Beschrijvingen van de Berenholremedies (L-Z)

Algemeen

Elke Berenholremedie resoneert met levens- en bewegingspatronen die van nature bij je horen. De remedies maken dus wakker wat je in wezen in je hebt. Soms worden bestaande patronen even uitvergroot voordat je de 'nieuwe oerspronkelijke patronen' weer eigen kunt maken. Dat is een proces dat je de tijd mag gunnen, ook met alle (lichamelijke) reacties die er soms bij horen.

De samenwerking met de Berenholremedies vraagt om de juiste afstemming. Als je vanuit de eenvoudige houding van een kind vraagt: "Welke Berenholremedie kan mij nu het beste helpen?" - dan ga je op de juiste tijd met de juiste remedie aan de slag.

De werking van de Berenholremedies kan heel diep gaan en is niet in woorden te bevatten. Je kunt de beschrijvingen dan ook zien als een kader om je eigen ervaringen makkelijker een plek te kunnen geven.

Bij de teksten in blauw is de betreffende remedie geheel zonder alcohol. Bij de teksten in groen bevat de betreffende remedie nog heel miniem alcohol.

Onderaan de beschrijvingen vind je meer informatie over de toepassing van de Berenholremedies.

Look zonder Look - gemaakt op Koninginnedag met volle maan

"Je voelt gewoon de rust in je lijf; die helpt je dat je niet zo veel stress krijgt." Sterre, 6 jaar

De Berenholremedie van de Look zonder Look verdiept je adem en geeft verruiming van binnen; ze laat je rusten in je eigen centrum, voorbij stress en drukte en laat je vanuit een diep vertrouwen in het Leven aanwezig zijn; genieten van wat het Leven je schenkt; bevordert 'Muse' (Duits woord in de zin van Niets-Doen) en een gezellig samenzijn met anderen.

Ze laat je de adem ontvangen - in plaats van halen - en helpt met het opruimen van emoties, die een diepe adem in de weg staan. Look zonder Look zuivert je intuïtie van vertroebeling door angst en verlangen en laat je leven vanuit je gevoel en vanuit innerlijke timing.

Is ook behulpzaam voor en gedurende zwangerschap en bevalling; LZL resoneert met de oh-klank: door deze klank te maken kun je het 'Look zonder Look – patroon' in jezelf herinneren en versterken.

" Ik ben op de juiste tijd op de juiste plaats." Affirmatie Look zonder Look

Onderweg - *combinatieremedie van Buschwindröschen en Look zonder Look*

" Nimm Dein Leben an die Hand und lass Dich überraschen, welchen Weg es mit Dir geht." (Sprichwort)

Je laten leiden door je hart en door een dieper weten vanuit je buik; van hieruit vol vertrouwen op pad gaan; genieten van de weg die je gaat; je laten verrassen door wat toe-vallig op je pad komt .

Een goede remedie ook voor mensen bij wie de verbinding met "onder weg" is, die weinig of geen verbinding meer voelen met hun onderlichaam, hun basis; laat je weer voortbewegen vanuit je bekken dat verbonden is met hart en hoofd;

Geeft de rust om te gaan staan in je kracht; opent voor sensualiteit;

Rolklaver - lotus corniculatus

" Ach wie schön das Leben ist, ach wie schön das Leben ist." (Rolklaver-Lied)

Rolklaver bevordert vitaliteit, levensvreugde, speelsheid en plezier in het dagelijkse leven. Helpt om diepgeworteld verzet tegen het leven op Aarde los te laten en stappen te zetten. Laat je het leven als kostbaar ervaren, er zorg voor dragen en moeite voor doen.

Rolklaver geeft gezonde discipline – ook om leuke dingen te doen en laat je het leven vieren in alles wat je doet. Bevordert een ritme van werken en rusten en helpt je stap voor stap de klussen klaren, met zonnekracht en kabouterenergie; versterkt je innerlijke vuur.

Rolklaver laat je graag met mensen samen zijn en bevordert gelijkwaardige samenwerking voor een hoger doel; een remedie van aardse spiritualiteit: 'de klompen en de kroon'.

Kan behulpzaam zijn bij winterdepressie en bij – ook lichamelijk vertaalde –blokkades om verder te gaan in het leven.

