

NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 36, September 2017



DE INHOUD

- Thema: Zielsverlies
- Boekentip
- Inspiratie
- Oefening: Zielsverlies terughalen

ZIELSVERLIES

Als je traumatische gebeurtenissen in je leven meemaakt – het overlijden van een dierbare, een scheiding, ziekte, verhuizing, een schokkend bericht, miskraam, ruzie, een slechtnieuwsgesprek of ongeluk – trekt je ziel zich (gedeeltelijk) terug uit je lichaam om lichamelijke en emotionele pijn te vermijden en zo te kunnen overleven. Ook blijft een deel van je zielsenergie bij die gebeurtenis. De traumatische ervaring wordt zowel opgeslagen in je hersenen als in je lichaamscellen en kunnen diverse levens met je meegaan, totdat je het opheft.

Zielsverlies heeft een negatieve werking op je huidige persoonlijkheid en resulteert in een gevoel van afgenomen eigenheid, je energieloos en kwetsbaar voelen, moeite hebben vreugde te ervaren, een grotere kans om ziek te worden en een verminderd aanwezig zijn in Het-Hier-En-Nu. Er zijn een aantal levensfasen waarin we gevoeliger zijn voor zielsverlies. Deze zijn omstreeks:

- ♥ 3 à 4 jaar, de overgang naar ik-bewustzijn.
- ♥ de puberteit, de overgang naar seksuele volwassenheid.
- ♥ de adolescentie, met de aanpassing aan de arbeidsmarkt.
- ♥ de midlifecrisis, na het hoogtepunt van een carrière of als de kinderen de deur uitgaan.
- ♥ de leeftijd waarop de lichaamsfuncties achteruitgaan.

Traumatisch zielsverlies kan je het best terughalen tijdens een consult bij een erkend therapeut, opdat deze je kan begeleiden bij je 'blinde vlek' en heftige emoties.

Eenvoudiger zielsverlies kan je zelf terughalen d.m.v. onderstaande oefening.

BOEKENTIP

- Werken aan jezelf
Auteur: Joop van der Hagen
- Afdalen in je ziel (soul retrieval)
Auteur: Alberto Villoldo

INSPIRATIE

Lieve God,
*Schenk mij een helder inzicht om te aanvaarden
wat niet te veranderen is.
Schenk mij de moed om te veranderen wat in mijn
vermogen ligt.
Schenk mij de wijsheid om het verschil te beseffen.*



WARME GROET
GERDA

OEFENING: ZIELSVERLIES TERUGHALEN

Soms trekt een deel van de ziel zich terug, verdwijnt, bijvoorbeeld door een trauma, een negatieve daad of shock. Een deel van de ziel splitst zich dan af en blijft stilstaan in de tijd waarin het voorval zich afspeelde. Het kan zich niet meer ontwikkelen en beleeft het trauma steeds opnieuw. Met het terughalen van zielsverlies wordt je weer een completer mens.

Belangrijk:

Bij zielsverlies terughalen is het heel belangrijk om de traumatische ervaring zo compleet mogelijk – voor even – te ervaren, maar blijf er niet in hangen!

Dus neem de situatie in gedachten, voel het trauma, de shock, pijn, het verdriet of gemis weer even. Zodra je het plaatje duidelijk hebt, kun je zielsverlies gaan terughalen.

Tip:

Neem per keer niet meer dan één traumatische ervaringen om het zielsverlies terug te halen want zowel je geest als lichaam hebben tijd nodig om de verandering te integreren in je systeem.

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je. Zet je beide voeten plat op de grond.
2. Voel het contact met de stoelzitting onder je billen en bovenbenen en de rugleuning tegen je rug.
3. Adem een aantal keren rustig in en uit.
4. Aard je goed d.m.v. je aardekoord.
5. Maak een lichtkoord naar God, de bron van Al-wat-is.
6. Stel je een natuurgebied voor waar je graag zou willen zijn.
7. Creëer jouw ideale plaats, met het weer wat jij heerlijk vindt, de geluiden die jij wilt horen, enz.
8. Wandel door je gebied totdat je een plek vindt waar je wilt werken.
9. Weet, dat je er volledig veilig bent en dat niemand hier kan komen zonder jouw uitnodiging.
10. Kies een traumatische ervaring uit waarmee je nu wilt gaan werken (onderstaand zie je een aantal mogelijkheden om als voorbeeld te dienen). Meestal is dat degene die voor jou de hoogste prioriteit heeft, of die als eerste bij je te binnen schiet. Let wel: Maak het niet te zwaar voor jezelf.

11. Ga – in gedachten – naar een traumatische ervaring toen je **3 à 4 jaar** was. Bijvoorbeeld:
 - ♥ Bij het zindelijk worden. ♥ Verhuizing naar een andere plaats.
 - ♥ Geboorte van een broertje of zusje. ♥ Wat er bij jou te binnen schiet.
12. Ga naar één moment van zielsverlies en zeg hardop tegen jezelf:

**Ik neem alle zielsverlies
die ik verloor bij (noem situatie),
weer terug in mij.**

Als de zin uitgesproken is **haal je krachtig in door je neus** (je snuift als het ware de verloren zielsenergie in je op) **en adem je rustig uit door je mond.**

Herhaal deze zin met aansluitend de omschreven ademhaling 3x. Daarmee bekrachtig je het.

