

## PERSOONLIJKE VRAGENLIJST: WELKE ORIGINAL BACH FLOWER OF FLOWERS HEEFT U NODIG OP DIT OGENBLIK?

### VRAGENLIJST

*Original Bach Flowers*

opgesteld door Martine Viniger,  
door het Bach Centre erkende consulente.  
Kruis de antwoorden aan die vandaag op u  
van toepassing zijn. Kies maximaal 7 tincturen.

### UW ZORGEN OVERWINNEN

#### ASPEN

- Voelt u zich bezorgd zonder aanwijsbare reden?
- Leeft u met een vaag en onverklaarbaar naar gevoel?
- Heeft u voorgevoelens dat er iets naars gaat gebeuren?

#### CHERRY PLUM

- Heeft u het gevoel de controle te verliezen?
- Vreest u dat u zichzelf of anderen gaat kwetsen?
- Reageert u op onredelijke en boze wijze, met woedeuitbarstingen?

#### MIMULUS

- Loopt u makkelijk rood aan uit verlegenheid?
- Heeft u een zenuwachtig gevoel?
- Heeft u bepaalde onrustige gevoelens (in mensenmassa's, door spinnen, etc.)?

#### RED CHESTNUT

- Voelt u zich overdreven beschermend voor anderen?
- Heeft u voorgevoelens over uw dierbare, beeldt u zich van alles in?
- U maant anderen aan tot voorzichtigheid omdat u eigenlijk geen vertrouwen hebt in hun oordeelvermogen?

#### ROCK ROSE

- Voelt u zich in paniek?
- Wordt u 's nachts wakker door nachtmerries?
- Voelt u zich als verlamd in een angstsituatie?

### KEN UZELF

#### CERATO

- Heeft u de neiging om onophoudelijk aan uw eigen mening te twijfelen, hoewel u toch weet wat goed voor u is?
- Vraagt u om het advies en de bevestiging van andere personen, terwijl u uw eigen intuïtie negeert?
- Heeft u het gevoel het antwoord op uw vragen te kennen, maar toch blijft u de mening van anderen vragen?

#### GENTIAN

- Wordt u gemakkelijk ontmoedigd als een kleine hindernis op uw weg verschijnt?
- Ontbreekt het u aan doorzettingsvermogen bij het omgaan met moeilijkheden in het leven?
- Zakt u makkelijk weg in pessimisme wanneer de zaken niet lopen zoals u het had voorzien?

#### GORSE

- U geeft het op omdat u gelooft dat niets u nog kan helpen?
- Probeert u behandelingen om anderen een plezier te doen, terwijl u zelf overtuigd bent dat dit geen enkele positieve invloed zal geven?
- Heeft u alle hoop op verbetering opgegeven?

#### HORNBEAM

- Heeft u moeite om 's ochtends op gang te komen?
- Voelt u zich al moe bij de gedachte aan de dag en de taken die op u liggen te wachten?
- Stelt u uit tot morgen wat u vandaag zou kunnen doen uit geestelijke moeheid?

#### SCLERANTUS

- Twijfelt u aan uw keuze, zonder te kunnen beslissen?
- Heeft u moeite om uw emotioneel evenwicht te bewaren?
- Is uw humeur nogal wisselvallig en verandert het van het ene uiterste in het andere, van vrolijk naar droef, van optimisme naar pessimisme, van lachen naar huilen?

### WILD OAT

- Heeft u het gevoel dat uw ambitie te hoog gegrepen is en u ze niet zal kunnen waarmaken?
- Voelt u zich op een kruispunt in uw leven, zonder dat u kunt beslissen welke richting u wilt uitgaan?
- Heeft u het gevoel dat u de ware zin van uw leven niet gevonden hebt?

### LEEF BIJ DE DAG

#### CHESTNUT BUD

- U maakt telkens weer dezelfde vergissingen, zoals het kiezen van de verkeerde partner of blijven hangen in een baan waar u geen plezier meer in hebt, enz.?
- U leert niet van uw eigen levenservaring of die van anderen?
- Blijft u stilstaan in uw leven, omdat u niet leert van uw vergissingen uit het verleden?

#### CLEMATIS

- Voelt u zich soms afwezig en los van de huidige realiteit?
- Voelt u zich een tobber en dromer die zich niet kan concentreren?
- Voelt u zich slaperig en slaapt u meer dan noodzakelijk voor u is?

