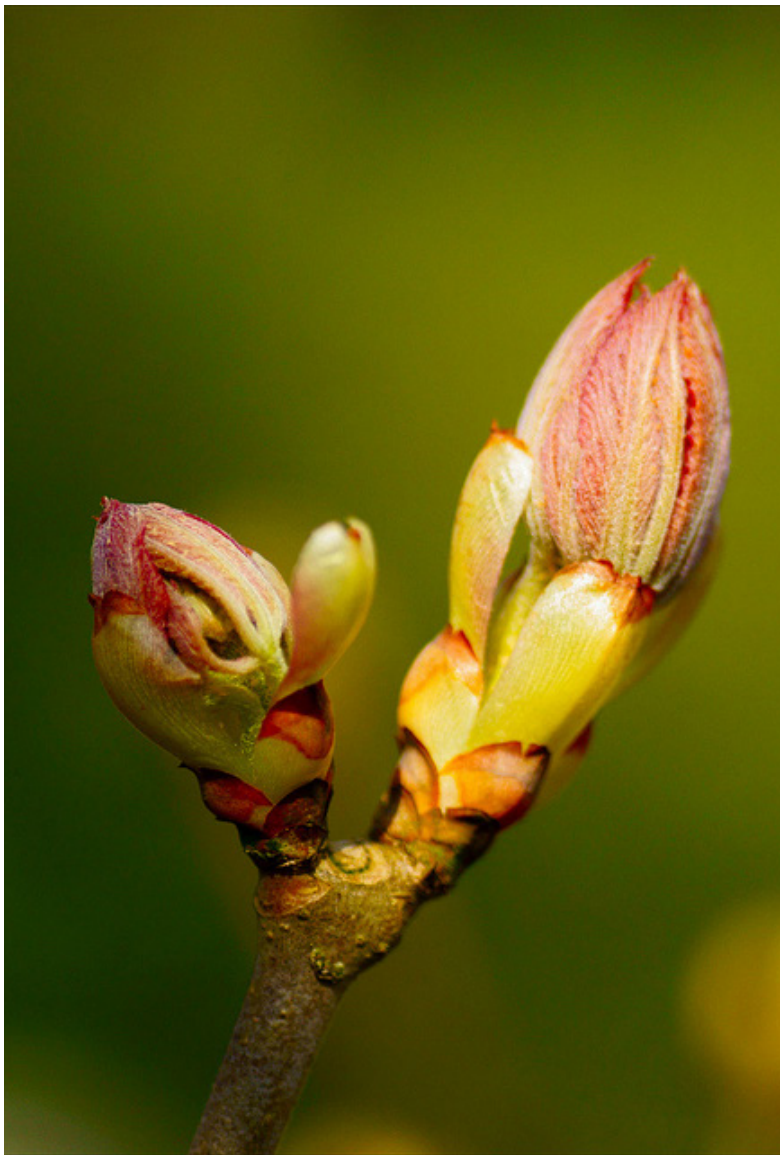
- Dr. Edward Bach

CHERRYPLUM-MENSEN ZIJN GESPANNEN DOOR EEN ONVERMOGEN TOT INNERLIJK LOSLATEN. ZE ZIJN BANG OM DINGEN TE DOEN DIE ZE NIET WILLEN, MAAR DIE WEL IN HUN GEDACHTEN BLIJVEN HANGEN.

Heb je last van vertwijfeling of ben je bang voor een zenuw-instorting? Heb je opwellingen om dingen te doen, naar jezelf of anderen, die je niet wil doen? Ben je bang de controle te verliezen of vertoon je irrationeel gedrag?

De Cherry Plum geeft je weer controle over jezelf en schenkt vrede en kalmte. Geeft uithoudingsvermogen en mentale kracht, zelfs bij extreme omstandigheden. Laat je dapper volhouden, zonder je persoonlijkheid te schaden, ook als het leed groot is. De bloesemremedie Cherry Plum maakt deel uit van de Rescue remedie.





CHESTNUT BUD (*Paardenkastanje knop*)

Dikke bruine kleverige knop

Bloei: *Mei*

Positieve emoties

- *Concentratievermogen*
- *Leergierigheid*
- *Materialiseren*
- *Laten leiden door Hogere Zelf*

Groep: *Gebruik aan interesse in het hier en nu*

"Wij leren langzaam, stap voor stap, maar willen we gezond en gelukkig zijn, dan moeten we die bijzondere les leren die ons spirituele zelf aanbiedt"

- Dr. Edward Bach

CHESTNUT BUD-MENSEN ZIJN EIGENZINNIGHEID, LEERPROBLEMEN, CONCENTRATIESTOORNISSEN, NIET LEREN VAN EERDER GEMAAKTE FOUTEN, STEEDS WEER IN DEZELFDE "VALKUIL" LOPEN

Maak je keer op keer dezelfde fouten, leer je niets van vroegere ervaringen? Heb je moeite met of ben je langzaam in leren? Blijf je vast zitten in steeds dezelfde gewoonte of situatie?

De Chestnut Bud laat je uit iedere ervaring lering trekken en laat je niet opnieuw aan dezelfde steen stoten. Bevordert alertheid en het snel onderkennen van je fouten en patronen. Geeft inzicht in het leerproces.





CHICORY (*Cichorei*)
Middelgrote blauwe of witte bloem

Bloei: *Juli & Augustus*

Positieve emoties

- *Onbaatzuchtigheid*
- *Goed Zelfbeeld*
- *Geborgenheid*
- *Zelfverzekerdheid*
- *Oprecht 'geven'*
- *Ruimte geven*

Groep: *Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen*

"Onze smart en lijden zijn vlug voorbij, als we maar voldoende de kwaliteit ontwikkelen om onszelf te verliezen door middel van het geven van liefde en zorg aan hen die ons omringen, terwijl we ons verheugen in het heerlijk avontuur van het verwerven van inzicht en het helpen van anderen. Dit is het uiteindelijke doel: het afstand doen van onze persoonlijke belangen ten gunste van de dienstbaarheid aan de mensheid - menselijkheid"

- Dr. Edward Bach

CHICORY-MENSEN ZIJN VRIENDELIJK EN HULPVAARDIG. ZE ZIJN ERG GESTELD OP FAMILIE EN VRIENDEN OM HEN HEEN EN KUNNEN SLECHT ALLEEN ZIJN. MAAR KUNNEN HUN BEHULPZAAMHEID VAAK OPDRINGEN.

Heb je last van zelf-medelijden? Heb je behoefte aan overmatige aandacht? Ben je overdreven druk of aanhankelijk? Ben je dominant in zorg voor anderen om zo liefde en waardering te krijgen?

De Cichory laat je onvoorwaardelijke en universele liefde geven. Met grote liefde en toewijding kunnen zorgen, zonder iets terug te verwachten. Brengt je in contact met de universele liefdesbron in jezelf. Stelt je in staat liefdevol ruimte te geven aan anderen.





CLEMATIS (*Bosrank*)
Kleine witte bloemen

Bloei: *Juli & Augustus*

Positieve emoties

- *Interesse*
- *Plezier*
- *Creativiteit*
- *Besef van toekomst*
- *Realisme*

Groep: *Gebrek aan interesse in het hier en nu*

"Deze remedie brengt stabiliteit: zij brengt de mens op een meer praktisch plan; brengt hem 'terug op aarde' [zet hem met de voeten op de grond]; en stelt hem zo in staat zijn opdracht in deze wereld te vervullen"

- Dr. Edward Bach

CLEMATIS-MENSEN ZIJN DAGDROMERS. ZE LEVEN GRAAG IN EEN FANTASIEWERELD, ZODAT DE WERKELIJKHEID MINDER HARD IS.

Heb je last van dromerigheid en afwezigheid? Ben je je niet volledig bewust van de dagelijkse werkelijkheid en vlucht je weg in fantasieën en illusies? Heb je last van onopmerkzaamheid, een slecht geheugen, duizeligheid en heb je behoefte aan veel slaap?

De Clematis laat je je ideeën en idealen verwezenlijken, zonder de realiteit uit het oog te verliezen. Laat je volledig wakker en alert in het hier en nu zijn. Geeft gronding voor mensen die veel met hun verbeelding werken, zoals schrijvers en kunstenaars. De bloesemremedie Clematis maakt deel uit van de Rescue remedie.





CRAB APPLE (*Wilde appel*)
Fruitboom met wit/roze bloesems

Bloei: *Mei & Juni*

Positieve emoties

- *Sensitief*
- *Innerlijk evenwicht*
- *Herstellingsvermogen*
- *Innerlijke rust*
- *Afstand kunnen nemen*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"We moeten ons nooit, zelfs niet voor één moment, te veel bezighouden mét of beangstigd zijn óm ons lichaam, maar we moeten leren ons er zo min mogelijk bewust van te zijn en het slechts te gebruiken als een voertuig van onze Ziel en geest en als dienaar van onze wilskracht"

- Dr. Edward Bach

CRAB APPLE-MENSEN ZIJN PERFECTIONISTEN. MINDER DAN PERFECT IS VOOR HUN NIET GENOEG. ZE HEBBEN DAN OOK SNEL EEN VERKEERD BEELD VAN ZICHZELF EN VINDEN ZICHZELF NIET GOED OF MOOI GENOEG.

Heb je last van gevoelens van onzuiverheid? Schaam je je voor jezelf? Heb je een obsessie om je huis schoon te hebben? Fixeer je je teveel op details of ben je te precies? maak je van een mug een olifant? Ben je vaak moedeloos?

