



ORIGINALE BACH

BLOMSTERREMEDIER

Af Maiken B. Christensen / medmodspil.dk



Bach[®]
ORIGINALE
BLOMSTERREMEDIER

38 EFFEKTIVE MIDLER

– TIL 38 STORE UDFORDRINGER

Edward Bach inddelte sine 38 blomsterremedier i grupper på baggrund af typiske symptomer på alment menneskelige emotioner. Den engelske Bach-ekspert og forfatter Stefan Bloom inddeler i bogen „Bloom” remedierne efter, hvordan de får dig til at vokse og udvikle dig.

FAT MOD OG FÅ TILLID



Soløje

Redder dig fra at gå i panik. Når store (reelle eller indbildte) ulykker rammer, kan vores krybdyrhjerne billedligt talt lamme os og få os til at „fryse til is”. Soløje giver dig mod til at se situationen/faren i øjnene, overskue situationen og tage hensigtsmæssige beslutninger.



Abeblomst

Mobiliserer dit mod i situationer eller perioder, hvor du frygter noget konkret. F.eks. er bange at flyve, for tandlæger, for at bade, hvor du ikke kan bunde – eller måske for en eksamen eller ansættelsessamtale. Abeblomst hjælper også, hvis du genert, har det svært med sociale sammenkomster – eller med at være centrum.



Rød Hestekastanje

Dæmper overdreven angst og bekymring for, at der skal ske vores kære noget. Uanset for gerne vi vil beskytte dem, vi elsker og holder af, er det vigtigt at erkende, at bortset fra små børn har vi alle ansvaret for os selv, for de beslutninger vi tager – og for de risici, vi løber. Rød hestekastanje dæmper din angst, så du får overskud til at støtte dine kære – ved at vise, at du tror på dem og på deres evne til at lede deres liv.



Kirsebærblomme

Styrker din oplevelse af at have mental kontrol og bevidst blive vejledt. Kirsebærblomme hjælper dig til at koncentrere, tænke klart og handle rationelt i situationer, hvor du bliver udfordret – eller ligefrem provokeret.



Bævreasp

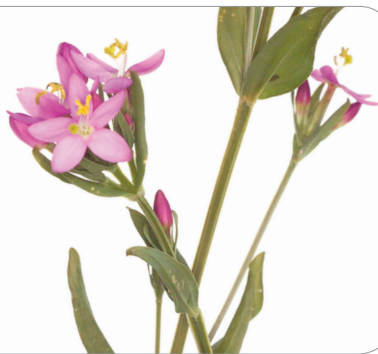
Giver dig tillid til, at det ordner sig, og tro på at du klarer det! Bævreasp er remediet, når du er bange uden rigtigt at vide, hvad du er bange for. Også angst, der skyldes overtro eller overbevisninger, forsvinder med bævreaspens modige tillidsfulde energi.



LYT TIL DIT HJERTE OG FØLG DIN MAVE

Tusindgylden

Forvandler dig fra en ydmyg slave til en værdig tjener. Tusindgyldens store styrke er evnen til uegennyttigt at hjælpe og tjene andre. Men netop denne smukke egenskab gør, at du let kan blive udnyttet og misbrugt af amoralske og egoistiske personer. Tusindgylden-remediet hjælper dig til at mærke dig selv, dine behov og dine grænser, så du kan sætte foden ned, INDEN du bliver misbrugt.



Kristtorn

Befrier dig for drænende had, jalousi, misundelse og trangen til at hævne (reelle eller indbildte) uretfærdigheder. Kristtorn hjælper dig med at hæve dig højt op over sådanne negative og energislugende følelser og erstatte – og gengælde – had, jalousi og misundelse med kærlighed, rummelighed og tilgivelse.



Valnød

Hjælper dig med at bevare jordforbindelsen og stå fast – f.eks. på en beslutning om forandring og udvikling – når fortiden eller omgivelserne prøver at fastholde dig i de gamle spor. Du har brug for at blæse på fortiden og andres meninger og følge din indre stemme, som du ved har ret. Det hjælper valnød dig med!



