

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 24, November 2016



DE VALKUIL VAN AANPASSING

Mensen die last hebben van deze valkuil, laten de wensen van anderen zwaarder wegen dan de wensen van zichzelf. Met name hoog sensitieven hebben hier veel last van.

Hoe ontstaat (extreme) aanpassing? Door bijv.:

- ♥ (Religieuze) opvoeding.
- ♥ Hetgeen je meekreeg vanuit vorige levens.
- ♥ Je hooggevoeligheid en anderen willen helpen.
- ♥ De 'rol' die je wilde 'spelen' in dit leven.

Met deze valkuil heb je het gevoel, dat je geen invloed hebt op je leven, dat alles je overkomt. Je reageert op wat er in je leven gebeurt in plaats van zelf te bepalen wat jij zou willen. Kenmerken zijn bijv.:

- ♥ Je bent te flexibel naar anderen toe, cijfert jezelf teveel weg.
- ♥ Je geeft niet aan waar je last van hebt bij de ander en vraagt dus ook niet of zij hun gedrag willen veranderen.
- ♥ Je stelt geen grenzen aan anderen.
- ♥ Je bent bang, dat wanneer je je grenzen aangeeft, dat dat represailles of vervelende consequenties kan opleveren.

Gevaar is, dat je jezelf zo gaat voegen naar de ander, dat je jezelf erin verliest. Je voelt en weet niet meer wat je zelf wilt, wie jij werkelijk bent, waar je voor staat. Dit kan zich uiten in ziektes met longen, huid, somberheid en zelfs depressiviteit.

Voel je niet verantwoordelijk voor het welzijn van de hele wereld, je kan niet iedereen gelukkig maken. Volg je eigen hart, kom er weer achter wat jij leuk vindt om te doen. Leef je eigen leven en doe wat jónu gelukkig maakt. Eenieder is verantwoordelijk voor zijn/haar eigen rugzakje/leven. Beheer je grenzen, tijd en energie wijs, en leer 'NEE' zeggen.

DE INHOUD

- Thema: De VALKUIL van (extreme) aanpassing
- Citaat uit 'Merlijn en het sluiten v/d poorten'
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie van Anniek Oosting
- Meditatie: Zielscontracten

CITAAT VAN VERONIKA RENIERS

De angst om anders te zijn dan anderen en daarop gepakt te worden, wurgde haar bijna. Ze had het grootste deel van haar leven getracht zich aan te passen, in de hoop, dat niemand zou merken dat ze anders was. Uiteindelijk draaide alles rond het hoofdthema van angst om iets verkeerd te doen en gestraft te worden.

BOEKENTIP

- LEVEN in je LEVEN. Leer de VALKUILEN in je leven herkennen.
Auteurs: Jeffrey Young & Janet Klosko.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 15 nov.: Workshop Communiceren met de Spirituele Wereld
- 17 nov.: Medium Healing Cirkel

INSPIRATIE

Wanneer jij jezelf de ruimte geeft om je wonden te helen, om te zien wat jouw ervaringen je hebben gebracht aan inzichten, ben je in staat om je gevoeligheid te zien als kracht en ontvang je de moed om daadwerkelijk jezelf te zijn en kun je de inzichten die je ontvangt in gaan zetten voor het welzijn van iedereen.