De Crab Apple reinigt en ontgift lichaam en geest, geeft ontspanning en zuiverheid. Laat je alles weer in de juiste verhoudingen zien en herstelt de innerlijke harmonie. Maakt ruimdenkend en geeft zelf-acceptatie.





ELM (*Veldiep*)

Kleine slierlijke knoppen van een grote boom

Bloei: *Februari & Maart*

Positieve emoties

- *Innerlijke roeping*
- *Aan jezelf denken*
- *Orde krijgen*
- *Levensroeping*
- *Zelfvertrouwen*
- *Verantwoording dragen.*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"Het leven vraagt van ons geen ondenkbaar offer; het vraagt ons onze weg af te leggen met vreugde in ons hart en een zegen te zijn voor hen die ons omringen, zodat we deze wereld net ietsje beter achterlaten dan zij was vóór ons bezoek. Dan hebben we ons werk gedaan"

- Dr. Edward Bach

ELM-MENSEN KRIJGEN VEEL OP HUN BOORD GESCHOVEN OM VERANTWOORDELIJK OVER TE NEMEN. ZE WETEN DAN VAAK NIET WAAR ZE MOETEN BEGINNEN EN VERLIEZEN VERTROUWEN IN DE ZAAK.

Ervaar je een tijdelijk gevoel van uitputting, omdat je teveel van jezelf hebt geëist? Heb je het gevoel niet langer tegen je taken en verantwoordelijkheden opgewassen te zijn? Heb je tijdelijk teveel hooi op je vork genomen en heb je geen energie meer? Heb je jezelf in een situatie gebracht waarin je niet meer gemist kan worden en geloof je nu dat je je niet mag onttrekken aan je verantwoordelijkheden?

De Elm geeft je weer vertrouwen en zelfverzekerdheid in je talenten en kwaliteiten. Laat je weer de problemen in de juiste verhoudingen zien. Geeft je het onwankelbare vertrouwen dat er op het juiste moment hulp geboden zal worden. Leert je inzien dat je lichaam en geest op zekere tijden ook rust nodig hebben.





GENTIAN (*Gentiaan*)

Een slanke lange paars/blauwe bloem

Bloei: *Augustus tot Oktober*

Positieve emoties

- *Optimisme*
- *Vertrouwen*
- *Moed*
- *Contact met Hogere Zelf*

Groep: *Onzekerheid*

"De kleine Gentiaan uit ons heuvellandschap zal je helpen te volharden in je doelstelling, in je gelukkige en hoopvolle levensopvatting, zelfs wanneer de lucht zwaarbewolkt is. Ze zal je te allen tijde bemoediging geven en het inzicht, dat je, wat het resultaat ook is, niet kunt falen wanneer je doet wat in je vermogen ligt"

- Dr. Edward Bach

GENTIAN-MENSEN ZIJN PESSIMISTISCH, SNEL ONTMOEDIGD EN NEERSLACHTIG. ER IS SPRAKE VAN DEPRESSIEVE GEVOELENS WAARVAN DE OORZAAK BIJ DE PERSOON ZELF WEL BEKEND IS.

Ben je gemakkelijk ontmoedigd en teleurgesteld in moeilijke situaties? Geef je snel de brui ergens aan? Ben je principieel sceptisch, pessimistisch of vol twijfel? Verwacht je dat altijd alles verkeerd zal gaan? Tob en pieker je te veel of maak je je onnodig zorgen? Reken je altijd op het ergste, wat dan ook vaak gebeurt? Voel je je onzeker, als gevolg van gebrek aan geloof en vertrouwen? Ontnemen tijdelijke tegenslagen je alle moed?

De Gentian geeft innerlijke zekerheid dat moeilijkheden overwonnen kunnen worden. Je negatieve instelling wordt omgezet en je kan weer geloven in een goede afloop. De 'ik kan het!'-remedie, waardoor je geloof krijgt dat je een taak wel degelijk tot een goed einde kan brengen en dat je succesvol kan zijn. Je motivatie wordt versterkt, je krijgt hernieuwde moed en vertrouwen om een opdracht opnieuw aan te pakken en, ditmaal met succes, af te ronden.





GORSE (*Gaspeldoorn*)
Gele lang beknopte heide bloem

Bloei: *Maart tot Mei*

Positieve emoties

- *Hoop*
- *Vertrouwen*
- *Kracht*
- *Vrede*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"Laten we nu even denken aan hen die voor enige tijd of zelfs voor lange tijd ziek zijn geweest. Er is altijd weer alle reden tot hoop op welzijn, verbetering of herstel. Laat niemand ooit de hoop opgeven om beter te worden"

- Dr. Edward Bach

GORSE-MENSEN ZIJN AAN HET EINDE VAN HUN LATIJN EN GELOVEN DAT NIETS HUN NOG KAN HELPEN. STEEDS VERDER RAKEN ZE DE VERBINDING MET ZICHZELF KWIJLT

Lijd je aan een (chronische) ziekte, heb je het idee van alles geprobeerd te hebben, maar niets helpt en laat je nu alle moed en hoop varen? Ben je gedeprimeerd, innerlijk moe en heb je geen zin meer? Ben je ervan overtuigd dat geen enkele therapie of behandeling meer kan baten? Wacht je alleen nog maar op een wonder van buitenaf?

De Gorse laat je nieuwe hoop en kracht putten uit je diepste zelf en nieuwe levensmoed vinden. Je klampt je niet langer vast aan je ziekte. Je leert inzien dat je zelf actief deel kan hebben aan je levenslot. Je kan je verzoenen met je lot, omdat je de lessen van de pijnlijke beproevingen leert begrijpen. Je houding ten opzichte van je 'hopeloze' situatie verandert: je krijgt nieuwe hoop op beterschap en genezing. De 'ik doe zelf mee!'-remedie.





HEATHER (*Struikheide*)
Hangende roze beknopte bloemen

Bloei: *Augustus tot Oktober*

Positieve emoties

- *Begrip*
- *Vertrouwen*
- *Alleen kunnen zijn*
- *Hulpvaardigheid*
- *Invoelingsvermogen*
- *Innerlijke rust*

Groep: *Eenzaamheid*

"We moeten standvastig gemoedsrust beoefenen door ons voor te stellen dat we onze geest rustig houden als een meer, zonder dat golven of rimpels haar sereniteit verstoren. Stap voor stap moeten we deze staat van vrede ontwikkelen tot er geen gebeurtenis, geen omstandigheid of andere persoon meer in staat is de oppervlakte van dat meer in beroering te brengen"

- Dr. Edward Bach

HEATHER-MENSEN ZIJN EGOCENTRISCH EN BEZORGD OVER HUN EIGEN WELZIJN. ZE KUNNEN SLECHT LUISTEREN NAAR ANDERE EN VINDEN HET MAAR WAT MOEILIJK OM LIEFDE TE GEVEN AAN ANDERE.

Lijd je onder je alleen zijn? Wil je, als een behoeftig klein kind, steeds gezelschap om je heen hebben? Vind je jezelf zeer belangrijk en wil je met iedereen over jezelf praten? Draait je denken alleen maar om je eigen problemen? Probeer je door allerlei gebabbel en opdringerig gedrag steeds de aandacht op jezelf te vestigen? Kom je uit een gevoelsarm gezin en ben je als kind 'emotioneel ondervoed'?

De Heather leert je van jezelf houden en je egocentrisme op te geven. Je ontwikkelt een groot vermogen tot meevoelen, luisteren en helpen. Je creëert een sfeer van kracht en vertrouwen om je heen en je kan, als dat nodig is, volledig opgaan in een taak. Sympathie, aandacht en liefde komen nu vanzelf op je af.





HOLLY (*Hulst*)
Witte kleine bloemen

Bloei: Mei tot September

Positieve emoties

- Zachtheid
- Vertrouwen
- Vergeving
- Liefde
- Open hart
- Tolerantie
- Begrip

Groep: Overgevoelig voor ideeën en invloeden van anderen.

"Liefde en zachtmoedigheid zullen uiteindelijk alles overwinnen. Wanneer we deze twee kwaliteiten voldoende hebben ontwikkeld, zal niets meer in staat zijn ons aan te tasten, omdat we altijd medeleven zullen tonen en geen verzet zullen bieden"

- Dr. Edward Bach

HOLLY-MENSEN ZIJN HARDE PERSONEN DIE HUN GEVOELENS WEGDRUKKEN OMDAT ZE TE VAAK GEKWETST ZIJN EN HEBBEN DAAROM OOK MOEITE MET HET UITTEN VAN WOEDE.

Voel je je vaak gekwetst of gekrenkt en is je hart verhard? Voel je je ontevreden, gefrustreerd, geïrriteerd of ongelukkig en weet je niet waarom? Kijk je heimelijk op anderen neer, ervaar je gevoelens van haat, wrok, wantrouwen en jaloezie? Heb je soms heftige, onbeheerste woede- of driftaanvallen? Verdenk of beschuldig je snel iemand? Ben je bang dat anderen in het geheim iets tegen jou ondernemen? Heb je snel ergens een hekel aan, vooral als je ergens toe wordt overgehaald, wat je helemaal niet leuk vindt?

De Holly geeft je weer innerlijke harmonie en geluk en laat je begrip opbrengen voor jezelf en anderen. Je kunt verheugd zijn over de successen van anderen, ook als het jou wat minder goed gaat. De 'liefdesremedie' bij uitstek. Je bent in staat tot vergeving en het sluiten van vriendschap. Je kan weer liefde geven en je straalt dat ook uit.





