

## Meer grip op je emoties met Bach bloesems

Ik was op zijn zachts gezegd wat sceptisch over de werkzaamheid van Bach bloesems. Maar het werkt echt, je hoeft er zelfs niet in te geloven, zo liet vitaliteits- en welzijnsdeskundige Marianque den Draak me weten tijdens het consult dat ik van haar kreeg. *“Nou, als ik er toch niet in hoef te geloven, dan kan ik het wel eens proberen”*, dacht ik.

Inmiddels gebruik ik twee weken Bach bloesems en ik ben verbaasd over wat er met me gebeurt. Het éne inzicht na het andere krijg ik, vooral met betrekking tot de opvoeding van mijn kinderen. In mijn enthousiasme ben ik begonnen aan het einde van mijn verhaal. Laat ik je mee terugnemen naar het begin. Naar de reden dat ik via beeldbellen op consult ben bij Marianque.

### Ik heb ADHD, burn-out en een depressie

Al ruim drie jaar. En ik ben alleenstaande moeder van drie puberdochters. Ik blog hierover op [Zara's Life](#). Toen mijn klachten verergerden en ik tevens chronische pijn kreeg in mijn hele lichaam, ben ik op zoek gegaan naar middelen en methoden om ervan af te komen.

Zo doe ik aan yoga en gebruik ik voedingssupplementen zoals magnesium, CBD-olie en bottenbouillon. En daarover blog ik dan weer 😊. Hierdoor kwam ik in contact met Marianque. Na twee consulten is de pijn in mijn lichaam al verminderd. Naar mijn gevoel mede als gevolg van de adviezen uit het [eerste consult met Marianque](#). Nu wil ik je graag vertellen over het tweede consult. Dit gesprek nam een bijzondere wending.

### Door me anders te voelen kan ik mijn gezondheid verbeteren

Want Marianque confronteerde me ermee dat ik mijn leven kan veranderen door mijn stemmingen, gewoontes en reacties te veranderen. Zo ben ik nogal erop gefocust dat dingen mij overkómen, een beetje slachtofferachtig. Als ik kan ervaren hoe ik het heft in eigen handen kan nemen gebeurt er iets anders, zo legde Marianque me uit. Tevens voel ik me overweldigd door de verantwoordelijkheid die ik heb voor de opvoeding van mijn kinderen, waarbij ik me belemmerd voel door mijn ziekte. Daarbij raak ik snel uitgeput en ga ik steeds over mijn grenzen. De hoogste tijd dus voor andere gevoelens, overtuigingen en reactiepatronen.

### Ik geloofde niet in Bach bloesems

Marianque begon te praten over Bach bloesems, waarmee ik dus niet zoveel ophad. Ik heb namelijk enige ervaring met het gebruik van Bach bloesems, jaren geleden, bij één van mijn dochters. Ik weet nog dat ik het heel vaag vond, want ze moest wat druppels innemen van een soort - in mijn beleving - toverdrank. Dus ik stopte er snel mee. Nu begrijp ik dat ik toen geen inzicht had in het hoe en waarom van deze bloesems.

### Bach bloesems geven je inzicht

Marianque was uitermate lovend over de Bach bloesems. Ze lichtte toe dat de bloesems je inzicht en verheldering geven op een gebied waar dat nodig is. Ze wist me te vertellen dat er wel 38 verschillende bloesems zijn met elk een andere werking. Zelf gebruikt Marianque ook Bach bloesems. Momenteel is dat onder andere een bloesem die haar inzicht geeft in hoe ze iets minder volhardend kan zijn als ze in iets gelooft. Dit merkte ik tijdens ons consult nog niet zo goed 😊.

## Dr. Bach onderzocht het effect van bloesems

Toch heeft haar heldere uitleg ervoor gezorgd dat ik besloot die bloesems te proberen. Natuurlijk heb ik eerst informatie gelezen over Bach bloesems en ben ik erachter dat het meer voeten in de aarde blijkt te hebben dan ik voorheen dacht. Reeds in 1930 heeft Dr. Edward Bach, arts, bacterioloog en immunoloog, [onderzoek gedaan naar bloesems om onze emoties beter in evenwicht te houden](#).

Samen met Marianque heb ik vier bloesems gekozen. Marianque heeft deze bloesems samengevoegd in een handzaam sprayflesje waarmee ik ze kan innemen. De bloesems helpen me met positief denken, omgaan met verantwoordelijkheden, opladen van mijn energie en aangeven van mijn grenzen. Het is wat kort door de bocht samengevat, maar zo kan ik het goed onthouden 😊. Ze heeft een handig boekje erbij gegeven waarin ik alle bloesems kan nalezen.



## Ik krijg fantastische inzichten door Bach bloesems

Ik krijg de meest wonderlijke inzichten. Ik kan ze nauwelijks benoemen, maar ik pas ze direct toe als ik ze krijg. Ze zijn vooral gericht op mijn kinderen. Oké, je krijgt een voorbeeld van vanmorgen. Eén van mijn dochters was aan het tieren in mijn huis, want ze was iets kwijt. Ik voelde de bui al hangen, dus nam ik snel een extra dosis van de bloesems. Streng maande ze me dat ik geen geluid mocht maken - ik was aan het eten en drinken - want daar had ze last van.

Ik besloot ter plekke in alle rust het volgende te doen: NIETS. Ik heb haar genegeerd. Ik bleef natuurlijk wel gewoon doorgaan eten en drinken, want daarmee is niets mis. Het resultaat was dat mijn dochter uiteindelijk haar ding had gevonden en het huis op vriendelijke wijze verliet. Normaliter zou dit allemaal een stuk minder gezellig zijn verlopen. Dit soort inzichten krijg ik de hele dag door. Zou ik die ook gekregen hebben zonder de bloesems? Misschien wel, misschien niet, maar ik ben er superblij mee dus vanaf nu geloof ik in Bach bloesems. Tot slot nóg een voordeel van Bach bloesems.

## Bach bloesems zijn eenvoudig in gebruik

Het gebruik is simpel. Het enige wat je hoeft te doen is vier keer over de dag verdeeld twee keer in je mond sprayen, op een tijdstip dat jou uitkomt, het is jouw feestje. Als je voelt dat je het zwaar hebt, mag je vaker sprayen. Soms voel ik me net een Bach bloesem junkie, vooral als ik in het samenzijn met mijn kinderen de druk voel toenemen. Op zo'n dag spuit ik in plaats van vier keer wel acht keer per dag, wat overigens geen kwaad kan. En bij mij werkt het als een trein. Ook al vind ik het nog steeds een beetje gek 😊.

*Wil je meer lezen over mijn leven met AD(H)D, burn-out en depressie? Neem dan eens een kijkje op [mijn site Zara's Life](#). Hartelijke groetjes [Zara](#).*