

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 57, Juni 2019



ALLES IS ENERGIE

In 1994 leerde ik van Ditty Roseboom (Touch for Health therapeut) dat álles in het universum energie is, dus ook emoties, gevoelens, gedachten en je aandacht. En, dat je gedachten effect hebben op de ander: Negatieve gedachten hebben een lage trilling en positieve gedachten een hoge trilling. Als proef op de som spraken we af, dat wanneer Ditty haar duim omhoog stak we met z'n allen positief zouden denken over de cursist op de behandeltafel en dat wanneer haar duim naar beneden wees, we negatief zouden denken over de persoon. Vervolgens zou ze tegelijkertijd de spiertesten doen.

Tot mijn grote verbazing zag ik, dat wanneer wij negatief dachten, de spiertesten 'zwak' waren, en bij positief denken 'sterk'. Ditty vroeg de cursist wat hij voelde wanneer hij 'zwak' testte. Zijn antwoord: Dan voel ik me slap worden, alsof alle kracht uit me vloeit.

Wat had deze test een impact op me! Ik voelde me in ene verantwoordelijk voor mijn gedachten en nam ter plekke het besluit om er bewuster mee om te gaan.

Door met ander ogen om mij heen te kijken, ging er een wereld voor me open. Door mijn hooggevoeligheid en de trainingen die ik volgde kan ik diverse energietrillingen waarnemen en die letterlijk voelen bij mensen, in de ruimte om mij heen én in de sferen. Afstand speelt daarbij geen enkele rol.

Zo zijn er fijne energieën, die je als het ware van harte uitnodigen en energieën waar je het liefst met een boog omheen wilt lopen. Dit alles heeft te maken met onze eigen energietrilling en de resonantie van anderen, die daar wel of niet op aansluit.

DE INHOUD

- Thema: Alles is energie
- Energiebeheer
- Vibratie verhoging
- Meditatie: Je energieniveau verhogen

ENERGIEBEHEER

Om jou heen is een eivormige energieruimte – je aura – zo ver als jouw handen reiken. Net buiten het bereik van je handen bevindt zich de 'rand' ervan, die al jouw energie bij elkaar houdt. Het zorgt ervoor dat jouw energie bij jou blijft maar ook, dat het ongewenste energieën van anderen buiten houdt.

Het is dus heel belangrijk om je bewust te zijn van jouw eigen energieruimte én gedachten, en daar zélf de verantwoording voor te nemen, zodat anderen jouw energie niet kunnen aftappen of jouw stemming beïnvloeden en jij dat ook niet bij de ander doet.

Doe daarom aan energiebeheer. Geef geen energie weg als je die zelf niet ter beschikking hebt. Oftewel: Ga niet over je eigen grenzen heen en laat anderen ook niet over jouw grenzen gaan. En weet, dat waar jij aan denkt, dáár jouw aandacht dus energie is.

VIBRATIE VERHOOGING

- Houd de energie van je lichaam in de gaten en word je ervan bewust.
- Houd de omgeving in de gaten waarin je jezelf brengt en verzeker je ervan dat die iets aan je toevoegt.
- Durf te kiezen! Beslis zelf! Want anders doet een ander dat voor jou.
- Schenk aandacht aan je lichaam, grond het goed.
- Doe aan vibratiegenezing. Dit is je trillingsfrequentie verhogen door o.a. bewegen, gezond eten, meditatie, yoga, dankbaar zijn.
- Werken met Universele Energie. Dat zuivert en voedt jouw energieveld.

WARME GROET
GERDA



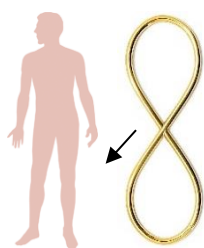
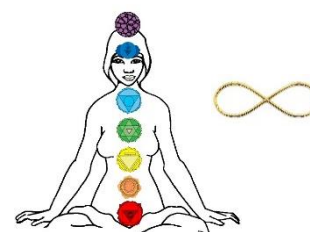
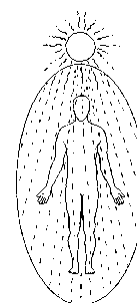
MEDITATIE: JE ENERGIENIVEAU VERHOGEN

Om je gezond en goed in je vel te voelen, dien je je energieniveau zo hoog mogelijk te houden.

