

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 43, April 2018



JEZELF BEKRACHTIGEN

We gaan zo op in het dagelijkse leven, dat we aan onszelf voorbij gaan. We proberen te voldoen aan de eisen van alle dag, aan de verwachtingen van collega's, familie of vrienden maar vooral aan al het 'moeten' van onszelf. We geven daarmee onze eigen kracht als het ware weg. Al die ballen van de vele taken en verantwoordelijkheden die we hebben in de lucht te houden, zorgt ervoor dat we de tijd om te ZIJN niet nemen. Laten we daar eens verandering in gaan aanbrengen.

Heb de intentie en moed om de kwaliteit van je eigen leven te verbeteren door jezelf de tijd te geven om te ZIJN. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen geluk weer op. Wacht er niet mee tot je opgebrand bent, depressief, ziek of machteloos. Neem NU de tijd voor jezelf.

Geef jezelf momenten om te mijmeren, je te vervelen, om even helemaal niet te doen, dus echt even helemaal nergens mee bezig te zijn.

In die 'leegtes' zul je voelen:

- ♥ Wat jij leuk vindt,
- ♥ nodig hebt,
- ♥ belangrijk vindt,
- ♥ maar bovenal zal het in contact zijn met jeZelf je goed doen.

Naarmate je jezelf meer gelegenheid geeft voor deze zijn-momenten, zul je lekkerder in je vel komen te zitten, je krachtiger voelen, kan je meer afstand nemen van de drukte van alle dag. Maak keuzes, waarmee je jezelf het geschenk van innerlijke rust geeft. Neem de verantwoordelijkheid op je voor je eigen geluk. Verbeter je eigen kwaliteit van leven, al is het maar op één gebied. Je zult merken dat je daarmee je eigen kracht weer terugneemt.

DE INHOUD

- Thema: Jezelf bekrachtigen
- Graadmeter
- Inspiratie om op weg te gaan
- Meditatie: Jezelf opladen met regenboogkleuren

GRAADMETER

Wanneer je niet meer GENIET van de dingen die je doet, is het tijd om jezelf af te vragen:

- Wil ik dit zo nog wel?
- Haal ik hier nog wel energie uit?
- Draag ik in deze bij aan hetgeen ik wil?
- Draagt de ander bij aan hetgeen ik wil?
- Is er nog wel een gemeenschappelijk belang?
- Is het tijd mijn aandacht te verleggen?
- Wat heb ik nodig om verandering in gang te zetten?
- Ben ik bereid dit aan mezelf te geven?
- Durf ik in actie te komen?

Wanneer je niet gelukkig bent in je huidige werkelijkheid, heb dan de moed om een nieuwe keuze te maken. Besef, dat wanneer jij die keuze niet maakt, de kans groot is dat een ander die voor je maakt. Of dat in jouw belang is, is nog maar de vraag.

INSPIRATIE OM OP WEG TE GAAN

- Wat vind je het leukst om te doen?
 - In je vrije tijd.
 - Op je werk.
- Waar word je blij van, krijg je energie van?
- Wat gaat je gemakkelijk af?
- Vind je het leuk om in je eentje bezig te zijn?
 - Of voel je meer voor teamgeest?
- Waar word je toe aangetrokken om te doen?



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: JEZELF OPLADEN MET REGENBOOGKLEUREN

1. Ga (in gedachten) lekker op je rug liggen op een mooi plekje in de natuur.
2. Je bent er alleen en veilig want niemand anders heeft er toegang.
3. De hemel is stralend blauw.
4. Je voelt de warmte van de zon, die precies zo is als jij lekker vindt.
5. Vlak bij jou zie en hoor je een prachtige waterval.
6. Je ligt daar heerlijk loom en ontspannen.
7. Moeder Aarde ondersteunt je volledig. Alles voelt goed.
8. Wanneer je naar de hemel kijkt, zie je een prachtige heldere regenboog.
9. Stel je voor, dat er aan de achterkant van je lichaam, chakra's zitten, ter hoogte van je

