Iemand die de stilte van binnen en van buiten niet aanraakt, zal steeversl verdwalen in de beweging.

Bekijk de webversie

Vrouwelijke en mannelijke energie

Kerntalent Coaching & Systemisch werk

Nieuwsbrief oktober 2023

Verlies

Verlies verwerking

Therapeutisch werk, (voorvoedselijke) healing, EMDR en opstellingen individueel (in de praktijk of online) en in groepen

Rouw

Rouw verwerking

Therapeutisch werk, (voorvoedselijke) healing, EMDR en opstellingen individueel (in de praktijk of online) en in groepen

Trauma

Trauma verwerking

Therapeutisch werk, (Trauvoedselijke) healing, EMDR en opstellingen individueel (in de praktijk of online) en in groepen

Hoe ben jij met jouw hart verbonden met je innerlijke vrouwelijke en mannelijke energie?

De dans van het vrouwelijke en mannelijke in jezelf

Jedere man, vrouw en anders hebben een innerlijke vrouw en man in zichzelf. Hoe is bij jou die balans? In welke energie beweeg jij het meest gemakkelijk? Welke boodschappen van de buitenwereld heb jij angeloerd? Zet jij de vrouwelijke en mannelijke energie soms uit angst of liefde? Wat zijn jouw patronen voor het zoeken van deze energieën? Het bewustzijn van beide energieën is belangrijk om te ontdekken wat beide doen. Het leren onderscheiden, om er goed mee om te kunnen gaan. Leren welke energie je op welke momenten het meeste nodig hebt. Waar ligt bij jou de thematiek? Welke energie is bij jou het meest ontwikkeld? Als je vanuit liefde de vrouwelijke en mannelijke energie kunt zoeken, dan is deze energie verbonden met het hart.

Kenmerken van hartverbonden vrouwelijke energie:
- empatisch, inlevend
- liefdevol
- gevoelig
- medeodogen
- verbinding
- geborgenheid
- open communicatie
- eenheid

Kenmerken van hartverbonden mannelijke energie:
- duidelijk beld van grenzen
- jezelf onderscheiden van anderen
- verschedenheid
- opkomen voor eigen individualiteit
- daadkracht
- avontuurlijk
- wijsheid
- beschouwelijk

De dans rondom de vrouwelijke en mannelijke energie is bij iedereen verschillend. Bij de één gaat het als van zelf en is het natuurl. Bij de ander gaat het moeizamer en is het wat krampachtiger. Waar komt dat vandaan? Welke overtevingsstrategieën heb jij ontwikkeld? Welke energie had je het meeste nodig om aandacht te krijgen en gezien en gehoord te worden?

Verwonde vrouwelijke energie kun je o.a. herkennen aan: energetisch vermeiden met de ander/omgeving, gebrek aan kracht en onafhankelijkheid, meeste met grenzen stellen en voor zichzelf opkomen, confrontaties vermijden, eigenheid opgeven, claimend en bezitterig, jakkers, manipulerend, te weinig ik-kracht, gebrek aan eigenaardie en zelfliefde.

Verwonde mannelijke energie kun je o.a. herkennen aan:
hard, emotioneel, onverschillig, gebrek aan empathie, gevoelsarm, veel denken en analyseren, vlucht, controlerend, heerseind, dwingend, overmatige zucht naar vrijheid, verzet tegen verbinding, sterke drang om de ander op afstand te houden, teveel in-gericht, zichzelf opblazen, zichzelf afsluiten van de ander, gebrek aan kwetsbaarheid, dominant, agressief.

Om een goede balans te vinden is het belangrijk om helende stappen te kunnen zetten. Als eerste is het belangrijk om te ontdekken welke energie het meest verwond of dominant is bij jou. Dan eigen verwonde energie mannelijk of vrouwelijk te herkennen en onder ogen te zien. De hartverbonden energie mannelijk of vrouwelijk in jezelf te ontwikkelen en integreren om een goede balans in jezelf te creëren van je mannelijke en vrouwelijke energie.

