

Beste lezer van deze ervaring,

Via de Helende Reis heb ik kwetsuren ontdekt waarvan ik mij totaal niet bewust was maar die een grote invloed op mijn leven hadden. Omdat ik ervan overtuigd ben dat er heel wat mensen zijn die dergelijke onbewuste verwondingen meedragen, wil ik graag mijn beleving met jou delen.

Al van bij het lezen van het boek “De helende reis” had ik het gevoel dat dit voor mij klopte, dat het “juist” was. Ik heb dan ook vrij snel besloten om een afspraak met Annick te maken voor een individuele reis.

Vanaf het moment dat ik die beslissing genomen had, werden er processen in werking gezet. Ik kwam op het idee om een lijstje te maken met de zaken waaraan ik wou gaan werken:

- Acné die ik al sinds mijn puberteit heb en waar ik steeds aan pruts
- Het niet kunnen aantrekken van overvloed, het gevoel mij niets te kunnen “permitteren”
- Mij niet gerespecteerd voelen door mijn man en zijn kinderen
- De aanhoudende pijn in mijn rechter schouder
- Het gevoel van altijd maar te moeten zorgen voor anderen terwijl de anderen zelden iets voor mij doen

In de dagen die vooraf gingen aan mijn sessie bij Annick werden mij verschillende zaken duidelijk. Ik voelde kwaadheid naar mijn ouders en naar mijn partner omdat ze mij niet respecteerden of behandeld hadden zoals ik dat wou. Ik had ook enorm veel verdriet omdat ik inzag dat respect bij jezelf begint en dat ik niet in staat was mezelf te waarderen zoals ik ben. Ik kon mij zelfs allerlei mogelijke aanleidingen herinneren die hiermee te maken konden hebben.

Het was duidelijk dat ik heel wat werk voor de boeg had, maar ik had geen flauw idee hoe we dit zouden aanpakken.

De bepaling van het thema:

Nadat Annick met volle aandacht naar mijn verhaal had geluisterd, hielp ze mij om te bepalen rond welk thema we zouden werken. Ik was het met haar eens dat “de angst om te mogen ontvangen” de goede omschrijving was van wat er leefde en waartoe heel wat te herleiden viel.

Mijn reis:

Toen ik er helemaal klaar voor was, begeleidde Annick mij tot een diepe ontspanning om via een trap bij een deur te komen waar ik mijn mentor Aartsengel Michaël ontmoette die mij gedurende de hele reis zou begeleiden.

We kwamen vrij snel bij een plek in mijn borstkas waar het donkergrijs was met draden en vezels en ik voelde dat er verdriet zat.

Ik kwam bij een herinnering van een oudejaarsavond toen ik 4 à 6 jaar moet geweest zijn en met hoge koorts in de zetel lag. Mijn moeder werkte in een restaurant aan de overkant van de straat en ik

was alleen met mijn vader die eigenlijk niet goed wist wat hij met mij moest doen (vanuit een machteloos gevoel). Ik had schrik dat ik dood zou gaan en het liefst van al wou ik dat mijn moeder bij mij was om mij te troosten, te beschermen. Maar ze was er niet. Dit was het ontstaan van een beperkende overtuiging: “ik ben het niet waard dat mijn moeder naar huis komt om voor mij te zorgen.” En daaruit voortvloeiend: “ik sta er helemaal alleen voor. Er is niemand die voor mij iets doet. Ik moet alles alleen doen.”

We zijn verder door verschillende plekken in mijn lichaam gereisd, waarbij zich verschillende emoties aandienden welke dan uitgenodigd werden om er helemaal te zijn, zonder enig verzet of weerstand. Tot er geleidelijk aan niets meer was. Enkel een leegte, een “niets” dat helemaal in en rondom mij was. Het was overal en het voelde vrij en ruim en alles was er goed zoals het was. Een gevoel van complete rust en verlossing. (nadien begreep ik dat dit “de Bron” was)

Bij het kampvuur waren mijn ouders en mijn man, mijn kleine zelf en Aartsengel Michaël.