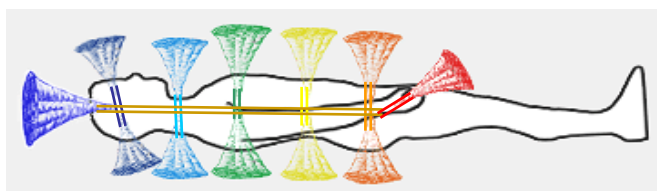
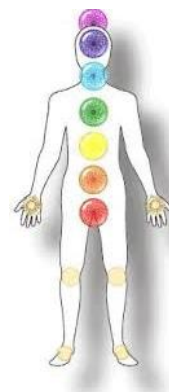
- ♥ Stuitje
- ♥ Onderrug
- ♥ Middel
- ♥ Hart
- ♥ Keel
- ♥ Achterhoofd
- ♥ Kruin

10. De chakra's zien er uit als toetertjes/trechtertjes, met de monding op de aarde.

11. Laat nu alle

- ♥ boosheid
- ♥ frustratie
- ♥ en wat je verder nog kwijt wilt, wegstromen in de Aarde.
- ♥ moeheid
- ♥ onmacht
- ♥ verdriet
- ♥ ziekte

12. Moeder Aarde neemt jouw energie helemaal in zich op en transformeert het in haar kern.
13. Alle zwaarte, alle zorgen laat je los en geef je aan haar. Geniet van het loslaat-proces.
14. Stel je nu voor, dat er aan de voorkant van je lichaam gelijksoortige toetertjes/trechtertjes zitten, de openingen gericht naar het licht.
15. Vanuit de regenboog laat je de kleur **ROOD** in je stuitchakra stromen.
Heel je bekkenbodembodemgebied, benen, voeten en tenen worden gevuld met dit rode licht.
16. Laat vervolgens **ORANJE** licht uit de regenboog komen en in je heiligbeenchakra (onderbuik) stromen. Heel je onderbuik vult zich met dit oranje licht.
17. Dan komt de kleur **GEEL** uit de regenboog om je middenrif te vullen. Heel de gebied vult zicht met geel licht.
18. Laat vervolgens **GROEN** licht uit de regenboog komen om je borstkas helemaal te vullen.
19. Dan laat je de kleur **BLAUW** in je keelchakra stromen om je keel/nek/hals op te vullen.
20. Vervolgens neem je de kleur **INDIGO** om je hoofd helemaal mee op te vullen.
21. En als laatste de kleur **VIOLET** om je kruin helemaal te vullen.
22. Je lichaam, organen en cellen zijn nu helemaal gevuld met de zeven kleuren van de regenboog.



23. Naast je op de grond, liggen allerlei soorten edelstenen en kristallen, in allerlei kleuren en maten.
24. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **stuitchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om te **HEBBEN**.
25. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **heiligbeenchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om te **VOELEN**.
26. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **zonnevlechtchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om te **HANDELEN**.
27. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **hartchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om te **BEMINNEN EN BEMIND TE WORDEN**.
28. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **keelchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om **DE WAARHEID TE SPREKEN EN TE HOREN**.
29. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **voorhoofdchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om te **ZIEN**.
30. Kies een steen uit in de kleur die past bij je **kruinchakra**, en leg hem daar op.
Hier zetelt jouw recht om te **WETEN**.
31. Je bent en voelt je nu helemaal opgeladen.
32. Geniet van dit heerlijke gevoel.
33. Laat vervolgens je chakra's weer in de positie komen die goed voelt voor jou.
Je intentie hiervoor zetten is voldoende.
34. Voel na wat de meditatie met je gedaan heeft. Voel je je:
- ♥ Anders?
 - ♥ Creatiever?
 - ♥ Energieker?
 - ♥ Rustiger?
 - ♥ Vrijer?
35. Rek je uit en wiebel wat met je onderlijf.
36. Richt dan nu je aandacht weer op het hier en nu en open langzaam je ogen.

