

# NIEUWSBRIEF

## HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 54, Maart 2019



### DE INHOUD

- Thema: Emoties
- Wat je er aan kunt doen
- Tip
- Inspiratie
- Meditatie: Je verbinden met je emoties

### EMOTIES

Emoties zijn niet verwerkte trauma's uit je verleden, zowel uit dit leven als uit vorige levens. Deze ervaringen liggen opgeslagen in je celgeheugen, en veroorzaken problemen wanneer ze getriggerd worden door een voorval in het heden.

Emoties zijn blokkades in de energiestroom, op een bepaalde plek in je lichaam. Die emotie is gekoppeld aan een bepaald idee, voorval of overtuiging. Wanneer deze wordt aangesproken of ter discussie gesteld, ervaar je een conflict in jezelf. De emotie speelt op, en kan tot uiting komen via lichamelijke of geestelijke klachten.

- ♥ Als je teveel emoties voelt, heb je jezelf er waarschijnlijk mee geïdentificeerd, ben je de emoties geworden.
- ♥ Als je je emoties niet kunt voelen, er niet bij kunt, zul je ze ervaren als een lichamenlijk probleem of symptoom.

Het best kun je dan met je aandacht uit je hoofd gaan en deze richten op het inwendige energieveld van je lichaam, met name waar de pijn, ziekte of het ongemak zit (zie meditatie). Belangrijk om te weten is, dat des te meer jij jezelf en je emoties accepteert, des te minder je er hinder van ondervindt.

Het uiteindelijke doel voor ieder van ons is: Jezelf leren kennen en zijn, je werkelijke, wezenlijke zelf zijn, overall. Dan begrijp je waarvoor je geboren bent en welk cadeau je jezelf en de wereld te bieden hebt. Zó zou je ziel het willen, zó heeft God het mét jou bedacht, zowel voor jezelf als de wereld.

Ontdek en leef je wezenlijke zelf, mooi mens, het zal je heel veel (emotionele) vrijheid geven.

### WAT JE ER AAN KUNT DOEN

Kijk – eventueel samen met een (spiritueel) therapeut – naar de oorzaak van een emotie, probleem, voorval, overtuiging of pijnplek, waardoor de blokkade opgeheven wordt en de oorzaak zélf wordt getransformeerd. Er vindt dan heling plaats en de energie kan weer stromen.

### TIP

Maak keuzes waarmee je jezelf eer bewijst. Wees er voor jezelf, voor je ziel en je lichaam. Je bent een prachtige ziel en niemand is zoals jij. Aan jou de taak die uniekheid eer te bewijzen. Leer jezelf zo goed kennen, dat je begrijpt wat het is waarvoor jij en alleen jij geboren bent.

### INSPIRATIE

*Als we enkele van onze emoties als negatief beoordelen en ze proberen te ontkennen, onderdrukken we een deel van onszelf. Dat schept een blokkade in ons en voorkomt dat we onze grootsheid in haar geheel kunnen uiten.*

Anita Moorjani

WARME GROET  
GERDA



## MEDITATIE: JE VERBINDEN MET JE EMOTIES

Van vervelende emoties willen we meestal snel af. We voelen ons er ongemakkelijk bij en dat willen we vermijden. Ook kan het zijn, dat we ons er heerlijk in wentelen. Prima voor even, maar niet om erin te blijven hangen. Emoties vragen om jouw aandacht, ze hebben je iets te vertellen. Daarom kan je er het best mee in contact gaan. Wanneer emoties gehoord/gezien worden, wordt de intensiteit ervan minder. Vergelijk het maar met een kind dat pijn heeft. Zodra je het troost en geruststelt, is de pijn minder/over.