Slaap-Kindje-Slaap

Een doseerflesje van 6 verschillende Berenholremedies:
Balsem, Gaia, Look-zonder-Look, Tamme Kastanje, Vlier, Witte Klaver.
Slaap-Kindje-Slaap werkt door op de diepere oorzaken van slaapproblemen, zoals gebrek aan veiligheid, vertrouwen en overgave, veel piekeren, onrust en stress; brengt je naar binnen, bevordert een diepere slaap en meer rust en zelfvertrouwen overdag.
Heeft ook goede resultaten gegeven bij jonge kinderen en baby's met slaapproblemen.
Soms kan juist één van de ingrediënten al dan niet in combinatie met een andere remedie de geschikte hulp zijn bij slaapproblemen..
"Ik pas de 'Slaap-Kindje-Slaap remedie' regelmatig toe bij jonge kinderen en baby's die moeilijk in slaap kunnen komen. Ze slapen rustiger en worden niet zo ontroostbaar wakker." een kindertherapeute
" Als ik 's nachts lig te piekeren dan val ik met deze remedie snel weer in slaap." vrouw, 54 Jaar

Sneeuw

De Berenholremedie van de Sneeuw is een diepe reiniger die om de juiste afstemming vraagt; brengt je in een ruimte van rust en stilte - voorbij het denken - en laat je de leegte ervaren; zuivert aura en huis – ook van zware energetische vervuiling; brengt frisse, blije, sprankelende lichtenergie; bevordert helderheid; kan het hele energiesysteem activeren en in balans brengen;
Goed voor mensen, die veel kou hebben geleden, vooral in hun prille tijd op Aarde; ontdooit het hart en alles wat bevroren is geraakt; laat gevoelens – ook tranen - stromen; verwarmt en aardt; laat je patronen zien.
"Ik ben er een beetje bang voor en ik kan er niet van afblijven; Sneeuw gaat heel erg diep, dingen die ik niet wou voelen ga ik nu voelen. Ik ga erdoor patronen zien en zie mezelf groeien." Vrouw 66 jaar
Uitwendig *kun je de Sneeuw toepassen b.v. via een verstuiver of door enkele druppels aan het poetswater toe te voegen; brengt veel licht en frisheid in aura,* huis, praktijkruimte;

Tamme Kastanje

Tamme Kastanje geeft omhulling, aarding, diepe rust en ontspanning. Als je vooruit blijft hollen en jeZelf voorbij loopt helpt Tamme Kastanje je om achterover te leunen, een pas op de plaats te maken en je bedachte drukke planning te laten varen; je vol overgave durven laten vallen – ook in slaap.
Helpt om de essentiële verbinding te herstellen van je hoofd met de rest van je lichaam via een soort subtiele atlascorrectie achter in de nek; geeft hierdoor een hernieuwde verbondenheid met jeZelf waardoor gevoelens van eenzaamheid kunnen oplossen en je denken tot rust komt; laat je aanwezig zijn in je lichaam en in de ruimte om je heen en verder kijken dan je neus lang is; laat je een denken terugvinden dat je dient; zet aan tot een grondig opruimen en ondersteunt je om je unieke gaven te delen met de wereld
Tamme Kastanje kan behulpzaam zijn bij nekklachten en hardnekkigheid; maakt deel uit van de 'Slaap- Kindje–Slaap' - remedie.

Vergeet-Me-Nietje

" Niets kan me scheiden van jouw liefde
bron van het licht, de liefde en de kracht
die ik ben in jou….." (uit: Gouden boodschap via het Vergeet-Me-Nietje)
Jezelf en je goddelijke afkomst niet meer vergeten; ontdooit je hart van opgesloten pijn; laat je herkennen dat patronen van schuld en schaamte niet wezenlijk bij je horen zodat je ze makkelijker kunt loslaten;
Verandert de kern van je pijn in liefde en kracht en maakt zacht;

