

# NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 48, September 2018



## ANDERS ZIJN

Veel mensen met hooggevoeligheid en mediamieke gaven worden door hun omgeving als 'anders', een 'buitenbeentje' en zelfs als 'gek' gezien of bestempeld.

De angst om anders te zijn dan anderen, en in de ogen van die ander iets verkeers te doen, met de kans ervoor gestraft te worden (er niet bij horen, uitgelachen, uitgescholden, gepest en gemeden te worden), zit er bij velen diep in en tekent iemand vaak voor het leven, totdat...

Ze gaan inzien en geloven dat ze er ook mogen zijn, dat ze niet 'gek' zijn maar méér zien, voelen, horen en wéten dan de doorsnee mens. Dat ze een gave hebben en velen onder hen helpers, een medium of healer zijn, maar op dit moment nog moeite hebben met een systeem waarin ze niet passen en niet geaccepteerd worden.

Omdat het gros van de mensheid dit nog niet kan vatten, leggen zij het probleem buiten zichzelf neer, want die ander wijkt in hun ogen af. In werkelijkheid echter lopen helpers, mediums en healers een stuk vooruit op de rest, het zijn koplopers. Ze laten anderen zien hoe ze met elkaar en voor elkaar een beter wereld willen creëren waarin openheid, eerlijkheid, respect, liefde en zuiverheid voorop staan en zo in de ( nabije) toekomst voor iedereen mogelijk en zelfs normaal gaat worden. Dat we dan kunnen genieten van een betere wereld.

Laat je leiden door het hoogste bewustzijn in je lieverds, dan zul je altijd jeZelf kunnen zijn en je veilig en geborgen voelen.

## DE INHOUD

- Thema: Anders zijn
- Citaat uit 'Merlijn en het sluiten v/d poorten'
- Boekentip
- Inspiratie
- Meditatie: Naar jezelf kijken

## CITAAT VAN VERONIKA RENIERS

*De angst om anders te zijn dan anderen en daarop gepakt te worden, wurgde haar bijna. Ze had het grootste deel van haar leven getracht zich aan te passen, in de hoop, dat niemand zou merken dat ze anders was. Uiteindelijk draaide alles rond het hoofdthema van angst om iets verkeers te doen en gestraft te worden.*

## INSPIRATIE

*Stel vanaf nu duidelijke grenzen en geef bij de ander aan wanneer hij/zij jouw grenzen overschrijdt. Roep die persoon ter verantwoording.*

## INSPIRATIE

*Op een dag  
her-innerde ze zich  
dat de enige persoon  
die haar gelukkig zou kunnen maken  
zij Zelf is...*

*Dus nam ze haar kracht terug,  
eiste haar plek in de wereld weer op  
en straalde als nooit tevoren.*

*Wild Women Sisterhood*



WARME GROET  
GERDA

## MEDITATIE: NAAR JEZELF KIJKEN

Door visuele meditatie komen je gedachten tot rust. Zorgen en irritaties worden minder of verdwijnen. Je kunt je daardoor heerlijk ontspannen, wat je emotionele welbevinden bevordert.

1. Zorg dat je lekker zit en dat er geen kleding of sieraden knellen.
2. Zet je voeten en knieën op heupbreedte uit elkaar.
3. Laat je hoofd ontspannen rusten op je opgeheven nek.
4. Houd je rug zo recht mogelijk, dan kan de energie goed doorstromen.
5. Leg je handen midden op je bovenbenen.
6. Beweeg je hoofd, nek en schouders even, wiebel wat met je billen, zodat spanningen daar los kunnen worden gelaten.
7. Dan gaan we nu – in gedachten – naar onszelf kijken...
  - ♥ Ben je op dit moment van je leven waar je graag wilde zijn?
  - ♥ Ben je tevreden met jezelf, met de persoon die je bent?
  - ♥ Kan je jezelf goed uiten en aan de buitenwereld laten zien?
  - ♥ Haal je voldoening uit de relaties die je hebt?
  - ♥ Heb je nog steeds plezier in de werkzaamheden die je doet?
8. Sta jijzelf aan het roer van jouw leven of...
  - ♥ Laat je anderen nog teveel jouw koers bepalen, je stemming, je leven of geluk beïnvloeden?
  - ♥ Laat je je oren nog teveel hangen naar bijvoorbeeld:
    - De verwachtingen van je partner, familie, vrienden en collega's?
    - De normen en waarden van het ouderlijke gezag?
    - De do's en don'ts van je religieuze opvoeding?
    - De eisen van je werkgever?
9. Nu je je leven zo eerlijk aanschouwt, heb je dan de behoefte om er iets aan te veranderen? En zo ja:
  - ♥ Wat zou je willen veranderen?
  - ♥ En... is er iets wat je belet om de verandering in gang te zetten?
10. Durf en kan jij jezelf zijn?
11. Hou je van jezelf zoals je op dit moment bent?
  - ♥ Fysiek                      ♥ Emotioneel                      ♥ Mentaal                      ♥ SpiritueelOf, is er altijd een kritisch stemmetje in je hoofd dat vindt dat je meer en beter zou moeten kunnen?
12. Vind je jezelf een mooi mens? Ook met het teveel of te weinig aan/op je lichaam?
13. Wordt het niet eens tijd om naar je innerlijke wezen te kijken en te zien/voelen dat die perfect is, ja, zelfs goddelijk?
14. Als God/het Leven/de Bron/jouw Schepper van je houdt, jouw ziel daar zelfs een deel van is – zeg maar God /Godin die zich via jou uit – waarom zou jij dan niet volledig van jouZelf kunnen houden? Wat let je?  
Ga eens oprecht voelen wat jou daarin let...
15. Weet, dat al je overtuigingen meegenomen zijn uit vorige levens, of overgenomen zijn uit dit leven. Jij hebt er – ooit – waarde aan gehecht, waardoor ze een overtuiging konden worden.
16. Ga maar eens kijken of ze op dit moment nog wel van toepassing zijn...
17. En laat al die overbodige verwachtingen en eisen over hoe jij zou moeten zijn, maar eens los.
18. Ga daarvoor in een groot Violet Vuur staan, een vuur dat je niet verbrand of pijn doet, maar een liefdevol, transformerend vuur is, dat jou omarmt als een warme en veilige deken.
19. Spreid – in gedachten – je armen en je benen, zodat al jouw overtuigingen, al jouw ankers, uit je hele systeem, in het Violette Vuur kunnen vallen en jij deze zo los kunt laten.  
Je zult intuïtief weten, wanneer het klaar is.
20. Voel dan eens, hoeveel lichter en prettige je voelt zonder deze oude ballast. GENIET van dit moment.
21. Word je dan weer bewust van de ruimte waarin je zit.
22. Haal een paar keer diep adem, wiebel wat met je lichaam, en rek je eens lekker uit.
23. Kom geleidelijk aan weer terug in het hier en nu. Open je ogen.
24. Schrijf op waar je mee aan de gang dient te gaan de komende tijd.

Het moge duidelijk zijn, dat ook jij verwachtingen en eisen aan een ander stelt.

Het is altijd aan de ander of zij zich daar wel of niet door laten triggeren, er iets mee willen of kunnen.