#### HONEYSUCKLE

- U vlucht in het verleden om aan het heden te ontsnappen dat niet aan uw verwachtingen voldoet?
- Heeft u spijt van niet afgeronde zaken in het verleden, gemiste kansen, enz.?
- Houdt u van het herbekijken van foto's met herinneringen die u doen terugdenken aan mooie momenten uit het verleden?

#### MUSTARD

- Voelt u soms een diepe melancholie die opkomt en verdwijnt zonder dat u de reden daarvoor kent?
- Heeft u het gevoel van de wereld afgesneden te zijn zonder te begrijpen waarom?
- Voelt u dat uw humeur erg wisselend kan zijn, met buien die komen en gaan, zonder duidelijke redenen?

## OLIVE

- Voelt u zich helemaal opgebrand?
- Is uw vermoedigheid zo sterk dat alles lastig wordt en u de lust ontnemt om uit te gaan en te ontspannen?
- U heeft zoveel werk verzet dat u zich nu leeg en zonder energie voelt?

## WHITE CHESTNUT

- Vindt u het moeilijk om gedachten opzij te zetten, tobt u altijd over problemen zonder deze daarmee op te kunnen lossen?
- Ondervindt u moeilijkheden om in slaap te kunnen komen, omdat een bepaalde zorgwekkende zaak door uw hoofd blijft spaken?
- Kunt u zich niet genoeg concentreren omdat u opgeslorpt wordt door uw problemen?

## WILD ROSE

- Heeft u zich erbij neergelegd, met de gedachte "er is toch niets aan te doen, het is erfelijk"?
- Heeft u zin om de loop van uw leven te wijzigen, maar omdat het een grote inspanning vraagt heeft u het al opgegeven?
- Heeft u de indruk dat u 'de armen laat hangen'?

## MAAK CONTACT MET ANDEREN

### HEATHER

- Wordt u helemaal in beslag genomen door uw problemen en heeft u de behoefte er continu over te praten, maakt niet uit met wie?
- U kunt niet tegen alleen zijn en u zoekt gezelschap op om over situaties uit uw dagelijkse leven te kunnen praten?
- Bent u zo in beslag genomen door uw problemen dat u niet meer naar andere mensen lijkt te kunnen luisteren?

### IMPATIENS

- U kunt een tegenslag moeilijk verdragen en trage mensen ook al niet?
- Als u ziek bent, wenst u dan snel weer op de been te zijn uit ongeduldigheid om door te kunnen gaan?
- Verkiest u alleen te werken omdat u dan in uw eigen tempo kan werken?

## WATER VIOLET

- Kunt u goed anderen helpen met uw kunde, maar doet u dit nooit ongevraagd?
- Verkiest u de eenzaamheid? Handelt u liever uw problemen op uw eigen manier af?
- Draagt u uw moeilijkheden in stilte?

## BLIJF BIJ UZELF

### AGRIMONY

- U houdt niet van conflicten en u verkiest ze uit de weg te gaan?
- U verstopt uw zorgen en pijn achter een masker van vrolijkheid. Maar houdt u er ook van om de anderen aan het lachen te brengen?
- Als u onder druk wordt gezet, kunt u dan uw toevlucht nemen tot alcohol of teveel eten of andere verleidingen om uw zorgen te helpen vergeten?

### CENTAURY

- Bent u niet in staat 'nee' te zeggen tegen mensen die telkens weer een beroep doen op uw goed aardigheid?
- Heeft u de neiging u te laten beïnvloeden door mensen die een sterkere persoonlijkheid hebben dan u?
- Cijfert u uw eigen behoeften weg om anderen geneegen te doen?

### HOLLY

- Bent u jaloers van aard?
- Bent u jaloers op anderen als zij slagen waar u mislukt bent?
- Koestert u wraakgevoelens?

### WALNUT

- Bevindt u zich in een wisselende situatie en ondervindt u moeilijkheden bij deze verandering; nieuwe baan, nieuwe relatie, verhuizing, pensioen, menopauze?
- U kunt moeilijk de gewenste bescherming vinden; in een "geladen" sfeer slorpt u alle spanning op als een spons.
- Voelt u de noodzaak om u los te maken van een standaard patroon die u ervan weerhoudt om uw eigen pad te kunnen volgen?