HONEYSUCKLE (*Kamperfolie*)
Warm roze/gele lange bloemen

Bloei: *Augustus tot Oktober*

Positieve emoties

- *Vreugde*
- *Opgewerktheid*
- *Concentratie*
- *Richten op het heden*
- *Verleden loslaten*
- *Vertrouwen op de toekomst*
- *Leven in het hier en nu*

Groep: *Gebrek aan interesse in het hier en nu*

"Laten we toch vooral niet bang zijn ons in het leven te storten. We zijn hier om ervaringen en kennis op te doen en we zullen maar weinig leren, tenzij we de realiteit onder ogen zien en zoeken naar de grenzen van ons kunnen"

- Dr. Edward Bach

HONEYSUCKLE-MENSEN KUNNEN MOEILIK HET VERLEDEN LOS LATEN. ZE Zouden DAN OOK GRAAG TERUG GANA IN DE TIJD OM HUN FOUT RECHT TE ZETTEN OF OM WEER EVEN BIJ EEN OUDE GELIEFDE TE ZIJN

Denk je met weemoed en verheerlijking terug aan 'die goede ouwe tijd'? Leef je veel in het verleden? Kan je het verlies van een geliefd iemand (partner, kind, ouder) niet of nauwelijks verwerken? Heb je spijt over gemiste kansen of betreur je het dat ambities niet zijn uitgekomen? Heb je heimwee? Denk je dat je nooit meer zo gelukkig kan worden als vroeger? Heb je treurnis over het ouder worden?

De Honeysuckle laat je leren van vroegere ervaringen, zonder dat je er aan vast blijft houden. Je bent in staat het positieve uit het verleden over te planten naar het heden. Je opent je voor nieuwe mooie gebeurtenissen en ervaringen. De toekomst krijgt weer een kans.





HORNBEAM (*Haagbeuk*)
Grote boom met hangende bloesems

Bloei: *April & Mei*

Positieve emoties

- *Vitaliteit*
- *Levendige geest*
- *Vertrouwen*
- *Spontane impulsen*
- *Eigen doen*
- *Positieve energie*

Groep: *Onzekerheid*

"Weet dat ieder moment van werk en ontspanning een impuls tot leren met zich meebrengt en een verlangen tot het ervaren van wezenlijke zaken, wezenlijke avonturen en daden, die de moeite waard zijn"

- Dr. Edward Bach

HORNBEAM-MENSEN ZIJN VAAK MOE EN VLIEZEN HUN KRACHT DOOR HET TERUG KOMENDE RITUAL VAN HET DAGELIJKS LEVEN. ZE ZIJN OPZOEK NAAR NIEUWE DINGEN.

Heb je last van 'maandagochtendziekte'? Loopt je hoofd om van teveel denken, lezen, leren, computerwerk of televisiekijken? Voel je je vaak krachteloos en moe en weinig opgewassen tegen de dagelijkse routine? Sta je vermoeider op dan dat je naar bed ging? Heb je koffie of thee nodig, voordat je aan het werk gaat? Heb je last van je ogen (druk of brandend gevoel) of voelt je hoofd 'zwaar' aan? Leef je op wanneer een interessante taak zich aandient?

De Hornbeam laat je weer helder denken en geeft je levensvreugde weer terug en het plezier in alledaagse dingen. Het werk gaat je stukken beter af. Je ervaart innerlijke levendigheid en voldoende kracht, lichamenlijk en mentaal, om de dagelijkse dingen tot een goed einde te brengen. Je bouwt afwisseling in je leven in en volgt je spontane impulsen.





IMPATIENS (*Reuzenbalsemien*)
Lange zacht roze bloemen

Bloei: *Juli tot Oktober*

Positieve emoties

- *Innerlijke rust*
- *Geduld*
- *Spontaniteit*
- *Begrip*
- *Tederheid*
- *Zachtmoedigheid*

Groep: *Eenzaamheid*

"Je streeft naar volmaakte zachtmoedigheid en vergevingsgezindheid en de mooie bloesem van de Reuzenbalsemien die langs de oevers van sommige stromen in Wales groeit, zal je met haar zegen helpen dat te bereiken"

- Dr. Edward Bach

IMPATIENS-MENSEN ZIJN ONGEDULDIG, HAASTIG EN VAAK CHAOTISCH. ZE SPREKEN SNEL, LOPEN SNEL, ETEN SNEL EN DOEN ALLES SNEL.

Werk je het liefst alleen en in je eigen tempo? Ben je ongeduldig en stoort je je aan langzamere mensen? Heb je een sterke behoefte onafhankelijk te zijn? Heb je last van innerlijke nerveuze spanningen, vaak met plotseling opkomende kramp, nek- of schouderkaak- of rugpijn? Heb je het gevoel alles zelf beter en sneller te kunnen en laat je dat ook merken? Ben je soms opvliegend met grof gedrag, wat ook weer snel bekoelt? Kan je moeilijk afwachten hoe zaken zich ontwikkelen?

De Impatiens schenkt geduld, zachtmoedigheid, tederheid en begrip voor anderen. Geeft innerlijke onafhankelijkheid. Laat je je talenten en bekwaamheden tactvol ten dienste maken van het grotere geheel. Je krijgt vertrouwen in de tijd, waardoor stress-veroorzakende patronen, zoals steeds te laat van huis gaan om niet te hoeven wachten, tot het verleden behoren. De bloesemremedie Impatiens maakt deel uit van de Rescue remedie.





LARCH (*Lariks*)

Boom met denneappelachtige bloesems

Bloei: *April & Mei*

Positieve emoties

- *Zelfvertrouwen*
- *Erkenning*
- *Zelfontplooiing*
- *Initiatief nemen*
- *Zelfbewustzijn*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"We kiezen die aardse verbondenheid en uiterlijke omstandigheden die ons de beste mogelijkheden bieden om tot ons uiterste kunnen te gaan. We komen hier in het volledige besef van het door ons te verrichten werk; we komen hier met het niet weg te denken voorrecht te weten dat al onze strijd al is gewonnen nog vóór ze is gestreden; dat de overwinning al zeker is vóórdat de proef wordt aangeboden, omdat we weten dat we kindren van de Schepper zijn en als zodanig Goddelijk, onverslaanbaar en onoverwinnelijk"

- Dr. Edward Bach

LARCH-MENSEN DOEN NIET SNEL IETS OMDAT ZE EEN SLECHTE ERVARING HEBBEN MET FALEN EN DAAROM EEN GEBREK AAN ZELFVERTROUWEN HEBBEN.

Heb je de vaste overtuiging iets niet te kunnen, dus begin je er ook maar niet aan? Weifel je, door gebrek aan zelfvertrouwen, en ben je passief? Houd je vast aan negatieve ervaringen uit het verleden en verwacht je niets dan falen en mislukking? Voel je je moedeloos, nutteloos, onmachtig en minder waard dan anderen? Bewonder je anderen die succes hebben, maar acht je jezelf daartoe niet in staat?

De Larch schenkt je vertrouwen in eigen kunnen. Je durft weloverwogen iets nieuws te beginnen. Je houdt vol, ook bij onvermijdelijke tegenslagen. Je plannen slagen nu wel en je voelt je gelijkwaardig aan mensen die je tot dusver hoger inschatte. Helpt o.a. bij examens, echtscheiding, sport en potentiestoornissen.





MIMULUS (Maskerbloem)
Lange hangende gele bloemen

Bloei: Juni tot September

Positieve emoties

- Moed
- Vertrouwen
- Aanvaarding
- Sensibiliteit
- Kalmte

Groep: Angst

"In werkelijkheid is er voor angst geen plaats binnen het natuurlijke, menselijke rijk, aangezien de Goddelijkheid in ons is. Zij is ons werkelijke zelf, onoverwinnelijk en onsterfelijk, en we zouden voor niets bang hoeven te zijn, als we ons maar zouden kunnen realiseren dat we Kinderen van God zijn"

- Dr. Edward Bach

MIMULUS-MENSEN ZIJN ERG GEVOELIG, VAAK ANGSTIG EN SCHRIKACHTIG. DE ANGST BETREFT CONCRETE DINGEN ZOALS ZIEKTEN, PIJN, HONDEN, ARTSEN, AUTORIJDEN ENZ.

Heb je concrete wereldse angsten of fobieën, die verbonden zijn met het leven van alledag? Ben je bang voor van alles en nog wat, zoals angst voor brand, de lift, je gezondheid, de tandarts, honden, de dood, roltrappen, pleinen, het ziekenhuis? En spreek je niet zo snel met anderen hierover? Voel je je innerlijk onzeker en heb je een hekel aan mensenmassa's? Stel je door je angst allerlei zaken uit of meld je snel ziek als je iets moet doen waar je bang voor bent? Heb je last van stotteren, krijg je vaak een rood hoofd of heb je een nerveus lachje? Ben je na een ongeval overdreven voorzichtig met jezelf?

De Mimulus laat je over je angsten heengroeien, waardoor je met kalmte en blijmoedigheid de wereld tegemoet kan treden. Je ontwikkelt persoonlijke moed en kracht en krijgt begrip voor anderen die in vergelijkbare situaties verkeren. Je krijgt controle over situaties, waarin je vroeger niet wist te beheersen. Je kan beter geluiden en fel licht verdragen.





