

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 52, Januari 2019



HOOGGEVOELIG ÉN STERKE WIL

Hoogsensitieve kinderen leven vaak heel intens. Zij voelen diepgaand de signalen van zowel hun eigen binnenwereld als allerlei emoties en stemmingen van de buitenwereld in hun eigen lichaam. Er komt meer binnen dan zij kunnen verwerken, bovendien zijn ze niet bij machte woorden aan hun gevoelens te geven. Daardoor ontstaat ongemak, frustratie, boosheid en verdriet, die resulteren in driftbuien, met veel gekrijs, gestamp en gehuil. Zij zijn dan ten einde raad.

Hun driftbuien zorgen ervoor dat de stoom van de ketel gaat, alle prikkels en emoties een uitlaatklep vinden, hun hoofd weer leger wordt.

Tijdens een driftbui een gesprek met ze aangaan helpt niet want zij kunnen je op dat moment niet horen omdat zij echt geen nieuwe informatie meer kunnen opnemen, daarvoor zit hun hoofd veel te vol.

Wanneer een driftbui voorbij is, zijn ze vaak intens verdrietig en hebben ze spijt van hun gedrag, dit verwijten ze zichzelf dan ook, wat niet echt ten goede komt aan hun zelfbeeld. Na de driftbui zijn het weer zachtvaardige, lieve, begrijpende en sociale kinderen. Maar evengoed kunnen ze na een poos(je) het hele gebeuren van woede-uitbarstingen weer herhalen.

Hoogsensitieve kinderen zijn vaak 'oude zielen' met veel levenservaringen en wijsheid, die moeilijk in te passen zijn in de huidige samenleving met allerlei (onzinnige) regels over 'hoe het hoort', waar zij geen enkele boodschap aan hebben. Zij willen gewoon zichzelf kunnen zijn. Het liefst bepalen ze zelf de regels en zullen dan ook proberen die op te eisen. Als zij ongestoord hun gang kunnen gaan, zijn ze helemaal in hun element.

DE INHOUD

- Thema: Hooggevoelig én sterke wil
- Boekentip
- Ondersteunende essences
- Tips
- Oefening: De Toverboom / De Boom

Mensen die aan de buitenkant aardig tegen hen doen maar vanbinnenuit boosheid, frustratie of verdriet uitstralen, brengen hen in verwarring. Zij kijken door onecht gedrag van anderen heen. Deze kinderen zijn puur zichzelf, uiten zich zoals zij zich voelen en met dubbele boodschappen kunnen zij niets.

Door hun anders zijn voelen zij zich vaak niet begrepen en onder druk gezet en buitensluiting om die reden komt regelmatig voor, wat een 'ik ben niet goed genoeg-gevoel' bij hen teweeg brengt. Hierdoor kunnen zij zich terugtrekken uit de buitenwereld óf reageren met een driftbui.

BOEKENTIP

- Hoogsensitieve kinderen. Praktische leidraad voor ouders en professionals.
Esther Bergsma

ONDERSTEUNENDE ESSENCES

- Bach Bloesem Remedie 'Lariks' bij Weinig zelfrespect, Gebrek aan zelfvertrouwen
- Bach Bloesem Remedie 'Paardenkastanje' bij Teveel denken, Zich zorgen maken
- Bach Bloesem Remedie 'Reuzebalsemien' bij Ongeduld, Onhandelbaar, Snel prikkelbaar
- Bach Bloesem Remedie 'Vogelmelk' bij Gillen, Hevig huilen, Schrikken, Shock, Verdriet
- Nederlandse Bloesem Remedie 'Wijnruit' voor Spirituele bescherming, Vult de aura met licht
- LichtWesen 'Lao Tse' voor Innerlijke rust en vrede, Helderheid in chaos
- LichtWesen 'Relax' voor Kracht in crisissituaties, Bij energetische shock



