

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 31, Mei 2017



OVERPRIKKELING BIJ KINDEREN

Met name hooggevoelige kinderen kunnen snel overprikkeld raken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Continue een radio of TV aan.
- Een hectische thuissituatie waar ouders van alles moeten en het racen tegen de klok is.
- Flitsende beelden (TV, digitale spelletjes, iPad).
- Harde geluiden.
- Nieuwe ervaringen.
- Onvoorspelbare gebeurtenissen.
- Stress en verdriet bij anderen, dat je kind oppikt.
- Stugge en strakzittende kleding.
- Verlatingsangst.
- Verrassingen.
- Warmte en koude wisselingen.

Het zenuwstelsel van je kind raakt overvol en er gebeurt zoveel, dat er amper tijd is om het te verwerken. Dit gebeurt dan 's nachts, via dromen. Het kan zijn dat je kind nachtmerries heeft, veel huilt, gespannen is en niet of nauwelijks tot rust komt. Je belandt dan in een vicieuze cirkel, waar het lastig uitkomen is.

Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- Je baby mist de Lichtwereld en vindt de overgang moeilijk.
- Je baby heeft – na die heerlijke Lichtwereld – moeite met zich thuis te voelen op Aarde en zich daar te hechten.
- Je baby is zijn geboortetrauma nog aan het verwerken.
- Je kindje is hoog sensitief, waardoor hij veel oppikt van zijn omgeving. Daardoor heeft hij (af en toe) de behoefte om zich wat af te schermen/zich terug te trekken in zijn eigen wereldje. Wanneer die mogelijkheid er niet is, wordt hij erg moe. De 'drukke' gaat dan qua energie in zijn hoofdje zitten.

DE INHOUD

- Thema: Overprikkeling bij kinderen
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Boekentip
- Komende evenementen
- Inspiratie van Hans Stolp
- Oefeningen, tips en meditaties

WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Mezelf afstemmen op je kind, om te 'kijken' wat er aan de hand is en mijn bevindingen/inzichten aan je doorgeven zodat je handvatten hebt hoe met de overprikkeling van je kind beter om te gaan.

BOEKENTIP

- Hoe tover ik een spookje van mijn kamer?
Auteur: Christianne de Weerd.
- Langmuts is een held.
Auteur: Josina Intrabartolo

KOMENDE EVENEMENTEN

- 9 mei: Workshop 'Medium Healing Cirkel'
Je kan je voor deelname inschrijven.

INSPIRATIE

Nieuwetijdskinderen kunnen heel goed invoelen wat anderen willen en denken – ze zijn immers sterk sociaal gericht – maar hebben daardoor vaak ook moeite om voor zichzelf op te komen en hun eigen grenzen te bepalen. Ze hebben daardoor de neiging eerder te luisteren naar anderen, dan naar zichzelf. Het is begrijpelijk dat juist zij daarom vatbaar zijn voor stemmen, zowel de positieve als de negatieve.



WARME GROET
GERDA

OEFENINGEN OM JE KINDJE WEER GEAARD EN TOT RUST TE KRIJGEN

Omdat overprikkelde kinderen alle indrukken nog niet kunnen filteren, hebben ze de behoefte om zich wat af te schermen, zich terug te trekken. Wanneer die mogelijkheid er niet is, worden ze erg moe. De 'drukke' gaat dan qua energie in het hoofd zitten. Om te zorgen dat hun levensenergie in hun hele lijfje komt te zitten, zodat ze dan beter geaard zijn, kun je het volgende doen.

Oefening voor baby's:

Je baby heeft behoefte om zich veilig en geborgen te voelen.

1. Leg je baby – het liefst huid op huid – tegen de ouder aan die het meest rustig is op dat moment.
2. Klop zachtjes tegen je baby's billetjes of rugje (net zoals bij het laten boeren), zodat de overtollige energie in zijn hoofdje dan naar zijn billetjes kan stromen.
3. Wrijf daarna zijn/haar blote voetjes.
4. Als afronding, met de knokkels van je hand tegen de onderkant van zijn/haar voetjes wrijven. De overtollige energie kan dan afgevoerd worden uit zijn lijfje.

