

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart  
Natuurlijk gezond

FEBR  
2024

PAGINA 2

DE KRACHT VAN VERGEVING

---

PAGINA 3

HELENDE AFFIRMATIES  
EN JE LICHAAM BIJ STRESS

---

PAGINA 4

HOOFDPIJNMASSAGE

---

PAGINA 5

GRAAG JE AANDACHT!

---

# De kracht van vergeving

Als je iemand vergeeft, verandert hij of zij. Dit gebeurt omdat jij hem/haar met andere ogen – met ogen van Liefde – bent gaan zien. Als we iemand niet kunnen vergeven, houden we hem/haar vast met onze schuld of beschuldigingen. Diegene zit dan net als jijzelf opgesloten in een tunnel, jullie kunnen allebei geen kant op. Door te vergeven, wordt voor jullie allebei de weg weer vrijgemaakt. De energie kan weer vrij stromen. Er bestaat een grote kans dat als we ons moe, geïrriteerd, ongelukkig voelen, dat we dan een aantal mensen in onze tunnel vasthouden door onze onvergevingsgezindheid. Check dus regelmatig.

Vergeving betekent niet: ik keur je gedrag goed. Het betekent wel, een moedig en dapper besluit nemen dat een oude situatie je niet langer in z'n macht heeft. Dat je het niet langer meeneemt de toekomst in. Het is een heel grote stap om in je eigen kracht te gaan staan en in Liefde te Leven. Als je voelt dat je iets of iemand nog moet vergeven, kun je het volgende doen.

## **Stel vragen, die jou of je cliënt uitnodigen om zichzelf te onderzoeken. Bijv:**

- Wat betekent vergeving voor jou?
- Is er iets of iemand in je leven wat vergeving nodig heeft?

Vertel, beschrijf of teken dan wat je ziet/voelt etc, en luister. Zeg dan zacht in jezelf iets als: "ik neem je niet langer mee in mijn toekomst, ik laat je los en laat je gaan. Hier en nu. Ik ben vrij." Je kunt de brief of tekening daarna symbolisch verbranden, waarbij de rook opstijgt naar Boven. Als je gelovig bent, kun je daarnaast uiteraard God of Jezus vragen om hulp bij vergeving.

Als je luistert naar het verhaal, de pijn of worsteling van een ander, luister dan liefdevol en onbevangen. Niet invullen of eigen projecties erop delen, want dat wat jij denkt te horen, is altijd gekleurd met jouw eigen filters. Laat je houding dan een houding van meelevend ontvangen en zuiver luisteren zijn.



# Helende affirmaties en je lichaam bij stress

Elke keer als er een ongemakkelijk gevoel in je opkomt, angst, boosheid, pijn, of je lichaam geeft je een stress signaal - plaats dan een hand op je lichaam en vul dit deel met liefde of warmte. Streel je arm, je hoofd, je buik, je gezucht, of je been. Adem diep in terwijl je een of meer van de volgende zinnen al strelend zegt (alsof je het tegen een jong kind zegt die bang is en zich niet gezien voelt, dit kind heeft al zo lang gewacht tot jij hem/haar zou zien). Sluit daarbij je ogen en voel van binnen dat je 't echt meent.

- Ik zie je
- Ik hoor je
- Ik ben er voor je
- Ik ben hier
- Ik zal je steunen
- Ik zal ademen met jou
- Ik zal je troosten
- Ik zal je vasthouden
- Als je bang of gestrest ben: ik laat je niet alleen
- Ik blijf bij je
- Ik adem net zolang samen met jou tot je je weer kalmer voelt, oke?

**Tip:** Als je deze oefening doet voordat je gaat slapen, ontwikkel je een hechte, liefdevolle en respectvolle band met je lichaam, waar je de rest van je leven profijt van zult hebben.



# Hoofdpijnmassage

Ruim 2 miljoen Nederlanders lijden aan een vorm van hoofdpijn. Voor veel mensen zorgt hoofdpijn ervoor dat ze niet goed meer kunnen functioneren in het dagelijks leven. Twintig procent van de Nederlanders, dat is één op de vijf, heeft minimaal één dag in de week hoofdpijn. Twee procent van alle Nederlanders, dat zijn er ongeveer 320.000, heeft hoofdpijn als gevolg van te veel pijnstillers of te veel cafeïne.

## **We kennen diverse vormen hoofdpijn zoals:**

- Migraine
- Spanningshoofdpijn
- Clusterhoofdpijn
- Medicatie afhankelijke hoofdpijn
- Chronische dagelijkse hoofdpijn
- Kindermigraine
- Aangezichtspijn

Deze vormen van hoofdpijn kunnen het functioneren in het dagelijks leven behoorlijk belemmeren.

