

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 53, Februari 2019



JE AANDACHT & FOCUS

Door je aandacht, je focus te leggen op de gedachten die je denkt, mét de daarbij behorende emoties die je hebt, trek je aan wat jij uitzendt! Je gedachten zorgen namelijk voor emotie in jezelf. En deze emotie is datgene wat je uitstraalt naar de buitenwereld en het universum. Als je maar lang genoeg deze gedachten en emoties hebt, zullen soortgelijke omstandigheden en levenservaringen je deel zijn. Want gelijke energietrillingen trekken elkaar aan, dat is een universele wet.

Zit je in een situatie waarbij je last hebt van angsten, tegenslag, stress, ziekte, moeheid of een depressie, dan kun je daar makkelijker uitkomen door:

- ♥ Veel te slapen/rusten/ontspannen.
- ♥ Geen journaal te kijken of kranten te lezen.
- ♥ Afleiding te zoeken.
- ♥ Te bewegen/De natuur in te trekken.
- ♥ Jezelf uit te spreken. Krop het niet op.
- ♥ Al het moois om je heen te (blijven) zien.
- ♥ Positieve mensen en situaties op te zoeken, en negatieve mensen en situaties te vermijden.
- ♥ Verander wat je wilt en kunt veranderen. Laat hetgeen je niet kunt veranderen los.

Hoe meer ontspannen je bent, des te meer innerlijke rust je ervaart, des te makkelijker je je kunt richten op positieve gedachten en emoties, door:

- ♥ Je aandacht – en dus gevoel – op plezierige en blijmakende zaken te (blijven) richten.
- ♥ Je zoveel mogelijk te concentreren op mensen, omstandigheden en dingen die je blij en dankbaar stemmen.
- ♥ Sta gepieker maar eventjes toe. Ga ermee in gesprek, relativeer, en laat het daarbij.
- ♥ Tel je zegeningen.
- ♥ Focus je zoveel mogelijk op datgene wat je wél wenst of kunt veranderen. Dat geeft je meer energie en meer van hetgeen je wél wilt ervaren in je leven.

DE INHOUD

- Thema: Je aandacht & focus
- Uitleg
- Boekentip
- Inspiratie
- Oefening: Rationele gedachten voorstellen

UITLEG

Als we in of over bepaalde **gebeurtenissen** bepaalde **gedachten** hebben, dan leiden die gedachten tot bepaalde **gevoelens** en tot bepaald **gedrag**.

Bijvoorbeeld:

1. Iemand kwetst jou enorm.
2. In gedachten ben je heel boos op die persoon.
3. Je voelt je verschrikkelijk.
4. Je klapt dicht óf geeft de ander de volle laag.

BOEKENTIP

- Ik kan denken/voelen wat ik wil
René Diekstra
- Veld van Overvloed
Louise Dekker

INSPIRATIE

Als je maar lang genoeg je aandacht mét het bijbehorende gevoel – dus de emotionele lading – op plezierige en blijmakende zaken hebt, zullen deze zich in je leven manifesteren in je omstandigheden en in je levenservaringen.

- Wees dus alert op je gedachten, soms gaan ze zó snel, dat je niet eens merkt dat je gedacht hebt.
- Wees baas over je gedachten:
 - ♦ Wáár denk je aan?
 - ♦ Wáár richt jij je aandacht en focus op?

Want als je de baas bent over je gedachten, ben je daarmee óók de baas over je gevoelens en emoties!



WARME GROET
GERDA

OEFENING: RATIONELE GEDACHTEN VOORSTELLEN

In deze oefening ga je eerst contact maken met jeZelf en vervolgens – in gedachten – tegen de ander zeggen wat jij wil(de) zeggen tegen hem of haar, of die ander het daar nu mee eens is of niet.

Alle instructies van de oefening staan onder elkaar.

Het best kan je de instructies 1 à 2 keer lezen zodat je weet wat ongeveer de bedoeling is.

Vervolgens ga je zitten met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één door en bepaalt welke rationele voorstelling(en) voor jou van toepassing zijn.

Als je een instructie duidelijk voor je hebt, stel je je de persoon tegen wie je wat wilt zeggen, voor je geestesoog voor, en spreek je rustig hetgeen je te zeggen hebt uit.

Daarna ga je naar de volgende regel. Net zolang tot je alles wat je tegen die persoon wilde zeggen, gezegd hebt.

Is er nog een ander persoon waartegen je iets wilt zeggen? Herhaal dan het bovenstaande.

Je kan de oefening ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert.

