

# ONTDEK DE KRACHT VAN BLOESEMREMEDIES: EEN INTERVIEW MET SANDY



Sandy Hof-Teeuwen



Fireweed

## Ontdek het verhaal van bloesemtherapeut Sandy Hof-Teeuwen

*Lees over Sandy's persoonlijke ervaringen met bloesemremedies en ontdek de verbazingwekkende mogelijkheden van bloesemremedies om ons te helpen bij elke uitdaging in ons leven. De transformatieve kracht die Sandy zelf ervoer met bloesemremedies was zo groot, dat ze besloot haar eigen praktijk in Hoofddorp te beginnen om anderen, in het bijzonder kinderen, te helpen.*

***"Ik wilde de onderliggende problemen aanpakken."***

***Wat was je eigen ervaring met bloesemremedies die je ertoe bewogen heeft om ermee te gaan werken?***

Dat is alweer een hele tijd geleden, zo rond het jaar 2000. Destijds had ik een kantoorbaan in marketing bij een groot Amerikaans bedrijf, maar ik voelde me niet echt op mijn plek. Tijdens een bezoek aan mijn schoonheidsspecialiste, hoorde ik haar regelmatig praten over een bloesemtherapeut

die ze bezocht. Eerlijk gezegd vond ik dat altijd een beetje vaag klinken. Druppeltjes innemen om je beter te voelen, gemaakt van de energie van bloemen en planten... Toch bleef ik er bij ieder bezoek naar vragen. Toen ik uiteindelijk thuis kwam te zitten met burn-out symptomen, raadde de HR-afdeling me aan om met een bedrijfspsycholoog te praten. Na een gesprek stelde de psycholoog voor om medicatie te gaan gebruiken (antidepressiva). Maar iets in mij zei dat dat niet de oplossing was. Ik wilde de onderliggende problemen aanpakken, niet alleen de symptomen onderdrukken met medicijnen. Dus vroeg ik mijn schoonheidsspecialiste om de contactgegevens van haar bloesemtherapeut. Ik maakte een afspraak voor een consult en kreeg mijn eerste flesje bloesemremedies. Ik herinner me dat er veel emoties loskwamen, het zette echt veel in beweging.

### ***Wat vind je het meest fascinerend aan bloesemremedies?***

Dat de energie van en uit de natuur zoveel voor ons kan betekenen en ons kan ondersteunen bij grote en kleine uitdagingen in het leven. Dat is toch prachtig? Ik ben enorm dankbaar dat ik in aanraking ben gekomen met bloesemtherapie en ervaar de bloesemremedies als een krachtig en waardevol hulpmiddel in mijn leven.

### ***Wat zijn enkele van de meest voorkomende misvattingen over bloesemtherapie en hoe weerleg je deze?***

Er kunnen nog wel eens verschillende opvattingen zijn over de werking van de remedies. Soms kunnen mensen weinig merken tijdens het gebruik van remedies, maar dat betekent niet dat er niets gebeurt. Het kan zijn dat emoties bijvoorbeeld in hun dromen worden verwerkt. Aan de andere kant kunnen er juist zeer sterke emoties loskomen, zoals verdriet. Soms hebben mensen dan de neiging te stoppen met de remedies omdat ze dit zien als een terugval; dat het alleen maar slechter gaat. Het is belangrijk om te begrijpen dat deze reacties normaal zijn en juist een teken zijn dat de bloesemremedies hun werk doen. Er worden dan oude patronen losgelaten waardoor er weer ruimte komt voor meer inzichten en balans.

### ***"Deze reacties normaal zijn en juist een teken zijn dat de bloesemremedies hun werk doen."***

Een ander veelvoorkomende misvatting is dat mensen denken dat je je echt heel slecht moet voelen om remedies te gebruiken. Maar dat is zeker niet het geval. Remedies kunnen je ondersteunen bij allerlei grote en kleine uitdagingen in je leven. Of het nu gaat om een tandartsbezoek, een examen, het starten en voltooien van een project, wanneer je je onrustig voelt, je zorgen maakt of ergens tegenop ziet. Voor elke situatie is een passende remedie te vinden die je kan ondersteunen in je proces.



'Manini Beach' (Kāpahukapu) in Hawaii





Reuzenbalsemien (*Impatiens glandulifera*)

***“Het was bijzonder om zo snel en ook fysiek te ervaren wat de remedie teweegbracht.”***

***Kun je je nog herinneren wat je eerste remedie was die je hebt gebruikt?***

Wat de allereerste remedie is geweest die ik heb gebruikt, weet ik niet meer precies. Wel weet ik nog de eerste remedie die ik gebruikte tijdens mijn therapeutenopleiding bloesemtherapie. Na afloop van de eerste les zochten we allemaal een remedie uit voor de aardebinding. Ik koos de remedie reuzenbalsemien. Een remedie voor ongeduld, om dingen op je eigen tempo te doen. Nee te zeggen, te uiten wat je niet bevalt. Ik herinner mij nog dat ik dezelfde avond met migraine in bed belandde en 15 uur heb geslapen. Ik had veel boosheid die er ook echt uit kwam in de weken erna. Het was bijzonder om zo snel en ook fysiek te ervaren wat de remedie teweegbracht.

