

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 50, November 2018



JE SUBPERSOONLIJKHEDEN

Ieder mens bestaat uit diverse subpersoonlijkheden, ook wel 'ikken' genoemd. Het zijn allemaal delen van jezelf, zoals een begripvol, blij, boos, verdrietig en verantwoordelijk deel en allemaal hebben zij hun eigen gevoelens, gedachten, kijk op de wereld en (oude) overtuigingen, die voor hen waarheid zijn. Ieder deel heeft een eigen agenda en vecht voor zelfbehoud. Wanneer dat behoud in gevaar komt, saboteren ze jouw groeiproces.

Deze delen kunnen flink met elkaar botsen. Je assertieve deel ergert zich groen aan je sulligheid, je boze deel aan je vergevingsgezindheid en wanneer je voor jezelf kiest, voelt je spirituele deel zich schuldig. Je denken kan je creativiteit overtroeven en je bezig willen zijn loopt je ontspanning in de weg. Wanneer jij je droombaan wilt gaan neerzetten komt je onzekere deel met allerlei bezwaren.

Alle delen willen erbij horen, willen jouw aandacht, want ze hebben je iets belangrijks te zeggen. Jij bent niet compleet zonder de niet gewenste en misschien weggestopte delen. Aan jou de taak om erachter te komen wanneer deze delen ontstaan zijn, alle delen te accepteren, de leiding te nemen over al die 'ikken' en tot een compromis proberen te komen zodat de onderlinge verstandhouding en vrede gewaarborgd is.

Eén ding hebben al onze subpersoonlijkheden gemeen: Ze zijn er allemaal op gericht om ons te beschermen. Dus ontken ze niet, eigen alle delen toe, omarm ze, sluit er vrede mee en sluit ze in je hart. Je klachten zullen erdoor verdwijnen.

Door inzicht te krijgen in je subpersoonlijkheden, leer je jezelf beter kennen.

DE INHOUD

- Thema: Je subpersoonlijkheden
- Uitleg
- Boekentip
- Spiritueel Inzichtkaartje
- Meditatie: Ontmoeting en samensmelting met je delen

UITLEG

Subpersoonlijkheden hebben een enorm effect op hoe je je voelt, want ieder deel heeft een totaal andere energie en uitstraling, die ook aan de buitenkant te zien is. Voorbeeld:

Normaliter ben ik een krachtig persoon, die stevig met beide benen op de grond staat. Maar tijdens een vervelende periode op mijn werk zei een vriendin tegen mij, dat wanneer ik het over m'n werkgever had, zij mij ter plekke klein zag worden. En dat klopte, ik voelde het zelf ook. Ik herkende het oude patroon, waarvan ik dacht dat ik het allang had uitgewerkt, maar kennelijk zat ik nu in een diepere laag ervan.

Ik ben voor de spiegel gaan staan, eiste mijn Kracht weer op, zette mijn Begripvolle-ik in deze situatie aan de kant, schakelde een advocaat in en kon na een tijdje afscheid nemen van iets dat me heel veel frustratie, verdriet en energie had gekost.

BOEKENTIP

- Ik (k)en mijn ikken
Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue
Auteur: Karin Brugman & Berry Collewijn & Judith Budde





SPIRITUEEL INZICHTKAARTJE

Zoek het gezelschap van diegenen die het beste in je wakker maken.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: ONTMOETING EN SAMENSMELTING MET JE DELEN