## VIND HOOP EN GELUK

### CRAB APPLE

- Staart u zich zo blind op details dat u de essentie niet merkt?
- Schaamt u zich voor uzelf, voor uw lichaam?
- Heeft u het gevoel onrein te zijn en voelt u zich daardoor weerzinwekkend?

### ELM

- Heeft u het gevoel dat uw verantwoordelijkheid u boven het hoofd groeit?
- Verliest u uw zelfvertrouwen als u er niet meer in slaagt een situatie het hoofd te bieden?
- Kunt u uw werk niet meer aan na een grote tegenslag?

### LARCH

- Heeft u de indruk dat de anderen beter zijn dan u, voelt u zich de mindere tegenover hen?
- U onderneemt niets omdat u zeker bent dat het gaat mislukken?
- Voelt u zich echt waardeloos, tot niets in staat, terwijl u dat eigenlijk niet bent?

### OAK

- U werkt teveel, vanwege het gevoel dat het leven een strijd is?
- U voelt zich moe en uitgeput door uw werk maar u klaagt nooit?
- U doet uzelf tekort en stelt uw plicht boven alles?

### PINE

- U kunt uw vergissingen niet vergeten en uzelf niet vergeven?
- U heeft een slecht geweten, omdat u te streng over uzelf oordeelt?
- Denkt u dat wat anderen overkomt vaak (onterecht) uw schuld is?

### STAR OF BETHLEHEM

- Vindt u het moeilijk om bepaalde situaties uit het verleden te boven te komen?
- Heeft u geleden onder het verlies van een dierbare of een verschrikkelijk bericht?
- Voelt u zich ontroostbaar door een verlies, een verdriet uit het verleden of heden?

## SWEET CHESTNUT

- Voelt u zich in de steek gelaten na het verlies van een dierbare?
- U ziet geen uitweg in uw huidige situatie en u voelt zich wanhopig?
- Heeft u de indruk dat u de grens bereikt hebt van wat u kunt verdragen?

## WILLOW

- U gaat mokken en tegensputteren als u niet tevreden bent.
- U denkt dat de anderen verantwoordelijk zijn voor uw ongeluk?
- U vindt van uzelf dat u een pessimist bent, u ziet veel vaker het glas "half leeg" dan "half vol"?

## LEVEN EN LATEN LEVEN

### BEECH

- Stoort u zich aan de zwakheden en gewoonten van anderen?
- Vindt u het moeilijk om anderen een complimentje te geven of te gunnen?
- Heeft u de neiging om over anderen streng te oordelen of te veroordelen, intolerant te zijn?

### CHICORY

- Bent u bezitterig en manipuleert u graag de mensen waar u van houdt?
- Gebruikt u soms uw ziekte om druk uit te oefenen op de mensen waar u van houdt om meer aandacht te krijgen?
- Eist u op overdreven wijze de aandacht van anderen op? M.a.w. u geeft graag, maar verwacht er ook iets voor terug?

### ROCK WATER

- Voelt u zich onbuigzaam in uw kijk op het leven, streeft u tot elke prijs perfectie na?

- Bent u zo streng voor uzelf dat u zich de eenvoudigste geneugten van het leven ontzegt?
- Bent u al te erg bezig met strenge regimes, het werk, geestelijke discipline met het doel een levensideaal te bereiken?

### VERVAIN

- U verdraagt geen onrechtvaardigheid en u bent bereid tot het uiterste te gaan om de waarheid te herstellen?
- U bent uitgeput door het willen uitvoeren van grote idealen vanuit overenthousiasme voor uw werk, idee, doel, etc.?
- Wilt u soms anderen op overdreven manier overtuigen met de bedoeling hen te helpen?

### VINE

- U bent van nature een dominant persoon en u neemt graag de leiding?
- Voelt u vaak de aandrang om gelijk te willen hebben?
- Beschouwt u zich als onbuigzaam en heeft u het gevoel meer te weten dan de anderen?



De handtekening van Bach vormt de garantie voor een origineel product

Gezondheid van binnenuit

[www.vitaliteitswinkel.nl](http://www.vitaliteitswinkel.nl)

Tel: 0516-523999

Molenweg 6 Oosterwolde Fr

## NOTITIES