

Nieuwsbrief 'Ik kan niet kiezen', deel 2

Mariëtte vertelde me vorige keer, dat ze kiezen zo moeilijk vindt. "Heb je een cd daarvoor?" vroeg ze me. Nu is niets vervelender, dan te merken dat je het verkeerde hebt gekozen. Dat is zo ergerlijk. Als je pech hebt, is het nog duur ook. Wie kent niet die voorbeelden, dat je bijvoorbeeld bezwijkt voor mooi en achteraf valt het tegen? Cool mobieltje hoor, maar zó onhandig in gebruik. Chique schoenen, super design. Maar niet om in te lopen!

De ene keer kun je echt alleen jezelf de schuld geven. Je viel voor de kleur, het design, de techniek. Noem het maar. De andere keer weet die ander zo op je in te praten, je zo over te halen, dat je effe vergat zelf op te letten. Of die ander komt zo deskundig over, dat je alleen maar op diens vakkundigheid afgaat en je eigen neus vergeet Of soms -heel simpel-, kom je uit een familie waar tegenspreken 'not done' is. Zeker niet als iemand de schijn van deskundigheid heeft.

Tja, dan heb je dus een probleem. Lees daarom hier het vervolg van de nieuwsbrief 'Ik kan niet kiezen', deel 2.

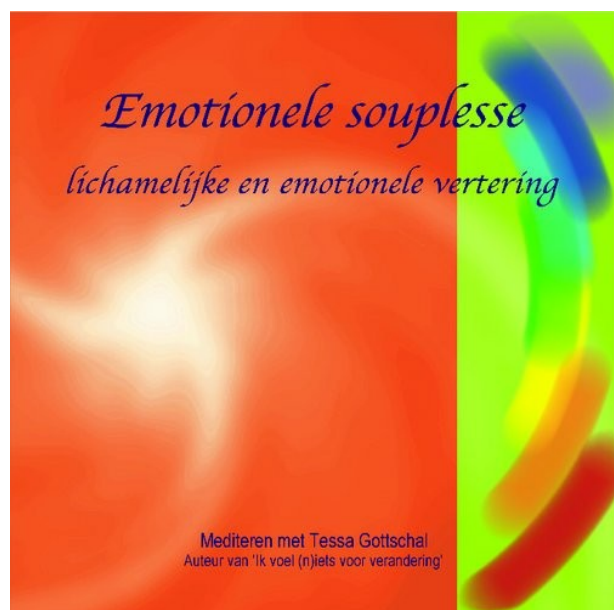
Kiezen en de cd Emotionele Souplesse

Deze cd stimuleert op een heel andere manier om makkelijker te kiezen. Bij kiezen is het sowieso van belang dat je tweede en derde chakra soepeltjes met elkaar samenwerken. In mijn boek 'Wil ik wat ik voel' (najaar 2011) ga ik hier uitgebreid op in. Met track een versterk je heel algemeen je tweede en derde chakra. Dat is mooi als introductie. Of als je weinig tijd hebt en toch deze gebieden wilt versterken.

In track twee verbind je het eerste, derde en het zevende chakra met elkaar. Waarom is deze verbinding zo belangrijk bij kiezen? Dit heeft vooral te maken met informatie uit het zevende en het derde chakra dat te maken heeft met het omgaan met autoriteitsgevoelens. Om te kiezen moet je durven je eigen 'autoriteit' te zijn. Sommigen mensen hebben een superstreng deel in zich verborgen. Dat psychologische deel wil zich vaak in het zevende chakra nestelen. Door overdreven streng, strikt, perfectionistisch te zijn projecteer je je eigen te kritische geest in je zevende chakra. Van daaruit gaat dan een beperkende werking uit naar je derde chakra. En dát maakt kiezen en dus staan voor jezelf een stuk moeilijker. Met een goede verbinding met het derde chakra krijgt dit meer realiteitszin. Populair gezegd: met deze verbinding loop je meer je éigen neus achterna. Dat is de mooiste neus, vind je ook niet?

Lees meer op bladzijde 409 en 410 uit 'Ik voel (n)iets voor verandering' over het zevende chakra en de relatie met het derde.

