

EXTRA NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 37, Oktober 2017



JE INNERLIJKE VROUW & MAN

Ieder van ons heeft een innerlijke vrouw en innerlijke man in zich, ongeacht van welk geslacht je bent. De vrouw vertegenwoordigt de linkerhersenhelft:

- Gevoel
- Ervaren
- Binnenwereld
- Innerlijke stilte

De man vertegenwoordigt de rechterhersenhelft:

- Denken
- Willen
- Buitenwereld
- Doen.

Wanneer in jezelf het denken, doen, studeren, de ratio en de buitenwereld het belangrijkste voor je zijn, overheerst het mannelijke principe. Wanneer je naar je gevoel en intuïtie luistert, je zorgt voor innerlijke rust en je weten de boventoon voert, is het vrouwelijke principe het sterkst aanwezig.

Het is niet de bedoeling dat de een de boventoon voert over de ander, maar dat beide gelijkwaardig voor je zijn, zodat ze in harmonie met elkaar kunnen samenleven.

Door minder denken, minder met uiterlijke zaken bezig zijn, minder studeren, verklein je jouw innerlijke man. Het vrouwelijke in jezelf groter – dus belangrijker – maken doe je door meer naar je gevoel te luisteren en dat gevoel meer te waarderen.

Wanneer je in harmonie bent met je innerlijke vrouw en man, ben je ook in harmonie met anderen, omdat je innerlijke conflict verdwenen is, verdwijnt ook het conflict buiten je.

DE INHOUD

- Thema: Je innerlijke vrouw & man
- Boekentip
- Affirmaties
- Inspiratie
- Meditatie: Innerlijke vrouw en innerlijke man

BOEKENTIP

- Spiegel je met bloesemremedies
Auteur: Bram Zaalberg
- Bach-bloesems als sleutel tot de ziel
Auteur: Mechtild Scheffer
- Wat helpt mij? Impulsen voor iedere situatie
Beschrijving van 85 levensthema's, de ondersteunende geestelijke wezens, kleuren en oefeningen bij ieder thema.
Van LichtWesen.
Auteur: Petra Schneider & Gerhard Pieroth

AFFIRMATIES

- Mijn innerlijke man en mijn innerlijke vrouw zijn gelijkwaardig aan elkaar.
- Mijn Voel-ik en mijn Denk-ik luisteren naar elkaar en werken goed samen.
- Mijn innerlijke vrouw en mijn innerlijke man bieden elkaar morele ondersteuning.

INSPIRATIE

Als voelen en denken niet naar elkaar luisteren, niet samenwerken en niet in balans zijn, ontstaat er disharmonie en zelfs ziekte.

Je hebt beide nodig om je leven vorm te geven en neer te zetten.

WARME GROET
GERDA



MEDITATIE: INNERLIJKE VROUW EN INNERLIJKE MAN

Alle instructies van de meditatie staan onder elkaar. Het best kan je de instructies 1 à 2 keer lezen zodat je weet wat ongeveer de bedoeling is. Vervolgens ga je mediteren met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één en voert ze uit. Als je een instructie duidelijk voor je hebt, ga je naar de volgende regel. Je kan de meditatie ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert. Ook kan je de meditatie opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Creëer een plek voor jezelf waar je alleen kan zijn en niet gestoord wordt.
2. Zet de telefoon uit, steek een kaarsje aan en zet eventueel meditatieve muziek op.
3. Ga in een makkelijke stoel zitten, met dit blaadje voor je, en ontspan.
4. Maak je hoofd leeg, laat de boel even de boel, zodat je kunt genieten van deze oefening.
5. Roep het beeld van je innerlijke vrouwelijke energie op:
 - ♥ Kun je haar duidelijk zien?
 - ♥ Hoe ziet zij eruit?
 - ♥ Is zij klein of groot?
 - ♥ Welke stemming heeft zij op dit moment?
 - ♥ Staat ze met twee benen op de grond?
 - ♥ Leeft ze voornamelijk in haar hoofd?
 - ♥ Is het een rustig of druk type?
 - ♥ Is haar binnenwereld het belangrijkste of de buitenwereld?
6. Maak nu van je innerlijke vrouw jouw ideaalbeeld, en plaats haar aan de linkerkant van jou.
7. Roep nu het beeld van je innerlijke mannelijke energie op:
 - ♥ Kun je hem duidelijk zien?
 - ♥ Hoe ziet hij eruit?
 - ♥ Is hij klein of groot?
 - ♥ Welke stemming heeft hij op dit moment?
 - ♥ Staat hij met twee benen op de grond?
 - ♥ Leeft hij voornamelijk in zijn hoofd?
 - ♥ Is het een rustig of druk type?
 - ♥ Is zijn binnenwereld het belangrijkste of de buitenwereld?
8. Maak nu van je innerlijke man jouw ideaalbeeld, en plaats hem aan de rechterkant van jou.
9. Breng de vrouw en man naar elkaar toe:
 - ♥ Is er een verschil in grootte? Zo ja: Welk is het grootst?
 - ♥ Heeft een van de twee de leiding? Dient de ander daaraan te gehoorzamen? Of hebben ze allebei evenveel in te brengen? Zijn beide evenveel waard?
 - ♥ Herken je in jouw uiterlijke wereld deze situatie?
10. Heb de intentie, dat je innerlijke man en je innerlijke vrouw even groot worden, zodat beide hun – even grote – ruimte kunnen innemen. **Voel** het, **zie** het, of **fantaseer** het.
11. Hoe voelt dit voor jou?
12. Neem je voor, om met regelmaat de beelden van je innerlijke vrouw en man op te roepen, en corrigeer net zolang tot zij gelijkwaardig zijn aan elkaar en beide evenveel ruimte innemen.
13. Daarnaast kan je ook in de buitenwereld oefenen – op je werk, in familie of vriendenkring – om je innerlijke man en vrouw in evenwicht te brengen.
14. Belangrijk is, dat je deze oefening met plezier en zonder dwang doet.
15. Geniet ervan, dat je steeds meer in balans komt, zowel in je binnenwereld als je buitenwereld.
16. Uiteindelijk is het de bedoeling, dat je innerlijke vrouw en innerlijke man even belangrijk zijn, gaan samenwerken en samensmelten tot één geheel.



Mocht je er behoefte aan hebben, dan kan je het proces ondersteunen met bloesemremedies of LichtWesen-essences. Ook affirmaties – positieve herhalende bekrachtigingen over wie je wilt zijn en wat je wil bereiken – kunnen je prima helpen, bijvoorbeeld: 'Mijn Voel-ik en mijn Denk-ik werken goed samen' of 'Mijn innerlijke man en mijn innerlijke vrouw zijn gelijkwaardig aan elkaar'.