**Module 14**

Volgende hoofdstukken uit het boek ‘Dit ben je écht!’ staan hiermee in verbinding:

* Sleutel 34: Jij bent ver-wonder-ing blz. 199
* Sleutel 39: Op je gezondheid en zelfhelend vermogen blz. 213
* Sleutel 40: Wij zijn licht blz. 223

Super, you did it!!! Wanneer je dit leest heb je een hele weg afgelegd dit jaar!!

Kijk es terug naar het begin, de intentie waarmee je dit jaar gestart bent en waar je nu staat.

Voor deze laatste module heb ik als kroon op het werk 3 mooie meditaties voorzien om vanuit bewustzijn, energie en alles wat je geleerd hebt jezelf te helen, te manifesteren en je te voeden en verbinden met Licht.

Oefening 42

*A. Self-Healing meditatie.*

Met alles wat jij nu weet ben je klaar om gewoon in het beginsel van alles, energie, zelf te helen. De meditatie begeleid je daarin, onderschat de kracht van de woorden niet, onderschat de kracht van jouw zelfhelend vermogen niet!!

Het is een heel natuurlijk vermogen en weet dát het altijd werkt. We evolueren gewoon in bewustzijn en dus ook in de kracht ervan.

Wat kan je zoal meenemen in de meditatie?

Wát kunnen we zoal helen?

1. Een **fysiek** aspect in je lichaam zoals bv. verlichting van pijn, een ziekte, ongeacht hoe lang je een ziekte al hebt of hoe ernstig of complex ze is. Weet dat deze oefening nooit de vervanger kan zijn van een medische behandeling maar wel complementair en aanvullend werkt. Healing heelt nooit een ziekte op zich. Ziekte is altijd het gevolg van een onderliggende disbalans. Healing brengt balans in de fys., emotionele, mentale en spirituele velden. Als deze velden meer op mekaar afgestemd zijn kunnen de organen zich meer ontspannen en zich ‘resetten’. Dan kan daar meer gezondheid uit voorvloeien en is dat mooi meegenomen. Maar evengoed kan healing een gepaste therapie op je pad brengen. Dat is de intelligentie van energetisch werk. Lees gerust ook de uitgebreide uitleg over healing op mijn website www.nelecools.be

2.**Emotie's:** positieve en negatieve. Van overweldigd en overprikkeld zijn tot boos, gefrustreerd, jaloers en verdrietig zijn. Negatieve emoties zijn een taal en die taal vertelt iets over onszelf. Als we de energie ervan door ons heen kunnen laten bewegen brengt de emotie ons terug in balans. Daar dienen ze voor. Het is echter nooit de bedoeling dat we emoties vasthouden. Het leven is niet statisch en emoties zijn Energy-in-MOTION. In de healing helpen we ze weer vloeiend maken zodat er ruimte komt in jouw zijn.

3. Een **overtuiging** of beperkende gedachte die je wilt loslaten. Als er iets niet loopt in je leven zoals je wenst is het mogelijk dat daar een beperkende gedachte of overtuiging op zit. Gedachten op zich komen en gaan maar deze die we voor waar aangenomen hebben en 'geloven' worden overtuigingen en kunnen blokkerend werken. Hoe detecteer je zo'n gedachte? Weeral door jouw emoties te . Wanneer je bepaalde terugkerende negatieve emoties(s) ervaart is dat een aanwijzing dat er een overtuiging speelt.

Wat voel je? Wat dacht je daarvoor? Zijn twee vragen die je jezelf kan stellen.

4. **Relaties,** met een partner of een familielid of een collega of vriend(in) waar je meer eenheid in wenst te ervaren. Let wel, de healing zal altijd betrekking hebben tot jouw persoonlijke ervaring in relatie tot de ander... Het gaat hier dus over wat jij voelt en ervaart! En die heling kan wel gespiegeld worden in de relatie!!

5. **Iets materieels** (lees ook bij self-manifesting) aantrekken in jouw leven. Een nieuw huis, een job, een vriend(in), een liefdespartner, een nieuwe (z)invulling in je leven, een reisje, ...

6. Of je wenst je opnieuw te verbinden met een **innerlijke kwaliteit** zoals bv. één van de 40 sleutels beschreven in het boek.

mp3: ‘self-healing’ meditatie.

(klik 2x op de luidspreker)



*B. Self-manifesting meditatie.*

Wat kan je zoal manifesteren?

Om het even welk fysiek voorwerp (huis, kledij, ...)

Een persoon in je leven. (partner, vriendschap, zakenpartner...)

Een bepaalde situatie optillen naar z'n hoogste goed. (een moeilijke vergadering, een familiebijeenkomst,...)

Jouw spirituele Gids uitnodigen (als je hier geen ervaring mee laat je je hier de eerste keer best in begeleiden.)

Verbinden met de energie of frequenties van de sleutels uit het boek.

Hoe?

Bij self-manifesting gaat het meestal om iets heel concreets en kan je rechtstreeks 'het voorwerp van jouw wens' of 'jouw wens' als energie inademen en manifesteren. Op die manier maak je de verbinding met de energie van het voorwerp en kan het in jouw veld/realiteit gemanifesteerd worden.

mp3: ‘self-manifesting’ meditatie.

(klik 2x op de luidspreker)



*C. ‘Jij bent Licht’ meditatie.*

Licht betekent voor mij het totaal spectrum van alle mogelijke informatie die we nodig hebben om een vervullend en gezond leven te leiden. De 40 sleutels zijn daar ook mee verbonden.

Je kan deze meditatie gebruiken om je lichaam te regeneren, vitaliseren op celniveau. Het is een helende meditatie.

Maar evengoed is het een meditatie om het afronden van jouw groeitraject te vieren en puur te genieten en te verbinden met het Licht dat jij bent!!

mp3: meditatie ‘Jij bent Licht’.

(klik 2x op de luidspreker)



Lieve mens, lieve thuiskomer, ik dank je vanuit mijn hart voor het innerlijk werk dat jij het afgelopen half jaar gedaan hebt.

Ik wens voor jou oprecht dat dit niet het einde van iets is maar pas het begin van een tijd waarin jij

mag openbloeien,

groeien,

genieten,

elke dag jouw levenskracht mag voelen stromen

en je steeds opnieuw kan laten verwonderen door de magie van het leven zelf!!

Welkom thuis!!

 Nele