Als jij je meer herkent in de verwonde vrouwelijke energie, dan help je de hartverbonden mannelijke energie meer te ontwikkelen en de vrouwelijke hartverbonden energie er vervolgens mee te integreren om beide in balans te kunnen krijgen. Bij verwonde mannelijke energie is de route net andersom.

Hoe is jouw balans tussen Je innerlijke vrouwelijke en mannelijke energie?

Polariteiten oefening om je innerlijke vrouwelijke en mannelijke energie te balanceren en integreren

In de praktijk doe ik regelmatig een oefening met polariteiten om te voelen wat de verschillende polariteiten met je doen en wat je beleeven als je je meer bij elkaar kunt brengen. Deze oefening kan je ook alleen in aandacht doen. Het is belangrijk dat je niet gestoord kunt worden tijdens de oefening. De oefening wordt ondersteund aan je lichaam, zodat je kunt proberen ermee te werken.

Oefening polariteiten

- Welke polariteiten ken je van jezelf, bescheid van jezelf?
- Als je erover vertelt, hoe voelt het dan en hoe voelt het ander aan in je lichaam? Waar en welke sensaties voel je in je lijf?
- Wat roept het op?

Voorbeelden van polariteiten:

- Goed-fout
- Schuld-onschuld
- Trauma-ontrouw
- Macht-onmacht
- Liefde-haat
- Innerlijke vrouwelijke en mannelijke energie

Oorzaken:
Positiebepaling polariteiten: De polariteiten staan tegenover elkaar liggen. De ene aan de bovenkant van de aarb (de bewustzijn) en de andere aan de onderkant van de acht (de lemniscaat). Je polariteit die meer aan je linkerhand zijde (symbool van het licht) ligt is bepaalde zaken van de buitenwereld laat zien en de polariteit die meer aan rechterhand zijde ligt is hatgeen je liever niet laat zien aan de buitenwereld (symbool van de schadow).
Maas een it corm en bepaal de posities* waar je de polariteiten visualiseert of aanraakt. Je mag ook de vloer (dit kunnen bij placemats zijn). Loop langzaam in aandacht (in contact met jezelf door goed in- en uit te ademen) over de lijnen (En-vormen van de polariteiten in 1 richting. Erwaar wat en waar je iets voelt, de heftigheid van het gevoel. Waar in de lemniscaat is deze sterkst, minder sterk of oversnoeg niet aanwezig. Dit kunnen lichamelijke sensaties zijn, alsu spanning, druk, zwaarte, onrust, bij, verdrietig. Soms komen er woorden of beelden binnen. Loop deze 5 een aantal keren, langzaam en in aandacht. Erwaar of er ook veranderingen en verschillen zijn tussen de randes. Op een gegeven moment zul je ervaren dat de polariteit wat dichter naar elkaar toekomen, omdat de sensaties die je voelt steeds minder van elkaar gaan verschillen. Je sluit de oefening af door te het stilleen te gaan staan, tussen de polariteiten. Je strekt je linker- en rechterarm uit naar de polariteiten, de gevoelens die je hebt gevoeld tijdens de rondes kun je nu de handes plaatsen. Het mag ook een symbool of een voorwerp zijn. Breng de handes langzaam naar elkaar toe en vouw ze in elkaar. Breng je handes vervolgens naar je hart. Misschien kun je een symbool visualiseren of iets anders geven in deze nouwe situatie waartbij je gedurende 3 minuten rust gehad op het gentregreende symbool kun je eventueel nog een of drieuovolle of lastige situaties kort.

Wat als de oefening niet lukt?
Het kan gebeuren dat de oefening niet lukt om de handes bij elkaar en naar het hart te brengen. Soms voel je ook een spanning tijdens het bij elkaar brengen. Het kan zijn dat er onbewust meer speelt rondom de polariteiten waar jij op dit moment nog geen weet van hebt. Thematiek of patronen die voortkomen uit je systeem van herkomst, eigen gezin of andere systemen. Wil je hier meer van weten of onderzoeken wat er op de achtergrond speelt, dan kun je een afspraak met mij maken voor een gratis kennismakingsgesprek.

