

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 38, November 2017



GRENZEN STELLEN

Wanneer je erg gevoelig bent en een goed inlevingsvermogen hebt, pak je de emotionele energie van anderen snel op. Dat kan voor veel problemen zorgen. Baken daarom je grenzen af.

Bij alles wat je energieveld binnenkomt – een gesprek, het journaal, een spannende film, een samenzijn – stel je jezelf de vraag:

- ♥ Heeft dit iets aan mij bijgedragen?
- ♥ Heeft dit iets bij mij weggehaald?

Dat is niet egoïstisch, maar jezelf op de eerste plaats zetten. Het helpt je om de grens te bepalen waar jouw energieveld eindigt en dat van de ander begint.

Als je duidelijk kunt bepalen waar jouw energieveld eindigt en die van de ander begint, krijg je meer controle over je leven en vermengen de energieën van andere mensen zich niet met die van jou zonder dat je het weet. Het is niet zo dat je alleen dingen moet gaan doen die goed zijn voor jou. Met regelmaat zul je besluiten om dingen voor anderen te doen die iets bij je weghalen, maar dan zal het je eigen keuze zijn.

Maak voor jezelf uit onder welke voorwaarden je met de ander wilt omgaan.

- ♥ Word je bewust van wat jij in relaties zoekt.
- ♥ Maak duidelijke afspraken.
- ♥ Laat je respecteren.

Zonder voor elkaar respect te tonen, profiteert de een van de goedheid van de ander.

Als je je grenzen aan kan geven, hoef je geen muur om je heen op te trekken om jezelf te beschermen. Als je gaat opstaan voor jezelf, hoeft de ander je niet meer te triggeren om dat te gaan doen. Je hebt hun spiegel dan niet meer nodig.

DE INHOUD

- Thema: Grenzen stellen
- Viciëuze cirkel
- Psychologisch Inzichtkaartje
- Meditatie: Jezelf neerzetten
Je eigen ruimte innemen

VICIEUZE CIRKEL

Als ik blijf doen wat ik altijd heb gedaan,
Blijf ik krijgen wat ik altijd heb gekregen.

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken,
Blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht.

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht,
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven wat ik altijd heb geloofd,
Blijf ik doen wat ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen wat ik altijd heb gedaan
Blijft me overkomen wat me altijd is overkomen.

Bron: onbekend.

INSPIRATIE

*Ik ontdek dat ik wat te zeggen heb en ik zeg het!
Ik druk mijn gevoelens op een heldere en
verantwoordelijke manier uit.*



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: JEZELF NEERZETTEN

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. Hoewel alles in potentie in ons al aanwezig is, hebben we toch regelmatig de neiging onze intuïtie te onderdrukken en durven we onze kwaliteiten (nog) niet neer te zetten in de wereld.

1. Creëer een plek voor jezelf waar je alleen kan zijn en niet gestoord wordt.
2. Ga lekker zitten of liggen, met dit meditatieblaadje bij de hand.
3. Stel je voor, dat je op een veilige plaats bent, in een mooi natuurgebied. Niemand kan je hier storen.
4. Alles is er precies zoals jij het wenst:
Met de juiste temperatuur, rust, omgevingsgeluiden, flora en fauna.
5. Ga naar een open ruimte, waar je even tijd neemt om een oefening te doen.
6. Je tekent met de hand waarmee je schrijft, een gouden energiecirkel op de grond, een armlengte om je heen. **Voel** het, **zie** het, of **fantaseer** het, dat goud licht uit je wijsvinger komt.
7. Verzoek mensen – die op energetisch niveau in jouw cirkel zitten – jouw cirkel te verlaten.
8. Laat ieder plaats nemen in zijn of haar eigen cirkel, buiten die van jou.
9. Mocht er nog iemand in jouw cirkel zijn gebleven, beveel hem of haar dan eruit te gaan.
10. Nu pas is er een natuurlijk en wederzijds respect voor elkaars cirkel, elkaars ruimte.
11. Kijk dan in je eigen cirkel – in jouw heilige ruimte – eens naar het wezen dat jij in essentie bent.
12. Zie je haar schoonheid, stralende licht en potenties?
13. Kun je zien, hoe *vér* jouw licht reikt?
14. Kun je voelen, welke krachten en mogelijkheden in jou wonen?
15. Accepteer je krachten en potenties en *gá* ervoor.
16. Kies er vanaf nu voor om voluit voor deze incarnatie op Aarde te gaan en ervan te genieten.
17. Kies voor de persoon die je bent.
18. Kies er voor, om volledig aanwezig te zijn in dit leven, met al wat er is.
19. Stel je voor, dat je hoogzwanger bent van je Zelf.
20. Laat al je talenten en mogelijkheden geboren worden.
21. Concentreer je in jezelf en voel je stevige basis, onafhankelijk van anderen en vol wilskracht.
22. Open je voor vernieuwde hogere inzichten en leef er naar toe.
23. Wees jezelf; durf voor jezelf op te komen.
24. Bepaal steeds zèlf hoe ver anderen t.o.v. jou mogen gaan.
25. *Láát* je niet leven.
26. Dirigeer zelf de richting van de vreugdevolle energiestroom.
27. Laat je motor krachtig draaien; zo laadt de batterij zich op.
28. Laat oude patronen van pijn en verdriet los, simpelweg door je intentie.
29. Voel het vermogen om je 'Ik ben' onbegrensd te beleven.
30. Met een sterke levenswil, moed en kracht breek je door alle beperkende barrières heen.
31. Geloof in jezelf en breek door!!!
32. Zet jezelf en al je kwaliteiten uitbundig in de wereld neer. Vol zelfvertrouwen.
33. Je bent klaar voor een nieuw begin.
34. Voel je krachten en kwaliteiten en sla ze in je op.
35. Weet, dat je ze hier altijd kan terugvinden.
36. Als je zover bent, kom je langzaam terug in het hier en nu.