13. Ga – in gedachten – naar een traumatische ervaring uit je **pubertijd**. Bijvoorbeeld:
 - ♥ Het niet mee kunnen komen in de klas. ♥ Ruzies/scheiding/verlies.
 - ♥ Je eerste menstruatie/seksuele ervaring. ♥ Wat er bij jou te binnen schiet.
14. Ga naar één moment van zielsverlies in je pubertijd en zeg hardop tegen jezelf:

**Ik neem alle zielsverlies
die ik verloor bij (noem situatie),
weer terug in mij.**

Als de zin uitgesproken is **haal je krachtig in door je neus** (je snuift als het ware de verloren zielsenergie in je op) **en adem je rustig uit door je mond.**

Herhaal deze zin met aansluitend de omschreven ademhaling 3x. Daarmee bekrachtig je het.

15. Ga – in gedachten – naar een traumatische ervaring uit je **adolescentie**. Bijvoorbeeld:
- ♥ Het ontbreken van relatie/kinderen.
 - ♥ Problemen in je baan.
 - ♥ Abortus/miskraam/doodgeboren kindje.
 - ♥ Een puberend kind.
 - ♥ Niet vergeten wat je is aangedaan.
 - ♥ Wat er bij jou te binnen schiet.
16. Ga naar één moment van zielsverlies in je adolescentie en zeg hardop tegen jezelf:
Ik neem alle zielsverlies die ik verloor bij (noem situatie), weer terug in mij.
 Als de zin uitgesproken is **haal je krachtig in door je neus** (je snuift als het ware de verloren zielsenergie in je op) **en adem je rustig uit door je mond**.
 Herhaal deze zin met aansluitend de omschreven ademhaling 3x. Daarmee bekrachtig je het.
17. Ga – in gedachten – naar een traumatische ervaring tijdens je **midlifecrisis**. Bijvoorbeeld:
- ♥ Het ontbreken van relatie/kinderen.
 - ♥ Kinderen die het huis uitgaan.
 - ♥ Niet gelukkig zijn met wie je bent.
 - ♥ Niet mee kunnen qua werkdruk.
 - ♥ Teleurgesteld zijn in wat je hebt bereikt.
 - ♥ Wat er bij jou te binnen schiet.
18. Ga naar één moment van zielsverlies tijdens je midlifecrisis en zeg hardop tegen jezelf:
Ik neem alle zielsverlies die ik verloor bij (noem situatie), weer terug in mij.
 Als de zin uitgesproken is **haal je krachtig in door je neus** (je snuift als het ware de verloren zielsenergie in je op) **en adem je rustig uit door je mond**.
 Herhaal deze zin met aansluitend de omschreven ademhaling 3x. Daarmee bekrachtig je het.
19. Ga – in gedachten – naar een traumatische ervaring rond je **pensioen**. Bijvoorbeeld:
- ♥ Het verlies van dierbaar persoon/werk.
 - ♥ Faillissement van je bedrijf.
 - ♥ Geen contact met (klein)kinderen.
 - ♥ Verlies van gezondheid.
 - ♥ Verantwoording voor een familielid.
 - ♥ Wat er bij jou te binnen schiet.
20. Ga naar één moment van zielsverlies rond je pensioen en zeg hardop tegen jezelf:
Ik neem alle zielsverlies die ik verloor bij (noem situatie), weer terug in mij.
 Als de zin uitgesproken is **haal je krachtig in door je neus** (je snuift als het ware de verloren zielsenergie in je op) **en adem je rustig uit door je mond**.
 Herhaal deze zin met aansluitend de omschreven ademhaling 3x. Daarmee bekrachtig je het.
21. Indien je dit kan: Vergeef jezelf. Vergeef de ander.
 22. Vraag of de ander jou wil vergeven.
 23. Besef, dat vergeving zeker niet betekent, dat wat er is gebeurd, aanvaardbaar is.
 Het betekent enkel, dat je niet langer bereid bent om een verwonding uit het verleden, in het heden, een gezond en vervullend leven in de weg te laten staan.
 24. Voel de energie in jezelf toenemen, nu je je zielsverlies hebt teruggehaald. Zie jezelf groter worden.
 25. Voel nu hoe anders jij je voelt, hoe vrij, hoe los. GENIET van dit gevoel.
 26. Neem afscheid van je natuurgebied en kom langzaam weer terug in Het-Hier-En-Nu.
 27. Schrijf je ervaringen op.

Ondersteunende essences die je helpen bij dit proces:

- ♥ Bach Bloesem Remedie nummer 29 → Star of Bethlehem.
Deze neutraliseert de shock, waardoor het interne genezingsproces op gang kan komen.
- ♥ Bach Bloesem Remedie nummer 35 → White Chestnut.
Deze helpt je om ongewenste gedachten, ideeën of redeneringen uit je geest te krijgen.
- ♥ Nederlandse Bloesem Remedie → Terra. Een eerstehulpremedie voor fysieke & emotionele klachten.
Deze helpt je om te aarden, met het opruimen van blokkades, geeft je kracht en maakt je sterker.
- ♥ LichtWesen essence nummer 8 → Angelica → Transformatie
Wonden uit het verleden helen en de ervaringen gebruiken voor transformatie.