

# NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 27, Januari 2017



## OVERGAVE

Tussen m'n willen en m'n kunnen, zit een gapend gat. Zó frustrerend. Ik heb nu de intentie dat ik ook qua gezondheid wil leren dat 'Als het niet gaat zoals het moet, het maar moet zoals het gaat'. Dat zal mij een hoop negatieve energie schelen, want met m'n hakken in het zand, schiet niet echt op.

Acceptatie en Overgave dus. Weer gaan meestromen met het leven. M'n vrouwelijke, zachte en toch krachtige kant versterken.

Bij het woord 'aanvaarding', dacht ik altijd, dat je alles maar voor zoete koek moest nemen, maar moest berusten in onwenselijke of onprettige levenssituaties, dat dat onvermijdelijk is.

Maar Eckhart Tolle legt in zijn boek 'De kracht van het NU in de praktijk' uit:

Je realiseert je volkomen dat je eruit wilt komen. Dan vestig je je aandacht helemaal op het huidige moment, zonder daar een mentaal etiket op te plakken. Dat betekent dat je het NU niet veroordeelt. Daarom is er ook geen verzet, geen emotionele negativiteit. Je aanvaardt de 'isheid' van dit moment. Dan kom je in actie en doe je alles wat in je vermogen ligt om uit de situatie te komen.

Dat is wat hij positieve actie noemt. Het is veel effectiever dan negatieve actie, die voortkomt uit woede, wanhoop of frustratie. Zolang je het gewenste resultaat niet bereikt, blijf je overgave beoefenen door geen etiket op het NU te plakken.

Klinkt logisch èn haalbaar.

Aan de slag met ermee oefenen.

## DE INHOUD

- Thema: Overgave
- Boekentip
- LichtWesen-essence tip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Omarm het Leven en jeZelf

## BOEKENTIP

- De kracht van het NU in de praktijk  
Eckhart Tolle

## LICHTWESSEN ESSENCE TIP

- 4. Overgave en medeleven  
Kwan Yin

## KOMENDE EVENEMENTEN

- 17 jan.: Medium Healing Cirkel
- 24 jan.: Workshop Chakra's – Koorden – Contracten

Voor beide kan je je voor deelname inschrijven.

## INSPIRATIE

*Alles wat mij 'overkomt'  
gebeurt voor mijn bestwil.*

*Dus: Hoe ga ik hier zo goed mogelijk mee om?*

*En niet: Hoe kom ik hier zo snel mogelijk vanaf!*

*Je Hoger Zelf*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: OMARM HET LEVEN EN JEZELF

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. Zit of lig in een comfortabele positie, met dit blaadje bij de hand.
2. Ontspan jezelf zo goed mogelijk, geef je er helemaal aan over.
3. Laat je maar zakken in de stoel, op de grond of in je bed. Voel je steeds zwaarder worden.
4. Geef je maar helemaal over aan de zwaartekracht van de Aarde... Ontspan.
5. Adem diep in door je neus, terwijl je langzaam tot vijf telt.  
Houd je adem twee tellen vast.  
Laat je adem langzaam in vijf tellen weer los.  
En houd je adem weer twee tellen vast.
6. Herhaal dit een paar maal.
7. Voel, dat je hartslag rustiger wordt, je geest en lichaam steeds meer ontspannen.
8. Beeld jezelf in, dat je op het strand loopt. De zon schijnt heerlijk op je gezicht en de wind speelt met je haar. De lucht is stralend blauw met hier en daar wat witte wolken.
9. Terwijl je loopt, kijk je achterom naar je voetstappen, die hun sporen op het zand achter laten.
10. Druk nu tijdens het lopen je hakken diep in het zand, en merk op hoe lastig en zwaar dat loopt. Het ene been is bijna niet voor het andere te krijgen, je schiet niets op, terwijl het je veel energie kost.
11. Besef, dat dit ook geldt voor je dagelijkse leven, wanneer je je verzet tegen dat was IS.
12. Nieuwe situaties kunnen je onzeker maken, zeker als je niet weet waar het heengaat, hoe het uitpakt.
13. Zet in kalmte en rust je stappen, zonder je om de uitkomst te bekommeren.
14. Blijf voor de verandering eens dicht bij jezelf:
  - ♥ Wat zou je graag willen?
  - ♥ Welke stappen zou je graag zetten? En is dit realistisch om te wensen?
  - ♥ Hoeveel tijd geef je het? Is dat voldoende?
15. Waarschijnlijk zou je willen, dat gisteren alles al in kannen en kruiken was, maar zo werkt het niet.
16. Alles heeft z'n tijd nodig. En iedereen die bij jouw plan betrokken is, dient – net als jijzelf – klaar te zijn om het te ontvangen, om met je mee te 'spelen'. Alles dient er klaar voor te zijn.
17. En tot die tijd... doe je gewoon jouw ding. Wandel, werk, mediteer, speel, geniet, en zet je stappen.
18. Vecht niet tegen het leven, want dat ga je niet winnen. Wees vóór het leven, zoals het zich aandient.
19. Besef, dat het leven altijd het beste met jou voorheeft.
20. Omarm het, koester het. Vertrouw erop, dat jouw tijd weer komt. Geef jezelf die ruimte.
21. Luister daarbij naar je innerlijke stem, zij zal jou de weg wijzen, altijd.
22. Laat in liefde los wat geweest is en zijn langste tijd heeft gehad.
23. Richt je aandacht op de wolken boven je in de lucht.  
Blaas – indien nodig – de nog resterende benauwde gevoelens en gedachten die je hebt weg, richting de wolken. Zie, hoe ze langzaam wegdrijven langs de hemel, steeds verder en verder weg.
24. Merk op hoe rustig en ontspannen je je nu voelt.
25. Neem afscheid van het strand en de zee maar neem de ontspanning met je mee.
26. Kom met je aandacht langzaam terug in de ruimte waar je zit of ligt.
27. Beweeg je wat, rek je uit, gaap, en wees weer helemaal terug met je aandacht.
28. Ondersteun jezelf de komende tijd met één of meerdere affirmaties:
  - ♥ Ik bevrijd me van de last van het streven naar perfectie.
  - ♥ Ik laat alle gevoelens van oordeel over mijzelf los, en accepteer mezelf zoals ik ben.
  - ♥ Ik laat vreugde en liefde als creatieve energie door mij heenstromen.
  - ♥ Ik verbreek nu alle banden die mij hinderen in mijn gevoel.
  - ♥ Ik houd van mezelf en zorg goed voor mezelf.
  - ♥ Ik ben besluitvaardig in mijn handelen en denken.
  - ♥ Ik luister nu naar mijn innerlijke roeping en volg haar.