

EXTRA NIEUWSBRIEF HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 34, Juli 2017



JE ZIEL

Een stukje van je Hoger Zelf dat in je lichaam huist, is je ziel. Een ander woord voor ziel is Zelf of Bewustzijn.

Mis je de verbinding met jeZelf? Ben je vergeten wie je echt bent? Dan voel je je vanbinnen waarschijnlijk (heel) leeg. De hoogste tijd om de verbinding met je Ziel – bewust – (weer) te gaan maken. Het zal je helpen om je lage zelfbeeld en gevoelens van onwaardigheid los te laten.

Je ziel is het wezenlijke deel in jou, je zuivere spirituele kern van wat je bent en komt uit de goddelijke energiebron. Het is een stukje God in jou, die – in mijn geval – spreekt door mijn hart en zich uitdrukt als Gerda. Als Gerda vertegenwoordigt ik alle levens – alle vorige zelden – die ik als ziel tot op heden heb gehad/geleefd. Kun je je voorstellen, wat een enorme wijsheid aan ervaring er in mij huist? En in jou?!

Bij traumatische gebeurtenissen, wanneer het leven pijn doet, je eigenlijk niet HIER wilt zijn – trekt je bewustzijn/ziel zich terug (omhoog richting kruinchakra) waardoor je ziel niet (meer) volledig in je lichaam huist. Gevolg daarvan is, dat je werktuigelijk dingen doet, dat je niet in het NU bent. Je geest en lichaam zijn eigenlijk niet meer hier aanwezig; je bewoont het niet meer. Een onbewoond lichaam is een makkelijke prooi voor allerlei inbreuken (beïnvloeding) van buitenaf. Dit veroorzaakt vermoeidheid en overprikkeling en kan tot stemmingswisselingen leiden.

DE INHOUD

- Thema: Je Ziel
- Boekentip
- Komende evenementen
- Spiritueel Inzichtkaartje
- Meditatie: Contact met je ziel

BOEKENTIP

- De Zielenreis.
Auteur: Michael Newton.
- Afdalen in je ziel.
Auteur: Alberto Villoldo.

KOMENDE EVENEMENTEN

In verband met gezondheidsproblemen ben ik helaas genoodzaakt de geplande cursus Spiritueel Bewustzijn in september te annuleren.

INSPIRATIE

Ik hoef niet anders te worden, ik hoef me alleen maar te herinneren wie ik werkelijk ben! Ik aanvaard mijn volmaaktheid want die is perfect.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: CONTACT MET JE ZIEL

Alle instructies van de meditatie 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 mediteren met dit blaadje op schoot. Je leest de instructies één voor één en voert ze uit. Als je een instructie duidelijk voor je hebt, ga je naar de volgende regel. Je kan de meditatie ook op laten lezen door een ander, terwijl jij de instructies uitvoert. Ook kan je de meditatie opnemen en vervolgens beluisteren op een voor jou geschikt moment.

1. Creëer een plek voor jezelf waar je alleen kan zijn en niet gestoord wordt.
2. Zet de telefoon uit, steek een kaarsje aan en zet eventueel meditatieve muziek op.
3. Ga in een makkelijke stoel zitten, met dit blaadje voor je, en ontspan.
4. Maak je hoofd leeg en laat alle spanning los. Laat de boel even de boel en zet alles van je af.
5. Geef jezelf de rust en ruimte voor een moment dat helemaal alleen voor jou is.
6. Concentreer je op je ademhaling en voel, dat je ademhaling steeds meer ontspanning krijgt en steeds rustiger wordt.
7. Voel, hoe je met je ademhaling jezelf ontspant, en hoe je alles loslaat. Laat het maar los.
8. Grond jezelf, door je te verbinden met de Aarde.
9. Maak een lichtkoord naar God, de bron van Al-wat-is.
10. Vraag verbinding met het goddelijke in jezelf. Stem je af op je ziel:
 - ♥ Breng je aandacht naar binnen, naar de stilte in jezelf. Blijf zo een poosje rustig zitten.
 - ♥ Stel je voor, dat daar de kern van jouw wezen huist. **Voel** het, **zie** het, of **fantaseer** het.
 - ♥ Nodig jouw wezen, jouw ziel uit om via je kruinchakra op je hoofd volledig in jou te komen.
 - ♥ Laat je ziel jouw lichaam maar helemaal opvullen en bewonen.
 - ♥ Je voeten vullen zich met de energie van je ziel, zo ook je benen, bekkenbodembodemgebied, je torso, armen, handen, je hoofd.
 - ♥ Misschien heb je fysieke gewaarwordingen terwijl deze energie je lichaam binnen stroomt, maar dit hoeft niet.
 - ♥ Voel, dat jouw ziel zich helemaal met jou vermengt... Door je intentie gebeurt dat vanzelf.
 - ♥ Voel, dat je helemaal één wordt met jouw ziel...
11. Stel je ziel maar voor als jouw intuïtieve raadgever.
Vraag of zij een boodschap voor je heeft.
Je kan ook zelf vragen stellen.
 - ♥ Misschien krijg je onmiddellijk antwoord, zo niet, wees dan niet teleurgesteld.
De antwoorden zul je dan later wel in de een of andere vorm ontvangen.
Antwoorden kunnen komen via symbolen, beelden, indrukken of een gevoel van weten, maar ook via tekst van een liedje, boek, film, of in iets wat iemand tegen je zegt.
12. Als je voelt dat het samenzijn met je ziel voor nu voldoende is geweest, bedank je haar.
13. Spreek je waardering uit dat je elkaar hebt ontmoet en gesproken.
Beloof eventueel dat je je ziel eens wat vaker opzoekt.
14. Weet, dat je ziel er altijd voor je is en dat je er altijd een beroep op kunt doen.
15. Breng nu je bewustzijn weer naar je lichaam en de stoel waarop je zit.
16. Beweeg wat met je handen en voeten, beweeg je schouders en je hoofd, wiebel even op je stoel.
17. Als je zover bent, doe je je ogen open en kom je met je aandacht terug in het hier-en-nu.
18. Voel na wat de meditatie voor jou gedaan heeft.
19. Schrijf je indrukken eventueel op.