



*Bewustwording - Chakra & Aura Healing & Reading - Meditatie & Mindfulness
Gedichten & Schilderijen - WensKaarten - Foto's*

Nieuwsbrief

No. 6 - juni 2023

Vanuit het plezier om te schrijven en te delen, zal ik maandelijks een Nieuwsbrief opstellen en wens dat deze je ook inspireert in deze bijzondere tijd. Veel liefs, Hendrikje

Algemeen

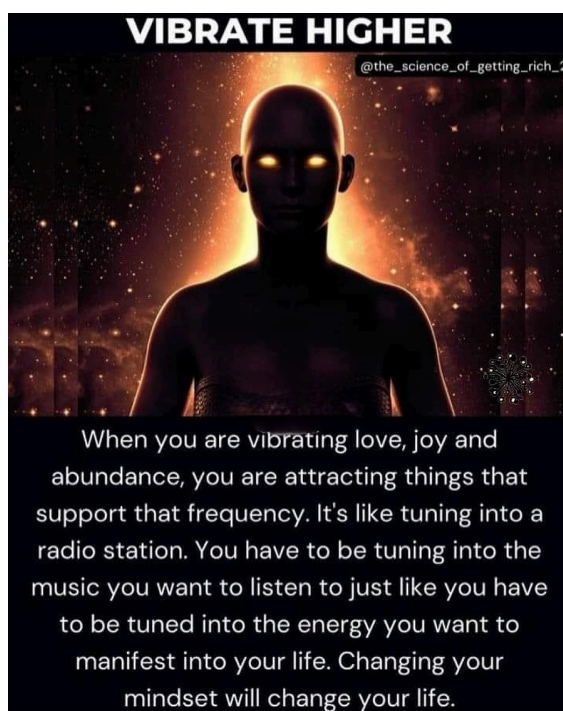
De maand mei was een hele bijzondere en intense maand. Van allerlei mooie, nieuwe ontwikkelingen, tot allerlei confronterende situaties, maar wel steeds verhelderend. We leven duidelijk in een jaar dat alles wat niet meer klopt, naar boven moet komen, zowel in jou als om je heen en dat blijft doorgaan.

In de consulten zie ik dat veel mensen “klaar zijn” om hun oude leven achter zich te laten en het nieuwe te verwelkomen, ook al is dat niet altijd makkelijk. Mensen willen niet meer vechten en strijden voor hun geluk, maar meer vanuit liefde en verbinding met hunzelf en anderen de energie op wereldniveau naar een ander level tillen. De verandering vindt plaats vanuit jou. De weg volgen van je hart gaat echter niet altijd over rozen. Dat geloof ik niet, maar wel dat je beter alles aankunt, je gelukkiger voelt en je

perceptie anders is doordat je je meer laat leiden, vanuit vertrouwen en overgave en alles zich duidelijker en meer herkenbaar voor je zal ontvouwen. Je sneller als het ware ergens “uitkomt” en tevens veel meer kan genieten, ook van het “NU”.

Persoonlijk

Het 1e Expositie weekend zit er op! Wat was het bijzonder dit te organiseren en vele van jullie te mogen verwelkomen! Natuurlijk had ik veel te veel gebakken en





drank in huis, maar dat hoort ook wel bij mij. Dankzij de vele hulp van vrienden en ook dochterlief met vriend(innen) hebben we genoten. Iedere avond was het napraten over die dag, heerlijk. Het weer was super en ook de schilderijen in de woonkamer en tuin voelden als een mooie balans. Van de 30 schilderijen zijn er 6 verkocht en voor mij heel bijzonder. De gesprekken nav de doeken waren hartverwarmend. Het meeste wat ik hoorde was dat ik mensen weer geïnspireerd heb om in hun vrije tijd meer datgene te doen wat hun passie laat stromen, wat dat dan ook is. Zo zie je

maar, energie stroomt vanzelf!
Er komt zeker een vervolg en als ik weet wanneer, dan laat ik dat weten!



Energie juni 2023

Het voorjaar is bijna voorbij en de zomer is nu heel dichtbij! Omdat ik mij ook graag laat inspireren door allerlei mensen, ook online, wil ik jullie aan [#NicolasAshbaugh](#) voorstellen. Op YouTube is hij te vinden en heeft voor ieder sterrenbeeld een aparte opname gemaakt voor de maand juni. Hij combineert astrologie, met voorspellende dromen die hij heeft en berichten die hij doorkrijgt. De opnames duren gemiddeld zo'n 55 minuten per sterrenbeeld. Zijn energie voelt voor mij liefdevol, open en eerlijk aan. Ik ben benieuwd wat jullie van hem vinden en zo krijg je deze maand geen algemeen beeld, maar kun je specifieker

luisteren naar welke voorspellingen hij doet voor jouw sterrenbeeld voor deze maand,

Workshop “Intuïtief schilderen in combinatie met Meditatie”



