

## Healing Opleiding

### Les 1: Stappen voor een healing

- **Jezelf gronden:** Jezelf welkom heten en jezelf uitnodigen in je lichaam aanwezig te zijn, je lichaam te voelen. Je begroet alle gedachten en beelden en gevoelsensaties met een vriendelijk welkom;
- **Hallo geven** aan jezelf en aan je healee inclusief het wezen van je healee. Hallo betekent liefdevolle neutraliteit en respect. Blaas plaatjes om oude overtuigingen over jezelf en/of de healee schoon te maken, zodat je open kunt zijn.
- Nodig je **healing symbool** uit in je zon, poets het zo nodig op, zet de datum van vandaag in je symbool, breng de energie van je symbool via het centrum van je hoofd, keel en thymus naar je hartchakra;
- **Grond je hartchakra;** Nodig de helende energie van de aarde via je gronding uit in je hart en nodig de helende energie van de kosmos via je kosmische koord uit in je hart. Breng de healing energie dan naar je handen;
- Nodig een **koepel van kristal**, lucht of water uit. Dit zorgt ervoor dat je minder gauw energie vermengd met je healee.
- **Chakra's 1, 2 en 3** wat dichter draaien, respectievelijk tot 10 %, 20 % en 30 %. Dit maakt dat je minder emotioneel geraakt wordt, terwijl je wel betrokken blijft vanuit je 4<sup>e</sup> chakra, hart.
- Maak een **healing ruimte:** Verbeeld een prettige healing ruimte in contact met het wezen van je healee met rozen eromheen. De ruimte is wat groter dan de eigen ruimte van je healee. Grond de healing ruimte en maak de ruimte schoon met Supreme Being Energie. Nodig dan prettige energie uit in de gronding van de healing ruimte, bijvoorbeeld: levendigheid, humor, speelsheid, gemak en vertrouwen. Je kunt ook een prettige natuurenergie uitnodigen, bijvoorbeeld een kabbelend beekje, warm zandstrand...
- **Toestemming vragen** met een Hallo. Je vraagt verbaal toestemming aan de healee. Vervolgens vraag je of de healee zijn/haar naam wil noemen, zodat je aan het wezen van je healee non-verbaal toestemming kan vragen. Krijg je 'nee' of rood licht van het wezen: Vraag dan aan het wezen wat er nodig is om wel een healing te mogen geven. Dit kan bijvoorbeeld zijn een extra Hallo geven aan emoties en het innerlijk kind, of meer veiligheid en lichtheid in de ruimte uitnodigen.
- **Grond** eerst jezelf en nodig dan een gronding uit voor je healee door je handen op de schouders van je healee te leggen.
- **Verzamel de energie** van je healee in de zon van je healee. Zet de datum van vandaag en je healee's naam in de zon. Zo kun je meer contact maken met het nu en de oorspronkelijke essentie energie van je healee.
- Nodig het **wezen** van je healee uit om zoveel mogelijk in en bij het lichaam te zijn.
- Vraag een **schoonmaakkleur** aan het wezen door nogmaals de naam van je healee te vragen. Blaas je plaatjes op deze kleur totdat de kleur helder en levendig is. Maak eerst de gronding en het centrale kanaal schoon. Kam daarna de auralichamen uit. Beweeg de energie van **binnen naar buiten en van boven naar beneden** naar de aarde.
- De aura en gronding lopen ook onder de voeten door. Bedenk lange energievingers die ook door het fysieke lichaam en de vloer kunnen kammen.
- Na algemeen schoonkammen, kun je aandacht besteden aan meer specifieke plekken, zoals een chakra, energiekoord of fysieke plek.
- Grond je healee, zodat het lichaam de energieverandering kan integreren.
- Vraag een **opvulkleur** aan het wezen van je healee, door je healee zijn/haar naam te laten noemen en boven zijn/haar hoofd in de zon waar te nemen wat de kleur is van de

Oorspronkelijke Essentie energie. Blaas plaatjes op de kleur, zodat het mooi helder en levendig wordt. Vul het lichaam en aura op van boven naar beneden en van binnen naar buiten.

- Rond af door je healee te **gronden**.
- **Energie scheiden:** Ga buiten de healing ruimte staan. Laat je healing-energie gaan. Grond jezelf. Wissel energie uit met je healee: Beweeg je eigen energie naar je eigen zon en beweeg energie van de healee die bij jou is achtergebleven met een Hallo naar diens eigen zon. Zet je chakra's op normale stand en laat de healing ruimte gaan. Vul jezelf op vanuit je zon en grond jezelf.
- **Bedank** het wezen en de persoonlijkheid van je healee en neem dank in ontvangst.

#### Tips:

- Wanneer je het even niet weet: vraag aan het wezen van je healee. Neem hier tijd voor!
- Als je de naam vraagt van je healee, zorg dan dat je ergens vóór de healee staat, zodat je healee je kan zien.
- Stroom in en uit buiten de ruimte van je healee op minimaal 2 meter afstand.
- Als je een healing geeft werk je met levende energie. Zodra je beelden of gevoel onbeweeglijk raken (dan worden het plaatjes) of je raakt onzeker: stop dan even en ga buiten de healingruimte staan, grond jezelf, blaas je plaatjes in een prachtige roos, totdat je gronding weer voelbaar is. Maak contact met het wezen van je healee en breng je energie/aandacht naar je handen en ga weer door.
- Gebruik de **healingfles** om te kijken hoe vol de healee is. Je wilt geen 'onder' healing geven maar ook geen 'over' healing. Als de healing fles vol is dan heb je voldoende schoongemaakt. Als de healingfles leeg blijft, heeft je healee waarschijnlijk een koord waarlangs energie weglegt. Als de fles heel snel vol is, heeft je healee waarschijnlijk meer gronding nodig om oude energie af te kunnen voeren.
- Tijdens een healing breng je de energie in beweging, met de **7 richtingen** die de energie kan gaan. Naar: links, rechts, boven, beneden, binnen, buiten, cirkelen.

Veel healing plezier,

Christine & Peter