Datum workshop najaar 2023

Workshop mindfulness & systemisch werk

Deze workshop organiseer ik samen met Geke van Ramshorst van Heelwater. Zie voor meer informatie op mijn website.

Datum van de laatste workshopdag in 2023:

Zaterdag 4 november 2023 10.00-17.00 uur in Harlingen

Kosten
€ 129,00 per persoon (inclusief koffie, thee, water, soep, fruit en vernaapenigen). Deelnemers nemen zelf een lunchpakketje mee.

Locatie
Buurthuis Nieuw-Zuid, Pr. Irenestraat 2, 8862 TL **Harlingen.**

Je kunt je opgeven via de website: www.kerntalent.nl en naar de pagina agenda gaan. Oppaw voorraf is noodzakelijk en bindend.

Heb je vragen of je wilt nadere informatie over de dagen, voel je dan vrij om contact met ons op te nemen.

Wij hopen je te mogen ontmoeten op deze workshopdag.

Werken met voorouderlijke healing (traumaverwerking)

Het ontdekken van je voorouderlijke lijnen

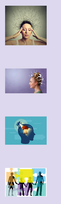
Verbinden met je wortels, je eigen roots

Leer je eigen voorgeschiedenis kennen; je wortels, je roots. De oorsprong van je familie uitzoeken is belangrijk om je eigen gedrag te leren begrijpen en de wereld om je heen. Je leert anders te kijken naar je (voor)ouders en hun gedrag te plaatsen in de tijd waarin zij lofden. Je begrijpt waar het gedrag vandaan komt en waarom iemand verrond werd. De oorlogen en de kerk hebben veel invloed gehad op de levens van onze (voor)ouders. Zij zijn geboren en opgegroend in een tijd die voor ons bijna niet voor te stellen is. Heel veel van onze eigen themas zijn terug te voeren naar de vorige generaties. Iedere generatie blijft altijd verantwoordelijk voor zijn of haar eigen leven gedring. Echter is het goed om te weten waarom en waar het gedrag is ontstaan.

Veel mensen weten weinig van hun familie af. Ze weten voorgeschiedenis van de generaties achter hen. In sommige families is veel over een vertrouwd verloren kinderen, partners, broertjes en zusjes of emotie verbeldse zakdoek of grenzeverschrijding. Ook ziekte en dood zijn. Waar is de oorzaak van dit? Het heeft geleden, de ziekte verergerde en de relatie verpestte. Alle ervaringen van voorouders zijn, bewust of onbewust, kunnen van generatie op generatie onbewust worden doorgegeven.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Voel je vrij om mij te bellen, mailen of appen. Je kunt ook een gratis kennismakingsgesprek aanvragen via mijn website. Klik voor de aanvraag op de onderstaande link.

Lees meer...



Contact gegevens en verschillende diensten
Albertien Zeinstra
Psychosociaal therapeut, systemisch opsteller en coach

Reintje Visser Beardastrijtte 1
9086 CK Hempens
www.kerntalent.nl
info@kerntalent.nl
058-2894927 of 06-37170014

Ik kan je begeleiden met:

- Coaching ontrent verlies, rouw & trauma
- Coaching ontrent somberheid
- Coaching ontrent oovermoedheid & weinig energie
- Coaching ontrent vage lichamelijke klachten
- Coaching ontrent het herstellen van familiebanden
- Coaching ontrent patronen doorbreken
- Coaching & (voorouderlijke) healing
- Coaching & EMDR
- Opstellingen voor familie, relatie & werk individueel en in groepen
- Loopbaanbegeleiding

Wist je dat je een gratis kennismakingsgesprek van 15 minuten kunt aanvragen? Klik op de titel contact gegevens voor het aanvragen van een gratis kennismakingsgesprek.

Mocht je deze nieuwsbrief graag willen doorsturen aan iemand in je network die mogelijk interesse heeft, voel je dan vrij het te doen.

Deze e-mail is verstuurd aan j@email.nl. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u info@kerntalent.nl toe aan uw adresboek.

Lapsota