Je zult ervaren dat je je nooit meer alleen/eenzaam hoeft te voelen als je in je eigen cirkel bent, verbonden met jouw kern.

MEDITATIE: JE EIGEN RUIMTE INNEMEN

1. Ga naar een plek waar je op jezelf kunt zijn en waar je niet gestoord wordt.
2. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
3. Breng je aandacht naar je ademhaling.
4. Word je bewust van elke inademing en uitademing.
5. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
6. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen en vredig voelt.
7. Verplaats jezelf naar een mooie plek in de natuur, waar alleen jij toegang toe hebt.
Geniet van de rust en het uitzicht.
8. Visualiseer/fantaseer een gouden cirkel met een doorsnede van 2 meter onder je voeten.
9. Kijk wie er bij je komt zitten.
Kijk wáár ze zitten: Rechts, links, achter of tegenover je; in of buiten je cirkel.
10. Als ze ín je cirkel zitten, praat dan met je innerlijk stem liefdevol tegen ze:
 - ♥ Bedank hen dat ze graag bij je willen zijn.
 - ♥ Verzoek hen vriendelijk om uit jouw cirkel te gaan (ook huisdieren).
 - ♥ Vraag hen hun eigen plaats in te nemen in hun eigen gouden cirkel:
Je partner naast je; je kind(eren) tegenover je.
11. Kijk vervolgens naar de gouden cirkel van je kind/je partner/**degene die het betreft**:
Is die schoon of ligt er vuil op?
Als er vuil op ligt, kan dit rommel van jou zijn! Jullie zitten dan teveel in elkaars energie.
12. Haal het vuil uit haar/zijn cirkel.
13. Kijk nu naar je kind/je partner/**degene die het betreft**.
Is er iets veranderd?
14. Blijf nog steeds ontspannen zitten, met je ogen dicht.
15. Stap nu uit je cirkel.
16. Haal een gesprek of conflict voor de geest, waarbij je merkte:
 - ♥ Dat je energie wegvloeide.
 - ♥ Dat je uit je evenwicht/kern werd gehaald.
 - ♥ Beleef het weer.
17. Merk op wat je voelt.
Ervaar je de energie als prettig/onprettig?
Als warm/koud?
Voel je overal je energie stromen?
Ben je groot/klein?
Observeer.
18. Stap nu weer in je eigen gouden cirkel, jouw eigen heilige ruimte,
waar niemand toegang toe heeft (dus ook geen huisdier!)
en haal hetzelfde gesprek of conflict weer voor de geest.
Beleef het opnieuw.
19. Merk weer op wat je voelt.
 - ♥ Observeer.
 - ♥ Ervaar je een verschil in energie (met buiten of binnen in de cirkel)?
 - ♥ Als het goed is, voelt het prettiger ín je cirkel en voel je je daar steviger in je schoenen staan.
20. Open je ogen en kom langzaam weer terug in het hier en nu.
21. Als je behoefte hebt je ervaring op te schrijven, doe dat dan.

Kijk af en toe naar jezelf in/op je gouden cirkel.

Kijk of er iemand in is gekomen.

Zo ja, herhaal bovenstaande oefening.

Deze oefening helpt zowel jouzelf als de personen die je in hun eigen cirkel hebt gezet!