

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

December 2014



DE INHOUD

- Mijn eerste nieuwsbrief
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Uitspraak van een cursist
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie van Howard Thurman
- Meditatie

MIJN EERSTE NIEUWSBRIEF

Afgelopen week was de laatste avond van mijn 9^e cursus Spiritueel Bewustzijn. Het was geweldig om te zien hoe alle vier mensen gegroeid waren in bewustzijn en in het contact maken met hun spiritualiteit, er was werkelijk sprake van transformatie. De chemie in de groep was bijzonder; er is veel gedeeld, gelachen en ook gehuild, vaak waren het tranen van herkenning en geluk.

Het werk als therapeut in Holisme, Mediumschap en Healing vind ik zo inspirerend en komt zo uit mijn hart, dat ik nog veel meer mensen met mijn werkwijze wil bereiken om hen te inspireren en stimuleren met datgene wat ik zo graag doe en goed kan.

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Ik kan je helpen aan jezelf te werken door:

- Inzicht in je leven te geven.
- Je in contact te brengen met je innerlijke wereld, je gevoelens en zielswensen.
- Bewustmaking van de spirituele wereld.

UITSpraak CURSIST

Toen ik me inschreef voor de cursus was het alsof ik voor een magische deur stond. En deze deur is opengegaan! Ik dacht dat het me naar een nieuwe wereld zou brengen, maar nu besef ik: het heeft me thuis gebracht... Bedankt Gerda.

BOEKENTIP

- Licht op je levenspad – Zicht op je zielsplan. Auteur: Ellen Scheffer.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 18 december: Medium Healing Cirkel
- 13 januari: Start vervolgcursus Mediumschap & Healing
- 20 januari: Start beginnerscursus Spiritueel Bewustzijn
- 4 maart: Workshop Werken met de biosensor

INSPIRATIE

*Vraag niet wat de wereld nodig heeft.
Maar vraag wat jou tot leven wekt.
Ga dan. En doe het.
Want wat de wereld nodig heeft,
zijn mensen die tot leven komen.*

Howard Thurman

FIJNE FEESTDAGEN!
GERDA



MEDITATIE: JEZELF GRONDEN

Alle instructies van de meditatie staan onder elkaar. Het best kan je de instructies 1 à 2 keer lezen zodat je weet wat ongeveer de bedoeling is. Vervolgens ga je mediteren met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één en voert ze uit. Als je een instructie duidelijk voor je hebt, ga je naar de volgende regel. Je kan de meditatie ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert. Ook kan je de meditatie opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Ga op een stoel zitten, rechtop, met dit blaadje voor je.
2. Zet je beide voeten plat op de vloer.
3. Houd je beide handen open in je schoot.
4. Ga nu met je aandacht uit je hoofd en in je lichaam.
5. Voel waar je lichaam de stoel en de grond raakt.
6. Neem dus het contact van je voeten met de grond waar, de aanraking van je billen met de zitting en van je rug met de rugleuning.
7. Ga met je aandacht naar je ademhaling.
8. Voel hoe je adem komt en gaat.
9. Voel hoe je buik en borst bewegen.
10. Schenk alleen aandacht aan je ademhaling.
11. Ga dan met je aandacht naar het midden van je hoofd.
12. Je aandacht is gericht op een plaats achter je ogen en tussen je oren.
13. Wees je bewust van gedachten en laat deze met het uitademen los.
14. Adem een paar keer diep in.
15. Wees je bewust van welk lichaamsdeel mee uitzet, en welk deel niet.
16. Laat met je adem je lichaam bewust uitzetten en voel dat je steeds dieper gaat ademen in je buik, zonder dat het je moeite kost.
17. Laat je aandacht innerlijk zakken naar je voeten. Wees je bewust van je voeten.
18. Stel je voor, dat je op de uitademing je adem naar je voeten stuurt.
19. Kies een kleur uit de regenboog.
20. Visualiseer/fantaseer daarmee een buis of een spiraalvormig koord van licht met een doorsnee van $\pm 10 - 15$ cm., dat zich aan je stuitje hecht.
21. Volg met je aandacht dit grondingskoord, vanaf je stuitje naar het middelpunt van de aarde.
22. Het koord gaat door alle lagen van de aarde, tot het in het midden aankomt, waar het centrum is.
23. Hier verankert jouw koord zich vanzelf.
24. Wees je bewust van eventuele veranderingen in je lichaam of in je gevoel.
25. Als je een ongemakkelijk gevoel krijgt, stuur daar je adem dan naar toe.
26. Stel je nu voor dat de kleur verandert:
 - o Voel verschillende kleuren blauw door je grondingskoord gaan.
 - o Voel verschillende kleuren groen door je grondingskoord gaan.
 - o Voeg nu de kleur geel in allerlei tinten toe.
 - o Visualiseer het koord nu in allerlei oranje tinten en nuances.
 - o Maak dan je koord rood, met vele verschillende schakeringen.
 - o Voeg paars toe aan je grondingskoord, lila, lavendel tot donkerpaars, paarsblauw.
 - o Vul je koord nu met wit en voel het effect van wit, parelmoer, roomwit door je koord.
 - o Voel wat bruine tinten met je doen, chocoladekleur, camel.
 - o Voel metaalachtige kleuren door je koord stromen, zoals zilver, goud en koper.
27. Bepaal nu de kleur die jou op dit moment aanspreekt.
28. Beweeg na de meditatie je hoofd en schouders en strek je even uit.
29. Voel na wat de meditatie voor jou gedaan heeft.