

## Healing Opleiding

### Les 8: Havingness

Havingness is je vermogen om jezelf toe te staan iets te hebben, te behouden en te integreren. Het vermogen je iets eigen te maken, er een liefdevolle en voedende relatie mee aan te gaan.

Havingness kun je in allerlei gebieden in het leven ontwikkelen: relaties, spiritualiteit, geld, seksualiteit, gezondheid, vrije tijd, prettig en zinvol werk...

Het regelmatig schoonmaken van diverse havingness-schalen helpt om je levensenergie stromend te houden.

Vaak zit je havingness vast aan allerlei aangeleerde plaatjes, gewoonten en beperkende overtuigingen.

Ook is er vaak een verband tussen verschillende schalen: bijvoorbeeld spiritueel zijn betekent geen seks.

We gebruiken in een healing de havingness-schaal, bijvoorbeeld als de healing fles maar niet vol raakt: Is de healee wel in staat de healing te ontvangen? Is daar op healing niveau iets mee te doen?

Vraag aan het wezen!

Een manier om naar je havingness in een bepaald levensaspect te kijken is een schaallat of meter te visualiseren achter een roos op de rand van je aura. Geef het beeld een gronding en zet het in het nu. Kijk naar het getal wat verschijnt voor je havingness tussen 0 % en 100 %. Maak de schaallat schoon. Voel waar je reactie voelt in je lichaam: daar zijn plaatjes (oude programmeringen, patronen, verwachtingen). Blaas plaatjes over het onderwerp, laat oude energie wegstromen via je gronding en zet in het nu, geef energie van anderen terug met een Hallo en verzamel je Originele Essentie energie in je zon en vul jezelf op.

Kijk dan weer naar de schaallat. Is het getal veranderd? Grond jezelf in de nieuwe situatie. Blaas het beeld op in een mooie roos en verzamel je energie in je zon en vul jezelf op. Grond. Hoe voelt dit anders?

liefs en licht,

Christine & Peter