



Als we handelen in harmonie met de dingen ontmoeten we de minste weerstand.

Nieuwsbrief juli 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.

7. Juli 2018

Juli: Zomer, zomer, zomer, maar deze maand is de zomer ons niet echt met mate komen bezoeken. Gelukkig is er naast de zon ook schaduw te vinden. Ik ben ervan overtuigd dat elkeen wel hier of daar de schaduw bewust ging opzoeken. Schaduw zorgt ervoor dat we kunnen reflecteren, even weer bijkomen en weer verder gaan.

Dit deed mij plots het volgende bedenken: we hebben allemaal zelf onze eigen "schaduw" kanten. De stukjes IK waar we liever niet teveel aandacht aan schenken. Het zijn één voor één stukjes IK die ons kunnen confronteren en waarvan we misschien wel een beetje bang zijn. Je schaduwkanten worden meestal gezien als negatieve eigenschappen, ongepast gedrag..

Raar toch ??

De zomer van 2018 kunnen we ons herinneren als heel erg zonnig en nu ook als de zomer waarbij we ontdekten dat onze schaduwkanten meer dan de moeite waard zijn om te kunnen reflecteren, even weer bij te komen en "gegroeid" verder te gaan.

Nu we ons hiervan "bewust" geworden zijn, kunnen we weer inpikken of de vorige nieuwsbrief. Weet je nog: *Naast "denken" (ons verstand) is "doen" een veelvoorkomende*

verslaving om vooral niet in het hier en nu te leven. We hebben een bezetenheid om te *doen* als oplossing van problemen, als wegwerken van hetgeen we niet leuk vinden of waar we niet mee akkoord zijn. Dit maakt echter dat we alleen nog op de buitenwereld gericht zijn.

Het doen wordt voornamelijk geregeld door onze linkerhersen helft, terwijl de rechterhelft meer en vooral is toegespitst op holistisch zijn. In onze moderne samenleving is het evenwicht tussen de hersenhelften duidelijk zoek door de dominantie van de linkerhersen helft.

Bij holistic pulsing wordt het evenwicht hersteld door de toepassing van een integrerend ritme dat door het lichaam van de pulsee zelf wordt bepaald of zoals vroeger reeds benadrukt, er kan niets opgedrongen of geforceerd worden. Enkel zachtheid komt aan bod in functie van het herstellen van evenwicht. Door minder te willen doen, maken we weer contact met ons innerlijk. Enkel zo leren we weer thuis te komen bij onszelf en kunnen we weten wat goed is voor onszelf.

Maar dit is niet altijd zo makkelijk als het lijkt. Het doen is een gewoonte geworden en daardoor een veilige modus. Het niet-doen brengt ons soms op onbekende paden. Is dit niet wat onderliggend angst opwekt met als gevolg *weerstand* voor het loslaten van het oude ?

Weerstand is één van de voornaamste belemmeringen bij elk genezingsproces. Vooral in de perioden wanneer er daadwerkelijk vooruitgang wordt geboekt, steekt weerstand steeds weer de kop op. Hoe dichter je de kern van het probleem nadert, des te meer problemen je lijkt aan te trekken. Dat is nu net de aard van weerstand.

Weerstand kan zich op allerlei niveau's en in allerlei vormen voor doen: lichamelijk, emotioneel, mentaal, De weerstand zelf is niet de moeilijkheid, maar wel het gevoel dat je dreigt vast te lopen. Een kenmerk van weerstand op een uiterst positief moment in het genezingsproces is het terugvallen in oude gewoonten, vaak nog heviger dan voorheen.

Weerstand kan een zich uiten omdat iemand een bepaald belang heeft bij zijn problemen.

Deze belangen zijn meestal heel subtiel en goed verborgen, vb iemand die door zijn ziekte de nodige koestering ontvangt.

Weerstand komt vaak passief tot uiting, zoals weinig of niets zeggen of ervaren. Of de weerstand komt net tot uiting door de toevlucht te nemen in verstandelijke discussies om zo niet bij het voelen te komen.

Volgende keer nemen we verder een kijkje naar het mechanisme van weerstand.

==> **Wens je kennis te maken met Holistic Pulsing, noteer dan alvast zondag 19 augustus in je agenda en kom naar de opendeurdag bij "De Evolutie", St. Kruis - Brugge (zie ook: www.evolutie.ws)**

Een warme, zomerse groet, Siska