Lichtflits



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: ZIELSCONTRACTEN

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en zet je beide voeten plat op de grond.
2. Grond jezelf en trek je aura in tot op armlengte.
3. Stem je af op het allerhoogste bewustzijn.
4. Breng je aandacht naar je ademhaling; word je bewust van elke inademing en uitademing.
5. Adem een aantal keren in door je neus en uit door je mond. Ontspan volledig op je ademhaling.
6. Merk op, dat je je na een paar minuten, heerlijk ontspannen, vredig en opgeladen voelt.
7. Stel je nu voor, dat je als ziel in het Licht bent, tussen prachtige andere zielen.
Zie het, voel het, denk dat je dit doet, of doe alsof je dit doet.
8. Iedere ziel is gelijk aan elkaar, iedere ziel is even mooi, en er is geen dualiteit.
9. Je voelt de intentie om binnenkort naar de Aarde te gaan, en daar bijv. de les 'vertrouwen' te leren.
10. Je kijkt om je heen en vraagt aan andere zielen of zij je willen helpen om deze les te leren.
11. Je zal heel veel afspraken dienen te maken met andere zielen, om ieder personage die je nodig hebt voor jouw leven op Aarde, zijn/haar rol te laten vervullen die nodig is. Denk hierbij aan:
 - ♥ Ouders
 - ♥ Broers/Zussen
 - ♥ Geliefden/Vrienden
 - ♥ Buren
 - ♥ Vijanden
 - ♥ Leraren
 - ♥ Werkgevers
 - ♥ Collega's
 - ♥ Kerkelijk leiders
 - ♥ Het land
 - ♥ Je milieu
 - ♥ Je uiterlijk
 - ♥ Je intelligentie
 - ♥ Je ziekte/gebrek
 - ♥ Enz. enz.
12. Je kiest dus alles en iedereen – in liefde – uit. En de ander zal – in liefde – de rol vervullen.
13. Je spreekt af, wat jullie met elkaar willen ervaren en beleven.
14. Je maakt hier dus ook afspraken met zielen die straks op Aarde de rol van 'vijand' vervullen! Juist deze rol spelen, is voor een ziel heel moeilijk. Daar is veel liefde en vertrouwen voor nodig. Op Aarde vergeten we immers wie we in wezen zijn.
15. De afspraken die we met elkaar hebben gemaakt noemen we levenscontracten. Maar ook al zijn het contracten, ieder behoudt altijd zijn/haar vrije wil. Niets staat helemaal vast. Je hebt alleen de grote lijnen uitgezet.
16. Ga nu – in gedachten – eens na, wie in jouw huidige leven de rol van 'vijand' heeft gespeeld. En vraag je oprecht af, wat deze zielen, deze personen, jou gebracht hebben, bijvoorbeeld:
 - ♥ Innerlijke vrede
 - ♥ Mondigheid
 - ♥ Vertrouwen
 - ♥ Opkomen voor jezelf
 - ♥ Zelfvertrouwen
 - ♥ Zelfwaardering
17. Waarschijnlijk komt je – net als ik – tot de conclusie dat iedereen – inclusief jijzelf – zijn/haar rol op Aarde verdomd goed gespeeld hebben!
18. Laat tot je doordringen, dat er in werkelijkheid geen vijanden zijn. Dat het afspraken zijn die we met elkaar gemaakt hebben om elkaar te laten groeien in ervaring en bewustzijn.
19. Wanneer we straks ons lichaam verlaten en we elkaar als ziel in het Licht weer tegenkomen, zullen we samen lachen om onze ervaringen en reacties. Weet je nog toen...
20. Ook zullen we terug in het Licht, een completer en helderder overzicht hebben en alles begrijpen.
21. Hierbij stilstaand, lukt het ons misschien om onze vijand te vergeven voor de rol die gespeeld is. Misschien kunnen we nu wat makkelijker een situatie loslaten en achter ons laten.
22. En, nog belangrijker: Misschien kunnen we nu meer genieten van het leven dat we met elkaar leiden. Kunnen we het spelelement ervan inzien.
23. Weet, dat de bedoeling van het Leven is, dat we er van GENIETEN! Ja, met hoofdletters.
24. Gun jezelf dat plezier. Doe dingen die je leuk vindt. Maak wat van je leven.
25. Luister naar je innerlijke stem, die er speciaal voor jôu is, dan volg je altijd jouw eigen pad.
26. Stel jezelf voor – dat wanneer er geen belemmeringen zouden zijn qua personen of geld – wat je dan het allerliefst zou willen of doen...
27. Fantaseer, zie het, voel het, denk dat je dit doet, of doe alsof je dit doet.
28. Je bent je lichaam niet, maar een ziel in een lichaam. Je bestaat uit puur goddelijke liefde en licht.
29. Je bent een stralend wezen.
30. Weet, dat het de bedoeling is om jôuw leven te leiden op Aarde. Draag daar zorg voor.
31. Laten we – met elkaar – ons stralende wezen uitstralen, laten zien wie we werkelijk zijn, en zoveel mogelijk onze eigenheid, licht en liefde aan onszelf en de Aarde en haar bewoners geven.
32. Laten we Thuis op Aarde creëren.
33. En laten we elkaar daar bij helpen.
34. DANK voor jouw hulp en bijdrage!