Agermåne

Bringer dig i kontakt med dine skygesider og hjælper dig med at få dem godt integreret i din personlighed. Agermåne-mennesker bryder sig ikke om deres negative tanker og følelser og gør sig stor umage med at skjule deres bekymringer og at vise et glad ansigt og en uproblematisk overflade udadtil. Helere vende ryggen til sine problemer end forsøge at løse dem.



BLIV SIKKER, BESLUTSOM – OG HANDLEKRAFTIG

Skovhejre

Viser dig formålet med dit liv – dvs. hvad du blev født til at gøre. Skovhejre er for dig, der brænder for at gøre en forskel og leder efter men endnu ikke har fundet dit „kald“. Skovhejre hjælper os simpelthen med at få retning på vores liv og viser os den vej, vi skal gå ad for at give vores liv mere mening



Knavel

Gør dig mere beslutningsdygtig i situationer, hvor du har svært ved at beslutte, om du skal gøre det ene eller det andet. Det gælder alt fra om du skal bestille fisk eller fjerkræ på en restaurant til om du skal blive i dit nuværende job/forhold eller bryde op... Knavel får dig nemlig til at lytte til din krop og din intuition, og så er det nemt at vælge.



Cerato

Hjælper dig, når du udmærket godt ved hvad der er det rigtige at sige/gøre – men ikke tør stole på, at du har ret. Når du inden du melder ud, spørger alle andre om deres mening – og former din egen udmelding derefter. Cerato gør dig tryk og modig nok til at sige hvad du mener og gøre hvad du vil – uden at spørger andre til råds!



Avnbøg

Får dig ud af fjerene, op af sofaen og i gang med de opgaver, som du af en eller anden grund følte, du ikke kunne afslå, men som tapper dig for energi, og som du derfor bliver ved med at udsætte. Avnbøg giver dig masser af viljekraft – både til at få tingene gjort og til at sige nej til energi-drænende forpligtelser.

Ensian og Tornblad

Er begge remedier, der kan forvandle modløshed, håbløshed og fortvivelse til en oplevelse af, at der er lys for enden af tunnelen. Hvilket remedium, du skal vælge, afhænger af graden af modløshed (eller desperation).

Ensian er retningsplanken, hvis du bliver slået ud af „skæbnen“ og havner i et „sort hul“, som du ikke ved, hvordan du skal komme op af.

Er du derimod ramt af håbløshed og fortvivelse på et dybere plan, har et kulsort syn på livet og fremtiden og en overbevisning om, at ingen og intet kan hjælpe dig – så er tornblad det vigtigste af de to remedier.



LEV LIVET - HER OG NU

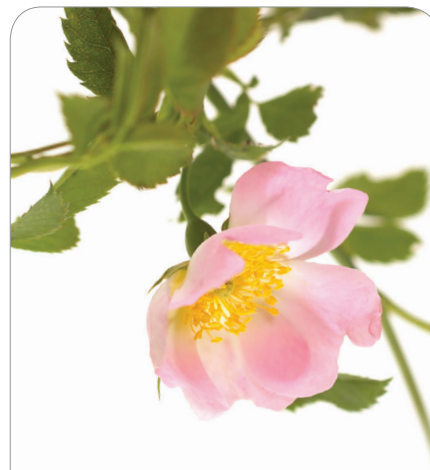
Kastanjeknop

Skal du tage, når du opdager at du gør de samme fejltagelser igen og igen. Kastanjeknop får dig til at lære af dine erfaringer og se nye vinkler, nye muligheder, nye løsninger



Hunderose

Giver dig entusiasmen og appetitten på livet tilbage. Hunderose gør os nærværende og bevidste, når vi begynder at dagdrømme og lade stå til – resignerer, bliver apatiske og „li-geglade” – alt imens vi føler, at livet glider forbi os.



Kaprifolie

Henter dig fra fortiden tilbage til nutiden! Kaprifolie er til dig, der lever intenst i fortiden med alle dens glæder og skuffelser. Du mener ikke der flere glæder, fornøjelser og oplevelser til dig her i livet – så både nutiden og fremtiden rager dig faktisk en papand.