## **Oorzaken hoofdpijn**

Vaak is de oorzaak van hoofdpijn regulier niet duidelijk aan te wijzen. We nemen een pijnstiller of een aspirine en dan is de pijn binnen het uur meestal weer weg. Dit is natuurlijk fijn want u moet de dag wel door kunnen komen. Maar tegelijk neemt het de oorzaak niet weg. Enkele oorzaken voor hoofdpijn kunnen zijn: spanning, stress, vermoeidheid, verkeerde houding, hormonale storingen, stralingsvelden, elektrosmog, voeding, cafeïne, alcohol, E-nummers, of overbelasting van spieren.

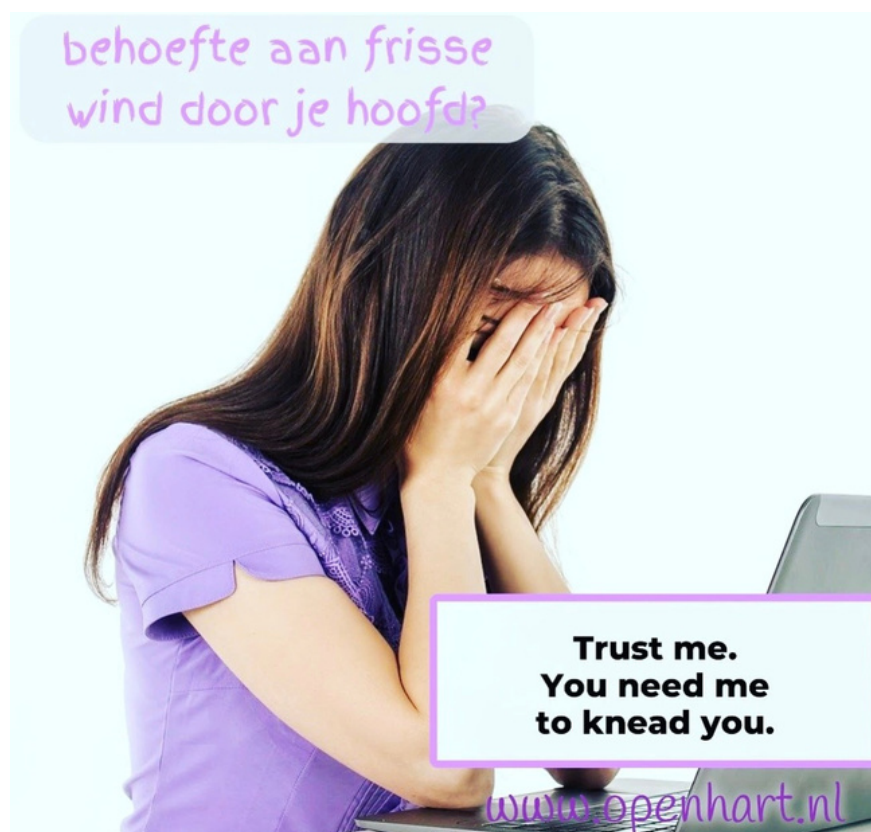
## **Hoofdpijn massage**

Hoofdpijnmassage kan worden toegepast bij alle vormen van hoofdpijn. In de hoofdpijn-massage kunnen diverse soorten hoofdpijn worden behandeld, met specifieke hoofdpijn-massagetechnieken, acupressuurpunten, triggerpoints en massageolie. Bij de Hoofdpijn-massage worden o.a. de spieren in de nek, de schedelrand, op de schouders en op het hoofd intensief gemasseerd. Ook de voorhoofdsspieren, kauwspieren, gezichtsspieren en de slapen zijn vaak betrokken, en worden daarom ook meegenomen in de behandeling. Daarnaast bespreekt Petra uw leef/eet/beweeg patroon, want hoofdpijn kan ook te maken hebben met leefpatroon, stressgevoeligheid en voedingsmiddelen. Hoofdpijn-massage bestaat uit een serie van minimaal 6 (liefst wekelijkse) behandelingen. Door het regelmatig kort op elkaar masseren van de betrokken spieren kunnen de klachten verminderen en in sommige gevallen zelfs verdwijnen. Bel, app of mail me als je interesse hebt.

# GRAAG JE AANDACHT

## Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.



Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart  
De Stuwdijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
[info@openhart.nl](mailto:info@openhart.nl)  
[www.openhart.nl](http://www.openhart.nl)