

Mojn alle sammen.

Så blev der holdt den første temaaften i 2010 i Bach Blomsterterapiforeningen og hvor det nærliggende tema Nytårsforsæt var aftenens emne. Der var 9 fremmødte i alt.

Jan begyndte med at oplyse, at der var 353 tilbage af året og hvis en person tabte sig 50 gram / dag ville det blive til i alt 17,65 kg når året var slut. Eller hvis en person valgte at ville stoppe med at ryge og røg 15 cigaretter om dagen til en krone / stk., ville det blive til 5.295 kr. på kontoen når året var slut.

Jan havde valgt at se emnet ud fra en trappestige, hvor øverste trin var slutmålet for 2010. For at kunne nå op til øverste "platform"/målet var det samtidig vigtigt at have en strategi og herunder sætte sig realistiske mål og undervejs have delmål. Ved disse delmål kan man "se tilbage" og skulle så gerne se, at der er sket fremskridt siden Nytårsforsættet blev begyndt. Samtidig er vigtigt at have lysten og viljen med fordi Bachremedierne alene ikke kan føre os frem til målet. De forskellige trin repræsenterede herefter hver en følelse som kunne forhindre i at fastholde Nytårsforsættet.



Jan spurgte herefter de fremmødte om der var nogen som havde nogle Nytårsforsæt og om hvilke oplevelser / følelser de enkelte oplevede at løb ind i fra kendskab til egne tidligere forsøg med at ændre ting. Herunder kom en af deltagerne med ønsket om at kunne fastholde sin løbetræning og herunder måske øge længde på løbeturene.

Nedenstående remedier blev gennemgået som mulige følelser der kunne opstå under vejs for at når målet og hvor disse kunne være med til at hjælpe med at komme videre op på næste trin eller til at holde fast, så vi ikke falder tilbage og ned på næste trin.

Stiller for store krav / mål til sig selv

Overbegejstret / vil for meget

Det gør jeg i morgen / udsætter

Det går ikke stærkt nok

Udbrændt i længere tid / kørt sig selv for hårdt

Falder tilbage i gamle mønstre / lærer ikke

Mangler succesoplevelse / tilbagefald

Utilfredshed med eget udseende.

Kildevand – Kan nyde livet under processen

Jernurt – slappe af / ville mindre

Avnbøg – skub i tingene/spontanitet

Balsamin – tålmodighed & dybde

Oliventræ - vitalitet/livsenergi

Kastanieknop – mønsterbryder

Ensian – overvinder / får tillid & fortsætte

Sødvæle/Skovfyr – accept af sig selv

Ved den større plenumgennemgang ledte Anette Lei opmærksomheden hen på **Agermåne** som et muligt remedie for den person som græmmer sig over, at han/hun ikke kan overholde sin slankekur, men går i køleskabet om natten, når den indre uro melder sig, fordi nagende tanker plager personen p.g.a. at personen ikke ønsker at konfrontere sig med sine problemer, og derfor udadtil holder en glad og lidt munter facade. Her vil Agermåne hjælpe med til at være mere sig selv og stille åbne op til "det såkaldt ubehagelige", hvor alle udviklingsmuligheder ligger.

Sluttelig ønskede Jan alle held og lykke med de Nytårsforsæt som den enkelte havde.

Der var herefter mulighed for at få blandet en prøvebehandlingsflaske til 50 kr.

15. Januar 2010, Jan Granberg

Oplægsholder