

38 ORIGINELE BLOEMENS VOOR ELK VAN ONZE GEMOEDSTOESTANDEN

Gezondheid van binnenuit

www.vitaliteitswinkel.nl

Tel: 0516-523999

Molenweg 6 Oosterwolde Fr

► 38 originele Bach bloementincturen voor 7 groepen van emoties

Volgens Bach komen onze gezondheidsproblemen voort uit negatieve gemoedstoestanden die hij heeft ingedeeld in 7 emotionele groepen: angst, onzekerheid, onvoldoende interesse in het hier en nu, eenzaamheid, overgevoeligheid voor invloeden en ideeën, moedeloosheid of wanhoop, overbezorgdheid om het welzijn van anderen. In nauw overleg met het Bach Center in Mount Vernon, is besloten om wat meer moderne termen aan de groepen te verbinden, zodat mensen die er voor het eerst mee in aanraking komen het beter zullen begrijpen: uw zorgen overwinnen, ken uzelf, leef bij de dag, maak contact met anderen, blijf bij uzelf, vind hoop en geluk, leven en laten leven.

Hier volgen de 38 *Original Bach Flowers* die gebruikt worden voor bepaalde gemoedstoestanden.

Groep emoties (oude groepsnaam)	Negatieve gemoedstoestanden	Original Bach Flower	Positieve gemoedstoestand
Uw zorgen overwinnen (Angst)	Nare voorgevoelens, zorgen zonder aanwijsbare reden.	Aspen (Ratelpopulier)	Zelfvertrouwen en openheid, gevoel van veiligheid.
	Controleverlies en opwellingen, vertwijfeling, woede.	Cherry Plum (Kerspruim)	Heldere geest, zelfcontrole, openheid en innerlijk ontspannen.
	Zorgen over bekende zaken, verlegenheid en zenuwachtig gevoel.	Mimulus (Maskerbloem)	Meer zelfverzekerd, moed.
	Overbezorgdheid voor anderen, zeker voor familie en vrienden.	Red Chestnut (Rode Kastanjebloesem)	Vertrouwen in de ervaring en het oordeel van anderen, ontspannen.
	Sterke zorgelijke gevoelens, schrik, nare dromen.	Rock Rose (Zonneroosje)	Moed, zelfverloochening.
Ken uzelf (Onzekerheid)	Twijfel aan eigen oordeel of inzicht, wachten op advies en bevestiging.	Cerato (Loodkruid)	Vertrouwen in eigen inzicht en intuïtie, zelfvertrouwen.
	Twijfel en verslagenheid, makkelijk ontmoedigd, neerslachtig bij tegenslag.	Gentian (Gentiaan)	Vertrouwen, optimisme en doorzettingsvermogen.
	Hopeloos voelen, pessimisme, negatief beeld van het leven.	Gorse (Gaspeldoorn)	Overtuiging, hoop, geloof en kracht.
	Lusteloos voelen, geestelijke moeheid, futloos, maandagmorgengevoel.	Hornbeam (Haagbeuk)	Weer op gang komen, energie, neemt initiatief en aanpakken.
	Onzekerheid, besluiteloosheid, twijfel en wisselend humeur.	Scleranthus (Hardebloem)	Besluitvaardigheid en evenwicht, koelbloedig kunnen kiezen en handelen.
	Twijfel bij de te volgen levensweg, willen graag alles tegelijk aanpakken.	Wild Oat (Ruwe Dravik)	Doelgerichte ambitie, bevestiging van roeping, talent en levensdoel.



