

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 29, Maart 2017



### HELDERVOELENDEID

Heldervoelen is een buitenzintuiglijke kwaliteit, waarbij je de stemmingen, gevoelens, pijn, verdriet, ongemak of de node van anderen aanvoelt. Op zich een hele mooie eigenschap, mits je:

- ♥ doorhebt dat het niet jouw eigen gevoelens zijn die je waarneemt. Is dit niet het geval, dan kan je veel last hebben van stemmingswisselingen die jou negatief kunnen beïnvloeden.
- ♥ hiermee om kan gaan en het niet ten koste van jezelf gaat.

Wanneer je weet dat je deze gave hebt, schuilt het gevaar erin, om andermans pijn en ellende te willen herstellen, healen, zodat de ander zich weer beter gaat voelen. Maar, als je daarbij je eigen behoeftes of energievoorraad negeert, ga je over je eigen grens heen. Dus, vóór je op de 'automatische piloot' slaat:

- ♥ Grond jezelf,
- ♥ Stem je af op de Bron van Al-Wat-Is.
- ♥ Stem je af op je spirituele begeleiders (gidsen, engelen, e.d.) en handel en werk met hún energie, niet met je eigen voorraad(je).

Het is voor heldervoelenden heel belangrijk om zich bewust te worden van deze eigenschap, leren hoe ermee om te gaan om goed te kunnen blijven functioneren, en zich tevens af te vragen wat de bedoeling is van deze gave, wat zij ermee willen/kunnen doen, en of ze die in willen zetten voor hun medemens.

Laat je niet overspoelen door je heldervoelendheid maar leer ermee omgaan. Dit kun je doen in m'n cursus 'Spiritueel Bewustzijn', die 21 september start.

### DE INHOUD

- Thema: Heldervoelendheid
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie
- Meditatie: Je fysieke lichaam vullen met jouw energie

### WAT IK VOOR JE KAN DOEN

*Je inzichten geven over en handvatten geven voor je heldervoelendheid, zodat je er beter mee om kan gaan. Dan zal het – op den duur – geen last meer voor je zijn maar een geschenk, waarmee je veel voor jezelf en je naasten kunt betekenen.*

### BOEKENTIP

- Het geluk van hooggevoeligheid  
Auteur: Marian van den Beuken

### KOMENDE EVENEMENTEN

- 14 maart: Workshop 'Medium Healing Cirkel'
- 23 maart: Workshop 'Beschermer–Saboteur–Entiteiten'
- 21 sept.: Start cursus 'Spiritueel Bewustzijn'

### INSPIRATIE

*Gevoel van onbehagen en ongemak kost je veel energie. Leer daarom NEE zeggen tegen personen/situaties die jou niet voeden, want daarmee zeg je JA tegen jeZelf. We trekken 24/7 met onsZelf op, dus draag er zorg voor, dat je de beste vriend(in) voor jeZelf bent. Geniet hiervan, want je bent het waard, mooi mens!*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: JE FYSIEKE LICHAAM VULLEN MET JOUW ENERGIE

We hebben niet alleen een fysiek lichaam maar ook een energie-lichaam. De bedoeling is, om je fysieke lichaam te vullen met je eigen energie/licht.

1. Ga heerlijk zitten, met je beide voeten plat op de grond en dit blaadje voor je, en ontspan.
2. Neem alle tijd voor jezelf en laat de boel even de boel want je hoeft op dit moment helemaal niets. Dus geef jezelf de rust en ruimte voor een moment dat helemaal alleen voor jou is.
3. Word je bewust hoe je zit, voel het contact met de stoelzitting, de rugleuning en de grond.
4. Laat je dragen door de stoel, de vloer, het fundament van je huis en de Aarde.
5. Zak vanuit je hoofd met je aandacht, je gevoel en je gedachten naar je billen en je voeten.
6. Laat jezelf helemaal zwaar worden, geef maar toe aan de zwaartekracht.
7. Adem een paar keer bewust in en uit en voel hoe je adem door je lichaam stroomt, en weet, dat je bij elke uitademing afvalstoffen loslaat.
8. Stel je voor, dat je een energielichaam, een lichtlichaam, hebt en dat dat lichaam naast je staat.  
**Voel** het, **zie** het, of **fantaseer** het. Door je intentie gebeurt dat vanzelf.
9. Ga je lichaam nu helemaal opvullen met jeZelf, met jouw lichtenergie, en begin bij je voeten.
10. Word je bewust van je **voeten** en stap met je energetische voeten in je fysieke voeten.
11. Voel je voeten en blijf met je aandacht binnen de contouren van je huid.  
Vul je voeten helemaal op met jouw lichtenergie. Je voelt:
  - ♥ de onderkant van je voeten
  - ♥ de bovenkant
  - ♥ je tenen
  - ♥ je hielenen je blijft binnen de contouren van je huid. Voel van binnenuit je eigen begrenzing.
12. Vul nu ook je **benen** op met jeZelf, met jouw lichtenergie. Voel:
  - ♥ Hoe je benen helemaal worden opgevuld met jouw energetische zelf. Voel de begrenzing van je benen en blijf met je aandacht binnen de contouren van de huid van je benen.
13. Doe nu hetzelfde met je **billen** en **bekkengebied**.
  - ♥ Voel van binnenuit de begrenzing van jouw huid en blijf met je aandacht daarbinnen.
14. Nu word je je bewust van je **buik** en **onderrug** en ook dit deel van jezelf vul je nu helemaal op met je eigen lichtenergie.
  - ♥ Voel de begrenzing van je huid rondom bij je buik en onderrug.
  - ♥ Maak van binnenuit contact met de begrenzing van je huid. Voel het even van binnen.
15. Doe nu bewust hetzelfde bij je **maagstreek** en **middelste gedeelte van je rug**:
  - ♥ Vul het op met jouw lichtenergie.
  - ♥ Blijf ook nu weer binnen de contouren van je huid.
  - ♥ Je voelt van binnenuit de begrenzing van je maagstreek en middelste ruggedeelte.
16. Ga hetzelfde doen bij je **borstkas** en **schouders**:
  - ♥ Vul het op met jouw lichtenergie.
  - ♥ Blijf ook nu weer met je aandacht binnen de contouren van je huid.
  - ♥ Voel van binnenuit de begrenzing van je borstkas en schouders.
17. Vul nu je **armen** en **handen** op met jouw energetische energie.
  - ♥ Voel rondom je armen en handen de begrenzing van je huid.
18. Ga nu je **hals** en **nek** opvullen met jezelf.
  - ♥ Blijf met je aandacht binnen de contouren van je huid.
  - ♥ Voel ook hier van binnenuit de begrenzing van je huid.
19. Ga tot slot naar je **hoofd**.
  - ♥ Voel die – van binnenuit – rondom.
  - ♥ Vul ook je hoofd met jouw energie.
20. Probeer je **lichaam** nu helemaal te voelen **van top tot teen**.
  - ♥ Voel de begrenzing van je hele lichaam, en voel hoe je hele lichaam gevuld is met jouw energie.
21. Kom met je aandacht weer in de ruimte waar je zit, rek je even uit, en wees weer volledig aanwezig.
22. Voel, hoe ontspannend deze oefening voor je is geweest, hoe kalm en helder je hoofd is geworden.