1. Ga op een stoel zitten, met rechte rug en beide voeten stevig naast elkaar op de grond.
2. Concentreer je op je ademhaling en laat deze rustig en regelmatig worden, waarbij je inademt door je neus en uitademt door je mond.
3. Bescherm jezelf door middel van een lichte of gouden cirkel om je heen.
4. Richt je aandacht op je 6^e chakra op je voorhoofd (3^e oog) en stel je voor, dat het een leeg televisiescherm is, waarop je visualisaties geprojecteerd worden. 
5. Stel je een mooi natuurgebied voor op een heldere, prachtige dag, met afwisselende boomsoorten, een grasveld, een beekje en prachtige bloemen en planten, vogels en vlinders.
6. Ruik de geuren, zie de bomen, voel het gras onder je blote voeten, zie de zon schijnen, hoor het beekje kabbelen en voel je er thuis.
7. In de verte zie je een open plek, met een cirkel van allerlei mensen: Grote en kleine mensen, dikke en dunne, baby's, peuters, tieners en oude mensen, ieder met zijn of haar eigenschappen, kwaliteiten en hoedanigheden.
8. Je ziet op alle gezichten en aan ieders lichaamstaal een bepaalde emotie, bijvoorbeeld:
 - ♥ Aarzelend 
 - ♥ Achterdocht
 - ♥ Angst
 - ♥ Blijheid
 - ♥ Boosheid
 - ♥ Doorbijter
 - ♥ Eenzaamheid
 - ♥ Ellende
 - ♥ Frustratie
 - ♥ Geduld
 - ♥ Gelukzaligheid 
 - ♥ Geschoktheid
 - ♥ Jaloezie
 - ♥ Kwaadheid
 - ♥ Leiding nemend
 - ♥ Lichtvoetigheid
 - ♥ Liefde
 - ♥ Productiviteit
 - ♥ Respectvol
 - ♥ Schuldgevoel
 - ♥ Teverdenheid
 - ♥ Twijfel
 - ♥ Verdriet
 - ♥ Verliefdheid
 - ♥ Vrede 
 - ♥ Wijsheid
 - ♥ Zelfvertrouwen
9. Loop naar de cirkel toe en neem plaats in het midden van de cirkel.
10. Je kijkt naar al die verschillende mensen die daar zitten en begroet ze één voor één, zonder oordeel.
11. Nodig dan een deel van jezelf uit dat op dit moment graag door jou gezien wil worden.
12. Heet het deel van harte welkom en bedankt het voor het komen.
13. Je vraagt zijn of haar naam alsook welke eigenschap van jou hij of zij vertegenwoordigt. Bijv.: Angstige (je naam); Boze (je naam); Blijde (je naam); Wijze (je naam); enz. Let daarbij op uiterlijk, stemming en lichaamstaal van dit deel van jezelf.
14. Vraag daarna aan je deel welk aspect het vertegenwoordigt, wat het van jou nodig heeft, bijv.:
 - ♥ Het vertegenwoordigt pijn, en heeft heling/liefde nodig.
 - ♥ Het heeft last van angst, en heeft zelfvertrouwen nodig.
 - ♥ Het is onzeker en wil dat jij de leiding neemt over je eigen leven.
15. Accepteer dat dit deel er is in jou en verzeker het dat het er mag zijn.
16. Vraag dan wat dit deel jou wilt leren of zeggen. Bijv.:
 - ♥ Het zou fijn zijn wanneer je meer naar jezelf luistert i.p.v. naar anderen.
17. Vraag wat het nodig heeft om heel te zijn zodat hij/zij in jou kan integreren. Bijv.:
 - ♥ Het heeft aandacht, warmte, liefde, respect, leiding, nodig.
18. Alles wat dit deel nodig heeft, wordt gegeven vanuit het Universum.
19. Het deel van jou neemt alles op, totdat het voldoende is.
20. Voel, hoe dit deel van jou hiermee in zijn/haar Kracht komt.
21. Voel je verbondenheid en liefde met dit deel van jou.
22. Voel je dankbaarheid naar dit deel want het heeft jou beschermd toen dat nodig was.
23. Vertel hem/haar dat bescherming niet meer nodig is, dat hij/zij nu is gevoed.
24. Laat dit deel van jezelf steeds dichterbij je komen en in een omhelzing met je samensmelten.
25. Voel hoe je krachtig in je wezen staat, gecentreerd in je middelpunt.
26. Misschien is er nog een deel van jezelf die graag met je wilt praten. Mocht je er te moe voor zijn, beloof dan, dat je binnenkort terugkomt om dat te doen.
27. Schrijf eventueel op wat je hebt besproken met je innerlijke deel. Altijd fijn om na te lezen.

Deze oefening is ook heel geschikt voor kinderen.

DE HERBERG

Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid
Een fliets van inzicht komt
Als een onverwachte gast

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
Die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat

Behandel dan toch elke gast met eerbied
Misschien komt hij de boel ontruimen
Om plaats te maken voor extase...

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
En vraag ze om erbij te komen zitten

Wees blij met iedereen die langskomt
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
Om jou als raadgever te dienen

Maulana Jelaluddin Rumi,
Perzische dichter, 1207-1273