

LICHT- EN KLEURTHERAPIE

Beste Lezer,

Hierbij mijn nieuwe nieuwsbrief met als onderwerp: hoe je fit en energiek de herfst kunt beleven.

Inspiratie Afgelopen week kwam ik deze tekst van Osho tegen. Ik ben er helemaal door geraakt en wie weet raakt de tekst jou ook.

Light and Darkness Light and darkness cannot exist together; they cannot have a co-existence. Why can light and darkness not exist together? Because darkness has no substance in it; darkness has no existence in it. It is nothing but the absence of light, so how can absence and presence exist together? If light is there then absence cannot exist. If absence exists, light cannot be present there.

Awareness is a single solution to all problems.

Osho

Licht en duisternis Licht en duisternis kunnen niet samen bestaan, ze kunnen er niet tegelijkertijd zijn. Waarom kunnen licht en duisternis niet samen bestaan? Omdat duisternis geen substantie heeft; duisternis bestaat niet echt. Duister is niets anders dan de afwezigheid van licht, dus hoe kunnen afwezigheid en aanwezigheid tegelijk bestaan? Als het licht er is, kan het niet ook afwezig zijn. Als het licht afwezig is, kan het niet tegelijk ook aanwezig zijn.

Bewustzijn is de enige oplossing voor alle problemen.

Osho

Dit is precies waar het bij het werken met kleurenpunctuur omgaat: bewustwording. Het licht komt letterlijk bij je binnen en allerlei duistere zaken lossen op; ze verdwijnen omdat ze in het licht geen bestaan hebben. Het mooie ervan is dat je de donkere stukken niet eerst hoeft uit te pluizen of te begrijpen. Al zie je soms duidelijk waarom ze er waren en kun je accepteren dat ze in het licht er niet meer zijn.

Dat aspect van de bewustwording is voor mij een belangrijk aspect van mijn liefde voor de kleurenpunctuur. De behandelingen die we daarmee kunnen geven gaan namelijk verder dan het oplossen van de directe klacht of kwijtraken van de symptomen. Er ontstaat inzicht op een dieper niveau.

Het resultaat van werken met licht en kleur is

- dat je je lichter kunt gaan voelen en meer helderheid krijgt over wie je bent
- doordat je helderder wordt, gaat je werk beter
- als je lekker in je vel zit, zijn je persoonlijke relaties beter
- doordat je zelfstandiger en zelfbewuster bent, kom je makkelijker door moeilijke momenten heen en zo loopt je leven en je werk vanzelf soepel.

In deze nieuwsbrief wil ik iets vertellen over hoe je de donkere dagen voor Kerstmis (en erna) fit en energiek tegemoet kunt treden. Ik had in de vorige nieuwsbrief aangekondigd dat ik wat over de kristallen zou vertellen. Bij nader inzien leek het me toepasselijker om je nu actuele tips voor de herfst te geven. De kristallen komen later een keer aan de orde.

Zes tips om fit en energiek de herfst en de winter in te gaan.

Nu de herfst weer is aangebroken, hebben veel mensen ineens een vreemd idee in hun hoofd. Dat die donkere en kortere dagen ook betekenen dat ze geen energie meer hebben. Eigenlijk vinden ze dat de winterslaap zou moeten worden ingesteld....

Hoe ga jij daar mee om? Trek je ook meteen je donkerste kleren aan en zet je je schrap voor wat er komen gaat? Met het idee in je achterhoofd: gelukkig is Kerstmis eigenlijk wel dichtbij en dan worden de dagen weer langer...

Het kan ook anders...

1 - Neem je klerenkast onder de loep en kies eens voor vrolijke, lichtere kleuren. Ook en juist in deze tijd. Het hoeft niet allemaal kakelbont natuurlijk, maar een smaakvolle en kleurige outfit fleurt je hele dag op.

2 - Zorg dat je genoeg buiten komt. Juist in deze dagen is het nog belangrijker dat je minimaal 30 minuten buiten bent, het liefst tussen elf en drie uur om voldoende (zon)licht op te nemen. Lukt dat je echt niet, neem dan als aanvulling op je dieet vitamine D in. Deze vitamine is echt een 'zonne' vitamine.

3 - Fruit: eet kleurig, vers fruit. Groenten: eet kleurige, verse groenten. Zie je je bord al vol liggen: oranje pompoen, groene broccoli, witte bloemkool, paarse aubergine, rode paprika en tomaten, oranje wortels, rode bietjes. Als je ze nu ook nog biologisch koopt, ben je verzekerd van meer biofotonen (lichtpartikeltjes) in dit eten. Daar krijg je energie van, het laadt je innerlijke accu weer op. Zorg voor minimaal drie kleuren op je bord.

4 - Wat de rest van je dieet betreft: wees voorzichtig met de inname van koolhydraten. Ze maken je juist loom en hangerig. Beter zijn verse kleurige sappen als bietensap of wortelsap als je een dip hebt overdag. Voor je innerlijke warmte: verwerk een beetje gember, kaneel, kurkuma en peper in je eten. Die zijn rijk aan stofjes die je verwarmen van binnen zodat je buik weldadig warm aanvoelt. En beweeg je, daar word je warm en vrolijk van. Zet eens muziek op en laat je lichaam daarop spontaan bewegen.

