



Alles wat je écht wil bereiken ligt één stap buiten de comfortzone

Nieuwsbrief augustus 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.

8. Augustus 2018

31 augustus is voor velen elk jaar opnieuw een "memorable" datum. Het einde van en evenzeer het begin van

Wat zou het leuk zijn ook in ons groeiproces zo te kunnen denken, op vaste data een einde of een begin. Maar groeien doe je niet in data, sterker nog, de mooiste groeiperiodes komen totaal onverwacht, tenminste als we de weerstand naast ons kunnen neerleggen en voorbij de weerstand durven kijken.

Weerstand ervaren we als iets heel vervelends dat de kop opsteekt maar weerstand is eigenlijk iets heel onnatuurlijks of maw een mechanisme die we als mens zelf gecreëerd hebben. Als er werkelijk geen weerstand is, zijn we volledig open en ontvankelijk, we ontsluiten ons en dat is de ideale manier om het nieuwe te laten binnenkomen. Meteen kan angst opsteken voor dit nieuwe waardoor we ons gaan afsluiten maw weerstand bieden.

Om het heel "eenvoudig" te zeggen: zodra we ons openstellen, sluiten we ons af, "eenvoudig" ????:-). Misschien niet eenvoudig maar wel mooi, want bij het ervaren van weerstand mogen we ervan uitgaan dat er zich diep in je een innerlijke ontsluiting aan het werk is.

We kunnen in deze paradox verder gaan. We verharden als we zachter worden. Als we innerlijk zacht(er) worden, kan onze buitenkant zich verharden. We creëren een pantser (maw weerstand) uit angst voor de eigen zachtheid en kwetsbaarheid en maken onszelf wijs dat dit pantser ons kan beschermen. Niets is echter minder waar. We onderschatten de kracht van zachtheid. Denk maar aan wat het zachte water doet als het steeds weer tegen een harde rots aanrolt.

Weerstand is dus een reactie op angst, maar ook moed is een reactie op angst. De remedie

tegen weerstand is de raad van de moed durven vertrouwen en volgen ipv de raad van de angst. Het is dus aan jezelf om telkens opnieuw de keuze te maken, maar weet dat je je dikwijls onbewust bent van je keuze om je door de angst te laten adviseren. Dit brengt ons terug naar het belang van bewustmaking en bewustzijnsverruiming.

Omdat holistic pulsing zacht is en nooit forceert, gaat het langs de weerstand heen en wordt die zachter ipv er tegen in te gaan waardoor de weerstand zich verweert en nog sterker en hardnekkiger wordt.

Het is dus volledig jouw verantwoordelijkheid om bewust om te gaan met weerstand en te kiezen voor het gekende vanuit angst of het waarachtige vanuit moed en vertrouwen.

Ideaal om deze nieuwsbrief te eindigen zijn de kernwoorden die al meerdere keren passeerden: verantwoordelijkheid, bewust, weerstand, kiezen, angst, moed, vertrouwen en als tipje van de sluier, mag deze rij afgesloten worden met "acceptatie" als essentiële kwaliteit van holistic pulsing (zie ook nieuwsbrief maart 2018 of op de website)

Een warme groet, Siska