

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 33, Juli 2017



### VAN JEZELF HOUDEN

Hoe moeilijk kan het zijn om van jezelf te houden? Toch lopen de meesten van ons hier regelmatig tegenaan, met name als we nare ervaringen hebben meegemaakt, zoals bijvoorbeeld bij:

- Geen liefdevolle en veilige thuissituatie gekend hebben.
- Je anders dan anderen voelen.
- Een buitenbeentje zijn/buitengesloten worden.
- Tot op het bot gekwetst of teleurgesteld zijn.
- Psychisch, emotioneel of fysiek misbruikt zijn.

Moeten we daarmee dan gelijk onze opvoeders en omgeving aanwijzen als schuldenaren? Nee, zeker niet. Maar wat dan, om uit die kinderpijn te komen, uit dat knagende gevoel van 'Ik ben niet goed genoeg?'

Eigenlijk is hier maar één antwoord op en dat is: Van jezelf houden, precies zoals je nu bent, en jezelf alle liefde geven die je van een ouder, opvoeder of je omgeving niet gekregen hebt.

Het helpt je misschien, als je beseft, dat ieder wezen van goddelijke makelij is. Ons wezen, onze kern, is volmaakt, prachtig, stralend, lief en geliefd. Dát te weten, is het enige wat we nodig hebben. Want als we echt, onvoorwaardelijk van onszelf houden, heeft liefdeloosheid – pesten, niet leuk of aardig gevonden worden, er niet bij horen – geen grip meer op ons. We weten dan, dat het meer over de ander zegt dan over onszelf.

Als God, de Bron van Al-wat-is, ons liefheeft en goedkeurt, waarom zouden wij onszelf dan niet liefhebben en goedkeuren?

### DE INHOUD

- Thema: Van jezelf houden
- Wat ik voor jou kan betekenen
- Ondersteunende middelen
- Inspiratie
- Meditatie: Eigenliefde

### WAT IK VOOR JE KAN DOEN

Mocht je eraan willen gaan werken om meer van jezelf te gaan houden en meer voor jezelf te kiezen, dan kan je bij me terecht voor de Workshopmeditatie 'Van jezelf houden'. Bij minimaal 4 deelnemers gaat de workshop door. Wél jezelf even aanmelden om je plek te reserveren.

### ONDERSTEUNENDE MIDDELEN

- LichtWesen Goudwater essence  
Helen van het hart
- LichtWesen Goudwater essence  
Overwinnen van crisis

### INSPIRATIE

*Stel je eens voor, dat ieder mens onvoorwaardelijk van zichzelf zou houden... dan zou ieder mens ook van de ander kunnen houden. Wat een mooie wereld zouden we dan hebben.*

*Laat dat nou precies de bedoeling zijn van het goddelijke Licht in ons.*

*Laten we – met elkaar – de wereld mooier maken en daarmee beginnen bij onszelf.*

*Ik houd van mezelf èn van jou, mooi mens.  
Want ik ben Liefde en jij bent Liefde.*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: EIGENLIEFDE

Eigenliefde is de kern van je welzijn, je vreugde en je creativiteit.

