



Tussen het volhouden door mag je best even uitrusten !

Nieuwsbrief maart

*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.

3. Maart 2018

Maart doet me denken aan "groen", hier en daar wordt het groen al zichtbaar, aanwezig groen wordt ook al groener. Groen roept hoop op. Hoop naar meer kleur, naar nieuwe groei maar evenzeer ook naar evenwicht. De lengte van dagen en nachten groeien weer naar elkaar toe. We zoeken evenwicht in wat we denken en doen. Evenwicht is zoeken naar balans in alle aspecten van onszelf. Een holistische benadering ?

Holistic Pulsing (what's in a name :-)) is een holistische benadering van jij als mens. Deze zienswijze wordt gekenmerkt door **drie essentiële kwaliteiten nl, autonomie, bewustwording en acceptatie**. Ze vormen de sleutels naar de poort van zelfontwikkeling (maar ook ontwikkeling van het Zelf), een verhoogd bewustzijn en hernieuwde autonomie. Dit is niet alleen van tel in een sessie maar zeer zeker ook in het dagelijkse leven! Graag herhaal ik het woordje "zienswijze", dit betekent niet allen zien, maar ook gezien worden.

- **Autonomie**: de vele synoniemen van het woord leren ons al iets. Zelfbeschikking, ongebonden, zelfvoorziening, onafhankelijkheid, zelfbestaan, bewegingsvrijheid, zelf weer aan het roer staan,voel je vrij dit voor jezelf aan te vullen. Al dit is heel positief doch brengt onbewust ook wel wat onzekerheid en angst mee. Waar we autonoom voor kiezen houdt ook in dat we daarvoor de volledige verantwoordelijkheid dragen.
- **Bewustwording**: bewust zijn is een magisch gegeven om het slapende weer wakker te maken. Doorheen het opgroeien trekken we ons beetje per beetje terug vanuit ons lichaam naar ons hoofd tot we plotseling "bewust worden" dat we daardoor heel wat missen.
- **Acceptatie**: niets minder dan de hoeksteen van holistic pulsing. Het is de belangrijkste voorwaarde voor echte, diepe heling. Acceptatie is onvoorwaardelijk, zonder spijt over het verleden en zonder verwachtingen naar de toekomst.

In de volgende nieuwsbrieven zal ik op elk van deze kenmerken, of is kwaliteiten een beter

woord ?, dieper ingaan.

Een warme groet, Siska