

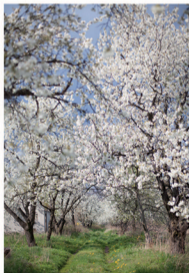


Controleverlies

Cherry Plum biedt een helpende hand aan degenen die bang zijn hun zelfbeheersing te verliezen.

CHERRY PLUM

De geschiktste remedie voor mensen die bang zijn dat ze zichzelf of anderen schade toebrengen als ze de controle over zichzelf of hun handelen verliezen, is Cherry Plum. Ze moet ingenomen worden als u het gevoel hebt op een tijdbom te leven; als die ontploft, zult u tegen uw zin iets moeten ondernemen. Het gevaar is dat u verslaafd kunt raken aan deze destructieve drang, waaraan emotionele spanningen ten grondslag liggen, ook al weet u zelf heel goed dat toegeven negatieve gevolgen heeft. De remedie bezweert de crisis en de emotionele trauma's die erdoor kunnen ontstaan. Het middel geeft u de moed om de situatie het hoofd te bieden doordat u de oorzaken kunt confronteren en verhelpen.



Verzamelen

Kerspruim bloeit in de vroege lente. De bloesems moeten verzameld worden voordat de bladeren verdwijnen.

Gegevens

BOTANISCHE NAAM

Prunus cerasifera

STANDPLAATS

Hagen. Hij wordt ook vaak geplant als beschutting tegen de wind.

KENMERKEN

De kerstruim wordt 3-4 meter hoog. De jonge takjes hebben vaak nog geen doorns. Hij bloeit van de late winter tot midden lente. De pure, witte bloesems groeien meestal alleen, al kunnen ze soms ook met twee of drie tegelijk bloeien. Vaak groeien er volle clusters aan zijtakjes.

BEREIDINGSWIJZE REMEDIE

Kookmethode. Pluk de bloeiende takjes [circa 15 cm lang].

GEBRUIKSINDICATIE

Angst om de controle over het handelen te verliezen en voor de consequenties daarvan; angst om zichzelf en anderen iets aan te doen; suicidale gedachten; gebrek aan emotionele controle; moet woede, gewelddadige of paniekaanvallen.

DOEL VAN DE BEHANDELING

Cherry Plum mobiliseert uw innerlijke reserves aan orde en rust en haalt ze naar boven. Daardoor vermindert de mentale spanning die negatieve Cherry Plum-stemming kenmerkt. Zo bereikt u een zekere controle over de gevoelens, de dwangmatigheid en uitbarstingen die u dwars zillen.

Uiterlijk

De takjes van de kerspruim zijn dun en puntig.

Smalle, ovale bladeren

Jonge takjes hebben nog geen doorns



The Rock Rose-remedie



Paniek aanvallen

Rock Rose kalmeert de paniek-aanvallen die kunnen ontstaan als gevolg van grote angst.

Rock Rose stimuleert uw interne reserves aan moed en vastberadenheid, de reden waarom Bach het aanbeval in "alle gevallen van nood". Later ging hij het gebruiken als het hoofdbestanddeel van de Rescue Remedy [zie blz. 214-217]. Maar ook afzonderlijk gebruikt bleek dat Rock Rose "veel alarmsituaties binnen enkele minuten of uren na gebruik verbeteren". Doe twee

druppels in een glas water of druppel er een paar op de tong. Als u in een negatieve Rock Rose-stemming bent, lijkt elk noodgeval dat u voelt aankomen voor u echt, zelfs als de omstandigheden voor een buitenstaander veel minder levensbedreigend of lastig lijken te zijn.

Het probleem aanpakken

Het is alsof u persoonlijk onder vuur ligt en er geen uitzicht is op redding; alsof alles wat er met u gebeurt u in rap tempo de verkeerde richting in stuurt. De angsten zelf kunnen aanvoelen als een plotselinge trap in uw maag en u lijkt er onmogelijk aan te kunnen ontsnappen. Op z'n slechtst ziet u geen enkele manier om alle narigheid die u denkt te zullen tegenkomen onder ogen te zien of aan te pakken. Gelukkig zijn de problemen die extreme Rock Rose-angsten veroorzaken, tijdelijk. Dit is vooral het geval bij kinderen die aan nachtmerries lijden. Het advies is dan om ze de remedie toe te dienen totdat de angsten

verminderen. Nog prettiger is het dat er geen Rock Rose-typen zijn – de remedie is enkel een stemmingsremedie. Door de snelle werking hebt u uw angst al spoedig onder controle, ongeacht het achterliggende probleem.

Bach adviseerde de remedie ook als "de kwaal zo ernstig is dat hij intense angst veroorzaakt in uw omgeving". Maar hoe de situatie ook is, de remedie moet haar veranderen. Doordat de remedie uw innerlijke reserves aan moed mobiliseert, vindt u de kracht om uw angsten te overwinnen. U hebt de verzekering van Bach dat u "van een angstig type in totale paniek een toonbeeld van kalmte en serene moed wordt".

De negatieve stemming

Een negatieve Rock Rose-stemming wordt gekenmerkt door allesoverheersende angsten en vrezen in noodsituaties.

The Heather-remedie



Eenzaamheid

Heather-typen zijn vaak vervuld van zichzelf en als gevolg daarvan eenzaam.

Heather-typen lopen het risico obsessief te worden. In een negatieve Heather-stemming zijn ze alleen met zichzelf en hun problemen bezig. Ze kunnen hier letterlijk uren over praten, bijna zonder adempauzes te nemen. In extreme gevallen kunnen zelfs volslagen vreemden erbij betrokken worden – Heather-typen kunnen toegeven aan hun onweerstaanbare drang anderen te overladen met hun problemen. Dit kan echter behoorlijk overrechs werken als ze relaties met

anderen willen aangaan en onderhouden. Heather-typen worden vaak gemeden zodra blijkt dat ze uiterst saai zijn. En dat vergroot juist de achterliggende angst om alleen te zijn, wat een van hun grootste zorgen is.

Leren geven, niet nemen

Op zijn simpelst gezegd moeten Heather-typen leren niet alleen te nemen maar ook te geven. Als u eenmaal een positieve Heather-stemming hebt bereikt, zult u net zo'n goede luisteraar als prater zijn. U zult gevoeliger worden tegenover anderen en hun zorgen net zo serieus nemen als die van uzelf. U zult ook zelfverzekerder worden, wat u weer in staat stelt om een sfeer te creëren waarin anderen zich op hun gemak voelen in plaats van dat u ze afstoot zodra u hen benadert. U zult merken dat u uw ervaringen goed kunt gebruiken, omdat u nu begrijpt waarom het zo belangrijk is om naar anderen te luisteren en hen te helpen. Door deze nieuwe onzelfzuchtigheid

zult u veel nieuwe vrienden maken en oude vrienden die u de rug toe wilde keren, kunnen terugwinnen.

Heather is niet alleen een typermedie die u helpt in de hierboven beschreven situatie, maar wordt ook vaak als stemmingsremedie voorgeschreven. Iedereen heeft wel eens momenten waarin hij of zij zich in een Heather-stemming bevindt. Onder zulke omstandigheden kunnen problemen en moeilijkheden buitenproportioneel groot worden. Soms is dat zo erg dat we er gewoon over moeten vertellen. De Heather-remedie kan u in zulke gevallen helpen de zaak weer in de juiste verhouding te gaan zien. Uw egoïstische zorgen worden weer wat behapbaarder en u kunt er weer mee omgaan.

De negatieve staat

Een negatieve Heather-stemming zijn we bij praatgrage typen die zich alleen druk maken om zichzelf en hun eigen problemen.