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
2. Grond jezelf goed.
3. Breng je ademhaling naar je buik, het centrum van je lichaam.
4. Stel je voor, dat je in een mooi natuurgebied bent. Je bent er alleen en volledig veilig.
5. Je loopt er op blote voeten rond en hebt zo een goed contact met de aarde.
6. Je voelt het zand / water / gras / mos onder je voeten en tussen je tenen.
7. Je voelt je heerlijk op je gemak en je ervaart een vredig gevoel. Alles is goed zoals het is.
8. Stel je dan voor, dat je in het midden van een gouden lichtcirkel staat/zit, van 2 meter doorsnede.
9. Laat in gedachten – voor jouw cirkel – een groot TV-scherm uit de aarde komen.
10. Nodig jezelf uit op het TV-scherm en kijk – als een toeschouwer – naar jezelf op het scherm.
11. Kijk nu eens goed naar jezelf, zonder kritiek, en accepteer jezelf volledig zoals je nu bent.
12. Wat bewonder je in jezelf? Of, als je dat lastig vindt, wat zou je willen bewonderen in jezelf? Bijv.:
  - ♥ Ik heb een mooie uitstraling, waaraan je kan zien wie en wat ik ben, en waar ik voor sta.
  - ♥ Ik ben oprecht, integer, trouw aan mezelf en leef mijn eigen waarheid.
  - ♥ Ik geef mijn grenzen aan en handel vanuit mijn eigen kracht en waarheid.
  - ♥ Ik ben een spontane persoonlijkheid en draag bij aan een goede sfeer.
  - ♥ Ik ga met anderen om zoals ik wil dat zij met mij omgaan.
  - ♥ Ik doe datgene wat ik graag wil en waar ik gelukkig van word.
  - ♥ Ik kan genieten van kleine dingen.
  - ♥ Ik heb vertrouwen in mijzelf en het leven.
  - ♥ Ik ben een goed mens, een fijne vriendin/partner/moeder/, enz.
  - ♥ Ik ben goed in kennisoverdracht, organiseren, knutselen, koken, sporten, dansen, genieten, enz.
  - ♥ Ik aanvaard mezelf en de ander, onvoorwaardelijk.
  - ♥ Ik haal zoveel mogelijk uit mezelf en probeer te bereiken wat ik wil bereiken in het leven.Maak bovenstaand lijstje zo lang mogelijk en merk op, dat je zelfbeeld zoveel positiever is geworden. Mocht je moeite hebben om jezelf te bewonderen, vraag het dan eens aan een van je naasten.
13. Vraag dan aan jezelf op het scherm, wat je diep in je hart het liefst zou willen creëren, bijv.:
  - ♥ Ik ga op een lieve en geduldige manier met mezelf om.
  - ♥ Ik weiger mezelf te bekritisieren en accepteer mezelf volledig zoals ik nu ben.
  - ♥ Ik neem me heilig voor om mezelf vanaf nu te ondersteunen.
  - ♥ Ik laat mezelf niet meer liefdeloos en respectloos behandelen.
  - ♥ Ik ga mijn grenzen nog beter aangeven en bewaken.
  - ♥ Ik ga me niet meer aanpassen aan de ander (om geaccepteerd/aardig gevonden te worden).
  - ♥ Ik maak ruimte voor mezelf zodat er plaats vrij komt voor iets nieuws.
  - ♥ Ik mag fouten maken in mijn leven want daar leer ik heel veel van.
  - ♥ Ik zet mezelf niet altijd meer voor de volle 100% in, om energieverlies te voorkomen.
  - ♥ Ik stop met strijden en aanvaard datgene wat is. Ik geef me over aan het leven.Zie jezelf op het scherm doen wat JIJ nu wenst. Kijk jezelf diep in de ogen en zeg: Ik houd van mezelf!
14. Houd NU van jezelf. Stel van jezelf houden niet uit tot je je doel hebt bereikt. Doe het NU. Stop met overleven en gaar weer LEVEN. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven.
15. Zie/voel jezelf stralen, veel meer energie hebben, lekkerder in je vel zitten, gezond en gelukkig zijn, liefhebben, goede relaties aangaan, in jezelf geloven en blij zijn met jezelf.
16. Houden van jezelf is succes creëren in je leven.
17. Besef, dat als jij jezelf niet waardeert, niet van jezelf houdt, een ander dat ook niet zal doen.
18. Houden van jezelf, is houden van wie je bent, wat je doet en hoe je het doet. Het is de basis van een gelukkig en positief leven.
19. Bedank jezelf op het TV-scherm, zeg jezelf gedag en laat het scherm weer in de grond zakken.
20. Kom met je aandacht weer in de ruimte waar je zit.
21. Misschien vind je het fijn om wat je hebt ervaren, op te schrijven.