

# NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 17, April 2016



## ACCEPTATIE

Het komt bij ons allemaal wel eens voor: Vastzitten in een situatie die we niet willen. Of dat nu een lang ziekteproces is, een relatie die niet lekker loopt of een baan waar de uitdaging vanaf is, het vreet energie.

De valkuil is, dat we ons gaan bezighouden met wat we *niet* willen. Daardoor richten we onze aandacht op wat niet lekker loopt, wat we zat zijn en anders zou moeten, maar... daarmee richten we onze focus nog meer op datgene wat we niet wensen en krijgen we er juist nog meer van.

Het leven gaat ons meer energie en plezier opleveren wanneer we kunnen accepteren en loslaten van dat was is. Lastig in het begin, maar toch wint de aanhouder als je je gaat richten op dat wat je wenst te verwezenlijken.

Vraag jezelf eens af:

- Wat kan ik leren van deze situatie?
- Wat heb ik nodig om eruit te komen?
- Ben ik bereid daar risico's voor te nemen?
- Wat is het alternatief als ik het niet doe?

Ik ben ervan overtuigd, dat in ieder van ons talrijke vaardigheden en mogelijkheden sluimeren, waarvan het de bedoeling is dat we die naar buiten brengen, neerzetten in de materie. Dat is namelijk waarvoor we geboren zijn. Zoals een zaadje de plant wordt die het is voorbestemd om te zijn, zo ook kunnen wij ons ontwikkelen om ons potentieel te verwerkelijken. Om te worden en zijn zoals het in onze oorsprong bedoeld is.

Zie uit naar jouw innerlijke kwaliteiten, mooi mens!

## DE INHOUD

- Thema: Acceptatie
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie Uriël: Visioenen manifesteren. Uit: Engelen als levensbegeleiders

## WAT IK VOOR JE KAN DOEN

In een consult of cursus kan ik je inzichten geven om dichterbij dat mooie mens in jezelf te komen. Maar alleen jij kan die verandering in gang zetten. LichtWesen essences, bloesemremedies e.a. kunnen je hierbij ondersteunen.

## BOEKENTIP

- Engelen als levensbegeleiders  
Auteurs: Petra Schneider & Gerhard Pieroth

## KOMENDE EVENEMENTEN

- 7 april: Medium Healing Cirkel
- 12 mei: Medium Healing Cirkel

## INSPIRATIE

*Ontevredenheid wijst erop dat de werkelijkheid niet overeenkomt met het nagestreefde ideaal. Het hangt van jouzelf af of jij in het door jou meegebrachte potentieel groeit en die vervult.*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE VAN AARTSENGEL URIËL: VISIOENEN MANIFESTEREN

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je.
2. Zet je beide voeten plat op de grond.
3. Breng je aandacht naar je ademhaling.
4. Word je bewust van elke inademing en uitademing.
5. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
6. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
7. Stel je voor, dat je een bloemzaadje bent, een bloemzaadje dat in de aarde rust.
8. Het wordt omgeven door de verwarmde, voedende, donkere aarde die het koestert.
9. Langzaam neemt het zaadje water en voedingsstoffen uit de aarde op en begint zijn levenskracht te activeren.
10. Het zaadje bevat reeds alles zoals ook jij alles bevat wat je voor je ontplooiing nodig hebt.
11. Aan de buitenkant ziet het er onooglijk en nietig uit, gewoon zoals ieder ander zaadje en toch zit het beeld van de bloem hoe hij zich ontplooien wil, al in zijn innerlijk.
12. Het zaadje bevat al worteltjes, een stengeltje en piepkleine blaadjes en tegelijkertijd zit in het zaadje al het beeld van een volwassen bloeiende plant.
13. Het kleine plantje draagt het beeld van de wortels en de bladeren, het weet hoe hoog de stengel zich naar de zon kan uitstrekken, hoeveel bloemen het kan krijgen en van welke kleur.
14. De pracht en grootse ontluiking van de bloemen zijn reeds in het zaadje aanwezig.
15. Of de plant hiernaartoe groeit, bepaalt hij echter zelf.  
Net zoals het van jouzelf afhangt of jij in het door jou meegebrachte potentieel groeit en die vervult.
16. Is het plantje sterk genoeg om zijn wortels diep in de aarde vast te zetten, laat het zijn stengel zo stevig opschieten dat die zelfs bij sterke wind ongebroken blijft - of blijft de stengel korter, of groeit hij boven de optimale lengte uit?
17. Gebruikt de plant zijn kracht om vele zoetgeurende bloemen en vruchten te vormen en een overvloed aan vruchten te dragen?
18. Het ideaalbeeld van al wat mogelijks is zit reeds in de kiem.
19. En zo begint het kleine zaadje, zo begin jij te groeien.
20. Allereerst laat je de zaaddoos openspringen en dring je met je wortels in de aarde.
21. De wortels verankeren zich in de voedselrijke aarde en beginnen voedingsstoffen en water naar het zaadje te sturen opdat de stengel zich kan vormen.
22. En dan baant de stengel met zijn eerste kleine blaadjes zich eveneens een weg door de aarde tot zij door de donkere bodem heen breken en het daglicht zien.
23. Je krijgt zonlicht in overvloed en je groeit.
24. De stengel wordt sterk en er ontvouwen zich steeds meer blaadjes die de hele plant van voedsel voorzien.
25. En tot slot vormen zich knoppen en bloemen die – als de tijd daar is – bloeien en bestoven worden.
26. Misschien herken je wat voor plant het is die tot bloei komt.
27. Door de bestuiving ontstaan er vruchtjes met zaadjes.
28. Als de bloemblaadjes afvallen, rijpt het zaad en deze zaadjes hebben ieder weer de blauwdruk in zich van een complete bloem.
29. Als het zaadje helemaal rijp is en voldoende voedingsstoffen bevat om in de behoeften van de nieuwe, reeds in aanleg aanwezige plant te voorzien, verlaat het zaadje de moederplant en belandt vroeg of laat op de vruchtbare bodem.
30. Daar aangekomen rust het een tijdje en op het juiste moment neemt het voedingsstoffen op en begint te groeien...
31. Voel hoe je de kracht van deze plant in je draagt, hoe je alle visioenen en capaciteiten die al in je zitten, kunt laten groeien zodat zij in een materiële vorm zichtbaar worden.
32. Voel deze kracht door je lichaam stromen.
33. Haal dan een keer diep adem en wees weer helemaal aanwezig in het hier en nu.