Wanneer slapen niet goed lukt

Wanneer je drukke kinderen hebt, die 's avonds niet kunnen slapen, of wanneer je 's avonds zelf niet in slaap kan komen, kun je het volgende doen:

1. Visualiseer een grote, blauwe bol boven het hoofd van je kind, of, als je zelf niet goed kan slapen, boven je eigen hoofd.
2. Laat de energie van deze bol, langzaam ín en óver je kind heen naar beneden zakken, tot diep onder in zijn/haar buik/bekken. (Of doe dit bij jezelf als het jezelf betreft).
3. Bij het staartbeentje zit een holletje, waar deze energie 'slaapt'.
4. Laat de blauwe energie daar heen gaan.

Je zult zien, dat je kind (jij, of wie dan ook waarbij de oefening gedaan wordt), dan beter slaapt.

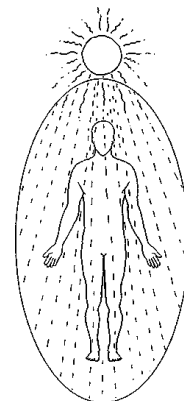
LET WEL:

Voor kleine kinderen, kun je dit voor hen visualiseren.

Kinderen vanaf 14 jaar, en volwassenen, moeten deze meditatie zelf doen.

Visualiseer/fantaseer een Aura Licht-regendouche voor je kind

1. Visualiseer een Aura-ei van energie om het lichaam van je kind heen.
2. Stel deze voor tot op 30 centimeter van het lichaam.
3. Laat de aura gelijkmatig verdeeld zijn over de voor- en achterkant, de linker- en rechterzijkant, onder de voeten en boven het hoofd.
4. Stel je nu voor, dat er een regenbui van zacht gouden lichtdruppels over en door de aura van je kind stroomt.
5. Heel de aura en het lichaam van je kind wordt gevuld met licht.
6. Dit licht haalt alle vervelende gedachten en gevoelens weg uit de aura. Die verdwijnen simpelweg in het (bedachte) doucheputje.
7. Dit zorgt ervoor, dat alles in het lijf en hoofd van je kind weer licht, helder en fris voelt.



Deze oefening kun je ook daadwerkelijk tijdens het douchen doen.