Vlier

" Ik mag zakken naar de Aarde, ik mag zakken naar de grond;
ik mag zakken naar de Aarde: ja dat is toch zo gezond." (Vlierlied)
Vlier is een incarnerende remedie die je thuis laat komen in je lichaam. Ze laat je basisveiligheid, rust en diepe vrede ervaren, verbetert de waarneming – ook van je grenzen - en bevordert individualiteit. Vlier laat je beter luisteren naar je lichaam, is verwarmend en centrerend; bevordert creativiteit en vrijheid.
Vlier helpt om schijnzekerheden van je denken te herkennen en los te laten zoals dwanggedachtes, denkbeelden, hersenspinsels, dogma's, bijgeloof, controle en macht.
Ze geeft toegang tot je onderbewustzijn, ook via dromen; laat je door – existentiële - angsten heengaan, soms hand in hand met het zien en loslaten van karma. Vlier geeft inzicht in patronen van macht en onmacht die de

diepste oorzaak hebben in een denken dat je lichaamswijsheid onderdrukt en de levensstroom in je vastzet. Vlier brengt de stroming van lichaamssappen weer op gang, maakt soepeler, laat je organisch leven en de levensstroom in je vertrouwen – voorbij het oordeel 'goed' of 'kwaad'. Ze ondersteunt verandering en laat je hoofd weer zijn natuurlijke plek innemen als één lichaamsdeel van vele dat je in nederigheid dient.
De Vlier resoneert met de hum-klank en de sssschschschsssssschsch…. Door deze klanken te maken ondersteun je de werking van de Vlier in je.

Belangrijk: Ook als bloesemremedie is de Vlier een 'apotheek van God' mits je er op de juiste tijd in de juiste dosering mee samenwerkt! Kinderen laten duidelijk merken als ze de Vlier (niet) fijn vinden!
Ook uitwendig toegepast kan de Vlier veelzijdige hulp bieden, bij voorbeeld bij het loslaten van nare gedachtes en nachtmerries, bij het opboeren van spanningen, bij oorontstekingen, voor een diepere nachtrust ….
Michiel, 29 jaar
" Ik begin echt aan te komen in mezelf: ik kom thuis! Voor het eerst heb ik het gevoel dat ik hier in Nijmegen ben. Ik voel veel meer vrijheid; angsten zijn aan het weggaan …Ik draag het flesje altijd in mijn broekzak. Heel af en toe neem ik een druppel uit het doseerflesje.. ik voel dat het nu het juiste moment is met de Vlier. Ze is heel krachtig!"

Vogelzang- *ontwikkeld in de hele vroege ochtenduren op Pinksterzondag in een klankschaal*
"Als een vogel kon zeggen
waarom hij zingt
en wat het in hem is dat zingt
zou hij niet meer zingen…" (Spreekwoord)
Vogelzang brengt je bij de immense levensvreugde en blijdschap van het pure kind en laat je zingen en jezelf uiten zoals je gebekt bent; opent het keelchakra en bevordert eerlijke, compassievolle en ook non-verbale communicatie; weer één taal spreken: de taal van het hart; verbetert de communicatie van volwassenen met kinderen; laat je beseffen dat jonge kinderen heel veel te zeggen hebben ook al spreken ze nog niet (hoorbaar) in woordentaal. Vogelzang helpt om kinderen beter te begrijpen en hen te waarderen en te respecteren in hun zijn en in hun taal.
Een goede remedie voor mensen die al vroeg in hun kindertijd geblokkeerd zijn in hun expressie en communicatie; laat je jezelf weer uiten zonder angst en je eigen lied 'zingen'; fluitend door het leven gaan: standvastig en stabiel en tegelijk zo licht als een veertje.
" Ik zie allemaal wit. Er gaat heel veel zegening van uit." Loucas, 51 jaar
Uitwendig toegepast in een verstuiver zuivert Vogelzang de omgeving via klank en vult de lucht met trillingen van vreugde.

Wilde Roos
Een verzachtende en bevrijdende remedie; brengt je naar binnen, bij een diepe innerlijke rust; laat je ware vrede ervaren die standhoudt bij confrontatie en tegenwerking, maakt zelfverzekerd en blij;
Helpt om trauma's uit de vroege kindertijd te verwerken en los te laten; haalt de angst hiervoor weg, laat verdriet stromen en maakt je hart zacht.
Wilde Roos bevrijdt je van de nasleep van de 'traumatische' ervaring, ook met hulp van engelen en lichtwezens; helpt het trauma oplossen op een niveau waar alleen heelheid is. Dan kan je beter accepteren dat op Aarde niet alleen heelheid is. Laat je herkennen wat je tekort bent gekomen in je prille tijd op Aarde; en laat je voelen wat je wel/niet voedt. Van hieruit ondersteunt ze het inlevingsvermogen in baby's en jonge kinderen.