5 - Lichttherapie. Red je het met bovenstaande tips toch niet, denk dan aan volspectrumlampen of andere lichttherapie voor thuis. Hiermee kun je je dagelijkse dosis licht deels al binnen krijgen. Je kunt ook naar een van de kleurenpunctuur-therapeuten gaan. Zij kunnen je ook helpen met een korte behandeling en je tips geven om jezelf thuis te behandelen.

6 - Wil je een simpele manier om meer kleur en licht in je dag te brengen, denk eens aan de kleurenbrillen. De rode bril is uitstekend geschikt als energie oppepper 's ochtends als je niet goed op gang kunt komen. De oranje bril maakt het leven lichter als je last krijgt van een neerslachtige 'herfst-blues'. De gele bril helpt je je helderheid te bewaren en de moeheid uit je hoofd te verdrijven.

Hier vind je meer informatie <http://www.kleurenpunctuur.nl/webwinkel/kleurenbrillen.html>



Op vrijdag 4 november geef ik de workshop 'In je element met kleur'. Als je 'niet in je element' bent, is er ergens disharmonie ontstaan. Je voelt je uit balans en daardoor bijvoorbeeld minder fit.

In deze korte, intensieve workshop van drie uur, bepalen we jouw element via de '9 sterren ki'. Dit is onderdeel van de Chinese astrologie.

Van jouw element komen de kwaliteiten en de sterke en zwakke kanten aan bod. Met daarbij natuurlijk suggesties hoe beter om te gaan met die zwakke kanten. Ook hoe de goede kwaliteiten nog meer versterkt kunnen worden. Dit vanuit de onderlinge samenhang en voedende krachten van de andere elementen.

Kleuren spelen hierbij een grote rol, want de elementen en kleuren blijken invloed op elkaar te hebben. Door te spelen met kleur in de inrichting van je woonruimte of in je kleding kunnen je gemakkelijk een positieve invloed uitoefenen op je leven.

Dat kan letterlijk het verschil uitmaken tussen in of uit je element zijn. Deze workshop is open voor iedereen. Je kunt je hier op geven <http://www.kleurenpunctuur.nl/workshopkleur.html#element>

Verder is er een workshop 'Grenzen aangeven'

- op vrijdag 11 nov. van 09.30 - 12.30 uur in Amersfoort of

- zaterdag 26 november van 10.00 - 13.00 u in Nijmegen.

Je kunt je ook hier opgeven <http://www.kleurenpunctuur.nl/workshopkleur.html#element>

Voor degenen die de beroepsopleiding hebben gedaan bieden we de bij/nascholing: Ouderdomskwalen op maandag 31 oktober.

De droomzone van deze nieuwsbrief: In mijn vorige nieuwsbrieven heb ik het gebruik van de wilde-kruidenolie al uitgelegd. (Hoe je meer gaat dromen en je dromen krijgt met een diepere boodschap, waardoor je ook beter uitrust in je slaap en dus frisser aan de dag begint).

Droomzone 5 van de serie: Droomzones op de benen Er zijn negen droomzones, die allemaal zowel links als rechts behandeld worden. Daarbij wrijf je altijd eerst de linkerkant en dan de rechterkant in. Je behandelt zo één zone per dag, altijd gevolgd door zone 9, de psychische zone. Deze ligt op de achterkant van de bovenarm, net boven de elleboog. De kleur die hierbij hoort is violet.

Droomzone 5 ligt ook op de achterkant van de benen. En dan midden op de achterkant van het dijbeen, tussen kniegewricht en de zitknobbel. De dromen die hier opgewekt worden, zijn vaak onsamenhangend en niet meteen te

verklaren. Pas na grondig onderzoek van deze dromen, wordt er iets duidelijk over de inhoud en de betekenis ervan. Volgens Peter Mandel gaat het hierbij om gebeurtenissen uit het verre verleden: uit de jeugd of uit de tijd vóór de geboorte, soms zelfs uit vorige levens. Behandelingskleur: violet

Voor eerdere behandelingen over de genoemde droomzones, verwijs ik je graag naar het archief van deze nieuwsbrieven op <http://www.kleurenpunctuur.nl/webwinkel/nieuwsbrieven.html>

Ik wens je een kleurrijke, warme en inspirerende herfst toe.

Praveeta,
met de hartelijke groeten ook van Evaly, Inge en Patricia

Praveeta Timmerman van Instituut voor Kleurenpunctuur werkt sinds 1992 met kleur- en lichttherapie. 'Mijn doel is mensen bewuster te maken van de positieve inwerking van licht en kleur op gezondheid en welzijn'.

Volg ons op  en 

Instituut voor Kleurenpunctuur
Domselaerstraat 92
1093 MA Amsterdam
Tel.: 020-4687865
KvK nr.: 33276534 BTW nr.: NL 082232167B01
www.kleurenpunctuur.nl e-mail: info@kleurenpunctuur.nl