

Vintertræthed

Sne, sne og atter sne. Emnet optager rigtig mange af os i den her tid. Mange føler at det er en stor belastning og ser med bekymret mine vejrudsigten hver aften. Andre nyder omvendt vejret, ser med glæde på det skønne og fredfyldte vinterlandskab og glædes over at det indre legebarn kan blive sluppet fri i en skøn sneboldkamp med børnene eller en rask kælketur ned over bakkerne!

Hører du til dem, der synes at nu har vinteren varet længe nok. At det er irriterende igen at skulle fjerne sne morgen, middag og aften, for man ved snart ikke, hvor man skal smide det hen? Er du bange for at færdes i trafikken eller sende dine kære ud i den? Eller er du bare gået helt i stå og har lyst til at blive i sengen, indtil sneen er væk? Så skulle du måske kigge lidt på Bach

Blomsterremedierne nedenfor. Lad dig blive inspireret af remedierne og kom nemmere gennem vintersæsonen.

Agersennep Hvis du i perioder mister dit gode humør og en mørk sky har lagt sig over dit sind og formørket dine tanker, så lyset ikke kan trænge igennem. Tag et par dråber agersennep ó ifør dig praktisk tøj og gå en rask tur.

Avnbøg Energiindsprøjtning til at komme nemmere ud af sengen også selvom vejret er gråt og trist.

Balsamin Når din utålmodighed vinder over vinterens langvarighed! Ved irritation over også om fredagen at skulle køre langsomt på arbejde på grund af sneen. Remediet kan fint kombineres med næste remedium kaprifolie.

Kaprifolie Hvis din længsel efter foråret er så stor, at det er svært at komme i gang med rengøring og oprydning. Tag nogle dråber kaprifolie og gå ud i skoven og lyt - hør fuglenes kvidren og du vil vide, at foråret er lige om hjørnet ☺.

Kristtorn For dem der hader sneen og kommer med vredesudbrud over den, f.eks. om morgenen når de skal ud og skovle sne.

Rød hestekastanie Når du er bekymret for om mand, kone, kæreste eller børn kommer sikkert frem. Eller når du vælger at køre børnene til skole. De kunne måske godt gå? Mini-øvelse for hjhjzajkK<k bekymrede mødre: Prøv at finde mindst tre fordele for dine børn, ved at de går i skole, dejligt pakket ind i passende tøj.

Ab blomst Hvis du er bange for at skulle ud i trafikken eller gå på de glatte stier og fortove. Ab blomst giver dig modet tilbage.

Sød æble Accept af at de pæne støvler bliver våde af salt og snesjap og at dine vinduer ser beskidte ud, når solen skinner ind på dem. Kan også kombineres med næste remedium: Kildevand

Kildevand Accept af ikke at have kontrol over tingene, men i stedet benytte lejligheden til at føle sig fri og let og slippe glæden løs. Måske kan du ikke løbe hver morgen, som du plejer, men vælg at gå en rask tur i stedet eller slip legebarnet løs sammen med børnene, og find grine-musklerne frem. Kildevand hjælper dig med få øje på glæden midt i alle aktiviteterne.

Husk remedierne kan tages som et stemningsremedium, dvs. hvis en forbigående følelse hænger nogle timer i dit system. Tag da 2 dråber fra lagerflasken i f.eks. et krus vand ó det kan du drikke af, når du bliver øramtøaf den negative stemning i løbet af dagen. Ligger følelsen lidt dybere, eller er den et gennemgående karaktertræk hos dig, er det godt at få blandet en behandlingsflaske, som du kan bruge enten *inden* vinteren sætter ind eller når vinteren bare er blevet for trættende.

Med mantraet *Jeg er fuld af glæde og klare alt med lethed* vil jeg ønske dig en fortsat god februar måned.

Lene Ravn
Reg. Bachterapeut
Vojens

