

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 25, December 2016



### SPIEGELEN

Het heeft even geduurd voordat ik spiegel-gedrag begreep, maar ik weet nu, dat de buitenwereld mijn binnenwereld – mijn gedachten, gevoelens en ideeën – weerspiegelt die ik over mijzelf heb.

Laat ik, ter verduidelijking, wat voorbeelden geven:

- Als er mensen in mijn omgeving zijn, die niet naar mij luisteren, laat staan mij horen, betekent dat, dat ik niet naar mijn eigen innerlijke stem of gevoel luister en handel.
- Wanneer iemand mij niet respecteert, laat dat zien, dat ik mijzelf op één of meerdere vlakken, niet respecteer.
- Gaat er iemand over mijn grenzen, dan ben ik naar mezelf toe over de grens gegaan; heb ik die niet voldoende of krachtig genoeg aangegeven.
- Als ik mijzelf onzeker, klein en onbetekenend voel, zal iemand mij zo gaan behandelen.

Wat we extern ervaren, is een weerspiegeling van onszelf. Het gedrag van de ander, dat mij raakt, laat mij dus zien, dat er 'werk aan de winkel' is. Dat ik naar binnen dien te keren om uit te zoeken waarom ik zo over mijzelf denk en voel. Daarbij zal ik (oude) overtuigingen en dogma's tegenkomen die mij niet meer dienen en die ik mag loslaten, zodat ze getransformeerd kunnen worden.

Zo bezien, overkomt iets je dus niet, want er bestaan geen slachtoffers. Alles is door onszelf – van binnen uit – gecreëerd. Je oordeelt over jezelf maar projecteert het in de spiegel die we 'de ander' noemen. Zodra je dit gaat (h)erkennen, wordt spiegelen een interessante ontdekkingstocht.

Dat je er veel plezier aan mag beleven.

### DE INHOUD

- Thema: Spiegelen
- Uitspraak van een cursist
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Leren spiegelen

### UITSpraak CURSIST

*Ik heb genoten van Gerda's cursussen en doe dat nog steeds in haar Medium Healing Cirkels. Door haar deskundigheid, openheid en zuiverheid is alles bespreekbaar, waardoor het veilig voelt om mezelf te zijn en me te uiten.*

### BOEKENTIP

- Handboek Spiegelogie  
Willem de Ridder

### KOMENDE EVENEMENTEN

- 6 dec: Workshop Mediumschap & Healing
  - 8 dec: Workshop Medium Healing Cirkel
- Voor beide kan je je inschrijven voor deelname.

### INSPIRATIE

*Wat je in de ander niet aanvaardt,  
aanvaard je in werkelijkheid niet in jezelf.  
De ander is de spiegel waarin je jezelf ziet.  
Jan Daalmans*

### WARME GROET GERDA



## MEDITATIE: LEREN SPIEGELEN

Om goed te kunnen spiegelen, dien je jezelf te kennen.

We veroordelen in anderen datgene wat we in onszelf het meeste vrezen. Spiegel je aan je medemens en ontdek jeZelf.

1. Ga naar een plek waar je op jezelf kunt zijn en waar je niet gestoord wordt.
2. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
3. Grond jezelf en stem je af op het allerhoogste bewustzijn.
4. Breng je aandacht naar je ademhaling, laat deze vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
5. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
6. Stel je voor, dat je iemand tegenkomt die je heel aardig vindt en waar jij je goed bij voelt.
7. Wat heeft die persoon, dat jij je er goed bij voelt? Bijvoorbeeld:
  - Boeiende gesprekken
  - Charmante uitstraling
  - Gelijke energietrilling
  - (H)erkenning van ons eigen gedrag
  - Intelligentie
  - Je voelt je veilig om je uit te spreken
  - Normen en waarden komen overeen
  - Prettige omgangsvormen

Als we iemand tegenkomen waar we ons goed bij voelen, resoneert deze persoon mee met de kanten in ons die wij als 'goed' bestempelen. Het is het gedrag dat wij graag in onszelf zien om aardig of de moeite waard gevonden te worden. Het is het gedrag dat onze opvoeders als positief benoemden, waar we voor beloond werden.

8. Stel je dan voor, dat je iemand tegenkomt die je helemaal niet aardig vindt.
9. Wat heeft die persoon, dat jij absoluut niet mag? Welk gedrag, wat voor type mensen vindt jij bijv.:
  - Irritant
  - Negatief
  - Onaanvaardbaar
  - Onbegrijpelijk
  - Respectloos
  - Vervelend

Zo erg, dat jij die persoon het liefste mijdt of misschien eens flink de waarheid zou willen zeggen?

10. Waarschijnlijk zijn dat mensen die zich juist zo gedragen als jij vroeger niet mocht. Gedrag dat werd afgestraft. Gedrag dat je daarom zo min mogelijk liet zien.
11. Wat mocht jij als kind niet? Bijvoorbeeld:
  - Boos worden
  - Eigen-wijs zijn
  - Grote mond geven
  - Je vies maken
  - Liegen
  - Ongehoorzaam zijn
  - Ruzie maken
  - Schreeuwen
  - Slaan

Waarschijnlijk heb je geleerd, dit gedrag zo min mogelijk te laten zien.

12. Telkens als je je irriteert aan anderen, realiseer je dan dat je je eigenlijk wezenloos ergert aan weggeduwde of oude nare trekjes van jezelf, die je nog steeds niet geaccepteerd hebt, waar je je misschien nog wel voor schaamt.
13. Spiegelen kun je leren door te letten op wat je **voelt, denkt** en **zegt** in interactie met anderen.
14. Bedenk, dat wanneer jij je ergert aan een ander, deze persoon jou iets van jezelf laat zien. Zij zijn degene die JOUW onbewuste, negatieve, ongewenste gedrag REFLECTEREN. Zij zijn je spiegel.
15. Goed beschouwd, zijn het je leermeesters. Zij laten jou zien welke schaduwkanten van jezelf jij ontkend hebt. Welke delen in jou door jezelf worden afgewezen.
16. Als je het zo kan zien, kun je hen misschien wel bedanken, hetzij hardop of in je hoofd.
17. Omarm alle delen in jezelf, zowel de leuke als minder leuke. Je zult je er completer door voelen.
18. Laat de ideeën los van hoe je zou moeten zijn om aardig gevonden te worden.
19. Herken de spiegeling van jezelf in een ander (en ontdek je afgewezen zelf en keer het proces om naar acceptatie, omarming en liefde).
20. Houd van jezelf mooi mens. Want je bent een prachtig, krachtig en oneindig liefdevol wezen.
21. Je Schepper houdt van je! Waarom zou je dan niet van jezelf houden?!
22. Word je weer bewust van je ademhaling en de ruimte waarin je zit.
23. Misschien vind je het prettig om even uit te rekken, even te gapen of wat dan ook.
24. Neem de tijd voor jezelf en kom weer rustig terug in het-hier-en-nu.