1. Ga naar een plek waar je op jezelf kunt zijn en waar je niet gestoord wordt.
2. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
3. Visualiseer een koord van 10-15 cm. Ø dat je bekken verbindt met het centrum van de Aarde.
4. Vraag je Hogere Zelf om achter jou te komen staan. Door je intentie gebeurt dit, vertrouw daarop.
5. Doe een paar rustige, diepe ademhalingen om je hoofd leeg te maken en jezelf te ontspannen.
6. Voel je hele lichaam van binnenuit, daarmee kom je in contact met je emoties.
7. Ga naar de pijn of onrustplek in je lichaam en richt er een poosje je aandacht op.
8. Waar zit de plek?
9. Hoe voelt die plek?
  - ♥ Beurs
  - ♥ Gespannen
  - ♥ Gestrest
  - ♥ Koud
  - ♥ Leeg
  - ♥ Onrustig
  - ♥ Opgezet
  - ♥ Pijnlijk
  - ♥ Verkramp
10. Welke emotie zit erop?
  - ♥ Angst
  - ♥ Bezorgdheid
  - ♥ Boosheid
  - ♥ Eenzaamheid
  - ♥ Frustratie
  - ♥ Ongeduld
  - ♥ Onzekerheid
  - ♥ Rouw
  - ♥ Spijt
  - ♥ Teleurstelling
  - ♥ Wanhoop
  - ♥ Geen zelfvertrouwen
11. Maak contact met de betreffende emotie, gewoon door te zeggen:  
Hallo angst, ik zie je. Wat wil je me vertellen? Waar heb je behoefte aan?
12. Laat de antwoorden in de vorm van woorden, indrukken of symbolen tot je komen.  
Neem er de tijd voor. Je lichaam heeft jou echt iets te vertellen.
13. Merk je na een tijdje waarnemen verschil op in de plek?
  - ♥ Beweging
  - ♥ Gekriebel
  - ♥ Leven
  - ♥ Ruimte
  - ♥ Tinteling
  - ♥ Warmte
14. Met jouw aandacht breng je je bewustzijn er weer in, je energie, en dat voelt prettiger, omdat dit lichaamsdeel met haar lichaamsfunctie weer wordt gezien.  
Met jouw aandacht gaat de inwendige energie weer stromen, komt er letterlijk leven in.
15. Wanneer je emoties voelt in je lichaam, laat die er dan zijn zonder dat je erdoor overheerst wordt.  
Wordt daarom waarnemer/toeschouwer, neem er wat afstand van.
16. Kijk met je innerlijke ogen naar jezelf, zonder oordeel, zonder te analyseren. Alleen maar kijken.
17. Concentreer je aandacht nogmaals op je innerlijk. Voel je:
  - ♥ Angst
  - ♥ Boosheid
  - ♥ Frustratie
  - ♥ Onmacht
  - ♥ Verdriet
  - ♥ Zorgen
18. Omarm je emotie, troost het, stel het gerust, net zoals je met een klein kind zou doen.  
Sla de armen om jezelf heen en zeg tegen jezelf dat je van jezelf houdt, dat je er mag zijn.
19. Je zult zien, dat de emoties – in welke vorm dan ook – afnemen, dat je weer rustiger wordt.
20. Herhaal waar nodig het bovenstaande in je lichaam, totdat je elke 'nare plek' hebt bekeken.
21. Je zult zien, dat waar je je aandacht op hebt gericht, dáár de levensenergie weer gaat doorstromen, dat de blokkade minder is geworden of misschien zelfs is opgeheven.
22. Geniet nog even na van dit heerlijke ontspannen gevoel, van het werk dat je verricht hebt.
23. Word je dan weer bewust van je ademhaling en de ruimte waarin je zit.
24. Misschien vind je het prettig om even uit te rekken, even te gapen of wat dan ook.
25. Neem de tijd voor jezelf en kom weer rustig terug in het-hier-en-nu.

Soms nemen we – onbewust – emoties van anderen over, zoals van onze ouders, opvoeders, religie, onderwijs, werkomgeving enz. Je neemt pas een emotie over als er een voedingsbodem in jezelf voor is. Belangrijk daarbij is, waarom jij die emotie hebt opgepakt. Voel jezelf niet boos of schuldig dat je de emotie hebt overgenomen. Mocht dit toch het geval zijn, vergeef jezelf dan dat je dit gedaan hebt, dan kun je het loslaten.