Eerste Hulp Bij Kerst - Toolbox

Tijdens de kerstperiode ervaren we vaak een emotionele lading, vooral als het gaat om (onopgeloste) familiepatronen.

Om je hierbij te ondersteunen, deel ik dit Kerstcadeautje met jou:

Eerste Hulp Bij Kerst - Toolbox

Deze toolbox biedt je een aantal eerste hulpmiddelen om je te ondersteunen bij uitdagende situaties rond negatieve familiepatronen tijdens de feestdagen. Ze kunnen helpen om deze situaties wat soepeler te laten verlopen.

Ik wil graag met je delen waarom deze toolbox voor mij persoonlijk van betekenis is. Enkele jaren terug, vlak voor de feestdagen, vierde mijn moeder haar verjaardag. Tijdens het diner raakten we als familie verstrikt in een intense discussie over vaccinaties en de toenmalige pandemie. De gespreksspanning en de dynamiek van schuld, slachtofferschap en daderschap werden op een gegeven moment overweldigend voor mij. Ik kon bijna letterlijk geen adem meer halen en overstuur verliet ik het diner om niet meer terug te keren, zo uitgeput was ik door de situatie. Daar heb ik destijds een blog over geschreven, die je hier kunt lezen...

Dit moment was een keerpunt voor mij. Nu, drie jaar later, na veel zelfreflectie, innerlijke groei en opschonen van emotionele patronen door mijn opleiding als Lichtwerker, ben ik mijn familiepatronen en emotionele bagage aangegaan. Er zijn veel dingen lichter en luchtiger geworden en we hebben ook samen aan veel issues gewerkt. Want… hoe je het

ook bekijkt, familie blijft altijd familie, en dat is precies waarvan je leert en waarvoor je niet weg kunt lopen.

Ik begrijp dat mijn ervaring wellicht anders is dan de jouwe, maar vlak voor kerst wanneer dit soort dingen weer in mijn herinnering komen, voel ik sterk de behoefte om dit met je te delen. Zeker wanneer we veel tijd met elkaar doorbrengen zullen oude emoties en negatieve familiepatronen sneller naar de oppervlakte kunnen komen.

Als ik destijds een toolbox voor Eerste Hulp Bij Kerst had gehad, had het me wellicht minder emotionele uitputting gekost...

Als het niet helemaal duidelijk is wat ik bedoel, laat me je een voorbeeld geven: *Stel je voor, een neef zegt iets ongelukkigs, dat op zijn beurt een reactie uitlokt bij je zus, broer, kind of anderen, waardoor een kettingreactie ontstaat vol spanning. Dit kan leiden tot ijzige stiltes, verhitte ruzies, onderhuidse spanningen of andere negatieve energieën. Je voelt je bijna gedwongen om te kiezen tussen zwart of wit, terwijl je eigenlijk liever in het grijze gebied zou willen blijven.*

Voor mensen die hier gevoelig voor zijn, kan dit verwarrend en uitputtend zijn. Vaak realiseren we ons de dagen na kerst waarom we zo uitgeput zijn, en vaak heeft dit te maken met dergelijke situaties.

Daarom schenk ik je deze Eerste Hulp Bij Kerst Toolbox.

EERSTE HULP BIJ KERST TOOLBOX

Deze toolbox zit vol kleine energetische hulpmiddeltjes (pleisters) om emotionele wonden te verzachten en te voorkomen dat je overspoeld wordt door negatieve emoties.

Wanneer je merkt dat een situatie je emotioneel uit balans brengt, is het van groot belang verbonden te blijven met jezelf. Neem even de tijd om je aandacht te richten op je hart en buik, check hoe je je voelt en waar je behoefte aan hebt. Stel deze vragen aan jezelf, want een ander kan dit niet voor je doen.

Als je merkt dat je behoefte hebt aan emotionele ontlading, is het goed om even uit de situatie te stappen voor een adempauze. Een klein moment van rust, zoals op het toilet, kan een welkome onderbreking zijn tijdens een emotioneel beladen bijeenkomst.

Op de volgende pagina vind je 8 tools die je vrijwel direct kunt toepassen om weer tot jezelf te komen. Stap hiervoor even naar buiten of, indien dat niet mogelijk is, maak gebruik van het toilet. Het is een moment van rust dat een verademing kan zijn tijdens een emotioneel geladen bijeenkomst.

EERSTE HULP BIJ KERST

1. **Ademhalingsoefeningen**: Neem de tijd voor rustige ademhalingsoefeningen. Sluit je ogen, adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond om jezelf te kalmeren.
2. **Breng je handen naar je hart** en visualiseer een gouden licht dat vanaf je kruin doorstroomt en de zenuwachtige of emotionele gevoelens afvoert naar de aarde of, in dit geval, de wc 😉 .
3. **Laat, als je voelt dat je moet huilen, je emoties stromen.** Huilen heeft een enorme positieve ontlading en kan hormonen vrijmaken die je helpen om jezelf opgelucht te voelen. Houd daarvoor rekening met je make-up, beste is geen mascara.
4. **Visualisatie:** Sluit je ogen en denk aan een rustgevende plek of een mooie natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld een plek bij een vaak bezochte boom.
5. **Laat liefde vanuit je hart stromen** en vul je aura ermee. Visualiseer met elke ademhaling hoe je aura groter wordt en gevuld raakt met liefde en licht in de ruimte om je heen.
6. **Herhaal rustgevende affirmaties** voor jezelf in stilte, zoals "*Ik voel me rustig en kalm*" of "*Ik kan deze situatie aan*", om je zelfvertrouwen te versterken.
7. **Als je thuis bent kun je overwegen** om wat kruiden te branden zoals salie of bijvoet, deze staan bekend dat dit selectief mensen weg kan laten gaan en de ruimte zuivert.
8. **Draag een ontspannende olie bij je,** zoals lavendelolie of andere geuren die je een rustgevend gevoel geeft. Ruik er regelmatig even aan of smeer wat op je polsen.

Wil je dat ik een blend van pure etherische oliën met amandelolie als basis op maat voor je maak? Stuur me dan een e-mail, dan bekijken we samen wat het beste voor jou is**.**

Deze suggesties kunnen je helpen om meer tot jezelf te komen, hoewel ze niet alles oplossen. Vaak bevatten negatieve patronen waardevolle lessen. Soms is het voldoende om simpelweg te observeren.

Zelfs te midden van uitdagende situaties, hoop ik van harte dat je een mooie en warme feestperiode tegemoet gaat.

Mocht je behoefte hebben aan meer innerlijke rust, zelfbewustzijn en balans na de feestdagen, overweeg dan een traject in systemische natuurcoaching. Hierbij onderzoeken we herhalende familiepatronen die jouw persoonlijke groei belemmeren. Dit traject richt zich op verandering en transformatie, waarbij we diepgewortelde familiepatronen verkennen en ruimte creëren voor jouw ontwikkeling en welzijn binnen de familielijn.

Systemische natuurcoaching is geschikt als je worstelt met patronen in relaties, herhalende obstakels in groei, uitdagingen in groepssituaties of belemmeringen in persoonlijke ontwikkeling.

Klik hier als dit je aanspreekt en ontdek hoe deze gecombineerde aanpak van coaching jou kan helpen.

Als je vragen hebt, aarzel dan niet om me een e-mail te sturen mail@heksenkruid.nl

Met warme groet,

Yvonne Vrijhof – Heks en Kruid