Ook kan je de oefening opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Ga voor een spiegel zitten of staan, met je voeten op heupbreedte afstand en maak verbinding met de grond onder je voeten.
2. Breng je aandacht naar je ademhaling.
3. Word je bewust van elke inademing en uitademing.
4. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
5. Na een aantal ademhalingen voel je je heerlijk ontspannen en vredig.
6. Maak contact met jezelf door in de spiegel je zelf diep in de ogen te kijken. Zeg:
 - ♥ Dag mooi mens, ik zie je! en richt je vervolgens op het wezen dat jij bént.
 - ♥ Ik hou van jou. Je mag er wezen. Je hebt alle recht om hier te zijn.
 - ♥ Ik ben die ik ben, en ik accepteer mijzelf met al mijn plussen en mijn minnen.
 - ♥ Ik vind mezelf een prima mens, ben blij met mijzelf.
 - ♥ Ik hoef een ander niet te accepteren ten koste van mijzelf!
 - ♥ Zeg verder datgene tegen jezelf waar jij behoefte aan hebt, wat je in jezelf waardeert en wat jou ondersteunt.Voel hoe jouw zelfliefde en zelfwaardering hierdoor groeit.
7. Ga dan op een stoel zitten, met beide voeten plat op de grond en je ogen dicht.
8. Bepaal voor jezelf alvast wat je zo meteen tegen de ander gaat zeggen, waarbij je precies die dingen **doet** of **zegt** of **voelt** die je wilt doen, zeggen of voelen. Hoe beter je je dat kunt voorstellen, hoe beter je dat zo ook kunt.
9. Stel je voor, dat je in het midden van een gouden cirkel zit, met een doorsnee van 2 meter.
10. Stel tegenover jezelf nog zo'n gouden cirkel voor, deze cirkel mag de jouwe niet overlappen.
11. Nodig nu – in gedachten – de persoon uit tegen wie je wat wilt zeggen, bijvoorbeeld een ouder/partner/familielid/vriend(in)/leidinggevende/collega/buurman of -vrouw en vraag hem of haar in het midden van de cirkel – tegenover jouw cirkel – plaats te nemen. Mocht je dit te bedreigend vinden, stel het je dan in de geest voor, op je eigen bioscoopscherm voor je 3^e oog (6^e chakra, tussen je wenkbrauwen).
12. Bedank de persoon voor zijn of haar komst.
13. Vertel hem of haar dat je ergens mee zit, wat je graag wilt delen. Vertel ook, dat het niet je bedoeling is hem of haar onderuit te halen, maar dat je alleen wat kwijt wilt om iets duidelijk te maken én om op te komen voor jezelf, voor je eigen wel-zijn.
14. Zeg in gedachten tegen de persoon vóór je wát je wilt zeggen, bijvoorbeeld:
 - ♥ Ik kan en wil niet voldoen aan jouw verwachtingsbeeld over mij. Ik ben die ik ben.
 - ♥ Ik wil en kan deze situatie niet accepteren, dat gaat ten koste van mijzelf.
 - ♥ Ik hoop dat jij me kunt accepteren zoals ik ben. (Kan hij/zij dat niet: Jammer dan!).
 - ♥ Ik vind het vervelend dat ik een fout heb gemaakt, maar jij hoeft dat niet zo op te blazen. Een volgende keer zal ik beter opletten.

- ♥ Waarom is hetgeen jij denkt, belangrijker dan hetgeen ik denk?
 - ♥ Waarom wil je van jouw overtuiging(en) mijn overtuiging(en) maken?
 - ♥ Ik behandel jou met respect. Hetgeen ik van je vraag, is mij ook met respect te behandelen.
 - ♥ Ik voel me erg onzeker door jouw gedrag jegens mij.
Kan/wil je me uitleggen waarom je me zo behandelt?
 - ♥ Enzovoort. Enzovoort.
Noteer hier je eigen bevindingen die je wilt bespreken.
15. Als je gezegd hebt wat je wilde zeggen, kán je de ander nog vragen wat zijn of haar reactie is, maar dit is niet noodzakelijk.
Vaak kun je aan de gezichtsuitdrukking of lichaamstaal al zien hoe de ander erover denkt.
16. Wanneer het gesprek klaar is, bedank je degene die op jouw uitnodiging gekomen is.
17. Neem afscheid en laat de persoon gaan.
18. Ervaar, wat deze oefening met je gedaan heeft. Heb je een gevoel van:
- | | | |
|---------------|------------------|----------------|
| ♥ Blijheid | ♥ Opluchting | ♥ Verdriet |
| ♥ Boosheid | ♥ Teleurstelling | ♥ Vrijheid |
| ♥ Goed gedaan | ♥ Tevredenheid | ♥ Wanhoop |
| ♥ Meer ruimte | ♥ Trots | ♥ Iets anders? |
19. Is het gesprek in gedachten voldoende voor je geweest?
Of wil je het gesprek ook fysiek met hem of haar aangaan? En zo ja: Durf je dat ook?
Wanneer je het nog niet aandurft: Herhaal bovenstaande oefening dan totdat dat wél het geval is.
20. Neem de tijd om weer rustig met je bewustzijn in het hier en nu terug te komen.
21. Schrijf je ervaringen eventueel op.

Tip: Doe niet meer dan één sessie per keer, anders kan het je overweldigen en uitputten.