

# NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 28, Februari 2017



## MINDFULNESS

Mindfulness is het bewust je aandacht ergens op richten – zonder oordeel – waarbij je in het NU blijft. Dat betekent óók in het-hier-en-nu leven als er iets is dat je niet prettig vindt! Dat kan best lastig zijn, vooral als je leven op z'n kop staat en je dat als moeilijk, pijnlijk en verdrietig ervaart.

Pijn/verdriet wordt lijden wanneer we in zo'n situatie geneigd zijn om weerstand te bieden aan hetgeen ons overkomt, we als het ware met onze 'hakken in het zand' gaan. Dan krijg je innerlijke strijd en kom je zowel geestelijk als lichamelijk onder spanning te staan. De volgende klachten kunnen dan optreden: Gespannen spieren – Hartkloppingen – Hoge ademhaling – Hoge bloeddruk – Hyperventilatie – Ziekte(s) – Angst – Onrust – Onvrede – Stress – Verwarring. Je bewustzijn trekt zich dan terug waardoor je handelt op de automatische piloot. Daardoor ben je niet meer bij machte om rustig te kijken naar wat er is. Mindfulness kan je dan helpen, door je bewust te zijn van **wat** je doet, op het moment **dat** je het doet.

Boosheid, pijn en verdriet wegduwen lijkt een optie om je beter te voelen, echter, dit zorgt alleen maar voor uitstel en je nog ongelukkiger voelen. Pas wanneer je het onder ogen kan zien en ernaar durft te kijken, het er laat ZIJN, wordt de kracht ervan minder.

Mindfulness-momenten bij uitstek:

De natuur observeren – Je ademhaling observeren – Je gedachten waarnemen – Je lichaam waarnemen – Mediteren – Helemaal niets doen.

Ik wens je veel mindfulnessmomenten toe!

## DE INHOUD

- Thema: Mindfulness
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Problemen en zorgen wegsturen

## BOEKENTIP

- Eenvoudig Mindful.  
Auteur: Karin Bosveld.
- Ik kan denken/voelen wat ik wil.  
Auteur: René Diekstra
- Beren op de weg, spinsels in je hoofd.  
Auteur: Theo IJzermans, Coen Dirkx.

## KOMENDE EVENEMENTEN

- 16 febr.: Medium Healing Cirkel
- 23 febr.: Workshop: Werken met de biosensor

Voor beide kan je je voor deelname inschrijven.

## INSPIRATIE

*Mindfulness:*

*Trainen van aandacht.*

*De houding van 'ZIJN'.*

*Leven met volle bewustzijn,*

*de pas vertragen*

*en elke seconde en elke ademhaling proeven,*

*dat volstaat.*

*Thich Nhat Hanh.*

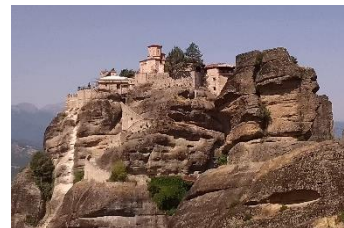


WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: PROBLEMEN & ZORGEN WEGSTUREN

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 op een stoel zitten, rechtop, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
2. Stel je voor, dat je in een prachtig rotsomgeving bent met schitterende kloven en ravijnen.
3. Het hele gebied voelt sterk en solide aan en is bijzonder geschikt om je te aarden.
4. Ga daarvoor lekker op een rotsblok zitten en grond jezelf, door met je aandacht naar je stuitje, onder aan je wervelkolom te gaan.
5. Stel je voor, dat er een koord aan je stuitje vastzit, dat naar beneden loopt, door de rotsen heen, en zo in het midden van Moeder Aarde aankomt.
6. Maak het koord daar stevig vast. Dit is je gronding.
7. Maak nu van je koord een buis, zo breed dat je er goed op kunt zitten.
8. Zit stevig op jouw gronding.
9. Geniet van het mooie weer, het prachtige uitzicht en de wind op je gezicht.
10. Je denkt aan al je zorgen en gepeiker over bijvoorbeeld je:
  - ♥ Eenzaamheid
  - ♥ Financiën
  - ♥ Hypotheek
  - ♥ Pijn
  - ♥ Relaties
  - ♥ Scheiding
  - ♥ Slapeloosheid
  - ♥ Somberheid
  - ♥ Stress
  - ♥ Verdriet
  - ♥ Werk
  - ♥ Ziekte
11. Het lijken soms enorme monsters, die malende gedachten die je zo in beslag nemen. Je zou het allemaal zo graag willen loslaten.
12. Je hebt dit nog niet gedacht, of er verschijnt plotseling een grote wolk, die jouw kant op komt drijven.
13. De wolk nodigt je uit om al je zorgen op hem te leggen.
14. Je denkt na over wat je kwijt wilt, niet meer nodig hebt en legt het op de wolk. Neem er alle tijd voor.
15. Als je klaar bent met alle problemen op de wolk te leggen, drijft de wolk van je weg, het ravijn over.
16. Hoe meer afstand er tussen jou en de wolk is, des te meer ruimte jij krijgt in je hoofd.
17. Geleidelijk aan krijg je een gevoel van opwinding, comfort en plezier.
18. Is het zo makkelijk om afstand te nemen van alles?!
19. Energiek sta je op en wandelt nog een poosje door het prachtige natuurgebied, waar een heerlijke rust en vredige sfeer hangt.
20. Je voelt je opgeladen, krachtig, in evenwicht en heel ontspannen.
21. Langzaam laat je je gedachten aan het natuurgebied los en ga je met je aandacht weer naar de ruimte en de stoel waarin je zit.
22. Je komt met je bewustzijn weer volledig terug in het-hier-en-nu.
23. Onthoud: Het zijn niet de gebeurtenissen die ons verwarren, maar onze gedachten over de gebeurtenissen.



Er zijn veel mindfulness-oefeningen te vinden op [www.in-balans-met-onrust.nl](http://www.in-balans-met-onrust.nl)

WARME GROET  
GERDA