MUSTARD (*Herik*)
Kleine gele bloemen

Bloei: *Mei tot September*

Positieve emoties

- *Vrolijk*
- *Opgewekt*
- *Blijmoedig*
- *Evenwichtigheid*
- *Dankbaarheid*

Groep: *Gebrek aan interesse in het hier en nu*

"Bij alles in ons leven moeten we onszelf aanmoedigen tot vreugde. We moeten het gewoonweg vertikken ons te laten benauwen door twijfel en neerslachtigheid, en steeds voor ogen houden dat deze gevoelens niet tot ons wezen behoren. Onze Ziel kent slechts vreugde en geluk"

- Dr. Edward Bach

MUSTARD-MENSEN ZIJN SOMBER EN DROEVIG ZONDER AANWIJSBARE OORZAAK, NEERSLACHTIG, TRIEST, "HET KOMT EN HET GAAT, SOMS EEN GRAUWSLUIER EN DAN WEER NIET"

Word je onverwacht overmand door een bedroefdheid of ernstige zwaarmoedigheid, die als een onweerswolk bij heldere hemel over je heen daalt? Heb je last van hoofdpijn, trage stoelgang en voel je je beroerd? Ben je volkomen naar binnen gekeerd en heb je niet of nauwelijks aandacht voor het hier en nu? Voel je je, zonder waarneembare reden, gevangen in een depressie? Ben je melancholisch en treurt je ziel? Wil je het liefst slapen en aanvaard je geen hulp?

De Mustard verdrijft somberheid, geeft verlichting en laat je innerlijk blijmoedig en evenwichtig door lichte en donkere dagen gaan. Je gaat bewuster naar je innerlijke stem luisteren. Je krijgt het gevoel uit een sombere droom ontwaakt te zijn. Je levensvreugde keert terug en donkere wolken kunnen je niet langer neerslachtig maken. Opgewektheid, helderheid en vreugde maken zich van je meester.





OAK (Zomereik)

Grote boom met kleine rode knoppen

Bloei: Mei

Positieve emoties

- Moed
- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Geduld
- Delgeren

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"Het is ons uiteindelijke doel ons bewust te worden van onze gebreken en ernaar te streven de achterliggende waarden dusdanig te ontwikkelen, dat de gebreken verdwijnen als sneeuw voor de zon. Vecht niet met je zorgen! Bestrijd je ziekte niet! Klem je niet vast aan je zwakheden! Je doet er beter aan ze te vergeten door je te concentreren op de ontwikkeling van de waarden die je nodig hebt"

- Dr. Edward Bach

MIMULUS-MENSEN ZIJN KEIHARD VOOR ZICHZELF EN VOELEN ZICH VERPLICHT BEPAALDE DINGEN TE DOEN OF ONDERNEMEN. ZE LUISTEREN NIET NAAR HUN LICHAAM ALS HET GAAT OM VERMOEIDHEID EN SLAAP

Zie je het leven als een aanhoudende strijd en werk je in feite alleen uit plichtsbesef? Laat je, ondanks tegenslagen of moeilijke situaties, de moed nooit zakken? Heb je de neiging om door te gaan tot je 'erbij neervalt' en overschrijd je zo je eigen grenzen? Voel je je vaak moedeloos en terneergeslagen? Ben je de steunpilaar in de familie of op je werk, op wie iedereen kan vertrouwen? Neem je het werk van anderen uit handen, als zij dit niet aan lijken te kunnen? Put je voldoening uit de vreugde die je anderen kan schenken, maar vind je het moeilijk om zelf hulp te vragen? Verdriet het je als je, bij verzwakte gezondheid, niet aan de hooggespannen verwachtingen van je omgeving kan

voldoen? Ontzeg je jezelf pauzes of vakantie om nieuwe energie op te doen? Voelt je lichaam gespannen, verstard of inflexibel aan?

De Oak geeft kalmte, uithoudingsvermogen en standvastigheid. Laat de spanning in je lichaam verminderen, waardoor de energieën weer soepeler en vrijer kunnen stromen. Je levensvreugde en speelsheid komen terug en je komt weer in contact met je gevoel en emoties. Je vitaliteit groeit waardoor je je geleidelijk aan weer 'zo sterk als een eik' voelt. Geeft ook kracht in het herstelproces bij langdurige ziekten om therapeutische maatregelen, zoals bewegingsoefeningen, goed vol te kunnen houden.





OLIVE (*Olijf*)

Boom met kleine witte bloesems

Bloei: *Februari tot Mei*

Positieve emoties

- *Energie*
- *Kracht*
- *Vitaliteit*
- *Uithoudingsvermogen*
- *Innerlijke leiding*
- *Interesse in het leven*
- *Zorgbewust*

Groep: *Gebrek aan interesse in het hier en nu*

"We hebben allemaal een Goddelijke opdracht in onze wereld te vervullen en onze ziel gebruikt ons denken en ons lichaam als instrumenten om dit werk te doen, zodat wanneer deze drie in verbondenheid werken, het resultaat volmaakte gezondheid en volmaakt geluk is"

- Dr. Edward Bach

OLIVE-MENSEN PUTTEN ZICH LICHAAMELIJK EN GEESTELIJKE UIT OMDAT ZE BLIJVEN ZITTEN MET PROBLEMEN OF ERVARINGEN INPLAATS VAN NAAR HUN LICHAAM TE LUISTEREN

'Is alles teveel', voel je volledig 'opgebrand' en 'aan het eind van je latijn', zowel lichamelijk, emotioneel als verstandelijk? Ben je lange tijd slaap tekort gekomen? Voel je je beroerd of misselijk van vermoeidheid? Heb je moeite met opstaan, heb je nergens meer zin in, ook niet in hobby's of liefhebberij? Heb je een lange periode achter de rug van ongewone inspanningen, van verandering of hevige innerlijke tweestrijd, die veel energie hebben geëist? Ben je door het zogen van een baby, een verhuizing of verbouwing langdurig te zwaar belast geweest? Heb je jezelf teveel opgeofferd om een ziek familielid te verplegen? Heb je jezelf een tijd lang niet goed gevoed? Is er sprake van een ernstige

lichamelijke aandoening en heb je de signalen van je lichaam te laat of niet goed begrepen?

De Olive schenkt moed en geeft je het vertrouwen dat je krachten weer terug komen als je bereid bent de behoeften van je lichaam te onderkennen. Laat je beseffen dat je niet alleen op eigen levenskracht kunt bestaan. Brengt je in verbinding met de Universele bron, waardoor je kunt beschikken over nagenoeg onuitputtelijke energiereserves. Je voelt je weer krachtig en vitaal. Je gaat volledig vertrouwen op je innerlijke leiding, waardoor je moeiteloos, blijmoedig en energiek tot grote inspanningen in staat bent.





PINE (*Grote Den*)

Grote boom met kleine rode knoppen

Bloei: *Mei & Juni*

Positieve emoties

- *Eigenwaarde*
- *Zelfacceptatie*
- *Vergiffenis*
- *Levensvreugde*
- *Liefde geven*
- *Luisteren*
- *Begrip*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"Gezondheid is daarom de echte verwerkelijking van wat we zijn: volmaakte kinderen van God. Er is geen strijd nodig om te verkrijgen wat we al hebben ontvangen. We zijn hier louter om in het stoffelijke de volmaaktheid tot uitdrukking te brengen waarmee we vanaf het allereerste begin al zijn gezegend"

- Dr. Edward Bach

PINE-MENSEN VOELEN ZICH SCHULDIG VOOR VEEL DINGEN DIE ZE ZICH NIET HEBBEN GEDAAN OMDAT ZE DENKEN DAT ZE MEDEVERANTWOORDELIJKE ZIJN VOOR ANDEREN

Verontschuldigt je je onophoudelijk tegenover anderen, voel je je dikwijls schuldig en neem je zelfs de schuld van anderen op je? Word je geplaagd door een slecht geweten en kun je jezelf niet vergeven? Stel je hogere eisen aan jezelf dan aan anderen? Verwijt je jezelf dit of dat niet beter te hebben gedaan, ook als je hard hebt gewerkt en succesvol bent geweest? Vind je jezelf diep in je hart een lafaard en vertoon je vaak kinderlijk-angstig gedrag? Focus je meer op je tekortkomingen dan op je mogelijkheden en ondermijnt je jezelf constant met een negatieve innerlijke dialoog? Streef je doelen na die in feite onbereikbaar voor je zijn? Kan je moeilijk iets ontvangen? Ontzeg je jezelf

innerlijk het recht op leven of liefde, omdat je onbewust meent deze niet te verdienen?

De Pine helpt je 'op te staan', door je los te maken en te bevrijden van al je schuldgevoelens. Je kunt weer blij zijn en ongebreideld genieten. Je ziet je fouten en vergissingen in en accepteert deze. Je ervaart daarbij oprecht berouw in plaats van misplaatste schuldgevoelens. Je begrijpt dat je jezelf niet langer hoeft te straffen. Je kan vergeven en vergeten. Je ontwikkelt zelfwaardering en een diep begrip voor menselijke gevoelens.





RED CHESTNUT (*Rode Kastanje*)
Volle roze/rode bloesems

Bloei: *April & Mei*

Positieve emoties

- *Vertrouwen*
- *Innerlijke rust*
- *Naasteliefde*
- *Moed*
- *Positieve gedachten*

Groep: *Overgevoeligheid voor ideeën en invloeden van anderen*

"Ieder van ons leeft mee met hen die in nood verkeren en dat is natuurlijk, omdat wij allemaal in ons leven wel eens in nood verkeerd hebben. Dat is de reden waarom we niet alleen in staat zijn onszelf te genezen, maar dat we het voorrecht hebben ook anderen te kunnen helpen zichzelf te genezen. De enige kwaliteiten die daarvoor nodig zijn, zijn liefde en compassie"

- Dr. Edward Bach

RED CHESTNUT-MENSEN MAKEN ZICH ZORGEN OM DE VEILIGHEID VAN FAMILIE EN GELIEFDE EN ZOEKEN DIRECT HET ERGSTE IN DE KLEINSTE GEVALLEN.