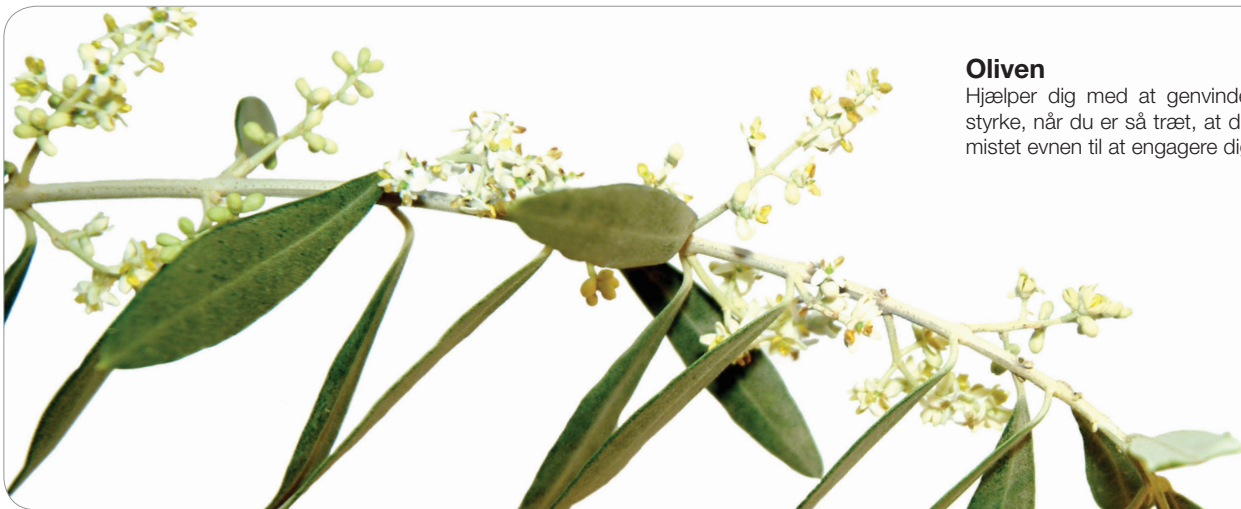


Klemantis

Er en hjælp, hvis tankerne flyver og dagdrømmerne forbliver drømme, som aldrig bliver realiserede. Klematis henter dig tilbage til virkeligheden og giver dig jordforbindelse, så du også kan handle på dine drømme.



LEV LIVET - HER OG NU



Oliven

Hjælper dig med at genvinde din styrke, når du er så træt, at du har mistet evnen til at engagere dig



Sennep

Gør dig, når du er deprimeret og synes at livet er surt uden rigtigt at vide hvorfor, bevidst om alle de glæder, der jo også er ved livet. Sennep trækker os op af dyndet og får os til at føle os heldige.



Hestekastanje

Sætter en stopper for tanker, der kværner og kører i ring og får sindet til at falde til ro. Hestekastanje hjælper dig til at jage påtrængende tanker på flugt og koncentrere dig helt og fuldt om det, der er vigtigt og du er i gang med – her og nu.

KOM I KONTAKT MED VERDEN



Balsamin

Lægger en dæmper på din rastløshed, utålmodighed og irritation over, at andre ikke er lige så hurtige som dig. Balsamin får dig til at værdsætte stilhed, ro og at „ting ta’r tid“ lidt mere – og acceptere at vi mennesker jo er forskellige.



Lyng

Er lidt en modsætning til Balsamin og Vandrøllike. Lyng har du brug for, når du bliver opmærksom på, at du trætter dine omgivelser ved at snakke og snakke – og vel at mærke mest om dig selv. Lyng får dig til også at huske at lytte.



Vandrøllike

Gør det lettere at bevæge dig ned fra den piedestal, hvorfra du afvisende sidder og messer, at du klarer dig selv og ikke har brug for andre – og ned på jorden, hvor vi alle er en del af et fællesskab og har brug for hinanden. Vandrøllike giver dig lyst til både at hjælpe – og at bede om hjælp.



VÆR POSITIV – OG INTUITIV

Eg

Gør dig stærk, udholdende og til en person, man kan stole 100 procent på – en, der støt, roligt, velovervejet og uden at give op bevæger dig gennem livet og frem mod dine mål. Så har du gang i store projekter kan eg være det, der får dig til at holde ud og gå hele vejen.



Sødæble

Hjælper dig til at acceptere dig selv som du er og ikke lade dig gå på af bagateller! Sødæble giver dig nemlig evnen til at skelne imellem hvilke ting i dit liv, der er virkelig vigtige – og hvilke der ikke er.