Hoe “leger je hoofd is” hoe makkelijker je kunt luisteren naar je intuïtie. Hoe meer je in de rust bent hoe eenvoudiger je voelt wat je wenst. Vandaar dat ik in deze workshop mijn passies combineer en met jullie deel. Schilderen is een manier om je creativiteit vorm te geven maar ook om expressie te geven aan wat er in jou leeft. Wat laat zich in jouw schilderij zien? Hoe boeiend om daar

eens tijd voor te maken in een kleine groep van minimaal 4 en maximaal 6 personen. De rust is een essentieel onderdeel van deze workshop. Praten en delen doen we voor de meditatie en na het schilderen, want tijdens deze workshop “zitten” we vooral in onze eigen energie. Je kunt je nog opgeven voor deze dag en ook zaterdag 22 juli en 26 augustus a.s. zal ik deze workshop in Eibergen geven.

Kaartendecks

Dagelijks trek ik een kaart uit een kaartendeck. Momenteel zijn dat de kaarten “Het orakel van de maan” en andere decks gebruik ik dan voor de Meditatie sessies, daar sluiten we de les mee af. Omdat ik geloof in synchroniciteit, dat wil zeggen dat je een kaart zult trekken die betrekking heeft op jouw situatie, op dat moment. Je kunt het ook zien als een teken van “boven” of dat de engelen jou een bericht sturen of richting wijzen. Het kan een antwoord op een vraag zijn of een inzicht wat je door de kaart krijgt. Het is vaak een mooie bevestiging en een manier om aanvullende informatie te krijgen over de situatie die voor jou nu belangrijk is. Ik



heb allerlei decks, verschillende van Doreen Virtue, maar ook die van mezelf. Afwisseling is inspirerend. Kijk of dit ook iets voor jou is om af en toe of dagelijks als ondersteuning te doen. Je kunt de kaarten schudden met de vraag in gedachten en net zo vaak schudden totdat er 1 kaart uitvalt. Of je kunt de kaarten schudden met de vraag in gedachten, de kaarten dan uitwaaiëren en dan kijken welke kaart je aandacht trekt. Eigenlijk gaat dat vanzelf.

Obsessies & verslavingen

Alle verslavingen ontstaan vanuit pijn, bewust of onbewust en veelal bij diegene die verwaarlozing en mishandeling hebben ervaren als kind. Voor sommigen kan dat beladen zijn, terwijl ik mij steeds meer bewust wordt dat iedereen obsessies en verslavingen kan hebben, in allerlei vormen. Vaak wordt gesproken over drugs of alcoholverslaving, maar wat denk je van eet of koopverslavingen of mensen die alles op een bepaalde manier moeten neerleggen of neerzetten, omdat het anders voor hun “niet fijn” voelt. Workaholics, mensen die maar bezig moeten zijn en blijven om maar niet te hoeven voelen. Niet “bewust” te willen worden van wat hen werkelijk pijn doet. Of mensen die van alles zeggen, maar niet doen. Iemand die iedere dag “moet” sporten of die “altijd” gezond moet eten. Alles is een bepaald “patroon” en hoe meer jij je bewust wordt van jouw “patronen” hoe meer je hiervan kunt leren over jezelf. Wat doet dit met jou en waarom doe jij dit eigenlijk? Welk gebeurtenis met welk gevoel gaat hieraan vooraf?

De verslaving zorgt voor een gevoel van “rust”, het “verdoofd” even. Het “lost altijd tijdelijk iets op”. Het is eigenlijk een middel om je gekwetstheid, pijn, niet te hoeven voelen, op dat moment, maar is nooit blijvend.