WAT NOG MEER HELPT OM JE KIND RUSTIGER TE MAKEN

- Je baby wiegen.
- Je baby/kind masseren.
- Mocht je bekend zijn met Universele Energie / Reiki, geef je kind dan een behandeling, daar wordt het rustig(er) van.
- Slaapliedjes zingen.
- Je kind laten kleuren, tekenen of kleien voor het slapengaan.
- Een wat ouder kind kan je een schriftje geven om zowel de leuke als nare gevoelens en belevenissen van zich af te laten schrijven.
- Je kindje begrip, liefde en ondersteuning bieden.
- Knuffel je baby/kindje regelmatig. Vertel het dat het veilig is bij jou en dat er veel van hem gehouden wordt.
- Pas je leven zoveel mogelijk aan het ritme van je baby aan.
- Zorg voor momenten van rust, verspreid over de dag.
- Zorg voor zo min mogelijk haast en afleiding in de vorm van TV, andere mensen, een smartphone of iPad.
- Probeer de hoeveelheid prikkels ver voor het slapengaan terug te brengen.
- Onderneem niet teveel op een dag. Onderneem één ding of ontvang één keer bezoek. Zo geef je je kind de tijd om de opgedane indrukken te verwerken.
- Hanteer een duidelijk slaapritme. Zodat je kindje weet wat er gaat gebeuren.
- Zorg voor een rustige slaapplek voor je baby.
- Creëer zoveel mogelijk rust in jezelf en je huis. Zorg goed voor jezelf. Als jij rustig en ontspannen bent, geef je dat ook door aan je kindje.
- Zorg dat je kind elke dag buiten in de frisse lucht komt.
- Voetballen, trampolinespringen, en als het weer het toelaat, met blote voeten in het gras lopen/stampelen. De energie in het hoofd van je kind moet letterlijk naar zijn voeten zakken, zodat het afgevoerd kan worden, de Aarde in.
- Zijn lijfje zachtjes en heel rustig wrijven – van boven naar beneden – zal hem ook goed helpen, evenals het afstrijken van zijn aura.
- Leg je baby met zijn buik tegen of op je eigen buik, dan kan het zich - via jou - aarden. Zijn overvloedige energie kan dan weg zodat hij weer rustiger wordt.
- Laat je kind een half uur vóór het naar bed gaan, geen TV meer kijken, digitale spelletjes doen, stoeien, concentreren of zoetigheid eten.
- Bouw de spanningen/indrukken af, zodat je kind makkelijker in slaap kan vallen.
- Neem de tijd om de dag van je kind samen met hem/haar door te nemen.
- Lees een verhaaltje voor (geen spannende).
- Heb een knuffelmoment met je kind(eren).
- Zorg dat je kind voldoen rust/slaap krijgt, dit helpt je kind om (overvloedige) prikkels te verwerken.
- Zorg voor een schone kamer, zowel fysiek als energetisch.

Met regelmaat zijn er aanwezigheden bij kinderen op de kamer zoals een overleden dierbare, vriendjes uit de Lichtwereld, of entiteiten uit een vorig leven. Hooggevoelige kinderen kunnen deze vaak waarnemen, waardoor nog meer prikkels ontstaan.

MEDITATIE: PAASEI / TOVER-EI

Deze geleidemeditatie kan op alle momenten – langzaam – aan je kind worden voorgelezen, maar is ook uitermate geschikt om vóór het slapen gaan voor te lezen, wanneer je kind al in bed ligt.

1. Ga lekker zitten of liggen.
2. Doe je ogen dicht.
3. Adem 3x rustig in en uit.
Terwijl je inademt, voel je je buik een beetje opbollen...
En als je uitademt, voel je je buik weer plat worden...
4. Stel je voor, dat je in een groot doorzichtig Paasei staat...
5. Het Paasei is zo groot, dat jij er makkelijk in past, zelfs wanneer je je armen en benen uitstrekt. Probeer je het maar voor te stellen...
6. En waar jij ook naartoe gaat: Het Paasei gaat met je mee... Het is jouw huisje.
7. Je kan het Paasei een mooie kleur geven:
 - De kleur die het eerst in je opkomt...
 - Of een hele andere kleur...
 - En als je een kleur zat bent, kies je weer een nieuwe kleur...
8. Dit Paasei is een Tover-ei:
 - Jij kan alles zien en alles horen wat erom je heen gebeurt...
 - Maar teveel drukte, harde geluiden, te felle kleuren en nare sferen kunnen niet bij jou komen...
9. Wanneer je in je Tover-ei staat is het een stuk rustiger om je heen...
10. Daardoor zit je lekkerder in je vel.
11. Je hoeft je Tover-ei niet altijd te zien of te voelen, maar onthoud, dat die er altijd voor je is.
12. In gedachten kan je altijd naar jouw Tover-ei toe.
13. Dus als het – thuis of op school – je allemaal wat teveel wordt,
kan je lekker in je Tover-ei gaan zitten of liggen.
14. De meditatie van het Tover-ei is voorbij.
15. Je kunt zachtjes je handen en voeten bewegen, en je langzaam uitrekken.
16. Als je er klaar voor bent, open je je ogen.
17. Je bent met je aandacht weer terug in de ruimte waar je zit of ligt.