

”UFRIVILLIGT ARBEJDSLØS”:

-fra tema-aften, 22. februar 2011 i Aabenraa:

af formand for Bach Blomsterterapiforeningen, Jan Granberg, Aabenraa, og reg. bachterapeut BFRP Lene Ravn, Vojens og reg. bachterapeut BFRP Anette Lei

”Every single person has a life to live, a work to do” -E. Bach

1. ”Ufrivilligt arbejdsløs” - en mulighed for selvindsigt

Bach Blomsterterapiforeningen sætter fokus på det at være "ufrivilligt arbejdsløs" og *de følelser*, det kan udløse i personens liv og omgivelser i den situation, hvor man har mistet sit arbejde. Der er hjælp at hente ved at bruge blomsterremedierne, og hvis du virkelig ønsker det, så kan du også **få en sidegevinst** i form af dybere indsigt i dig selv, som du kan bruge til at rette op på u hensigtsmæssige overbevisninger omkring dig selv i forhold til din jobsituation.

Vi anbefaler, at du også bruger din arbejdsfri periode på at *vende blikket indad*, og få bearbejdet de følelsesmæssige problematikker, som altid har eksisteret i dig, men som din arbejdsløse situation nu har vakt til live. Se det som en mulighed i stedet for en begrænsning, hvor svært det end må forekomme. Du får dermed dybere selvindsigt og større frihed, glæde og handlekraft i dit liv. Vær blot tålmodig, når du tager Bachs Blomsterremedier, og sæt fokus på at finde de rette remedier – for DIG! Det er nemlig ofte forskelligt, hvad vi hver især har brug for.

Dine tanker om situationen afslører meget om dine ubalancer følelsesmæssigt:

Ufrivilligt arbejdsløs kan forårsages af mange ting: En konkurs, afskedigelse p.g.a. nedskæringer, arbejdspladsen skal lave omstruktureringer eller flytter andet sted hen. Det kan også være forhold hos den ansatte: længerevarende sygdom eller en depression p.g.a. stress, sygdom / ulykke, invaliditet, , eller man har opsagt sit job og troede at man sagtens kunne få arbejde igen. Uanset hvilke årsager der ligger til grund for afskedigelsen, så tænker og reagerer vi mennesker ofte forskelligt. Her får du eksempler på hvad mange mennesker **tænker i forbindelse med en afskedigelse**:

- Er jeg for gammel?
- Er der overhovedet nogen, der vil ansætte mig?
- Hvorfor lige mig?
- Hvordan søger jeg et ny job?
- Er jeg god nok/dygtig nok?
- Hvor er der lige et nyt job til mig?
- Skal jeg tage en ny uddannelse?
- Jeg kan ikke overskue at søge nyt arbejde, det er så svært at skrive ansøgninger.



Gæst

Case: Artikel fra fagforeningsmedlemsblad:

En 61-årig kommunalt ansat virksomhedskonsulent blev afskediget selvom han ønskede at gå frivilligt når han til efteråret fylder 62 år. Kommunen ville ikke opfylde hans ønske, eftersom de arbejdsopgaver han sidder med for en stor del falder bort. Her er sætninger fra artiklen:

’Jeg havde fortjent at komme herfra på en ordentlig måde, men sådan blev det ikke’

’Det er sørgeligt, at xxKommune, denne gamle arbejderkommune, nu har forladt sin venlige personalepolitik. Den eksisterer åbenbart ikke længere’

Dette var blot en tilfældig case. Men hvis personen skulle ønske at bruge de det fuldkomne healingssystem med de 38 Bach Blomsterremedier, så er nøglen til at finde de rigtige remedier, disse sætninger ovenfor. Fordi de vil føre til de følelsesmæssige ubalancer , som afskedigelsen udløste hos den 61-årige. Og det er



de følelser, som bestemmer **hvilke remedier, der skal vælges for at bringe manden i** sund følelsesmæssig balance igen, så han bliver i stand til at følge sin sjæls impulser igen.

Foto: Lene Ravn,
bachterapeut

Hvilke følelser?

De følelser der kan udløses kan være mange, lad os her blot tage et kig på nogle af de 38 følelsesmæssige situationer, som det at være ufrivilligt arbejdsløs kan få fremkaldt i en person:



Remedie

Positiv kvalitet

Guldpil

(Bitter og fornærmet over livets tilskikkelser)

Tilgivelse

Bøg

(Kritisk, fordømmende og irriteret over andre)

Rummelighed og tolerance

Ensian

Forbigående modløshed (Han har prøvet at handle i situationen, men blev afvist af Kommunen.)