Ben je overmatig bezorgd om de veiligheid en het welzijn van een geliefde (bijv. kind, moeder, partner) en vrees je meteen het ergste als deze wat later thuiskomt dan was afgesproken? Maak je je niet druk om jezelf en wil je niet dat anderen zich zorgen om jou maken? Kan je 's nachts pas gaan slapen wanneer je kind veilig is thuisgekomen van de disco of film? Ben je eerst gerust, wanneer je volwassen zoon na een vliegreis heeft gebeld en doorgegeven heeft veilig te zijn geland? Vreet je je op van de zenuwen, wanneer bij een van je dierbaren zich een onschuldig symptoom voordoet en vrees je gelijk een ernstige ziekte? Druk je je kind steeds op het hart voorzichtig te zijn?

De Red Chestnut geeft je rust en vertrouwen, dat de ander zonder jouw hulp bepaalde lessen zal leren. Je leert inzien dat iedereen een eigen levensplan heeft en voor zichzelf verantwoordelijkheid kan en moet dragen. Je gaat beseffen dat je, in plaats van de ander met jouw angst levensvrijheid te ontnemen, ervoor kan kiezen deze op afstand positieve energie toe te zenden. Je ontwikkelt het vermogen om je overbezorgdheid om te polen door de gewenste situatie te visualiseren, bijv. een veilig thuiskomst.





ROCK ROSE (*Zonneroosje*)
Fel gele bloemen

Bloei: Mei tot September

Positieve emoties

- *Kalmte*
- *Rust*
- *Moed*

Groep: *Angst*

"Alle angst moet worden uitgebannen; zij zou nooit mogen bestaan in de menselijke geest en zij ontstaat alleen, wanneer we het zicht verliezen op onze Goddelijkheid. Angst is wezensvreemd aan ons, omdat wij als Kinderen van de Schepper, Vonken van het Goddelijk Leven, niet te overwinnen, te vernietigen of te onderwerpen zijn"

- Dr. Edward Bach

ROCK ROSE-MENSEN HEBBEN VAAK IETS MEE GEMAAKT WAAR ZE ZICH MOEILIJK BIJ NEER KUNNEN LEGGEN EN VOELEN ZICH LANGERE TIJD BEANGSTIGEND

Ben je op het nippertje ontsnapt aan een verkeersongeval, natuurramp of heb je een andere acute crisissituatie doorgemaakt, waarbij 'je hart je in de keel klopt' en je niets meer uit kan brengen van ontzetting? Heb je de neiging snel in paniek te raken, waarbij je zenuwen op hol slaan en je verlamd bent van schrik? Kom je uit een familie die qua zenuwstelsel teergevoelig of labiel is? Heb je last van nachtmerries? Doet je zonnevlecht (solar plexus) pijn alsof je een stomp in je maag hebt gekregen of voelt deze aan als een steen?

De Rock Rose helpt je de schok te boven te komen en daarbij ook eerdere paniekervaringen, die nog niet zijn verwerkt en door de noodsituatie omhoog kunnen komen, te overwinnen. Maakt je heldhaftig en moedig, waarbij je jezelf vergeet. Laat je uitgroeien boven jezelf voor het welzijn van anderen: je springt in de bres wanneer een dierbare duidelijk wordt bedreigd. Helpt ook bij het verwerken van de schok om het verlies van je eerste geliefde. Kan ondersteunend worden gebruikt bij een zonnesteek of andere warmtestuwing. De bloesemremedie Rock Rose maakt deel uit van de Rescue remedie.





ROCK WATER (*Bronwater*) *Water uit de natuur*

Bloei: *Is geen bloesem*

Positieve emoties

- *Spontaniteit*
- *Aanpassingsvermogen*
- *Idealisme*
- *Innerlijke harmonie*
- *Levensvreugde*
- *Nieuwe ervaring*

Groep: *Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen*

"Deze remedie brengt grote vrede en begrip; geeft de ruime levensopvatting, dat iedereen op eigen wijze de volmaaktheid moet vinden; brengt de ervaring van te 'zijn' in plaats van te 'doen'; in onszelf een weerspiegeling van Grote Dingen te zijn en niet te trachten onze eigen ideeën op de voorgrond te plaatsen"

- Dr. Edward Bach

ROCK WATER-MENSEN ZIJN ZEER PERFECTIONISTISCH EN DAAROM OOK HEEL STRENG VOOR ZICHZELF MET VASTE LEEF REGELS.

Ben je overmatig hard voor jezelf en leg je jezelf strenge leefregels, beginselen of maatstaven op, afgeleid van oude tradities? Streef je naar spirituele verwerkelijking en ontzeg je je daarbij wereldse dingen, omdat je meent dat deze een beletsel vormen voor je geestelijke ontwikkeling? Heb je een scherpe mening over politiek, voeding, religie of welk onderwerp dan ook? Besteed je dagelijks uren aan meditatietechnieken, ademhalingsoefeningen, gebeden en hanteer je strikte dieetvoorschriften, zoals geheelonthouding of vegetarisch/macrobiootisch eten? Ben je extreem perfectionistisch, wil je een voorbeeld zijn voor anderen en ben je er onbewust op uit dat zij 'jouw weg' volgen? Voelt

je lichaam stijf, gespannen en hard aan?

De Rock Water geeft aanpassingsvermogen, een open geesteshouding en innerlijke vrijheid. Je staat open voor nieuwe ontwikkelingen, waarheden en inzichten, waarbij je je eigen theorieën kan opgeven. Je wordt zachter, je flexibiliteit neemt toe en je ervaart weer levensvreugde. Door het aldus in praktijk brengen van je verheven idealen word je voor anderen een natuurlijk en inspirerend voorbeeld. Je gaat losser met je principes om en gunt jezelf af en toe geneugten, die afwijken van je levensstijl, bijvoorbeeld een vleesgerecht of een glas wijn.





SCLERANTHUS (*Hardbloem*)
Stekelige groene plant

Bloei: Mei tot Oktober

Positieve emoties

- *Besluitvaardig*
- *Concentratie vermogen*
- *Evenwichtigheid*
- *Veelzijdigheid*

Groep: *Onzekerheid*

"Onevenwichtigheid kan worden opgelost door de ontwikkeling van zelfbeschikking en besluitvaardigheid en door dingen te doen met beslistheid in plaats van afweten en twijfelen. Ook al zouden we in het begin fouten kunnen maken, het is toch beter te handelen dan kansen voorbij te laten gaan door gebrek aan besluitvaardigheid. Dan zal zelfbeschikking spoedig groeien; angst om in het leven te duiken zal verdwijnen en de verkregen ervaringen zullen ons denken leiden tot een beter beoordelingsvermogen"

- Dr. Edward Bach

SCLERANTHUS-MENSEN ZIJN BESLUITELOOS, ONEVENWICHTIG, DENKEN VAN HET ENE NAAR HET ANDERE, EN HEBBEN VAAK STERKE STEMMINGSWISSELINGEN.

Kan je niet kiezen uit twee mogelijkheden? Ben je besluiteloos en grillig? Heb je last van extreme stemmingswisselingen en kom je op je besluiten en toezeggingen steeds weer terug? Maak je onrustige en nerveuze gebaren? Heb je een gebrek aan concentratie? Maak je een begonnen karwei niet af en begin je halverwege aan iets nieuws, wat je interessanter vindt? Voel je je innerlijk rusteloos en heb je last van evenwichtsstoornissen? Doe je dingen automatisch zonder na te denken? Verander je in een gesprek voortdurend van onderwerp? Maak je op anderen door je wisselvalligheid een onbetrouwbare indruk? Ben je het ene moment actief en het andere apatisch?

De Scleranthus geeft besluitvaardigheid en vergroot je concentratievermogen en stabiliteit. Je bewaart onder alle omstandigheden je innerlijke rust en evenwicht. Op het juiste moment weet je trefzeker de juiste beslissing te nemen, aldus te kiezen voor ja of nee en bij die keuze te blijven. Je leert accepteren dat er altijd twee mogelijkheden zullen zijn en dat je maar voor een kunt kiezen. Je stemt je meer en meer af op je innerlijk ritme en gaat, geconcentreerd en met de blik naar voren gericht, lichtvoetig op je doel af en bereikt dit ook. Door je zekerheid, gerichtheid en besluitkracht oefen je een rustgevende invloed uit op je omgeving.





STAR OF BETHLEHEM (*Vogelmelk*)
Kleine witte lange weide bloemen

Bloei: Mei & Juni

Positieve emoties

- *Opgewektheid*
- *Levenszin*
- *Vreugde*
- *Geestelijke ontwaking*
- *Vitaliteit*
- *Helderheid*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"[We moeten ernaar streven] in zo'n staat van vrede te blijven, dat beproevingen en verstoringen vanuit de wereld ons onberoerd laten. Dit is werkelijk een grote verworvenheid en geeft die vrede die alle begrip te boven gaat. En al lijkt het aanvankelijk dat dit slechts mogelijk is in onze dromen, zij bestaat echt en ligt, als wij geduldig zijn en volharden, binnen het bereik van ons allen"

- Dr. Edward Bach

BETHLEHEM-MENSEN HEBBEN IETS SCHOKKENDS ACHTER DE RUG WAARBIJ ZE GEEN TROOST KUNNEN VINDEN OF HET IDEE HEBBEN GEEN VERHAAL TE KUNNEN DOEN BIJ ANDERE

Heb je recent of in het verleden een shock, catastrofe of andere traumatische gebeurtenis meegemaakt, bijvoorbeeld de dood van een geliefde, een ongeluk of schrik, en kan je deze niet verwerken? Kan niemand je troosten, omdat het verdriet zo diep zit? Zijn er dingen gebeurd die je in het 'verkeerde keelgat zijn geschoten' of die je niet kunt 'slikken'? Maak je een versufte indruk op anderen? Ben je vaak met stomheid geslagen om het ongegeneerde gedrag van anderen? Ben je moeilijk opgewassen tegen situaties die enige inspanning vragen en verlam je gelijk? Is er spanning in je Halsgebied, heb je nerveuze slikklachten of ergens een doof gevoel? Spreek je met een zachte stem, die aan

het eind van je zinnen steeds zachter wordt?