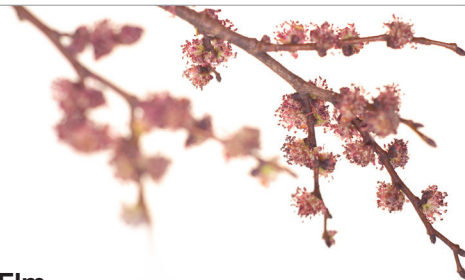
Ægte kastanje

Hjælper dig til at genfinde håbet og føle fred i situationer, hvor alt ser sort ud. Ægte kastanje er et fantastisk remedie til at hjælpe dig gennem længe-revarende kriseperioder f.eks. i forbindelse sygdom eller en skilsmisse.



Fuglemælk

Skal du ty til, når du sørger og har brug for trøst. Remediet hjælper dig med at forløse traumer og chok – og er ligesom ægte kastanje en fantastisk støtte i forbindelse med eksempelvis en dødelig sygdomme eller skilsmisse.



Elm

Handler om selvtillid – tillid til og tro på, at du rent faktisk er i stand til klare de store udfordringer, du stilles overfor. Du har brug for elm, når tvivlen om, hvorvidt du kan klare alt det, du har sat dig for eller lovet – og skyldfølelsen over at svigte – kommer væltende.

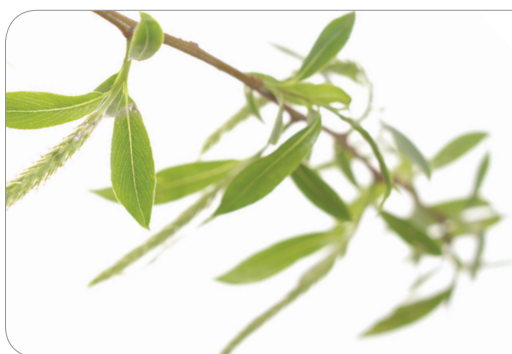


VÆR POSITIV – OG INTUITIV



Fyr

Får dig til at bedømme dig selv, dine handlinger og dine resultater retfærdigt, klart, realistisk – og kærligt. Du har hårdt brug for fyr, hvis du har gjort det til en vane at bebrejde og mobbe dig selv, hver gang du laver en fejl eller tingene ikke lige går, som du havde håbet på.



Guldpil

Jager misundelse, selvmedlidenhed og følelsen af at være afvist på vild flugt! Guldpil gør dig generøs og i stand til at glæde dig på andres vegne – også i (konkurrence)situationer, hvor du selv har været lidt uheldig.

Lærk

Fylder dig med håb, tro og positivitet i situationer, hvor du bilder dig ind, at du ikke er lige så god som andre. Lærk får dig til at gribe dine muligheder – og lærer dig at det man lærer mest af her i livet, er sine fejl.



GIV SLIP - OG BLIV FRI

Kildevand

Får dig til at forstå at harmoni er vigtig for din udvikling, og at det er spild af tid og energi at føle sig som martyr. Det er ok, når tingene går langsommere, end du kunne ønske – og ok, hvis dine gode råd og høje idealer ikke er noget, dine omgivelser synes, de kan bruge i deres liv.



Vin

Hjælper dig til at blive beslutsom uden at dominere, og gør dig til en fantastisk guide for andre, som føler sig fortabte i den ene eller anden sammenhæng. For du ved også, hvornår det er bedst at træde tilbage og lade dine omgivelser gøre de fejl, der skal til for at de kan lære.



