

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 11, Oktober 2015



DE INHOUD

- Scheppen
- Boekentip
- Uitspraak van een cliënt/cursist
- Komende evenementen
- Intuïtiekartaar 'De Weg van de Ziel'
- Meditatie: Een hogere trillingsfrequentie

SCHEPPEN

Met onze gedachten, gevoelens en emoties scheppen we onze werkelijkheid. Dat komt doordat deze energietrillingen bevatten. Positieve, liefdevolle en enthousiaste gedachten en emoties hebben een hoge energietrilling.

Negatieve en angstige denkbeelden en overtuigingen hebben een lage energietrilling. Beide trekken overeenkomstige trillingsfrequenties aan en die zie je dan terug in jouw buitenwereld.

We creëren dus met onze gedachten, gevoelens en emoties (over een gebeurtenis/idee) onze eigen werkelijkheid, we trekken als het ware - van binnen uit - mensen en situaties naar ons toe die overeenkomen met deze gedachten en gevoelens en die ervaren we dan in onze buitenwereld. Het is uitermate belangrijk om je hiervan bewust te zijn want het bepaalt je leven zoals het is. Mocht hetgeen je aantrekt je niet bevallen, kijk dan eens of je je gedachten wat positiever kan maken want daarmee verander je je gevoel en vervolgens je gedrag. Want zo werkt het:

1. Gebeurtenis
2. Gedachten
3. Gevoel
4. Gedrag

Welke mensen en gebeurtenissen trek jij aan?
Wat overkomt jou steeds weer?
Durf je de uitdaging aan te gaan om te kijken of het door je gedachten, gevoelens en emoties komt?
Zowel op positief als negatief gebied natuurlijk.
Veel plezier met waarnemen.

BOEKENTIP

- Ik kan denken/voelen wat ik wil
René Dijkstra

UITSpraak cliënt/cursist

*Toen ik een vriendin trof die ik al een jaar niet meer gezien had zei ze "wie is die Gerda" daar wil ik ook heen. De verandering die ik bij jou zie wil ik ook wel.
Truus.*

KOMENDE EVENEMENTEN

- 22 oktober: Medium Healing Cirkel

INTUÏTIEKAART 'VIBRATIE'

Je bent pure energie. Wat je denkt, voelt, zegt en doet heeft allemaal zijn uitwerking op onze hele planeet. Jij MAAKT een verschil in deze wereld.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: EEN HOGERE TRILLINGSFREQUENTIE CREËREN

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.

Lichaam, geest, gedachten en emoties: allemaal bestaan ze uit energie met een eigen trillingsfrequentie. Al die elementen bij elkaar bepalen je persoonlijke trillingsfrequentie. De hoogste frequentie van energie is liefde.

Het is aan ons of we **kiezen** voor de lage of hoge frequentie.

1. Ga heerlijk rustig zitten op een stoel en plaats beide voeten op de grond.
2. Houd je rug betrekkelijk recht en ontspan je schouders, met je borstkas vooruit.
3. Zorg dat er geen kleding of sieraden knellen.
4. Voel de zitting van de stoel tegen de onderkant van je bovenbenen.
5. Voel de rugleuning je rug ondersteunen.
6. Neem alle tijd voor jezelf.
7. Even de boel de boel laten en alles van je af zetten.
8. Geef jezelf de rust en ruimte voor een moment dat helemaal alleen voor jou is.
9. Voel dat je ademhaling steeds meer ontspanning krijgt en steeds rustiger wordt.
10. Verbind je met hemel en aarde. (Nieuwsbrief 1 & 9).
11. Haal diep adem en richt al je aandacht op je hart, het centrum van je borst, waar liefde en creativiteit zetelt.
12. Raak met je vingertoppen of een deel van je hand je hartgebied aan, en voel de liefde die er heerst.
13. Geef een lichte druk op je hartstreek en begroet je hart.
14. Voel het ritme van je hartslag.
15. Stel je voor, dat wanneer je hart zich samentrekt, het alle liefde die het in zich heeft, in de bloedbaan perst en dat wanneer je hart zich ontspant, het vol met nieuwe liefde stroomt.
16. Adem de liefdevolle kracht van het hart in en laat die kracht je helemaal vullen.
17. Blijf ontspannen in- en uitademen.
18. Laat gedachten of andere dingen die je afleiden los.
19. Als je geest rustig en stil is geworden breng je je aandacht naar een liefdevolle herinnering. Dat kan in je kindertijd of (vroeg) jeugd zijn geweest maar ook tijdens je volwassenheid. Of NU.
20. Roep het beeld van vrede, geluk en liefde weer in je op.
21. Kan je het niet goed oproepen, visualiseer/fantaseer het dan. Je geest kan alles!
22. Ga helemaal op in dat liefdevolle moment.
23. Blijf met je aandacht gefocust op je borst.
24. Voel dat het centrum van je hart warm en gloeiend is. Vol met energie.
25. Zie deze energie als een prachtig licht.
26. Het straalt uit van het centrum van je hart naar de rest van je lijf.
27. Heel je lichaam, organen en cellen worden gevuld met licht.
28. Voel, visualiseer dit licht.
29. Laat het licht door je huid en chakra's heen komen, zodat je dit licht ook uitstraalt.



Je kunt deze oefening meerdere malen per dag doen. Hoe vaker je het doet op momenten dat jij je goed voelt, hoe beter je de oefening kunt toepassen als je gespannen, moe of geïrriteerd bent.