In track drie verbind je je tweede chakra met je keelchakra. Dat ondersteunt dat je vrijuit durft te verwoorden wat je voelt. Het is de tweede meest belangrijke chakra-

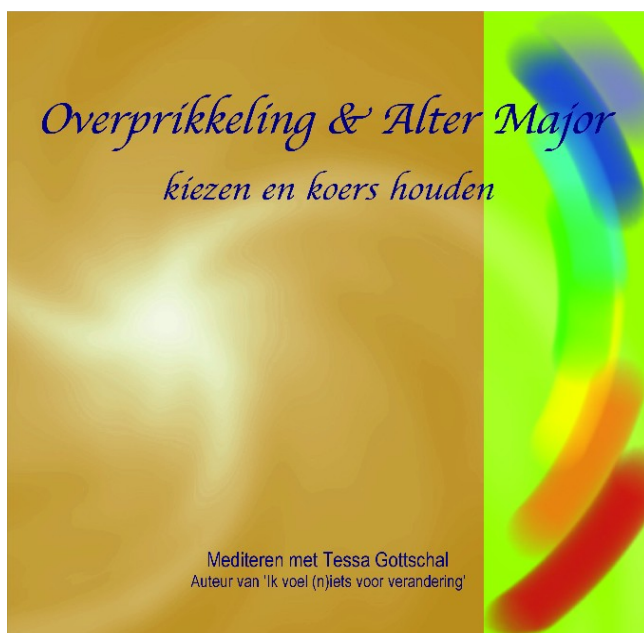


verbinding. (De eerste is die van het eerste met het zevende chakra. Vandaar dat je die altijd in mijn oefeningen aantreft.)

De reden dat ik het verbinden met het eerste, derde en zevende chakra op deze cd eerst laat trainen is, omdat ik zo vaak meemaak dat mensen innerlijk veel te eisen en streng zijn voor zichzelf. De verhouding tussen het zevende en derde chakra is dan heel scheef, vooral op dat terrein van de autoriteitsgevoelens.

Track drie is een prachtige manier om te versterken, dat je uitdruft te komen wat je voelt. Ook als het (volgens dat strenge deel) raar, belachelijk, overdreven, zielig, angstig of wat dan ook is. Dankzij dat je het uitspreekt, kun je er juist meer zicht op krijgen en daardoor het in betere banen leiden.

Kiezen en de cd Overprikkeling & Alter Major



Op deze cd leer je bij track vier het Alter Major te verbinden met de keelchakra. Daarmee voeg je iets heel speciaals toe.

Dankzij deze verbinding kun je makkelijker voeling houden met wat jouw 'stem in het leven is'. Jouw persoonlijke 'geluid'. We zeggen weleens 'ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is'.

Dat is ook de bedoeling in het leven, dat iedereen op zijn eigen manier uiting geeft hoe hij/zij in het leven staat. Met de verbinding tussen het tweede en het Alter Major chakra wordt dit makkelijker voor je.

Bovendien zorgt deze verbinding, dat datgene wat jou ondersteunt om 'jouw lied' naar buiten te brengen versterkt wordt. Als je op deze manier, zoals ik op track vier gezet hebt, mediteert krijgt je Alter Major Chakra meer de mogelijkheid om al je ervaringen en de kennis die je opdoet, samen met het effect dat anderen op je hebben, te verwerken. Zónder afgeleid te raken van jouw keuze.

Tanja doet yoga en mediteert al langer en kan daardoor makkelijker energie voelen. "Het voelt zo apart deze verbinding. Sowieso als je de Alter Major met je eerste chakra verbindt. Je voelt je energie makkelijker en dieper in de aarde zakken.

Het is heel prettig, en ik voel die mosterdachtige kleur ook. Zo anders dan bruin of beige. ik word er rustiger van. Ik ben van nature zo'n wippe-de-wippe type, dus extra rust daar ben ik blij mee. Maar die keelverbinding, die is echt apart. De eerste paar keren, merkte ik direct dat het ruimte en stevigheid gaf. Stevig en toch niet strak. Mijn omgeving merkt het trouwens ook. Ik zeg eerder wat ik ervan vindt.

Daarvoor liet ik het vaak op zijn beloop en slikte mijn woorden in. Totdat het te hoog opliep, en dan kon ik snibbig uit de hoek komen. Ik vind het een verademing. Het blijft apart om te merken, dat het zo makkelijk kan. Gewoon door zo'n oefening."

Veel succes en heb je weer vragen, bijzondere ervaringen:
schroom niet en [mail me](#) (Zie ook www.gottswaal.nl)

Wil je rondsnuffelen in het nieuwsbrieven-archief? [Klik dan hier door.](#)

Hartelijke groet,

Tessa Gottschal