

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 3, Februari 2015



INZICHT

Ieder mens trekt de personen aan die hem kunnen helpen inzicht te krijgen. De moeilijkste mensen in je leven, zijn vaak de beste leraren.

Klinkt nogal heftig, vandaar een voorbeeld:

Je hebt een autoritaire vader
en zijn wil is wet in het gezin.

Hoeveel moeite, pijn en verdriet heeft het je gekost om je daaraan te ontworstelen? Daar zijn jaren overheen gegaan.

Misschien is je vader allang dood, maar kom je nog steeds dezelfde autoritaire energie tegen bij leidinggevend, dominante collega's of anderen. Het geeft je het gevoel of je nog steeds met je vader aan het worstelen bent.

Als het goed is, ga je op een gegeven moment het patroon herkennen en wordt het proces je duidelijk. Een groot deel van je leven ben je bezig geweest jezelf te beschermen, jezelf te leren verwoorden, uit te drukken wie je bent, je niet meer als een (klein) kind de mond te laten snoeren maar te gaan staan voor wie jij bent. Inmiddels gaat je dat steeds beter af, ben je zelfs goed in het verwoorden geworden en kan je jouw grenzen duidelijk(er) aangeven. Dankzij het ongemak van je autoritaire vader ben je in beweging gekomen en ben je je les aangegaan en heb je die geleerd.

Welk terugkerend thema is jouw les?
En heb je er al inzicht in gekregen?

DE INHOUD

- Inzicht
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Uitspraak van een cliënt
- Boekentip
- Komende evenementen
- Psychologisch Inzichtkaartje
- Meditatie: Aura reinigen & beschermen

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Je helpen met inzicht krijgen bij jouw thema('s).

UITSpraak cliënt

Bizar, hoe jij met jouw inzicht in een paar zinnen mijn hele leven samenvat! Onwijs bedankt Gerda voor m'n sessie; ben er eigenlijk nog sprakeloos van. Linda

BOEKENTIP

- Het Inzicht. Auteur: Johan Noorloos.

KOMENDE EVENEMENTEN

- 19 februari: Medium Healing Cirkel
- 11 maart: Werken met de biosensor

INZICHTKAARTJE

*Wat geleerd moet worden herhaalt zich.
Inzicht zonder handeling brengt geen verandering.*



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: AURA REINIGEN & BESCHERMEN

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je.
2. Zet je beide voeten plat op de grond.
3. Wees je bewust van het contact met de grond onder je voeten.
4. Voel de ruimte/energie rondom je lichaam. Dit noemen we een aura.
5. Voel hoever je aura zich aan de voorkant uitstrekt, aan de achterkant en opzij.
6. Voel je aura boven je hoofd en onder je voeten.
7. Wees je bewust van
 - lichte of donkere energie,
 - stromend of stilstaand,
 - warm of koud.
8. Spreek de intentie uit, dat je je aura vergroot tot \pm 1 meter buiten je lichaam.
9. Neem veranderingen waar.
10. Stel je nu voor, dat er een regenbui van zachte gouden regendruppels door je aura stroomt, heerlijk fris en helder.
11. Kies een kleur uit de regenboog en laat die kleur/energie nu je aura opvullen.
12. Visualiseer daar overheen een 2 tot 5 centimeter dikke laag violet licht, als auraschild.
13. Plaats dan 5 rozen net buiten je aura, als volgt:
 - Visualiseer een roos, goed geworteld in de grond (in de grootte en kleur die prettig aanvoelt) met de bloemknop ter hoogte van je 3^e chakra (maag), en plaats ze buiten je aura **vóór** je.
 - Visualiseer nog een roos buiten je aura, nu aan je **linkerzijde**
 - Plaats nu aan je **rechterkant** buiten je aura een roos.
 - Plaats buiten je aura een roos **achter** je rug.
 - Visualiseer tenslotte **boven** je hoofd nog een roos, net buiten je aura. De worteltjes van deze roos gronden zich over je aura-ei heen tot in de aarde.
14. Deze 5 rozen beschermen je aura. Zij nemen de negatieve energie, emoties e.d. op die op jou afkomen en zorgen ervoor, dat die niet bij jou binnen kunnen komen.
15. Check regelmatig of de rozen er vers uitzien.
16. Zijn ze dat niet meer, stuur dan de roos naar boven en visualiseer een nieuwe verse roos.
17. Streef er naar, om iedere morgen – vóórdat je de deur uit gaat – deze beschermende meditatie te doen.
18. Voor het slapen gaan is deze meditatie ook heel prettig om te doen.

