

Waardevolle tips om angstvrij te leven

Wat zijn Bachbloesems?

Bachbloesems zijn vloeibare extracten van planten die positief inwerken op storende emoties en gemoedstoestanden zoals angst, verontrusting, neerslachtigheid, gebrek aan zelfvertrouwen, stress, piekeren.

Ze hebben de eigenschap om negatieve emoties om te buigen in hun positieve pool.

Zo zal iemand met angsten bij het innemen van bepaalde bloesems moed en kracht krijgen. Je krijgt controle over situaties, waarin je vroeger bleef piekeren.

Negatieve emoties worden niet onderdrukt maar omgebogen in hun positieve pool zoals bijvoorbeeld angsten in kalmte en rust.

De naam komt van Dr. Edward Bach (1886 – 1936) die deze geneeswijze begin vorige eeuw ontdekt heeft. Reeds meer dan 70 jaar hebben deze bloesems hun deugdelijkheid bewezen bij allerlei emotionele problemen zowel bij mensen als dieren. De slaap niet kunnen vatten, piekeren, gebrek aan zelfvertrouwen, examenvrees, drukke kinderen, verdriet, schuldgevoelens, concentratiekort zijn allemaal voorbeelden waar Bachbloesems heel goede resultaten bij geven. Dr. Bach ontdekte 38 verschillende bloesems, met elk hun eigen helende eigenschap.

High five
healing

Hoe helpen Bachbloesems?

Heb je concrete wereldse angsten of fobieën, die verbonden zijn met het leven van alledag? Ben je bang voor van alles en nog wat, zoals angst voor brand, de lift, je gezondheid, de tandarts, honden, de dood, roltrappen, pleinen, het ziekenhuis? En spreek je niet zo snel met anderen hierover?

- Voel je je innerlijk onzeker en heb je een hekel aan mensenmassa's?
- Stel je door je angst allerlei zaken uit of meld je snel ziek als je iets moet doen waar je bang voor bent?
- Heb je last van stotteren, krijg je vaak een rood hoofd of heb je een nerveus lachje?
- Ben je na een ongeval overdreven voorzichtig met jezelf?
- Denk je vaak: ik durf dat niet .../ Ik ben bang voor .../ Ik ga niet alleen .../ ik ben bang dat ik de weg kwijtraak (geestelijk en lichamelijk)
- Ben je bang voor alles wat je kan overkomen zoals falen, alleen zijn, ongelukken, armoede, ziekte etc.

Hoewel deze gewone alledaagse angsten je hele leven kunnen beheersen, draag je deze vaak in stilte en praat je er niet graag met anderen over.

Bachbloesems en angsten

Hoewel deze gewone alledaagse angsten je hele leven kunnen beheersen, draag je deze vaak in stilte en praat je er niet graag met anderen over.

Maar als er naar gevraagd wordt blijken er steeds meer angsten bij te zijn gekomen...voor bijvoorbeeld spinnen, ruzie, geld tekort, maar ook pleinvrees en andere fobieën

Zelfs je woede uitbarstingen zijn even bedreigend als die van een boze vlinder.

Vele mensen zijn bang voor allerhande reële dingen die we dagdagelijks

kunnen tegenkomen, zoals bijvoorbeeld ziekte, pijn, ongelukken, armoede, etc. Het gaat telkens om een te benoemen angst, iets reëls, iets concreets. De patiënt in kwestie weet dat de dood, een ernstige ziekte, een vliegtuigreis of een tripje naar een grootwarenhuis ongeloflijke angsten teweeg zullen brengen. De angst om griep te krijgen, de angst om bedrogen te worden, de problemen die sommige mensen ondervinden als ze de lift moeten nemen of als ze een examen gaan afleggen

in al deze gevallen kan een flesje Bach Bloesem, een grote steun betekenen! Als we er namelijk zo mee blijven doorlopen, gaat de angst op een gegeven moment als het ware het hele leven beheersen. Deze mensen ontzeggen zich erg veel, en op de leuke momenten is er altijd wel iets wat opnieuw angst gaat veroorzaken.

Een bloesemremedie laat je over je angsten heen groeien, waardoor je met kalmte en blijmoedigheid de wereld tegemoet kan treden. Je ontwikkelt persoonlijke moed en kracht en krijgt begrip voor anderen die in vergelijkbare situaties verkeren. Je krijgt controle over situaties, waarin je je vroeger niet wist te beheersen. Je kan beter geluiden en fel licht verdragen.

Hoe help je jouw dier?

Dieren kunnen angsten ontwikkelen voor bekende zaken. Angst voor bekende zaken komt veel voor bij dieren.

Bijvoorbeeld angst in het verkeer, angst voor vuilniszakken of angst voor die ene buurman, angst voor onweer, angst voor de TV, voor visite, bepaalde personen enz. Kortom alle angsten die benoemd kunnen worden en waarvan de oorsprong bekend is.

Deze dieren zijn vaak ook erg schrikachtig en hebben dan de neiging om te vluchten. Soms is de schrik en angst zo groot dat het dier agressief zal reageren wanneer u hem weer aan diezelfde prikkels blootstelt.

Vaak zie je bij deze dieren dat de angsten zich langzaam uitbreiden en wanneer er geen behandeling plaatsvindt de dieren veranderen in zeer teruggetrokken dieren, die nog maar weinig plezier in het leven hebben.

Ook als je een (ondervoed) dier hebt die steeds bang lijkt te zijn dat het voedsel weer afgepakt wordt. (dus haastige eters). Dit gedrag zie je vaak bij een herplaatser die uit een nare situatie komt.

Bevestig je dier niet in deze vorm van angst, maar probeer het aan te moedigen om deze angsten te overstijgen. Bach Bloesems is hierbij een heel goede natuurlijke ondersteuning.

Bel mij nu om je kopzorgen te bespreken.

06 511 86 812