Evnen til at overvinde forhindringer

Tornblad

(Håbløshed, opgivelse)

Håbet tilbage

Hunderose

(Apati, resignation)

Interesse i livet, ny interesse i at søge arbejde, motivation

Valnød

(kan ikke vænne sig til at være arbejdsløs)

Tilpasningsevne

Abeblomst : angst

Mod

Bæverasp : Uro

Tillid, indre ro

Skovhejre: ved

ikke hvad man nu skal

Retning i livet

Jernurt

(Ildsjæl/udbrændthed)

Slappe af, ville mindre



Foto: gæster

Kristtorn

Had, vrede, misundelse

Åbner hjerte og sind

Agersennep

(periodevis Tungesind)

Skyen forsvinder, glæde over livet

Guldpil

Det er de andres skyld

Tilgivelse af andre, når de har såret ens følelser

Lærk

Jeg er ikke god nok

Selvtillid, laver ansøgninger og gennemfører interviews

Fuglemælk

Chock ved afskedigelse

Trøst efter psykisk chock

Tusindgylden

Lader andre træde på en

Svarer for sig, sætter grænser for andre

Bachs tanker om hvordan vi bør møde livet:

Bachs formål med hele systemet med de 38 Bach Blomsterremedier var, at man blev i stand til at løse det *bagvedliggende* problem for enhver ubalance i vores personlighed:

"Menneskehedens endelige mål er fuldkommenhed, og for at opnå denne tilstand, må vi lære at gå uanfægtet gennem alle erfaringer; Mennesket må møde alle forstyrrelser og fristelser uden at forlade den kurs, mennesket har sat sig: Så er mennesket fri af alle livets besværligheder, genvordigheder og lidelser:...."

-uddrag fra: "To gain freedom, give freedom", 'The Original writings of Edward Bach' by Judy Howard and John Ramsell , s. 52 , afsnit 1

Prøv at tage et kig på dig selv i forhold til det at være "ufrivilligt arbejdsløs" (eller for dig, der ikke er det, prøv at huske en negativ reaktion eller følelse indenfor de seneste 3 dage). Mødte du situationen *uanfægtet*? Hvis du ikke kan svare JA hertil, så prøv at identificere følelsen som situationen fremkaldte i dig? Blev du afmægtig og overvældet? Eller irriteret og meget vred? Etc. Prøv så nu at give slip på de negative følelser el. lign som opstod, og føl friheden i det, - og fortsæt med at fokusere på dine opgaver og de ting, du skal udrette hver dag. . . . ☺ Sig evt. "Nå, skidt pyt" .. og mærk nu hvordan det føles indeni dig.

Set i forhold til månedens tema, "ufrivilligt arbejdsløs", kan bindinger ofte være katalysator for følelser som angst, frustration, bitterhed, depression o.a.. Ved pludselig at blive arbejdsløs rykkes der ved vores behov både for sikkerhed og kontrol, og friheden synes at være blevet væsentligt indskrænket. Derfor er det måske en god ide at se helt nøgternt på, hvordan vi kan frigøre os og dermed skabe nye muligheder og ny energi.

Vi skal alle være bevidste om vores behov for materialisme, (det at **vores glæde** er bestemt af noget ydre) at behovet ikke lænker os til det liv og ikke mindst problemer, vi har. Hvis vi turde give slip, når vi havde glædet, beundret og brugt det jordiske gods ville vi formentlig få et rigere liv og dermed øge graden af frihed. Den/de der overtog det jordiske gods ville måske få endnu mere ud af det, end vi.

". . . på samme måde gør vi os måske ikke klar over, hvilke små ting, der binder os; de selv samme ting, vi ønsker at eje, er de samme ting, der ejer os: Det kan være et hus, en have, et stykke møbel; Selv de har retten til frihed. Jordiske ejendele, er trods alt flygtige, de giver anledning til ængstelse og bekymring, fordi vi i vores stille sind kender til den uundgåelige og ultimative tab af dem. De findes for at glædes, beundres og til fulde blive brugt, men ikke for at opnå så stor betydning, at de bliver kæder, der binder os. "

-Samme bog som ovenfor, afsnit 2, side 53, oversat:

Hjælp fra vejledere og terapeuter, kurser mm:

Hvis du ønsker dig en registreret bachterapeut, så vælg en her fra listen (i DK):

<http://www.bachcentre.com/found/ref/denmark.php>

Din Bach terapeut kan også blande dig en flaske ud fra de remedier, som du har brug for.

Kurser i Bachs Blomsterremedier:

Hvis du ønsker at arbejde med dig selv ved at bruge Edward Bachs system, så meld dig til introduktionskurset TRIN 1, som er et todages kursus hvor du får kendskab til alle 38 remedier og Nødhjælpsserien, samt E. Bachs filosofi og sygdomsopfattelse. Du kan tilmelde dig her:

TRIN 1 kursus: <http://bachremedier.dk/pdf/TRIN1April11.pdf>

TRIN 2 kursus: <http://bachremedier.dk/pdf/TRIN2AUG11.pdf>

Rigtig god fornøjelse!



Venlig hilsen Anette Lei

Bach Blomsterterapiforeningen, Forstallé 113, 6200 Aabenraa. www.bachremedier.dk