WARME GROET
GERDA

TIPS

- ♥ Plan niet teveel activiteiten op één dag.
- ♥ Pas je leven zoveel mogelijk aan het ritme van je (klein)kind aan.
- ♥ Creëer zoveel mogelijk rust in jezelf en in je huis. Daar heeft je (klein)kind baat bij.
- ♥ Haal je (klein)kind op tijd uit een drukke of overprikkelende situatie.
- ♥ Overlaad je (klein)kind niet met teveel keuzes.
- ♥ Geef je (klein)kind de tijd om te reageren op je verzoek, ook als het wat langer duurt.
- ♥ Een overprikkeld kind heeft de behoefte zich te ontladen om zo zichzelf te beschermen tegen allerlei prikkels, informatie en energieën van buitenaf. Help het hierbij.
- ♥ Voorkom overprikkeling door het kind te laten bewegen, het liefst in de buitenlucht.
- ♥ Probeer te achterhalen waardoor je (klein)kind overprikkelt raakt.
- ♥ Help je (klein)kind om te gaan met zijn emoties, die te benoemen, te uiten.
- ♥ Lees je (klein)kind meditaties voor, waardoor het zich kan ontspannen.
- ♥ Geef je (klein)kind gelegenheid zich terug te trekken op een rustig plekje wanneer het teveel wordt.
- ♥ Praat en knuffel met je (klein)kind ná de woede-uitbarsting.
- ♥ Masseer je (klein)kind van boven naar beneden.
- ♥ Strijk de aura van je (klein)kind af (van boven naar beneden).
- ♥ Koop een koptelefoon met goede gehoorbeschermer.

Het merk Alecto type BV-71 is erg goed en is in diverse kleuren verkrijgbaar.

Ze kosten € 13,- à € 15,- en zijn verkrijgbaar bij Alecto, Blokker en de Media Markt.

- ♥ Zie voor aanvullende informatie en tips ook mijn

[Nieuwsbrief 31 HTG mei 2017 Thema OVERPRIKKELING BIJ KINDEREN](#)



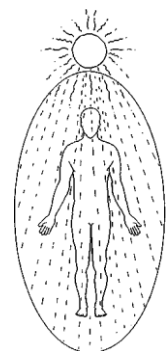
OVERTOLLIGE ENERGIE UIT HOOFD HALEN

1. Grond jezelf goed.
2. Stem je af op de goddelijke Bron.
3. Ga achter je kind staan. (Dit kun je ook bij een volwassene toepassen).
4. 'Zie' of voel de overtollige energie in het hoofd van je kind. Ikzelf neem dit waar als zwarte spaghettislierten of zwarte brei.
5. Maak boven het hoofd van je kind – met beide handen – ronddraaiende, omhoogtrekkende bewegingen, om de spaghettislierten te verwijderen. Herhaal dit 3-5 keer, of tot je voelt dat het genoeg is.
6. Vervolgens maak je kruislingse bewegingen met je handen:
 - ♥ Met rechterhand – vanaf voorhoofd kind links, naar achterhoofd kind rechts ↘.
 - ♥ Met linkerhand – vanaf voorhoofd kind rechts, naar achterhoofd kind links ↙.Herhaal dit 3-5 keer, of tot je voelt dat het genoeg is. Hiermee breng je de rechter- en linkerhersen helft in balans.
7. Plaats je kind – in gedachten – in goudkleurig licht.
8. Vraag aan je kind of zijn/haar hoofd nu lichter of leger aanvoelt.



AURA SCHONEN MET EEN LICHT-REGENDOUCHE

1. Visualiseer een Aura-ei van energie om het lichaam van je kind heen.
2. Stel deze voor tot op 30 centimeter van het lichaam.
3. Laat de aura gelijkmatig verdeeld zijn over de voor- en achterkant, de linker- en rechterzijkant, onder de voeten en boven het hoofd.
4. Plaats – in gedachten – een gouden Zon boven dit Aura-ei.
5. Stel je nu voor, dat er een regenbui van zacht gouden lichtdruppels over en door de aura van je kind stroomt.
6. Heel de aura en het lichaam van je kind wordt gevuld met licht. Dit licht haalt alle vervelende gedachten en gevoelens weg uit de aura. Eventueel stel je je voor, dat die afgevoerd worden in de grond.
7. Deze oefening zorgt ervoor, dat alles in het lijf en hoofd van je kind weer licht, helder en fris voelt.



Deze oefening kun je ook daadwerkelijk tijdens het douchen doen.

Stel je dan voor dat vervelende gedachten en gevoelens verdwijnen in het doucheputje.