Groep emoties (oude groepsnaam)	Negatieve gemoedstoestanden	Original Bach Flower	Positieve gemoedstoestand
Leef bij de dag (Onvoldoende interesse in het hier en nu)	Herhaaldelijke vergissingen, niet leren van vroegere ervaringen.	Chestnut Bud (Kastanjeknop)	Wijsheid door evaluatie en integratie van eigen ervaringen.
	Dromerigheid, afwezig zijn, onverschilligheid.	Clematis (Bosrank)	In het hier en nu zijn, beide voeten op de grond, expressie van talent.
	Nostalgie, heimwee, spijt, gebrek aan toekomstperspectief.	Honeysuckle (Kamperfoelie)	Leven in het heden, toekomstgericht met het verleden als basis.
	Zwaarmoedig voelen zonder duidelijke reden.	Mustard (Herik)	Blijmoedigheid, innerlijke rust en levenslust.
	Afmatting, lichamelijk en geestelijk 'op zijn'.	Olive (Olijf)	Gemoedsrust, energie weer opgeladen.
	Zorgen, gepieker, nare gedachten, onverwerkte conflicten.	White Chestnut (Paardekastanje)	Ontspannen, concentratievermogen, geestelijke rust, leven in het heden.
	Berusting, lusteloos, apathie, passiviteit.	Wild Rose (Hondsroos)	Doelgericht, ambitieus, innerlijke motivatie, enthousiasme.
Maak contact met anderen (Eenzaamheid)	Egocentrisme, hekel aan alleen zijn, kletskaus.	Heather (Struikheide)	Altruïsme, luisterbereidheid, empathisch vermogen.
	Ongeduldig, prikkelbaar.	Impatiens (Reuzenbalsemien)	Ontspannen, geduldig, tolerant en zachtmoedig naar anderen.
	Afstandelijk, trots, koel.	Water Violet (Waterviolier)	Open en gediensdig voor anderen, spontaan, contactvaardig.
Blijf bij uzelf (Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën)	Zorgen verbergen achter een vrolijk masker.	Agrimony (Agrimonie)	Echt optimisme en uiten van ware gevoelens met min- en pluspunten.
	Gebrek aan wilskracht, niet nee kunnen zeggen, wil iedereen behagen.	Centaury (Duizendguldenkruid)	Vermogen om voor zichzelf op te komen, assertief, bewust vrijgevig.
	Onzeker en behoefte aan bescherming, vooral bij grote veranderingen.	Walnut (Walnoot)	Standvastigheid, onafhankelijkheid, beslissingsvermogen, eigenwaarde, aanpassingsvermogen.
	Haat, afgunst, argwaan, woede, jaloezie.	Holly (Hulst)	Opent je hart, tolerant en liefdevol, vrijgevig en levenslustig.



Groep emoties (oude groepsnaam)	Negatieve gemoedstoestanden	Original Bach Flower	Positieve gemoedstoestand
<p>Vind hoop en geluk</p> <p>(Moedeloosheid of wanhoop)</p>	Schaamte, zelfafkeer, gevoel van lichamelijke of geestelijke onreinheid.	Crab Apple (Appel)	Aanvaarding van zichzelf, tolerantie en alles in juiste proporties zien.
	Verstikkend gevoel dat de moeilijkheden je boven het hoofd groeien.	Elm (Iep)	Zelfvertrouwen en vertrouwen in eigen efficiënte aanpak.
	Gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen, minderwaardigheidsgevoel.	Larch (Lariks)	Doorzettingsvermogen, vastberadenheid, zelfvertrouwen.
	Groot plichtsgevoel, tegen beter weten in (koppig) niet willen ophouden.	Oak (Zomer Eik)	Geduldig en soepel omgaan met tijd en krachten, jezelf rust gunnen.
	Schuldgevoel, wroeging, zich voor alles verantwoordelijk voelen en tekort schieten.	Pine (Grove den)	Evenwicht en levensvreugde, jezelf en je fouten aanvaarden zonder zelfverwijt.
	Verdriet, rouw, schok, vervelende ervaring, onverwacht nare gebeurtenis.	Star of Bethlehem (Vogelmelk)	Verzachter voor lichaam en geest bij spanning, verdriet en schok.
	Moedeloos, het gevoel hebben aan de rand van de afgrond te staan.	Sweet Chestnut (Tamme kastanje)	Nieuw inzicht, met open geest voor licht, geloof en vertrouwen.
	Wrok en verbittering om gevoel van onrecht, zelfbeklag.	Willow (Wilg)	Optimisme en levenslust om eigen lot in handen te nemen.
<p>Leven en laten leven</p> <p>(Overbezorgdheid om het welzijn van anderen)</p>	Intolerant, streng, cynisch, arrogant en kritisch veroordelen.	Beech (Beuk)	Verdraagzaam en tolerant, begrip voor het anders zijn van anderen.
	Bezitterig, betuttelend, verplichtend geven om te krijgen.	Chicory (Wilde Chicorei)	Onbaatzuchtige, hartelijke, liefdevolle zorg met ruimte voor anderen.
	Hard voor zichzelf, ster in principes, perfectionistisch.	Rock Water (Bronwater)	Soepel van geest, jezelf aanvaarden om van het leven te genieten.
	Overenthousiast, koppig en opstandig tegen onrecht, innerlijk onrustig.	Vervain (IJzerhard)	Gematigde, soepele open geest, ontspannen en meer 'zijn' dan 'doen'.
	Autoritair, halsstarrig, ambitieus dominant, onbuigzaam.	Vine (Wijnrank)	Met eerbied voor anderen, wijze en begripvolle autoriteit.