

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 2, Januari 2015



HET VERLEDEN

Veel mensen hebben dusdanig last van het verleden, dat het voor nu een prettig leven in de weg staat. Oude pijn en verdriet blijven in het huidige leven de kop opsteken. Dat komt omdat alles wat we in ons leven meemaken - positief en negatief - wordt opgeslagen in ons celbewustzijn.

De symptomen van trauma's uit het verleden dringen door tot in ons lichaam, waar ze ongemak en ziekte veroorzaken. Vaak op plekken die ons een indicatie geven waar het mee te maken heeft: 'Iets op de lever hebben', 'Gal spugen', 'Pisnijdig zijn', 'Het er benauwd van krijgen', 'Het ligt me zwaar op de maag', enz. Het is een hulpmiddel om ons naar een (oud) probleem te herleiden. Zo vertelt ons lichaam waar we psychisch nog werk te verrichten hebben. Want onze gevoelens, emoties en vaak oude (overgenomen) overtuigingen willen gezien en gehoord worden.

Wanneer we de intentie en de moed hebben om naar het verleden te kijken, er helende energie in brengen, het trauma transformeren, kunnen we het verleden helen. Hoe meer pijnlijk verleden we genezen, des te meer ballast we kunnen loslaten. Er ontstaat dan een gevoel van bevrijding en er komt ruimte vrij voor het heden en voor de toekomst omdat we door het opruimen onze innerlijke stem, onze intuïtie weer (beter) kunnen waarnemen. Uiteindelijk is deze onze aansturing, onze leidraad.

Wat ga je doen? Je verleden accepteren en loslaten of het nog evenzoveel jaren met je meeslepen? De keus is aan jou!

DE INHOUD

- Het verleden
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Boekentip
- Komende evenementen
- Spiritueel Inzichtkaartje
- Meditatie: Luchtballon

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Mocht je aan jezelf willen (gaan) werken en daarbij mijn hulp wensen of nodig hebben om naar de oorzaak van je problemen te gaan - zonder dat je in je problemen blijft 'hangen' - en je energiesysteem te herstellen, neem dan contact met me op voor een consultafpraak. Met enthousiasme en vakkundigheid zal ik je begeleiden.

BOEKENTIP

- De healing Code. Auteur: Alex Loyd.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 15 januari: Medium Healing Cirkel
- 4 maart: Workshop Werken met de biosensor

SPIRITUEEL INZICHTKAARTJE

*Als je weerstand biedt
aan dat wat het leven je te leren heeft,
worden de lessen pijnlijker.*



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: LUCHTBALLON

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 recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je.
2. Zet je beide voeten plat op de grond en maak een grondingskoord naar het midden van de aarde.
3. Stel je voor, dat je in een prachtig duinengebied bent waar de zon heerlijk schijnt en de lucht stralend blauw is.
4. Hier en daar zie je een vennetje, waar verschillende soorten vogels in zwemmen.
5. Er is een verscheidenheid aan bloemen, die heerlijk ruiken.
6. Je hoort de vogels tjilpen in de bomen en je stopt even om te kijken of je er eentje kunt zien.
7. Het dikke bladerendek maakt je dat niet gemakkelijk.
8. Het lijkt wel, dat wanneer jij stil gaat staan om een vogel te ontdekken, de vogels ineens stilvallen.
9. Zodra je jezelf weer in beweging zet, begint het gekwetter weer.
10. Je krijgt het gevoel dat de vogels een spelletje met je spelen... het stemt je vrolijk.
11. Wanneer je plotsklaps een prachtige vogel ziet zitten op een tak, voel je je helemaal voldaan.
12. Je merkt op wat een prachtige kleuren de vogel heeft.
13. Naarmate je dichterbij de zee komt, kun je de zee horen ruisen en een zilte lucht bereikt je neus.
14. Wanneer je een hele hoge duin ziet, besluit je om daar op te klimmen om te genieten van een geweldig uitzicht.
15. Je gaat zitten op het duin, doet je rugzak af en zet die naast je neer.
16. Je geniet intens van al je indrukken... en je zorgen van alledag vallen van je af.
17. In de verte zie je een luchtballon, die geleidelijk aan jouw richting op komt.
18. Wanneer de ballon bij je is, nodigt hij je uit om alle overvullige ballast uit je rugzak te halen en die met hem mee te geven.
19. Je maakt je rugzak open en haalt daar alles uit wat jou niet ondersteunt. Je begint met je angsten:
 - o Bijvoorbeeld de angst om niet goed genoeg te zijn
 - o De angst om het onderspit te delven bij die ander.
20. Eén voor één haal je je angsten uit je rugzak... en legt die in het mandje van de luchtballon.
21. Dan ga je verder met je gekwetsheden uit je rugzak te halen:
 - o Bijvoorbeeld de woorden van je dierbaren die je gekwetst hebben
 - o Het gedrag van een collega, werkgever of familielid.
22. Eén voor één haal je ze uit je rugzak en legt ze in het mandje van de luchtballon.
23. Ga zo verder met alles wat jou in de weg zit: Boosheid, onmacht, stress, verdriet, onzekerheid.
24. Neem er de tijd voor.
25. Wanneer je rugzak leeg is, bedank je de luchtballon, omdat die jouw lasten met zich mee neemt.
26. Je kijkt hem na, terwijl hij steeds verder afdrijft, tot het nog maar een stipje in de verte is.
27. Je merkt op hoe licht je schouders aanvoelen zonder al die ballast.
28. Hoeveel ruimte er is ontstaan in je hoofd.
29. Je beweegt je nek en schouders wat heen en weer; fysiek of in gedachten.
30. Je pakt je nu lege rugzak op en besluit om even lekker in zee te gaan zwemmen.
31. De temperatuur van het water is precies zoals jij die prettig vindt... het water reinigt jou helemaal.
32. Verkwikt kom je er even later weer uit.
33. Je gaat op het strand liggen om je op te laten drogen.
34. Je ligt daar helemaal ontspannen te genieten... en voelt je dankbaar voor deze mooie dag.
35. Wanneer de schemering invalt, besluit je een kampvuur te maken... je sprokkelt wat hout.
36. Als je het prettig vindt, nodig je je partner, je kind(eren) of een vriend(in) uit erbij te komen zitten.
37. Jullie genieten van elkaars aanwezigheid, de ondergaande zon en het kampvuur.
38. De stilte voelt weldadig aan.
39. Voor je er erg in hebt, is de dag aan zijn einde gekomen... en je neemt afscheid van al je dierbaren.
40. Het is tijd om uit je natuurgebied te vertrekken en terug te keren in het hier en nu.