

Nieuwsbrief



Gerard Annink

Natuurgeneeskundig
therapeut

Jezelf liefhebben

Het is belangrijk dat je jezelf liefhebt en dat je houdt van wat er in je leven is gebeurd. Dan kun je resoneren met de trilling van acceptatie en begrip om de lessen in je ervaringen te zoeken. Deze houding schept heelheid in je wezen, want jezelf liefhebben ondersteunt je immuunsysteem en verandert je cellen. De trilling van liefde is de machtigste kracht die bestaat.

Zou een auto-immuunziekte, die je eigen immuunsysteem aanvalt, je willen laten zien dat je jezelf "aanvalt"? Dat je jezelf meer lief mag hebben en minder mag veroordelen?

Probeer te leven zonder vooroordelen, want in wezen veroordeel je jezelf.

We doen het allemaal. Commentaar leveren op bijvoorbeeld de kleding of het gedrag van een ander.

Hoe kan je zoiets aantrekken? Maar wat zegt dat eigenlijk over jezelf? Is het iets dat jezelf niet durft te dragen omdat je de moed niet hebt? Of herinnert het je aan je eigen bekrompenheid en angst om dingen te doen die niet "normaal" zijn?

Eigenlijk zou je diep in je hart wel eens uit de band willen springen en doen waar je zin in hebt zonder je zorgen te maken wat een ander er van zou denken. In feite word je herinnerd aan je verlangen naar innerlijke vrijheid.

De energie van "bevrijding" geeft je kracht om de oordelen over jezelf in liefde los te laten. De vrijheid die ontstaat, versterkt je eigenwaarde.

Deze tips kunnen je wellicht helpen:

- wees eerlijk; laat jouw waarheid ook aan de buitenkant zien;
- wees duidelijk naar jezelf
 - Wat denk ik?
 - Hoe denk ik over mijn situatie?

Bij een aanvullende ziektekostenverzekering wordt de behandeling doorgaans (deels) vergoed. Check de polis.

Nieuwsbrief 8

april 2015



- Wat wil ik (niet)?
- Waar sta ik op dit moment?
- Spreek uit wat je denkt, zodat je duidelijk bent;
- Toets wat je ziet, hoort of tegenkomt
 - Hoe doe ik dat?
 - Hoe heb ik dat altijd gedaan?
- Vertel over de situaties in je leven; dat en dat gebeurde er in mijn leven en toen heb ik zo en zo gereageerd; laat het zien!
- Spreek uit wat je aan de ander ziet
 - Wat valt je op?
 - Wat voel je bij hem/haar?
- Blijf of ga terug naar de realiteit; vroeger was het anders dan nu. Hoe was het toen en hoe is het nu?

Graag wil ik je ondersteunen om van jezelf te houden. Met behulp van de spiertest kunnen we onderzoeken wat je tegenhoudt.

Nieuw! Ervaar de werking en ontspanning van reiki!

Reiki

1. Wat is reiki?

Reiki is een techniek om met je handen helende energie aan een ander door te geven. Het woord 'reiki' betekent 'universele levensenergie'. Kosmische energie vloeit via je handen naar de ander en stroomt naar de gebieden die de energie het meest nodig hebben. Dat kan zijn op lichamelijk, geestelijk, emotioneel of spiritueel niveau.



Reiki is geschikt voor gezonde en zieke mensen van alle leeftijden. Het kan de vitaliteit vergroten, het immuunsysteem versterken en ziekte afweren.

Reiki kan bijdragen aan de heling van aandoeningen en ziekten, zoals hoofdpijn, spanningen in het lichaam, uitputting, depressie en

angsten. Het behandelt niet alleen de lichamelijke symptomen, maar ook de geestelijk en psychische oorzaken ervan. Je neemt de energie op die jij nodig hebt.

Reiki gaat uit van de mens in zijn totaliteit: lichaam, ziel en geest.

Reiki versterkt elke andere therapie en activeert het zelf genezend vermogen.

Reiki vervangt geen medische zorg of medicatie, maar is hierop een aanvulling.

2. De reikibehandelingen

Bij een reikibehandeling ga je gekleed liggen op een comfortabele behandelafel met rustige ontspannende muziek. Ik leg mijn handen op je hoofd, je voor- en achterkant van het lichaam en je benen. Met deze posities behandel ik ook de chakra's (energiecentra), verschillende klieren (pijnappelklier, hypofyse, schildklier en thymus) en organen (hart, nieren, lever).

3. Hoe lang duurt een behandeling?

De behandeling duurt ongeveer 60 minuten.

4. Investing

Een reikibehandeling van 60 minuten vraagt een investering van € 45,00.

Een reikibehandeling wordt niet vanuit de basisverzekering vergoed. Sommige zorgverzekeraars vergoeden een reikibehandeling als je aanvullend bent verzekerd. Check je polis of informeer bij je zorgverzekeraar.

5. Contact

Wil je meer informatie of een afspraak maken? Stuur een e-mail naar info@detaalvanhetlichaam.nl of bel 06 506 528 16.



Lid van V.B.A.G.
Kalandersstraat 24
7621 TA Borne
(06) 506 528 16
info@detaalvanhetlichaam.nl

Bij een aanvullende ziektekostenverzekering wordt de behandeling doorgaans (deels) vergoed. Check de polis.