



De zin van elke crisis is een opnieuw geboren worden !

Nieuwsbrief juni 2018

Met de maandelijkse nieuwsbrief wil ik je graag meenemen in de wereld van Holistic Pulsing.

Hou de nieuwsbrief ook in de gaten voor het ontdekken van nieuwe mogelijkheden en aanbiedingen.

Ik wens je veel lees- en ontdekkingsplezier !

Wil je de nieuwsbrief liever niet ontvangen, graag dan een korte reply op deze mail.

In navolging van de nieuwe GDPR regeling bevestig ik hierbij dat de persoonlijke gegevens heel vertrouwelijk bijgehouden worden en enkel gebruikt worden voor het versturen van de nieuwsbrief, info omtrent Vlinderwijs en het maken of wijzigen van afspraken.

Indien u zich hiermee niet akkoord kunt verklaren, gelieve dit per mail te bevestigen. U kunt natuurlijk steeds uw akkoord aanpassen.

6. Juni 2018

Juni: halverwege het kalenderjaar, einde examens, vakantietijd, de klok even aan de kant zetten, rust, tijd nemen om nieuwe dingen te exploreren, uitblazen, genieten. Laten we ons daarvoor dankbaar zijn en meteen even denken aan degenen waarvoor vakantietijd niet altijd rozengeur en maneschijn is. Kwetsbaren, zieken, ouderen, mensen die moeilijke herinneringen moeten verwerken,

Maar zomer is ook wat tijd nemen om even aandacht te schenken aan de vlinderwijs nieuwsbrief !

Tijd om eventjes stil te staan (bewust worden dus :-)) van de tweede **kernkwaliteit** van pulsing: bewustwording

Naast het overheerlijke relaxen en genieten van een pulssessie, kan je gedurende het pulsen aangemoedigd worden om je terug te leren bewust worden van je lichaam. Eens je je meer en meer bewust wordt van je lichaam kan je leren om ook te luisteren wat je lichaam je wil vertellen. Het niet bewust zijn, houdt onze moeilijkheden in stand. Veronderstel dat je elke dag een rugzak meedraagt met enkele zware stenen, dan zal dit voor jou geen probleem vormen. Als je deze rugzak op een dag niet mee hebt, dan pas zal het je opvallen (zal je bewust worden) van hoe zwaar die rugzak wel is. Pulsen betekent zich bewust worden van en niet zich storten op de aanpak van de blokkade. Dit creëert geborgenheid en een veilig gevoel, de kortste weg naar waarachtige verandering.

Veranderingen die het gevolg zijn van bewustwording voltrekken zich niet altijd snel maar ze

zijn wel permanent ! Is dat geen mooi geschenk !

Ons lichaam is van nature onze verbinding met het "nu". Ons verstand probeert echter ons te beletten in het nu te leven. Het houdt ons bezig met gedachten over het verleden of over de toekomst. Erger nog, we hebben het verre verleden of de onbereikbare toekomst verheerlijkt. Het was vroeger zoveel beter of de toekomst zal beter zijn.

Naast "denken" (ons verstand) is "doen" een veelvoorkomende verslaving om vooral niet in het hier en nu te leven. Dit "doen" en de weerstand om bewust te zijn, worden volgende keer onder de loep genomen.

Een warme, zonovergoten groet, Siska