De Star of Bethlehem helpt bij het verwerken van verlamdend verdriet of teleurstelling. Het werkt als balsam voor de ziel en als geestelijke pijnstillers. Verhoogt je vitaliteit en regeneratievermogen, geeft geestkracht en schept weer helderheid in je gedachten. Je innerlijke verdoving lost op. Je zenuwstelsel kan zich weer aanpassen aan energetische veranderingen. Helpt bij schokkende dromen. Tevens heilzaam voor het verwerken van de geboorteshock. Ondersteuning bij ontslaking en ontgiftiging. De bloesemremedie Star of Bethlehem maakt deel uit van de Rescue remedie.





SWEET CHESTNUT (*Tamme Kastanje*)
Boom met groene stekelige bloesems

Bloei: Juni & Juli

Positieve emoties

- *Integratie*
- *Spirituele ontwikkeling*
- *Onvoorwaardelijk vertrouwen*
- *Jezelf hervinden*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"Laten we ons in de donkerste uren en wanneer succes nagenoeg onmogelijk schijnt, ons herinneren dat Gods kinderen nooit bang hoeven te zijn. Dat onze Ziel ons slechts die taak geeft die we in staat zijn te volbrengen en dat met onze eigen moed en het vertrouwen in de Goddelijkheid binnen in ons, welslagen het deel zal zijn van allen die niet opgeven"

- Dr. Edward Bach

SWEET CHESTNUT-MENSEN VOELEN ZICH VERLOREN EN DENKEN DAT ER GEEN HOOP MEER IS ZE TWIJVELEN AAN ZICHZELF OM NOG LANGER IETS TE KUNNEN DOEN

Is er iets onverwachts en verschrikkelijks gebeurd en ben je wanhopig vertwijfeld? Heb je het gevoel innerlijk totaal verloren te zijn en met de rug tegen de muur te staan? Vind je dat er voor jou geen hoop meer is, dat niets je meer kan helpen en voel je je van God en iedereen verlaten? Ben je van binnen volkomen leeg, hulpeloos, zonder bescherming en laat je alle hoop varen? Vind je dat je grenzen van je belastingsvermogen hebt bereikt en weet je echt niet meer hoe het verder moet? Verberg je je wanhoop voor je omgeving en wil je er met niemand over praten?

De Sweet Chestnut geeft steun en troost en laat je jezelf hervinden. Het neemt je innerlijke leegte en diepe wanhoop weg. Je kunt je weer openen voor een ander en met deze je leed delen. Je leert inzien dat je de kans hebt gekregen een beslissende innerlijke transformatie door te maken en door de pijn heen te gaan, zonder daarbij verloren te raken. Je kunt weer geloven en onvoorwaardelijk vertrouwen op God. Je voelt je als een uit de as herrezen feniks.





VERVAIN (*Ijzerhard*)

Kleine groepjes paarse lange bloemen

Bloei: *Juni tot Oktober*

Positieve emoties

- *Respect*
- *Ongedrongen*
- *Besef*
- *Begrip*
- *Enthousiasme*
- *Inspiratie*

Groep: *Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen*

"We zouden ernaar moeten streven zo vriendelijk, rustig en geduldig in onze behulpzaamheid te zijn, dat we ons onder onze medemensen bewegen als een zuchtje wind of als een zonnestraal: steeds bereid om hen te helpen, wat zij ons ook vragen, zonder hen ooit over te halen tot onze ideeën"

- Dr. Edward Bach

VERVAIN-MENSEN ZIJN GEDREVEN, IDEALISTISCH EN PERFECTIONISTISCH. ALS ZE GEDREVEN BEZIG ZIJN, WETEN ZE NIET VAN OPHOUDEN EN ZETTEN ZICH MET ALLE ENERGIE EN OVERTUIGING DIE ZE IN ZICH HEBBEN IN.

Ben je idealistisch, overijverig en enthousiast voor een bepaald idee en wil je dat met iedereen delen? Sta je altijd in de startblokken, probeer je iedereen met woord en daad te winnen voor je 'goede zaak'? Oefen je in je zedingsneigingen zoveel druk uit op anderen, dat men zich van je afwendt? Werk je intensief, overgeconcentreerd en wil je alles voor 150% doen? Ben je nerveus, prikkelbaar, en word je nijdig als niet alles loopt zoals je je had voorgesteld? Kun je kwaad worden om onrechtvaardigheden? Kun je je moeilijk ontspannen, gun je jezelf overdag geen vrije tijd en slaap je 's nachts slechts enkele uren? Heb je last van gespannen spieren, pijn achter de ogen en hoofdpijn?

De Vervain laat je de dingen in een ruim kader zien. Je gunt anderen hun eigen mening en keuzevrijheid. Je laat je soms overtuigen door de goede argumenten van anderen. Je verzorgt je lichaam goed en pleegt er geen roofofbouw meer op. Je kunt je innerlijke onrust beteugelen en je weet je energie op liefdevolle en gerichte manier in te zetten. Anderen maak je moeiteloos enthousiast voor de zaak waarvoor je ijvert.





VINE (*Wijnstok*)
Groenen takachtige wortellen

Bloei: *Afhankelijk van het klimaat*

Positieve emoties

- *Begrip*
- *Natuurlijk gezag*
- *Communicatie*
- *Zekerheid*
- *Inspiratie*

Groep: *Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen*

"Als we alles en iedereen rondom ons vrij laten, zullen we als antwoord daarop ontdekken dat we rijker zijn in liefde en bezittingen dan we ooit tevoren waren, want de liefde die vrijheid schenkt, is de grote liefde, die des te sterker verbindt"

- Dr. Edward Bach

MIMULUS-MENSEN VOELEN ZICH AUTORITAIR EN HOUDEN GEEN REKENING MET ANDERE. WAT ZIJ BEWEREN ZIEN ZE ALS DE HARDE WAARHEID, DE DISCUSSIE MET HUN AANGAAN IS DAN OOK VRIJWEL ONMOGELIJK EN EEN VERLOREN ZAAK.

Heb je een sterke ik-kracht, ben je zelfverzekerd, eerzuchtig en bekwaam? Heb je leidinggevende kwaliteiten, waarbij je manier van leidinggeven militaristisch is? Ben je hard naar je medewerkers en ken je geen medelijden? Leg je, haast als een tiran, anderen je wil op en eis je onvoorwaardelijke gehoorzaamheid? Treed je niet in discussies, omdat je meent altijd gelijk te hebben? Ben je als het ware een vleier naar je meerderen en trap je naar je minderen? Ga je, als het moet, over lijken om je doel te bereiken? Negeer je mensen die je machtsspelletjes niet mee willen spelen? Heb je last van innerlijke spanning, lichamelijke pijn of stijve gewrichten?

De Vine leert je samen te werken en te delegeren. Je ontwikkelt een vanzelfsprekend en natuurlijk gezag, waardoor je zonder heerszucht je doelen kunt bereiken. Je respecteert de individualiteit van anderen en hun werkritme. Als begripvolle leider ga je je ongeëvenaarde kwaliteiten in dienst stellen van de mensheid. Je ziet in dat op de wereld iedereen belangrijk is voor het geheel. Je helpt anderen hun weg in het leven te leren vinden.





WALNUT (*Walnoot*)
Kleine groene bloesem

Bloei: *Verschilt per bloesem*

Positieve emoties

- *Flexibel*
- *Onverstoorbbaarheid*
- *Focus*
- *Doorbraak*
- *Innerlijke vrijheid*
- *Doelen stellen*
- *Sensitiviteit*

Groep: *Overgevoeligheid voor ideeën en invloeden van anderen*

"Wij moeten onze vrijheid onvoorwaardelijk en volledig verwerven, zodat alles wat we doen en denken zijn oorsprong vindt in onszelf. Zo stellen we onszelf in staat te leven en te geven uit eigen beweging en vanuit onszelf alleen"

- Dr. Edward Bach

WALNUT-MENSEN ZIJN OVERGEVOELIG VOOR INVLOEDEN VAN ANDERE EN VALLEN SNEL IN EEN OUD PATROON VAN SLECHTE GEWOONTES

Heb je besloten een belangrijke stap in je leven te zetten en helemaal opnieuw te beginnen, maar zit je nog met een paar 'draden' vast aan oude relaties, tradities, gevoelens of beslissingen? Valt het zetten van de laatste definitieve stap je moeilijk? Kan je de voor de uitvoering van je besluit vereiste moed niet opbrengen en voel je niet gewapend tegen mogelijk verzet uit je omgeving? Heb je als gevolg daarvan tijdelijk last van stress, onzekerheid of wankeelmoedigheid, terwijl je normaal gesproken heel goed weet wat je wil? Ben je in de ban van iets of iemand of houd je teveel rekening met maatschappelijke opvattingen, familietradities of vermaningen van sceptici? Kan je je moeilijk ont-

trekken aan invloeden en denkbeelden van een fascinerende partner of leraar, wanneer je een belangrijke beslissing moet nemen?

