



## Marlies Meenks

Massagepraktijk voor kinderen en volwassenen  
Lichaamsgerichte kinder- en jeugdtherapeute

Bach Bloesem remedie <http://bach-bloesem-therapie.nl>

- 1. Agrimony** *zorgen verbergen achter een vrolijk masker*  
*vermogen om conflicten aan te gaan, uiten van werkelijke gevoelens*
- 2. Aspen** *angst en vrees zonder aanwijsbare*  
*innerlijk gevoel van vertrouwen en veiligheid*
- 3. Beech** *intolerant, kritisch veroordelen*  
*verdraagzaam, acceptatie en begrip voor het anders-zijn van anderen*
- 4. Centaury** *moeilijk nee kunnen zeggen, zwakke wilskracht, over zich heen laten lopen*  
*anderen van dienst zijn zonder eigen behoeften te ontkennen, opkomen voor jezelf*
- 5. Cerato** *twijfel aan eigen oordeel of besluit, vraagt bevestiging en advies*  
*vertrouwen op zichzelf, de eigen innerlijk wijsheid, op het eigen oordeel aanvoelen*
- 6. Cherry Plum** *angst controle verlies en opwellingen, vertwijfeling*  
*openheid en innerlijke kalmte*
- 7. Chestnut Bud** *herhaling van fouten, niet leren van vroegere ervaringen*  
*evaluatie en integratie van meegemaakte ervaringen, opmerkzaamheid*



8. **Chicory** *bezitterig, betuttelen, dominant in zorg voor anderen om liefde / waardering te claimen*  
*onzelfzuchtig in zorg, in staat liefdevol ruimte te geven aan anderen*
9. **Clematis** *bewustzijnsverlies, dromerig*  
*realistisch, aanwezig*
10. **Crab Apple** *zelfafkeer, gevoel van onreinheid, fixatie op details*  
*acceptatie van zichzelf, dingen in juiste proportie ervaren, reinigt*
11. **Elm** *gevoel dat de verantwoordelijkheden boven het hoofd groeien*  
*zaken met vertrouwen kunnen loslaten, herstel van vertrouwen in eigen draagkracht*
12. **Gentiaan** *makkelijk ontmoedigd, neerslachtig bij tegenslag*  
*vertrouwen en weerbaarheid bij tegenslagen*
13. **Gorse** *hopeloosheid, pessimisme, geeft de strijd op*  
*hoop en kracht om te blijven zoeken*
14. **Heather** *egocentrisme, er niet van houden alleen te zijn, te praatgraag*  
*altruïsme, naar anderen luisteren, invoelingsvermogen*
15. **Holly** *haat, afgunst, argwaan, woede en jaloezie*  
*stelt het hart open, in staat te geven, liefdevol, tolerant*
16. **Honeysuckle** *nostalgie, heimwee, spijt, geen perspectief, zien in toekomst*  
*leven in het heden met verleden als basis*



17. **Hornbeam** *maandag-morgen gevoel er tegen opzien,  
er niet aan kunnen beginnen*
- pit, weer op gang komen, er weer zin in krijgen*
18. **Impatiens** *ongeduldig, prikkelbaar*
- ontspannen, verdraagzaam, zachtmoedig voor  
anderen, geduld*
19. **Larch** *gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen,  
minderwaardigheidsgevoel*
- vastberadenheid, zelfvertrouwen, geen angst om  
te falen*
20. **Mimulus** *angst bekende zaken, verlegenheid, nervositeit*
- zekerheid en dapperheid*
21. **Mustard** *zwaarmoedigheid zonder duidelijke reden*
- blijmoedigheid*
22. **Oak** *door plichtsbesef van geen ophouden weten,  
moedig volhouden*
- soepel omgaan met eigen kracht, zichzelf rust  
gunnen*
23. **Olive** *afmatting, lichamelijke en geestelijk uitgeput zijn*
- teruggaan naar de bron, optimale heropbouw van  
energie*
24. **Pine** *schuldgevoel, zich voor alles verantwoordelijk  
voelen, gevoel te kort te schieten*
- acceptatie van fouten zonder zelfverwijt,  
zelfvergeving*
25. **Red Chestnut** *angstige overbezorgdheid*
- vertrouwen in de zinvolheid van ervaringen van  
anderen, kalmte*



26. **Rock Rose** *hevige angst, schrik, paniek, nachtmerrie*  
*moed, zichzelf vergeten, standvastigheid*
27. **Rock Water** *hard voor zichzelf, streng in principes, perfectionistisch*  
*met flexibele geest vorm geven aan het leven en zijn idealen, weer genieten van het leven*
28. **Scleranthus** *besluiteloosheid en moeilijk kiezen tussen twee opties*  
*beslistheid, eenduidig kunnen kiezen, evenwichtig*
29. **Star of Bethlehem** *verdriet, shock, traumatische ervaring*  
*troost bij verdriet, verzachter van pijn, verwerking trauma / beleving*
30. **Sweet Chestnut** *gevoel aan de rand van de afgrond te zijn, diepe smart*  
*zich openstellen voor licht, geloof en vertrouwen*
31. **Vervain** *overmatig enthousiast, zendingsdrang, koppig vasthouden aan ideeën*  
*flexibele opvattingen en bereid andere opvattingen te respecteren*
32. **Vine** *overheersend, onbuigzaam, wil macht uitoefenen*  
*helpt anderen hun eigen weg te vinden, liefdevolle en inspirerende leiders*
33. **Walnut** *beïnvloeding tijdens grote veranderingen in het leven, moeilijk wennen aan nieuwe omstandigheden*  
*standvastigheid, onafhankelijkheid, helpt oude banden verbreken, helpt aanpassen aan nieuwe situaties*



34. **Waterviolet** *afstandelijkheid, trots, koel*  
*bekwaamheden in dienst van anderen stellen, emoties toestaan, contact maken*
35. **White Chestnut** *ongewenste malende gedachten, piekeren*  
*kalme geest, concentratie*
36. **Wild Oat** *twijfel hebben bij het kiezen van het juiste levenspad*  
*doelgericht ambities of roeping volgen, weten wat men wil doen in het leven*
37. **Wild Rose** *berusting, lusteloosheid, apathie*  
*dynamiek, innerlijke motivatie, enthousiasme, bezieling*
38. **Willow** *wrok, gevoel slachtoffer te zijn ( arme 'ik') verbittering*  
*eigen verantwoordelijkheden onderkennen, constructief antwoord geven op de levensomstandigheden*

**Rescue Remedie:** Star of Bethlehem, Impatiens, Cherry Plum, Clematis, Rock Rose

**Rescue Zalf Remedie:** zie hierboven met aanvullend Crab Apple

Marlies Meenks, Ruurloseweg 123, 7251LD Vorden.

welkom@marliesmeenks.nl