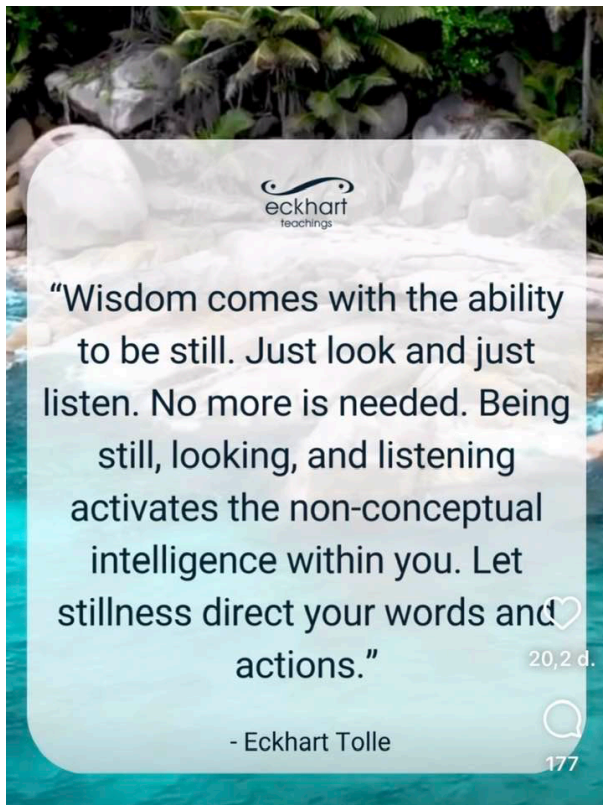
In een eerdere Nieuwsbrief heb ik verwezen naar het boek van Gabor Mate en het intrigeert mij mateloos, omdat je je steeds meer bewust wordt van je eigen doen en laten en het gevoel wat daaraan ten grondslag ligt. Ik zelf heb de neiging om te gaan eten als ik “geraakt wordt” in pijn. Mij gekwetst voel of niet gezien, afgewezen voel. Door mij daarvan bewust te zijn leer ik om eerst tijd te maken om die pijn te voelen en op die manier leer ik om niet meteen naar eten te grijpen om dat gevoel weg te drukken. Het mooie is dan een weg te vinden om met mijn emoties om te gaan en ze niet weg te drukken door de verslaving in te duiken. De oplossing van pijn, emotioneel en fysiek van gekwetstheid en afwijzing lossen we op door het aan te gaan, te voelen en soms gaat dat ook terug naar vorige levens. Ik geloof niet in emoties “parkeren”. Als ik mijn auto ergens parkeer staat deze er na een hele tijd nog steeds en er is er niets veranderd of opgelost. Wellicht een uitnodiging voor jou om eens te ontdekken wat jij doet als emoties omhoogkomen. Hoe meer je “jouw verslaving” erkent, hoe “makkelijker” je ermee aan de slag kunt gaan. Als

je dat wilt uiteraard, want die keuze is aan jou. Soms zie je ook dat mensen van de ene verslaving in de andere rollen, omdat het gevoel niet verdwijnt en je je kunt leren “beheersen”, maar daarmee is jouw angst of stress, de pijn van de emoties die daaronder zitten, niet opgelost, want dat is de oorzaak. De verslaving is “slechts” het gevolg. “Hongerige geesten” van Gabor Maté.

7 Chakra's - 6e

Het 6e chakra bevindt zich midden op je voorhoofd en wordt ook wel je “3e oog” genoemd. Het staat voor jouw intuïtie, jouw kompas. Je intuïtie vertelt je van alles en dan is het de kunst er ook naar te handelen. De een doet dat wat makkelijker dan de ander, maar het mooie is, hoe meer je er naar luistert, hoe beter alles zich voor jou ontvouwt en hoe meer vertrouwen je ook in je intuïtie krijgt. Hoe neem je je intuïtie waar, want dat kan op allerlei manieren en dat is “uitvinden”. Kan via dieren tot jou komen die jou spiegelen, een beeld of cijfers die je ziet of iets ruikt of hoort, of voelt of via je dromen. Het bekende “onderbuikgevoel” zullen vele herkennen, maar ga ontdekken hoe het bij jou “werkt”.

Is het 6e chakra uit balans dan blijven de vermogens als intuïtie, visualisatie,



dromen, onontwikkeld. Piekeren en over analyseren gebeurt dan vaker. Er is dan een overcompensatie op het rationeel denken en geneigd om zaken, de realiteit, te ontkennen. Ook je geheugen functioneert dan vaak minder.

Door tijd te nemen voor jezelf en meer de stilte op te zoeken, maak je ruimte om te voelen wat je voelt. Als je alsmaar doorgaat is het lastiger om op jezelf te reflecteren. Zo komt je chakra weer wat meer in balans. Zoek gewoon wat meer de stilte op!

Is het in balans dan betekent dat een goed intuïtief waarnemingsvermogen en je daarop kunt vertrouwen in het dagelijks leven. De mogelijkheid om creatief en fantasievol te zijn, symbolische

denken en een heldere kijk hebben op je eigen leven. Ook kun je je goed focussen en blijf je meer in het moment, je gevoel en laat je minder leiden door (negatieve) gedachten.

Edelstenen die goed zijn voor het 6e chakra zijn, Lapis Lazuli, Amethyst en o.a. Saffier.

Volgende Nieuwsbrief verschijnt in juli 2023

In de Nieuwsbrief van juli 2023 ga ik schrijven over het 7e chakra en verder wat er dan speelt in de “energie” of in de wereld wat zich spontaan aandient.

Alles wat ik schrijf en deel met jullie is mijn perceptie op dit moment en ervaringen die ik heb gehad. Voel altijd of dit resoneert met jou, want iedereen is anders en uniek, ook jij. Ga voelen voor jezelf en ontdekken wat iets voor jou is of betekent.

Veel dank voor het lezen en delen mag altijd, leuk en tot de volgende keer en reacties zijn van harte welkom!

hendrikje7@hotmail.com

06 - 12 41 49 42

Kerkstraat 31, ingang Huenderstraat

7151 BT Eibergen

<https://www.inzichtenhendrikje.nl>

p.s. foto's e schilderijen in deze nieuwsbrief zijn zelfgemaakt, tenzij anders vermeld.