De Walnut geeft steun bij al je voornemens en laat je trouw blijven aan jezelf. Je leert je volledig toe te vertrouwen aan de leiding van je Hogere Zelf. Je gaat onverstoorbbaar op je duidelijk omliggende levensdoel af, zonder je nog langer iets aan te trekken van de mening van anderen. Je rekent definitief af met oude ketens, schaduwen of belemmerende banden uit het verleden. Je staat onbevangen en vrij van angst open voor je nieuwe leven.





WATER VIOLET (*Waterviolier*)
Kleine paars witte bloemen

Bloei: Mei & Juni

Positieve emoties

- *Wijsheid*
- *Innerlijke rust*
- *Kalmte*
- *Onafhankelijkheid*
- *Oprechte warmte*
- *Tact*
- *Betrokkenheid*

Groep: *Eenzaamheid*

"Je bent aan het leren volkomen alleen in de wereld te staan, waardoor je de intense vreugde van volledige vrijheid verkrijgt en daardoor perfect dienstbaar aan de mensheid kan zijn. Als dit is verwerkelijk, ervaar je het niet langer als een offer, maar onder alle omstandigheden als de buitengewone vreugde van hulpvaardigheid"

- Dr. Edward Bach

WATER VIOLET-MENSEN ZIJN ZEER BEKWAAM, ZELFSTANDIG EN GEZOCHTE ADVISEURS. ZE HEBBEN ZEER VEEL TALENTEN EN VOELEN ZICH DOOR HUN TALENTEN SUPERIEUR.

Voel je je superieur aan anderen en sta je overal boven? Straal je onaantastbaarheid, toegankelijkheid uit en houd je altijd het hoofd koel? Handel je soms neerbuigend of trots? Voel je je af en toe een buitenstaander en trek je je dan als een schildpad in je huis terug? Vind je het moeilijk onbevange toenadering tot anderen te zoeken? Laat je je niet graag helpen, los je liever je problemen zelf, maar reik je anderen wel de helpende hand? Mogen mensen zich niet met jouw zaken bemoeien? Kom je op anderen gereserveerd, arrogant of verwaand over en kunnen mensen moeilijk tot je doordringen? Ben je wars van uitbundige emotionaliteit? Verkeer je af en toe in een isole-

ment doordat je jezelf op een voetstuk plaatst?

De Waterviolier laat je de dikke muren om je heen afbreken, maakt beminnelijk en zachtmoedig. Laat je met gratie en hoffelijkheid bewegen. Geeft evenwicht en kalmte. Je gaat beter naar je innerlijke stem luisteren. Authentiek ga je je waarden doorgeven, waardoor je een inspirerend voorbeeld voor anderen wordt. Voor je omgeving word je een oase van rust, vertrouwen en een rots in de emotionele branding. Men vraagt graag je heldere en nuchtere adviezen. Je geeft nu, zonder angst voor intimiteit, aan anderen liefde en ondersteuning en kan dat zelf ook ontvangen.





WHITE CHESTNUT (*Paardekastanje*)
Wit gekleurde bloemen met stengels

Bloei: *Mei*

Positieve emoties

- *Helderheid*
- *Klaarheid*
- *Gedachten loslaten*
- *Rust*
- *Contact met Hogere Zelf*

Groep: *Gebrek aan interesse aan het hier en nu*

"Leren gaat het beste met een rustige en meditatieve geest. Door onszelf in een sfeer van vrede te brengen, stellen wij onze Ziel in staat tot ons te spreken door middel van ons bewustzijn en onze intuïtie en ons te begeleiden in overeenstemming met Haar wensen"

- Dr. Edward Bach

LARCH-MENSEN DOEN NIET SNEL IETS OMDAT ZE EEN SLECHTE ERVARING HEBBEN MET FALEN EN DAAROM EEN GEBREK AAN ZELFVERTROUWEN HEBBEN.

Malen dezelfde gedachten steeds weer door je hoofd? Laat een zorgelijke gebeurtenis of situatie je niet meer los? Ben je steeds met hetzelfde probleem bezig en overdenk je keer op keer wat je had moeten zeggen? Is er een onophoudelijke dialoog in je hoofd, waardoor je overdag moe en gedeprimeerd bent en niet meer helder en geconcentreerd kunt werken? Lijkt het alsof een grammofoon in de groef is blijven steken of voel je je als een hamster in een tredmolen? Kun je je niet ontspannen, slaap je 's nachts nauwelijks en heb je last van hoofdpijn of pijn achter je ogen? Knars je met je tanden, maak je malende bewegingen met je onderkaak of knijp en krab je nerveus met je vingers?

De White Chestnut laat je afstand nemen van je gedachten, geeft evenwichtigheid, innerlijke rust en vrede. Je leert welke gedachten je wel wil toelaten in je hoofd en welke niet. Je ontwikkelt meer en meer de kracht van het denken, waardoor je gedachten constructief werkzaam gaan zijn. De oplossing voor een probleem komt vanzelf vanuit je innerlijke rust naar boven. Je kunt je weer ontspannen, je concentratievermogen en slaap verbeteren.





WILD OAT (*Ruwe Dravik*)
Groene rietachtige stengels

Bloei: *Juni tot Augustus*

Positieve emoties

- *Rust*
- *Zekerheid*
- *Wilskracht*
- *Intuïtie*

Groep: *Onzekerheid*

"Laat ons dat ene in het leven vinden dat ons het meest aantrekt, en dat dan doen! Laat het ene zo'n deel van ons uitmaken, dat het net zo natuurlijk is als ademen; net zo natuurlijk als het voor de bij is om honing te verzamelen en voor de boom om in de herfst zijn oude bladeren af te schudden en in de lente nieuwe voort te brengen. Als we de natuur bestuderen, dan ontdekken we dat ieder schepsel, vogel, boom en bloem een eigen rol vervult, een eigen specifiek en bijzonder werk verricht, dat het gehele Universum helpt en verrijkt"

- Dr. Edward Bach

MIMULUS-MENSEN ZIJN ERG GEVOELIG, VAAK ANGSTIG EN SCHRIKACHTIG. DE ANGST BETREFT CONCRETE DINGEN ZOALS ZIEKTEN, PIJN, HONDEN, ARTSEN, AUTORIJDEN ENZ.

Heb je veelzijdige talenten en begaafdheden, wil je iets bijzonders presteren, maar weet je niet precies wat? Weet je niet wat je roeping is en heb je het idee dat je je mogelijkheden niet benut? Kan je je draai en vervulling in het leven niet vinden, waardoor je in de grond van je hart gefrustreerd en ontevreden bent? Probeer je allerlei activiteiten of beroepen uit? Verspil en versplinter je je energie? Wil je je niet vastleggen op een bepaald beroep of ben je te onzeker om definitief te kiezen? Heb je het gevoel dat het leven je door je vingers glipt en voel je je innerlijk leeg? Sluit je je bij iedereen aan, maar heb je het gevoel er nooit helemaal bij te horen?

De Wild Oat laat je je potentieel onderkennen en volledig ontwikkelen. Je krijgt een duidelijk beeld van je ambities, je leert je op een doel te concentreren en je laat je er door niemand meer van afbrengen. Je weet opeens wat je werkelijk wil. Je gaat meer en meer je intuïtie volgen in plaats van impulsief te handelen en je neemt zonder dralen beslissingen met betrekking tot je levenspad. Ook al heb je veelzijdige talenten, je blijft de rode draad volgen. Je voelt je tevreden en vervuld.





WILD ROSE (*Hondsroos*)
Grote gekleurde bloem

Bloei: *April & Mei*

Positieve emoties

- *Actief*
- *Geïnspireerd*
- *Gemotiveerd*
- *Toegewijd*
- *Levensvreugde*
- *Innerlijke vrijheid*
- *Vitaliteit*
- *Doelgericht*

Groep: *Gebrek aan interesse aan het hier en nu*

"Berusting maakt van iemand voornamelijk een onachtzame voorbijganger op het levenspad en opent de deur voor onnoemelijk veel ongunstige invloeden, die nooit de kans zouden krijgen binnen te komen, wanneer ons dagelijks leven vervuld zou zijn van de smaak en vreugde van het avontuur"

- Dr. Edward Bach

LARCH-MENSEN DOEN NIET SNEL IETS OMDAT ZE EEN SLECHTE ERVARING HEBBEN MET FALEN EN DAAROM EEN GEBREK AAN ZELFVERTROUWEN HEBBEN.

Berust je apathisch, onverschillig en zonder te klagen in je levensomstandigheden en laat je alles over je kant gaan? Heb je je levensvreugde prijsgegeven en mis je iedere motivatie? Laat je eigen initiatief geheel achterwege en doe je geen enkele moeite meer om je leven positief te veranderen? Heb je je hoofd in je schoot gelegd en je willoos geschikt in je lot? Meen je dat je omstandigheden toch niet meer te veranderen zijn, zoals je vastgelopen huwelijk, je beroep dat geen vervulling schenkt of je chronische aandoening? Gebruik je uitdrukkingen als 'daar moet ik nu eenmaal mee leren leven', of 'dat zit bij ons gewoon in de familie' of 'voor mij is het toch allemaal te laat'? Voel je je

innerlijk leeg, futloos en altijd moe? Klinkt je stem monotoon en mat? Heb je door je apathie een verstikkende invloed op je omgeving?

De Wild Rose laat je vitaliteit geleidelijk aan weer ervaren en geeft nieuwe levenswil. Je gaat je iedere dag meer aan het leven wijden. Je kunt je vol verwachting en levendige interesse weer openstellen voor de kleine en grote rijkdommen van het bestaan. Je voelt je steeds meer innerlijk vrij en flexibel. Je wilt weer gezond worden en onderneemt daar actie in. Je matheid en voortdurende vermoeidheid verdwijnen gaandeweg. Wat je onderneemt doe je met plezier en voldoening.