***Kun je ons iets vertellen over een moment waarop je zelf bloesemtherapie hebt gebruikt om een uitdaging in jouw eigen leven te overwinnen?***

Bloesemremedies heb ik al op heel veel verschillende momenten in mijn leven ingezet. Maar een bijzonder verhaal is wel van ruim twintig jaar geleden. Ik had een afspraak met mijn bloesem-therapeut.



Peridot

Ik vertelde haar over mijn kantoorbaan. Ik had te horen gekregen dat ik nog maar twee dagen per week kon werken, in plaats van drie dagen. Hierdoor was ik bezorgd over mijn financiën. Ik had al wel de wens om ooit mijn eigen praktijk te starten, maar durfde nog niet de stap te zetten. Ik kreeg een doseerflesje mee naar huis om te gaan gebruiken met de edel-steenremedie ‘peridot’; de steen van het nieuwe begin. Wat er toen gebeurde was ongelofelijk. Binnen een week had ik een kamer in ons appartement schoongemaakt, een prijslijst opgesteld en kreeg zelfs een behandelstoel cadeau voor mijn verjaardag.

***“Dat werd de naam van mijn praktijk!”***

Ook werd de naam van mijn praktijk helder. Al eerder had ik de naam PRANA in de brochure over de remedies gelezen. Ik had het woord omcirkeld, maar had geen idee wat de betekenis was. In die tijd was er nog geen internet om alles op te zoeken. Tijdens een sample sale op mijn werk vond ik een CD met ontspannende Reiki-muziek. Op de achterkant stond: “Reiki betekent ki in het Japans, Chi in het Chinees en prana in het Sanskriet en betekent levensenergie”. Dat werd de naam van mijn praktijk! Overigens heb ik de muur in mijn praktijkruimte groen geschilderd, ook vanwege deze remedie (edelsteen), die me zo geholpen heeft om de volgende stap te zetten.



***Je hebt ook zelf remedies gemaakt. Kun je ons iets vertellen over een bijzondere ervaring die je hebt gehad tijdens het maken van een remedie?***

Sinds 2013 heb ik vijf remedies mogen maken op diverse plekken op de wereld, waaronder Alaska en Hawaii. Een bijzondere ervaring was tijdens het maakproces van de remedie 'vertrouwen', die ik in september 2015 maakte in Zuid-Engeland, Cornwall bij St. Michael's Mount. Dit is een getijdeneiland dat verbonden is met het vasteland door een smalle dijk. Bij laagwater is het eiland bereikbaar over land en bij hoogwater is het eiland omringd door water. Ik plaatste de schaal met water, na het afstemmingsproces, langs de waterkant op wat rotsen. Toen ik na een tijdje terugkwam om de remedie uit de schaal te halen, was deze niet te vinden. Ik volgde de kustlijn en zocht de schaal, toen ik opeens iets zag glinsteren! Daar was de schaal! Ik greep hem net op tijd, want deze werd bijna door een golf opgetild en dreigde weg te drijven door het opkomende water.

***"Het was een levensveranderende reis voor mij."***

***Kun je ons iets vertellen over een bijzondere bloesemremedie die jouw favoriet is en waarom?***

Voor mij persoonlijk is de remedie 'Het Nest' heel bijzonder. Ik heb deze remedie in 2013, samen met Steve Johnson van Alaskan Essences, gemaakt in Homer, Alaska. We waren met totaal 26 therapeuten in Alaska om een nieuwe remedie te maken. Het was een levensveranderende reis voor mij en het was een magisch proces om de juiste plek te vinden waar we de schaal konden plaatsten om deze remedie te maken. De ervaring van deze reis naar Alaska en het maken van deze remedie zijn zeer dierbaar voor mij. Tot op de dag van vandaag gebruik ik deze remedie regelmatig, zowel voor mezelf als voor mijn cliënten.