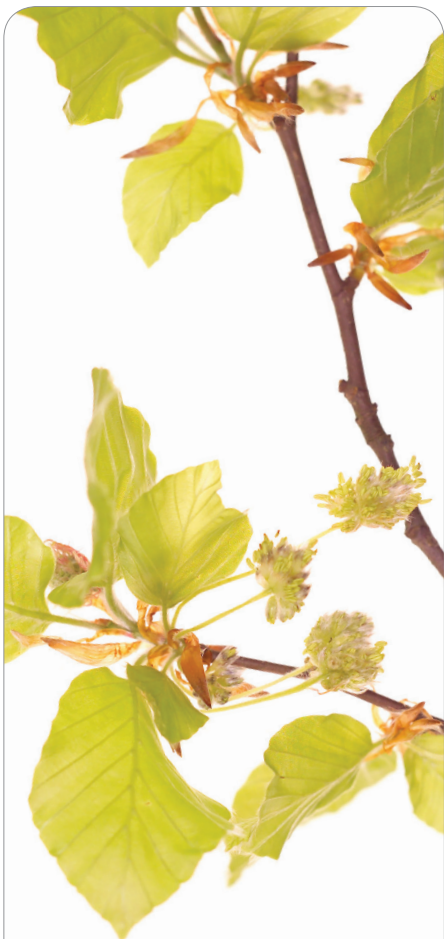
Jernurt

Gør din idealisme og stærke overbevisninger til et plus. Jernurt gør dig i stand til at se kritisk på dig selv, ændre holdning, hvor det er rimeligt – og allervigtigst: Ikke kæmpe så hårdt for at få hevet dine holdninger ned over hovedet på alle andre. Du vil altid forsøge at influere og inspirere men jernurt hjælper dig til at mærke, hvor grænsen går.



Bøg

Gør dig i stand til at se det positive i andres måde at leve, tænke og handle på – også selv om den er meget anderledes end din. Du bliver hurtig til at værdsætte og langsom til at dømme... En empatisk fortæller for gensidig tolerance.



Cikorie

Gør dig mere medfølelsende, omsorgsfuld og rummelig. Du hjælper, støtter og inspirerer andre i deres udvikling UDEN at forvente noget til gengæld – OG selvom du risikerer, at de ender med at „vokse fra dig“.



EN VEN I NØDEN - RESCUE

Kaldes også nødhjælpsremediet. Rescue indeholder fem enkelt-remedier:

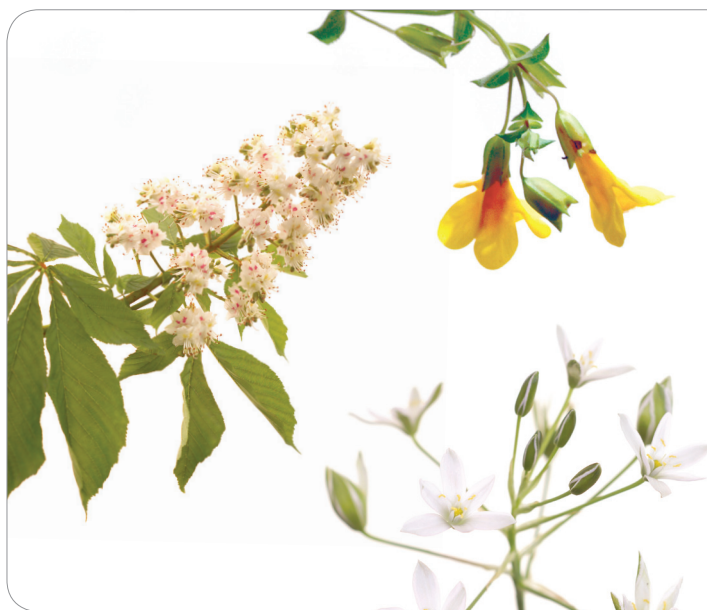
- Balsamin
- Fuglemælk
- Kirsebærblomme
- Soløje
- Klematis

Rescue gør dig rolig og afbalanceret, når stress, frygt, angst, chok eller andet truer med at bringe dig ud af flippen og handle i panik.

Udover som dråber kan man også få Rescue også som spray, creme og pastiller.



DE 10 MEST POPULÆRE BACH-REMEDIER



OLIVEN - Som giver dig ny energi

HESTEKASTANIE - Som giver dig ro i tankerne

ABEBLOMST - Som giver dig mod og ro i kroppen

BÆVREASP - Som mindsker din ængstelse

FUGLEMÆLK - Som hjælper mod chok og sorg

LÆRK - Som giver dig (mere) selvtillid

SKOVHEJRE - Som viser dig din livsvej

VALNØD - Som giver dig mod til forandring

BALSAMIN - Som gør dig (mere) tålmodig, lindrer stress

AVNBØG - Som får dig ud af fjerene og starthullerne



Bach[®]
ORIGINALE
BLOMSTERREMEDIER