Witte Dovenetel
"Ich denk Gedanken des Friedens, der Liebe, der Freude." (Lied)
Zuivert je denken, laat je negatieve gedachtes en beperkende denkbeelden opruimen en hierdoor je steentje bijdragen aan meer vrede in de wereld.
Opent je voor leuke verrassingen en onverwachte kansen van het leven. Legt een soort 'warme beschermlaag' om je heen, versterkt je wil en je manifestatiekracht en geeft concentratie voor de taak waar je mee bezig bent.
Bevordert helderheid, structuur, stabiliteit, overzicht, balans en laat je zachtmoedig leven.
Brengt je in contact met gelijkgestemden en laat je saamhorigheid ervaren in groepen.
Een remedie die diepe rust kan laten ervaren en tegelijk veel in beweging brengt.
Een zeer geliefde remedie ook bij hooggevoelige mensen-kinderen
"Je eigen gedachtes zijn je sterkste vijand. Heerlijk dat de grote buitenwereld niet zo boos is." Vrouw, 54 jaar

Toepassing Berenholremedies

MINDER IS MEER
Veel mensen varen er goed bij om zich gedurende enkele weken met één – of een combinatie van enkele- Berenholremedie(s) te verbinden. Je kunt de Berenholremedies inwendig en/of uitwendig toepassen. Ook de toepassing vraag om de juiste afstemming.

INWENDIG
gaat de voorkeur uit om enkele druppels uit het stokflesje in een doseerflesje te doen.
Dat is een 30 ml pipetflesje met een bodem conserveermiddel, opgevuld met zuiver water. Als conserveermiddel kun je enkele korrels ongeraffineerd zout of een bodem appelazijn of plantaardige glycerine gebruiken. *Zelf raad ik af van alcohol omdat uit 'onderzoeken' in Het Berenhol is gebleken dat alcohol je uit het lichaam kan trekken terwijl een belangrijke werking van de Berenholremedies juist is om je dieper in je lichaam te verankeren.*

Kies vervolgens een dosering die bij je past. Gebruikelijk is een dosering van 3x4 druppels dagelijks.
Als je tegen een oud patroon aan zit te hikken kan het helpen om de dosering op te laten lopen tot 12 keer 4 druppels of zelfs meer. Ook 1 druppel aanvullend direct uit het stokflesje kan helpen om makkelijker naar het nieuwe patroon te gaan. Blijf echter vooral voelen wat voor jou het beste werkt!
Soms kiezen mensen ervoor om elke ochtend 1 dr. vanuit het stokflesje in te nemen.
Een andere vorm van regelmatige inname is om enkele dagen inname af te wisselen met enkele dagen pauze enzovoorts. Dat kan een krachtiger effect kan hebben dan non-stop-inname.

UITWENDIG
Bij heel gevoelige mensen-kinderen doet de remedie al haar werk als het flesje op de vensterbank staat of in de broekzak zit.Er zijn ook krachtige resultaten behaalt door de remedie op te smeren, b.v. op pijnelijke plekken. Ook de fontanell, de voetzolen, de navel zijn geliefde plaatsen voor (aanvullend) uitwendig gebruik.

Berenholremedies van onze natuurlijke omgeving, zoals Vogelzang en Sneeuw, worden ook graag in een sproeiflesje gebruikt om aura en leef-/werkruimtes te reinigen resp. energetisch op te laden - al dan niet in combinatie met elkaar of met andere Berenholremedies. Druppels toegevoegd aan poetswater of in de was hebben krachtig effect.

ONDERSTEUNING VANUIT HET BERENHOL
Als je tijdens je samenwerking met de Berenholremedies aanloopt tegen (lichamelijke) reacties die je geen plek kunt geven schroom niet om contact op te nemen.
Wil je graag persoonlijke ondersteuning met de Berenholremedies voor jezelf en/of je kind dan kun je ook een consult afspreken.

Dorothee Helmert

Het Berenhol, 024-3607967, info@het-berenhol.com