OEFENING: DE TOVERBOOM

1. Ga lekker op een stoel zitten met allebei je voeten op de vloer.
Als je daar niet bij kunt, leg je er een kussen of voetenbankje onder.
2. Doe je ogen dicht en ga in gedachten op reis, naar een toverbos.
3. Als je in het toverbos bent, zie je een hele grote boom met een dikke stam.
Loop maar naar de boom toe.
4. Als je er bent, zie je tot je verbazing dat er een deur in de stam zit, waar jÓuw naam op staat:
Het is jouw toverboom. Doe de deur maar open en stap naar binnen.
5. In de stam van de boom is een trap uitgehakt. Klauter de trap maar op naar boven.
Je komt uit in een prachtige boomhut, helemaal verscholen tussen de takken.
6. Er is een raam in de boomhut, waardoor je uit kunt kijken op de takken van de boom.
Als je het raam opent, hoor je de vogels twitteren en de zon schijnt vrolijk naar binnen.
7. In de boomhut staat een stoel, met een tafeltje ernaast, waar een puntmuts op ligt.
Het is een hele speciale muts, want je kunt ermee praten. Hij luistert altijd.
8. Zet de muts maar op en probeer het eens. Vertel iets dat je graag wilt zeggen, bijvoorbeeld:
 - ♥ Wat je hebt meegemaakt.
 - ♥ Dat je wordt gepest of zelf hebt gepest.
 - ♥ Dat je boos of verdrietig bent.
 - ♥ Dat je je buitengesloten voelt.
 - ♥ Of blij en gelukkig.
 - ♥ Dat je last hebt van driftbuien.Alles kun je er tegen vertellen. En weet je, de muts kan ook terugpraten. Probeer maar.
9. Ervaarpauze...
10. Als je het leuk vindt, kan je over het gesprek dat je hebt gehad, een tekening maken, die je aan papa en mama kan laten zien, in de boomhut laat liggen, of bewaart in jouw tekeningen-does.
11. Het is weer tijd om de boomhut te verlaten. Loop de trap maar af naar beneden, ga naar buiten en doe de deur achter je dicht.
12. Weet, dat de boomhut er altijd voor jou is. Je kan er in je fantasie zo naartoe gaan.
13. Nu kom je met je aandacht weer terug in de ruimte waar je op de stoel zit.
14. Doe je ogen maar weer open.
15. Misschien wil je vertellen, opschrijven of tekenen wat je hebt gezien.



OEFENING: DE BOOM

1. Ga rustig zitten, liggen of staan.
2. Doe je ogen dicht en ga in gedachten op reis, naar een mooi bos.
3. Als je er bent, zie je een hele grote oeroude boom met een dikke stam. Ga er maar naar toe.
4. Sla je armen om de boom heen en voel dat jullie elkaar al eerder gezien hebben, elkaar al kennen.
5. Draai je om – zodat je met je rug naar de boom staat – doe een stap van de boom af,
en laat je dan vallen tegen de boom. De boom zal jou opvangen.
6. Als de boom je opgevangen heeft met zijn grote, sterke takken,
voel je, dat je ín de boom bent. Jij wordt de boom.
7. Je voeten groeien langs de boomwortels diep in de Aarde
en via je voeten komt alle energie en kracht van de Aarde die je nodig hebt, ín jou,
totdat je helemaal vol zit.
8. Je kunt je ook voorstellen dat er een hele mooie kleur uit de Aarde komt,
die ín jou lijf gaat, en alle plekjes in je lichaam opvult met deze kleur.
Ook de topjes van je vingers en het puntje van je neus worden gevuld met deze kleur.
9. Dan strek je je armen langs de takken van de boom naar boven en laat je het zonlicht erin stromen.
Het geel-gouden zonlicht stroomt ín jou, totdat je hele lijf er mee gevuld is, ook je neus en
vingertoppen.
10. Adem de kleuren van de Aarde en de Zon een paar keer in, zodat je ermee verbonden bent.
11. Stap dan uit de boom en wordt weer jezelf.
12. Neem het gevoel van de oefening met je mee.
13. Weet dat deze boom er in gedachten altijd voor je is. Je kunt er op elk moment naar terugkeren.
14. Nu kom je met je aandacht weer terug in de ruimte waar je bent.
15. Doe je ogen maar open.
16. Misschien wil je vertellen, opschrijven of tekenen wat je hebt gezien.