Dit doe je o.a. door:

- | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| ♥ creatief bezig zijn | ♥ gezond eten | ♥ spelen |
| ♥ dansen | ♥ leuke dingen doen | ♥ voldoende bewegen |
| ♥ genieten | ♥ mediteren | ♥ zingen |

1. Ga recht op een stoel zitten, met dit blaadje voor je.
2. Richt je aandacht op je adem, zodat je gedachten steeds meer naar de achtergrond verdwijnen. Adem een paar keer langzaam en diep in en uit.
3. Trek je aura (het energieveld rondom jou) in óf duw ze naar buiten toe, net wat nodig is, tot deze een armlengte rondom je heen is.
4. Visualiseer/fantaseer een koord van 10-15 centimeter doorsnede, dat je bekken verbindt met het centrum van de Aarde. Dit is je gronding.
5. Roep je Hogere Zelf aan om bij je te komen, en met je samen te smelten in jouw aura.
Wacht tot je deze goddelijke aanwezigheid voelt, ziet, gevisualiseerd of gefantaseerd hebt. Door je intentie gebeurt dit automatisch, vertrouw daar maar op.
6. Stel je nu voor, dat er op 50-100 centimeter boven je hoofd een gouden zon staat. Voel de warmte, de energie ervan.
7. Stel je nu voor, dat er een regenbui van vloeibare gouden lichtdruppels over en door je aura stroomt.
8. Visualiseer op je 7^e chakra, boven op je hoofd, een gouden oneindigheidssymbool in de vorm van een liggende 8 (lemniscaat). Zie de gouden energie voortdurend door de lemniscaat stromen. Vraag dat de lemniscaat de energie in je 7^e chakra in balans brengt.
9. Na circa 2 minuten schuif je de lemniscaat naar je 6^e chakra op je voorhoofd. Zie opnieuw hoe het gouden licht voortdurend door de lemniscaat stroomt, en de energie in je 6^e chakra in balans brengt.
10. Na circa 2 minuten schuif je de lemniscaat naar je 5^e chakra op je keel. Zie opnieuw hoe het gouden licht voortdurend door de lemniscaat stroomt, en de energie in je 5^e chakra in balans brengt.
11. Na circa 2 minuten schuif je de lemniscaat naar je 4^e chakra op je hart. Zie opnieuw hoe het gouden licht voortdurend door de lemniscaat stroomt, en de energie in je 4^e chakra in balans brengt.
12. Na circa 2 minuten schuif je de lemniscaat naar je 3^e chakra op je zonnevlecht. Zie opnieuw hoe het gouden licht voortdurend door de lemniscaat stroomt, en de energie in je 3^e chakra in balans brengt.
13. Na circa 2 minuten schuif je de lemniscaat naar je 2^e chakra op je heiligbeen. Zie opnieuw hoe het gouden licht voortdurend door de lemniscaat stroomt, en de energie in je 2^e chakra in balans brengt.
14. Na circa 2 minuten schuif je de lemniscaat naar je 1^e chakra, je stuitje. Zie opnieuw hoe het gouden licht voortdurend door de lemniscaat stroomt, en de energie in je 1^e chakra in balans brengt.
15. Je bent nu helemaal opgeladen met gouden licht/energie. Voel nog even na hoe het nu met je energieniveau is: Voel je je energieker?
16. Als je klaar bent met mediteren, kom je met je aandacht weer langzaam terug in het hier-en-nu.



Je kan ook je energieniveau 'oppoetsen' door je een staande lemniscaat voor te stellen die je in gedachten op de voorkant van het lichaam legt. Volg de lemniscaat een aantal keren met je hand. Net als bij de acht begin je links in het midden in de richting naar beneden.

Bij jezelf kan je dit het simpelst als volgt toepassen:

- ♥ Stel je een TV-scherm voor – buiten je aura – waarop je jezelf projecteert.
- ♥ Houd je hand vlak boven het TV-scherm en volg een aantal keren de lemniscaat.