

### Zelfhealing

Je hebt geen ander nodig om een EenheidsHeling te ontvangen. Je kunt jezelf een EenheidsHeling geven, samen met je healinggidsen, die ook hier weer de heling verrichten. Daarbij hoef je niets anders te doen dan te gaan zitten en in een meditatieve toestand te zinken.

Voor een Zelfhealing hoef je niet zo diep in meditatieve staat te verkeren. Soms is het voldoende om ontspannen op de bank te zitten. De energie neemt je als vanzelf verder mee in de heling. Blijf er wel met je aandacht bij, dan werkt het beter op je in.

Je kunt het beste op een recht stoel gaan zitten. Ga je op bed liggen dan val je makkelijker in slaap en waardoor de healing voortijdig afgebroken kan worden. Zittend kun je beter je aandacht erbij houden.

Je kunt een zelfhealing elke week doen. Ook al na een dag of 5 of pas na 10 dagen, voel maar wat goed is voor jou. Doe het niet te vaak, want dat kan heftig uitpakken. Je kunt dan sneller gaan dan goed voor je is. Rust is van groot belang, om te verwerken en integreren wat er nodig is.

Je kunt een zelfhealing op elk moment van de dag doen en op elke rustige plek, waar je tijd voor jezelf hebt en niet gestoord wordt. Trek een minuut of 25 uit voor de heling aan jezelf. Werk het liefst in stilte. Als je dat niet prettig vind kun je een rustig muziekje opzetten.

Tenslotte wil ik je nog het volgende over healing meegeven: Heb je de keuze tussen het ontvangen van een healing van een ander in een één-op-één situatie, en een zelfhealing, kies dan voor een één-op-één healing van een ander. Geeft een ander jou een healing, dan kun je je helemaal overgeven. Je hoeft niets meer te doen, er zelfs niet meer met je aandacht bij te blijven. Bovendien brengt de healer extra kwaliteiten in die tijdens de healing ingezet kunnen worden. Maar niet altijd is iemand voor handen die jou een healing kan geven. Dan is zelfhealing een uitstekende mogelijkheid.

Ik wens je een fijne healing toe.