

# REFLEX



## CREATIEVE WENSEN IN JE EIGEN PRAKTIJK

door Marja van der Ende

1. De Wet van Sinterklaas: als je niet duidelijk vraagt wat je wilt, krijg je iets anders.

Auteur: Rob de Best

Uit dit boek werd in de workshop het volgende aangehaald:

### **De metafoor van Koets, Koetsier, Paard, Passagier.**

Gedrag bestaat uit een koets (fysieke brein), koetsier (mentale brein) en paard (emotionele brein). De passagier is de Levensenergie die door impulsen via de drie breinen tot uiting komt. Onderdruk je een impuls omdat je er een negatief oordeel over hebt, dan weet je dit gedrag niet in te zetten voor het creëren van je wensen (bruggetje naar De Ontknooping).

### **Het verschil tussen Verlangen en Strategie.**

Het opzetten van een praktijk is 'maar' een strategie om een onderliggend verlangen in te vullen. Waarom wil jij dit? Wat is jouw onderliggende verlangen eigenlijk? Wanneer je verlangens hebt zowel voor jezelf als voor de maatschappij, lijkt een creatieproces vloeiender te verlopen (bruggetje naar De Ontknooping).

### **2. De Creatiespiraal en De Ontknooping.**

Auteur: Marinus Knoope

Wat uit dit boek in de workshop werd aangehaald is:

### **De 14 stappen van de Creatiespiraal.**

Elke wens / verlangen doorloopt een natuurlijk creatieproces. De creatiespiraal is een procesbeschrijving.



ving van wens naar werkelijkheid. De hele dag door lopen verschillende creatiespiralen voor verschillende wensen naast elkaar. Het kan voorkomen dat je steeds bij een bepaalde stap of bij bepaalde stappen geblokkeerd bent.

#### De innerlijke TomTom van De Ontknooping.

Elke stap in de Creatiespiraal kent bepaalde gedragsuitingen die een rol spelen in deze stap. Wanneer je koetsier een negatief oordeel heeft over dit gedrag en je paard en koets daardoor onderdrukt worden, ontstaat een spanningspotje en daarmee een blokkade in de stap van de Creatiespiraal. Het is dan alsof je innerlijke navigatiesysteem aangeeft dat je linksaf moet gaan en je gaat rechtsaf. Je krijgt een alternatieve route die meestal langer duurt en meer brandstof kost. Door te spelen met het gedrag met behulp van simpele fysieke oefeningen (de koets), kan de energie van de emotie vrij stromen (het paard) en ontvangt de koetsier nieuwe inzichten.

## AROMATHERAPIE

Vrijdagmiddag, Gerda ophalen, zij is al heel lang Voetzoeker, en vol verwachting naar Mennorode. Wat voor mooie ontmoetingen en ervaringen zal dit weekend ons weer brengen. Wij schrijven voor verschillende workshops in zodat we onze belevenissen kunnen delen. Voor mij een workshop aromatherapie van Anita Heijnen.

Zaterdagochtend, ja hoor deze zaal moet het zijn: de aroma's en Anita verwelkomen ons. Ik doe mijn ogen dicht en waan mij in verre en zonniger oorden, mooie lavendelvelden, cipressen en sinaasappelbomen. Er is een tafel met tal van flessjes met etherische oliën, brandertjes, geursteentjes enz. Anita stelt zelf ook oliën samen o.a. voorjaarsmix, een herfstmix, er is een pijnstillende inwrijfolie. Als je het ruikt zijn het luchtjes die echt het seizoen

ten. Met deze oefeningen, heel leuke trouwens, konden we ervaren / leren voelen - bijv. bij arrogantie, je heel blij voelen, je heel klein voelen, een nietsnut, niet geëerd - hoe dit in je lichaam voelde. Dit waren erg mooie ervaringen, het gaf je ruimte in je lichaam of voelde heel beknelde, dus het gaf inzicht.

Ik moet dan lachen om de ervaring die ik met Peter had bij Arrogantie, Peter is heel lang en ik ben heel klein, hoe we elkaar aankeken, maar ondanks dat voelde ik me sterk en hebben we samen smakelijk om onze gezichtsuitdrukking gelachen.

We mochten ook een lijst invullen, over wat je allemaal al hebt gedaan aan opleidingen en cursussen. Wat heb je met deze cursussen gedaan, of doe je er niets meer mee, wat gebruik je in je praktijk en hoe, of hoe zou je het willen? Hoe pak je dit aan? Zo werd het verhaal van koets, paard, koetsier ook duidelijker.

Ik heb aan deze workshop veel gehad, om in mijn praktijk meer duidelijkheid te scheppen, wat ik wil en hoe, ik liep daarin vast.

Maar ook in het dagelijkse leven komt een ieder hier wel iets van tegen.

Ik kan iedereen deze workshop van Marja echt aanbevelen, zeker om van je praktijk, waar het in dit geval om ging, een succes te maken.

Dus Doen!

Enne... Marja, Bedankt!

Groetjes, Elma

door Anita Heijnen

weergeven en je een blij gevoel geven. Uit ervaring weet ik dat pijnstillende inwrijfolie een must voor ieder gezin is.

Na een korte meditatie om hier te zijn en het ochtendgebeuren achter ons te laten gaan we aan de slag. De aromatherapie is al meer dan 7000 jaar bekend in landen als India en Pakistan. In Egypte gebruikte Cleopatra al oliën. De etherische oliën werken in op de gemoedstoestanden, hebben een