Daar heb ik mijn beperkende overtuigingen mogen opkuisen en loslaten na een dialoog met mijn ouders. Dit was een ontzettend emotioneel moment omdat de antwoorden die ik op dat moment kreeg zeer puur en oprecht waren.

Hierna mocht ik de situatie van toen herbekijken en nu kon ik wél hun liefde voelen en ontvangen en alles voelde helemaal goed zoals het was.

Ik kreeg een nieuwe waarheid / overtuiging: “ik ben het waard om in overvloed, vrijheid en respect te leven!”

Nadat het stuk met mijn ouders afgehandeld was, heb ik ook nog een gesprek met mijn man gehad over de problemen die we ondervonden en waarom ik mij niet gerespecteerd voelde (om die reden was hij natuurlijk ook bij het kampvuur aanwezig). Ook hier werden beperkende overtuigingen opgekuist en als nieuwe overtuiging kreeg ik: “Ik kies om mijn aandacht te richten op positieve dingen.”

Tot slot mocht ik ook van alle aanwezigen vergeving ontvangen wat eveneens zeer emotioneel was maar tegelijkertijd ook een heel goed gevoel gaf.

Toen we tenslotte terug naar de plek in mijn borstkas gingen, bleek die veel lichter te zijn. Er was een prachtig zonnebloemenveld met een heldere blauwe hemel.

Ik herinner mij ook dat er op een bepaald moment op een liefdevolle manier koorden verbroken werden en dat dit mij een enorm gevoel van opluchting gaf.

Ook van mijn rechterschouder, waar ik verdriet ervaren had, was op een gegeven moment een heel pak afgevallen.

Na mijn reis:

Ik voelde mij zeer rustig en vrij, bijna euforisch.

Toen ik mijn man belde vanuit de wagen, voelde ik zeer veel liefde naar hem, terwijl ik nochtans met een negatief gevoel vol ergernis vertrokken was. Het “probleem” dat we voordien hadden bleek helemaal opgelost te zijn. Toen hij voorstelde om erover te praten, vond ik dat dit niet meer nodig was want alles voelde oké. En dat was werkelijk zo en is nu (bijna 2 weken later) nog steeds zo. Ook voor hem heeft deze reis haar werk gedaan. Bij mijn thuiskomst voelde alles zeer harmonieus.

Sindsdien heb ik het gevoel dat ik mij veel vrijer voel en alles veel beter kan relativeren.

Als ik merk dat mijn aandacht naar iets gaat dat mij een negatief gevoel geeft, is het alsof ik er automatisch van afgeleid wordt waardoor ik bewust mijn aandacht op iets anders (positief) ga richten. “Ik kies om mijn aandacht te richten op positieve dingen” is dus een feit geworden.

Wat het ontvangen betreft, merk ik dat het veel eenvoudiger geworden is om prijzen uit te spreken en contracten met klanten af te sluiten (waar ik voordien de neiging had dit vrijblijvend te houden).

Ik merk ook dat het onaangename “angst voor tekort -gevoel” weg is als ik bepaalde uitgaven moet doen, ik sta niet meer stil bij “hoe duur alles wel is” en ik zeur er niet meer over.

Ook het gevoel van “mij niet kunnen permitteren om dingen te kopen die ik graag zou willen” is weg.

De pijn in mijn rechterschouder was de volgende dagen duidelijk verminderd. Na enkele dagen voelde ik ze opnieuw en nu (ongeveer 2 weken later) is ze terug bijna helemaal weg.

Verder is het zalig om te blijven baden in het aangename gevoel van “alles is goed zoals het is”...

Contact:

Voel jij je aangesproken door mijn ervaring en wens je mij hierover nog iets te vragen?

Aarzel dan niet om via Annick naar mijn gegevens te vragen. Deze intense ervaring was te mooi om enkel voor mezelf te houden.

Van harte,

Linda