

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 45, Juni 2018



### MANAGER OVER JE LEVEN

Altijd gedacht dat ik – over het algemeen – de manager was over mijn leven. Ik besliste zelf wat ik accepteerde en wat niet, of ik ergens in mee ging of uitstapte, de confrontatie aanging of er m'n schouders over ophaalde, er wel of niet voor koos een cursus te doen, welke kant ik op wilde, enz. Ik hield de touwtjes aardig in handen.

Bij m'n mediamieke gaven ligt dat anders. Dan stem ik innerlijk af op mijn Hogere Zelf én geestelijke begeleiders, smelt daar als het ware mee samen. Er is dan geen tegenstelling meer tussen 'ik' en 'niet-ik' dan is er één geheel en van daaruit handel ik.

Tijdens m'n langdurige ziekteproces ervaarde ik, dat ikzelf weinig te managen had; er werd voor mij gedaan. Als persoonlijkheid heb ik daar echt niet zelf voor gekozen (dacht ik). Met 'hopen op betere tijden' kwam ik niet weg, want er verbeterde niets, integendeel. Ik had het gevoel dat alles waar ik mijn best voor deed, onder m'n handen afbrak. Mijn:

- ♥ Gezondheid
- ♥ Energieniveau
- ♥ Kwaliteit van leven
- ♥ Werk
- ♥ Financiën
- ♥ Sociale contacten

Om wanhopig van te worden.

Er werd me gevraagd 'Wat als dít het nu is Gerda, dat je het daar de rest van je leven mee moet doen?' Dáár wilde ik niet aan, opgeven was voor mij geen optie. Maar uiteindelijk bleef er toch weinig anders over dan te accepteren wat IS en daar het beste van te maken. Inmiddels kan ik intens gelukkig zijn, ondanks de beperkingen. Dát heb ik er toch maar mooi van geleerd.

### DE INHOUD

- Thema: Manager over je leven
- Wie stuurt er dan aan?
- Inspiratie
- Uitleg: Je eigen energie beheren

### WIE STUURT ER DAN AAN?

Als ik – althans niet bewust – NIET de manager ben over mijn leven, wie of wat stuurt mij dan aan?:

- Mijn gedachten
- Mijn emoties
- Mijn voorstellingsvermogen
- Mijn stemmingen
- Mijn overtuigingen over het leven
- Mijn verwachtingen van het leven
- Mijn inhaken op de energietrillingen om mij heen

En voor alles geldt: zowel het positieve als negatieve. Onbewust ben ik dus tóch de manager over mijn leven, want 'dát wat gelijk is aan zichzelf wordt aangetrokken'. Nu daar nóg bewust(er) van worden.

Het Leven haalt geen 'rotstreek' met me uit. Het geeft mij alleen datgene waar ik mijn aandacht en focus op heb gericht, mét de daarbij behorende onderliggende emoties. Niets meer. Niets minder.

Mijn vrije wil én verantwoordelijkheid bestaan eruit hóe ik denk over het leven, hóe erin te staan, hóe ermee om te gaan. De graadmeter daarbij is het contact met mijn Hogere Zelf, mijn innerlijk leiding. Zij geeft mij richting aan: Wat goed voelt, dát is mijn weg. Ik hoef er 'alleen maar' naar te luisteren, erop te vertrouwen én er naar te handelen.

### INSPIRATIE

*Alles is zoals het is, en dat is ook de bedoeling. Want als het niet de bedoeling was, zou het er ook niet zijn.*

*Je eigen leven is zoals het is door JOU en de keuzes die je hebt gemaakt of niet hebt weten te maken!*



WARME GROET  
GERDA

## UITLEG: JE EIGEN ENERGIE BEHEREN

Alles in het universum is energie en bestaat uit energietrillingen, vibraties. Deze energietrillingen/vibraties trekken dezelfde soort energietrillingen/vibraties aan. Dit gebeurt middels onze gedachten, verwachtingen, voorstellingsvermogen, wat je voelt, doet en zegt.

Als we nu onze gedachten als voorbeeld nemen, dan kunnen we dus zeggen dat negatieve gedachten negatieve situaties en personen aantrekt en positieve gedachten positieve situaties en personen aantrekt. Besef je de omvang van dit alles?

Met onze gedachten – en daaronder liggende emoties – trekken we die omstandigheden en personen naar ons toe waar we op afgestemd zijn. Oftewel: **we creëren zelf onze eigen positieve of negatieve werkelijkheid.**

Stem daarom af op hogere bewustzijnsniveaus. Hoe hoger de trilling, hoe hoger het bewustzijn is. Hoe kun je dat doen?

Maryse Meertens-Spada, legt het in haar boek 'Ontdek de Lichtreiziger in jou. Leer reizen tussen de dimensies' als volgt uit:



Je Essentie – Hemel – God -- Hoger Zelf – Innerlijke stem – Innerlijke Licht – Intuïtie – Liefdesenergie

Aarde

### **Het bovendeel van de 8 staat voor de spirituele dimensie, waar je ziel vandaan komt.**

Wanneer je in contact met jezelf bent, je hart open is en je hoge trillingen hebt, sta je in verbinding met het bovendeel van de 8. Je bent in verbinding met de trillingen van jouw oorspronkelijke dimensie. Je bent in staat om op Aarde de omstandigheden van je leven te veranderen. Je voelt dat je de kracht in je hebt om je eigen werkelijkheid te scheppen. Je neemt verantwoordelijkheid voor wat je meemaakt, omdat je beseft dat alles de consequentie is van je eerdere keuzes. Je staat bewuster in het leven.

### **Het benedendeel van de 8 staat voor de aardse werkelijkheid/dimensie.**

Wanneer je lekker in je vel zit, neem je de hele ruimte in van je aardse werkelijkheid. Je staat dan stevig in het leven. Je staat in verbinding met je essentie (met dat deel van je dat al bestond voor je geboren werd en dat zal blijven bestaan nadat je je lichaam verlaten hebt), met de trillingen van je oorspronkelijke dimensie.

Wanneer je het gevoel hebt, dat je jezelf kwijt bent, dat je geleefd wordt in plaats van zelf te leven, wanneer je ontevreden bent over wie je bent, zit je in de lage trillingen en zit je helemaal onderin het benedendeel van de 8. Je bent dan het 'lijntje' kwijt met het onzichtbare en met jezelf. Je vibraties zijn zo laag dat je de verbinding met je essentie en dus ook met je oorspronkelijke dimensie kwijt bent. Eigenlijk is alles er nog, maar ben je niet meer in staat om je er van bewust te zijn.

Jouw bewustzijn creëert jouw werkelijkheid. Daarom is het zo belangrijk om met positieve open gedachten naar omstandigheden te kijken, om deze de gelegenheid te geven om zich positief te ontwikkelen. Probeer daarom rekening te houden met de gedachten die je denkt/gelooft want zij bepalen de kwaliteit van je leefomstandigheden.

### **TIP UIT EIGEN ERVARING:**

Geef niet méér energie uit dan je ter beschikking hebt! Doe je dat wél, dan pleeg je roofbouw op jezelf met alle gevolgen van dien. Vergelijk energiebeheer met het beheer van je financiën: Geef niet al je energie uit, let er ook op of je energie terug krijgt van mensen en situaties!