



Afstand nemen van wat je denkt dat anderen van je verwachten brengt je dichterbij jezelf

Nieuwsbrief september 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.

9. September 2018

Wat een mega mooie september maand ! We genieten des te meer van het zonnetje als extraatje na de (te) warme zomer. En plots komt dan een stormachtige zondag, regenbuien zonder einde, het voelt als herfst. Een beetje jammer, maar toch accepteren we deze grijze dag. We kunnen het weer niet veranderen, we hebben het niet in de hand. We moeten het dus maar aanvaarden.

Maar kunnen we deze eenvoud van aanvaarden ook op onszelf toepassen. Dingen uit het verleden kunnen we toch ook niet veranderen, bepaalde eigenschappen die we "gekregen" hebben willen we graag anders, maar lukt dit niet, kunnen we dit dan ook accepteren?

Acceptatie is de hoeksteen van holistic pulsing want het is de belangrijkste voorwaarde voor echte heling. Acceptatie is onvoorwaardelijk !! Zonder spijt over het verleden en zonder verwachtingen voor de toekomst. Acceptatie en holistic pulsing steunen op dezelfde grondhouding, nl niet forceren. Acceptatie is onmogelijk zolang er geprobeerd wordt te forceren, hoe klein of subtiel ook. Acceptatie van jezelf gaat over een fundamentele basisgevoel waardevol te zijn, dat je het waard bent te zijn wie je bent. De meesten onder ons werden van kleins af aan steeds gestimuleerd om nog net iets beter, iets liever, iets flinker te zijn, om nog net iets meer punten te halen, iets meer te oefenen, Maar de lijn van stimulatie tov het creëren van verwachtingen zowel tov onszelf als tov van anderen, waar we dan nota bene nog willen aan voldoen, is flinterdun en wordt al snel de kiem van het niet-accepteren van jezelf zoals je bent. Gezonde eigenliefde en goedkeuring van onszelf raken zo

heel snel mijlenver van onszelf verwijderd en we komen steeds dichterbij de gevaarlijke aandoening van perfectionisme. We zetten daarbij zelfacceptatie altijd net 1 stap voor ons uit. Er zal altijd iets te vinden zijn waarvan we denken dat de verandering nodig is om nog beter, nog perfecter te worden (eerst nog een beetje afvallen, eerst nog een beetje meer zelfvertrouwen hebben, eerst nog een beetje mijn emoties onder controle hebben, eerst nog een beetje extra verdienen, eerst nog een beetjede lijst raakt nooit ten einde ! We maken onszelf iets wijs !

Maar naast perfectionisme (het meest bekende en vertrouwde fenomeen) liggen er nog andere virussen op de loer. Het ver- en beoordelingsvirus, het forceervirus, het afwijsvirus.

Ter afsluiting ééntje om je elke dag even te herinneren: ***Alles waartegen we vechten, maakt sterker en alles wat we accepteren maakt ons sterker !***

Fijne tijd gewenst en graag tot volgende maand !

Een warme groet, Siska