WILLOW (*Wilg*)

Grote boom met groente bloesems

Bloei: *April & Mei*

Positieve emoties

- *Vergeving*
- *Eigen aandeel*
- *Verantwoordelijkheid*
- *Innerlijke openstelling*
- *Vertrouwen*

Groep: *Ontmoediging en wanhoop*

"Ons wordt niet gevraagd een heilige, een martelaar of een beroemdheid te zijn; de meesten van ons is een minder opzienbarende taak toebedeeld. Maar van ons wordt verwacht begrip te hebben voor de vreugde en het avontuur van het leven en voor de speciale opdracht die wij hebben te vervullen door het licht in ons te laten stralen"

- Dr. Edward Bach

MIMULUS-MENSEN ZIJN ERG GEVOELIG, VAAK ANGSTIG EN SCHRIKACHTIG. DE ANGST BETREFT CONCRETE DINGEN ZOALS ZIEKTEN, PIJN, HONDEN, ARTSEN, AUTORIJDEN ENZ.

Ben je verbitterd en woedend over het leven? Voel je je door het leven onrechtvaardig behandeld? Ben je verhard door bitter leed, zoals oorlog of sterfgevallen? Voel je je slachtoffer van een boosaardig lot dat het steeds op jou heeft voorzien? Geef je anderen de schuld van je ellende of wijt je deze aan de omstandigheden? Misgun je anderen hun gezondheid of geluk? Accepteer je hulp van anderen als iets vanzelfsprekends, waardoor men zich op den duur van je afwendt? Gebruik je uitdrukkingen als 'waar heb ik dat aan verdiend?' of 'hoe kan het leven zo onrechtvaardig zijn'? Koester je venijnige gedachten, neem je anderen in stilte iets kwalijk? Loop je voort-

durend te mopperen in jezelf? Geef je met tegenzin toe dat het beter met je gaat, wanneer je herstellende bent van een ziekte?

De Willow laat je de samenhang zien tussen je denken en de externe gebeurtenissen. Je wordt ervan bewust dat alleen jij je lot kunt bepalen en het zelf in de hand hebt om je geluk te creëren. Je ontwikkelt de kracht van positief denken. Je gaat meer en meer positieve situaties aantrekken. Je gevoelens ontdooien. Je gaat rust, vertrouwen en optimisme uitsralen. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen lot. Je wordt van slachtoffer tot bouwmeester van je leven.





RESCUE DIENT ALS EERSTE HULP BIJ NOODGEVALLEN, DOOR IEDEREEN TE GEBRUIKEN, IN IEDERE SITUATIE TE GEBRUIKEN.

Rescue brengt snel herstel wanneer een ingrijpende emotionele gebeurtenis u uit uw evenwicht heeft gebracht. Wat u ook te wachten staat, Rescue kan u door dieptepunten heen helpen. De reden waarom Rescue zoveel succes heeft is eenvoudig te begrijpen: het is een product die door iedereen te gebruiken is en in iedere situatie in het leven die als kritiek, spannend of stressvol wordt ervaren.

RESCUE IS EEN COMBINATIE VAN VIJF BLOESEM:

- Rock Rose / Zonneroosje
- Cherry Plum / Kerspruim
- Clematis / Bosrank
- Star of Bethlehem / Vogelmelk
- Impatiens / Reuzenbalsemien

RESCUE KAN U HELPEN IN SITUATIES ALS:

- Examen doen of rijbewijs halen...
- Terugslag van een stormachtige discussie...
- Nervositeit voor de trouwdag...
- Naar de tandarts gaan...
- Ondertijdsdruk presteren...
- Een rouwproces...
- Een sollicitatiegesprek ...
- Het woord nemen bij een vergadering...
- Het verwerken van ontslag...
- Vliegangst...
- Ontvangen van slecht nieuws...
- In een file vastzitten.



• **Hoe neem ik de remedies in?**

Voeg 2 druppels van elke door u gekozen remedie toe aan een glas water. Neem zo vaak als u wilt een slokje ervan, maar neem minstens 4 maal zo'n glas water per dag om lange termijn problemen op te lossen. Indien u meerdere remedies gebruikt is het handiger als u een 30 ml pipetflesje (mengflesje) koopt waar u van iedere remedie 2 druppels in doet, vervolgens het flesje vult met water en hiervan minimaal 4x 4 druppels per dag van neemt. Om het water vers te houden kunt u naar wens een theelepeltje cognac of appelazijn toevoegen.

• **Waarom zit er alcohol in de Bach Original Flower Remedies?**

Dr. Edward Bach gebruikte de alcohol voor het conserveren. Dit is noodzakelijk voor de microbacteriën die anders kunnen groeien in het op water gebaseerde middel. Alcohol is dus geen actief middel, maar wordt puur toegevoegd voor de houdbaarheid.

• **Moet er alcohol toegevoegd worden in het mengflesje?**

De normale manier om verschillende remedies te mengen, is door van iedere remedie 2 druppels in het mengflesje te doen en de rest af te vullen met water. Als u zorgt dat het flesje te allen tijde gekoeld staat en het flesje niet aanraakt met de tong, dan zal het water gedurende 2 à 3 weken vers blijven. Echter, als u het flesje weleens of altijd meeneemt, dan raden wij aan een theelepeltje cognac of appelazijn toe te voegen, zodat het water niet zal bederven.

• **Werken de remedies sneller als je ze niet verdund?**

Er is geen verschil in kracht of snelheid van de werking als u de remedies onverdund inneemt. Echter, de alcohol geeft een scherpere smaak bij de onverdunde versie, zodat het misschien voor de gebruiker lijkt dat het een snellere werking heeft. Dit is echter niet het geval. Wel adviseren wij de remedies niet met liters

water te verdunnen. Gebeurt dit wel (bijv. in een paardendrinkbak), doe er dan meerdere druppels in.

• **Hoe snel kan je al verschil zien na het nemen van remedies?**

Bij sommige personen zijn er al direct verschillen merkbaar, bij een ander kan het een tijdje duren. Het is ook afhankelijk van het type emotie dat wordt behandeld. Elk geval is uniek.

• **Hoeveel remedies kan ik in 1 keer nemen?**

Wij adviseren niet meer dan 7 remedies per keer te nemen. Het lijkt soms dat meerdere remedies van toepassing zijn, maar probeer dan te voelen wat u op dat moment voelt en kies dan de remedies die daarbij horen. Gevoelens en emoties uit het verleden kunnen later behandeld worden, eerst de gevoelens van het heden dienen behandeld te worden.

• **Kan je remedies nemen als je zwanger bent?**

Als u twijfels heeft adviseren wij altijd eerst uw dokter of verloskundige te raadplegen. Met betrekking tot de alcohol zien wij geen gevaar, omdat het zo'n kleine hoeveelheid is. Indien u zich houdt aan de gebruikelijke dosering kunt u de remedies met een gerust gevoel toepassen.

• **Kunnen de remedies alleen worden toegevoegd aan water?**

Nee, ze kunnen ook toegevoegd worden aan thee, koffie, frisdrank, vruchtensap, etc. Omdat het gezondheidsproducten zijn, gaan we standaard uit van (mineraal)water. Bij hete dranken zal de alcohol verdampen, maar dat heeft geen effect op de werking van de remedie.



- **Wanneer kan ik stoppen met het nemen van de remedies?**

Wanneer het probleem / emotie is verdwenen die behandeld werd. Het is niet noodzakelijk om de remedies te blijven nemen voor het geval dat het terugkomt, noch is het verslavend, noch is het schadelijk om ze te blijven nemen.

- **Zijn er combinaties van bepaalde remedies die absoluut niet samen gebruikt mogen worden?**

Nee, zelfs de remedies die het meest tegenovergestelde behandelen (Vervain en Wild Rose bijvoorbeeld, of Vine en Centaury) mogen soms gelijktijdig door dezelfde persoon worden genomen. Alles is afhankelijk van de persoonlijkheid en de huidige emotionele toestand van de persoon die wordt behandeld.

- **Waarom worden niet alle remedies bij elkaar gevoegd, zodat er 1 remedie ontstaat voor elk probleem?**

In de tijd van Dr. Bach is dit al eens voorgesteld en Dr. Bach heeft het zelfs getest, alleen het werkte niet. De meest eenvoudige en snelste weg was degene die hij aanbevelen had – in andere woorden, een selectie van een paar remedies gebaseerd op de persoonlijkheid en de huidige emotionele toestand.

- **Wat betekenen de nieuwe namen van de 7 groepen?**

Oorspronkelijk heeft Dr. Bach de 7 groepen benoemd om de 38 Original Bach Flowers onder te verdelen. Voor diegenen die bekend zijn met de Original Bach Flowers, is het misschien de vraag waarom de namen nu zijn veranderd. In nauw overleg met het Bach Centre, Mount Vernon, is besloten om wat meer moderne termen aan de groepen te verbinden, zodat de nieuwe groep gebruikers het beter kan begrijpen. De groepen zelf zijn dus niet veranderd. Hieronder volgen de oude benamingen en de nieuwe: OUD I Angst II Onzekerheid III Onvoldoende interesse in het hier en nu IV

Eenzaamheid V Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën VI Moedeloosheid en wanhoop VII Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen NIEUW 1. Uw zorgen overwinnen 2. Ken uzelf 3. Leef bij de dag 4. Maak contact met anderen 5. Blijf bij jezelf 6. Vind hoop en vreugde 7. Leven en laten leven

- **Hoe weet ik zeker dat ik echte Bach Original Flower Remedy koop van het Bach Centre?**

Dit kunt u zien aan de handtekening van Bach op het etiket.