St. Michael's Mount in Engeland



Sandy bij de Exit Glacier gletsjer in Alaska (2013)





***“Het is het vaak verbazingwekkend hoe treffend de remedie past bij de besproken situatie.”***

***Hoe gebruik je jouw intuïtie bij het bepalen welke remedies het meest geschikt zijn voor een bepaalde cliënt?***

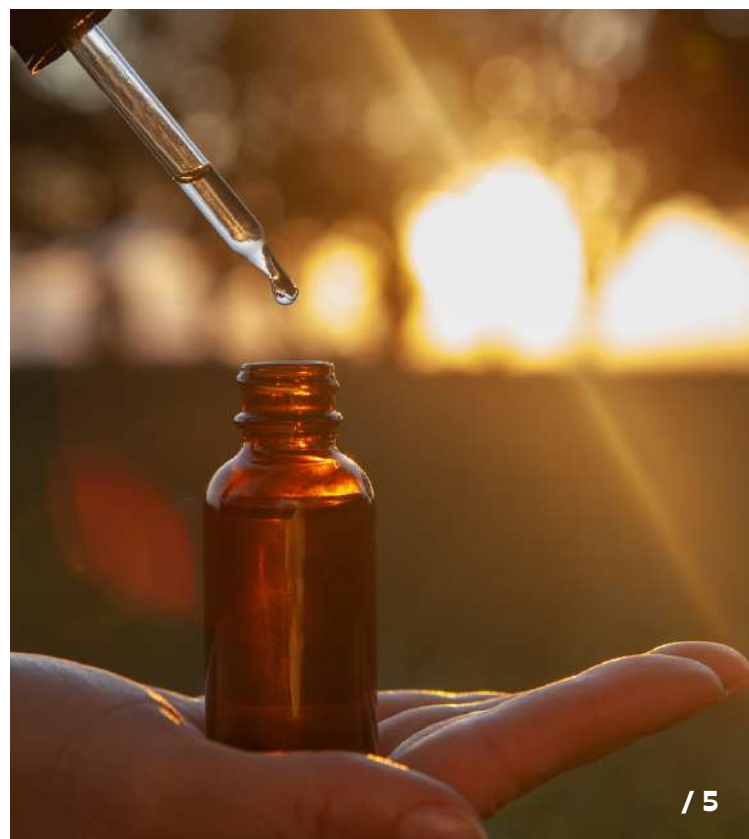
Tijdens een consult bespreek ik de hulpvraag met de cliënt. Soms komt de benodigde remedie spontaan in mijn gedachten op. Meestal kies ik de remedie(s) uit na afstemming op de cliënt en de betreffende hulpvraag in gedachten. Wanneer ik dan de remedieflesjes in de verschillende dozen voor mij heb liggen, lijkt de passende remedie meer in het oog te springen, alsof het flesje meer 'oplicht'. Wanneer ik vervolgens de remedie toelicht aan de hand van de omschrijving, is het vaak verbazingwekkend hoe treffend de remedie past bij de besproken situatie. Ik maak ook geregeld gebruik van de Flower Energy Cards om de remedies intuïtief te selecteren.

***Kun je ons vertellen over een opmerkelijke verbetering die je hebt gezien na het gebruik van een remedie na een consult?***

Ik kan meerdere voorbeelden noemen, maar een bijzondere herinnering is die van een moeder die wanhopig was vanwege de slaapproblemen van haar zoon. Elke nacht was hij erg onrustig en had moeite met inslapen.

En als hij eenmaal sliep, werd hij 's nachts regelmatig wakker en riep hij haar. Ik heb haar de combinatie-remedie 'Calling all Angels' gegeven om rond het bed te sprayen voor het slapen-gaan. Ze vertelde me later hoe goed haar zoon sindsdien slaapt. Het is zo fijn om te horen dat zowel moeder als kind weer van een goede nachtrust kunnen genieten.

***“Het is zo fijn om te horen dat zowel moeder als kind weer van een goede nachtrust kunnen genieten.”***



### ***Wat hoop je te bereiken met je werk met bloesemremedies?***

Ik wil heel graag dat iedereen die bij mij komt in mijn praktijk zich weer blij en gelukkig voelt. In mijn jeugd heb ik erg veel last gehad van angsten. Echt, ik was overall bang voor. Ik had weinig zelfvertrouwen. Ik durfde daar in die tijd niet echt over te praten. Wat had ik toen de steun van bloesemremedies kunnen gebruiken! Ik vind het fijn dat ik nu anderen, vooral kinderen, kan helpen met behulp van bloesemremedies, waardoor zij meer blijdschap en geluk ervaren, wat uiteindelijk de wereld weer een stukje mooier maakt!



***“Ik vind het fijn dat ik nu anderen, vooral kinderen, kan helpen met behulp van bloesemremedies, waardoor zij meer blijdschap en geluk ervaren, wat de wereld weer een stukje mooier maakt!”***

Voor meer informatie over Sandy Hof-Teeuwen, haar praktijk en hoe bloesemremedies jou en/of jouw kind kunnen ondersteunen bij de uitdagingen in het leven, nodigen we je uit om een kijkje te nemen op: [www.natuurlijkprana.nl](http://www.natuurlijkprana.nl).

