

# Heel je blokkades



**Succesvol in Balans**



# Succesvol in Balans



## Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

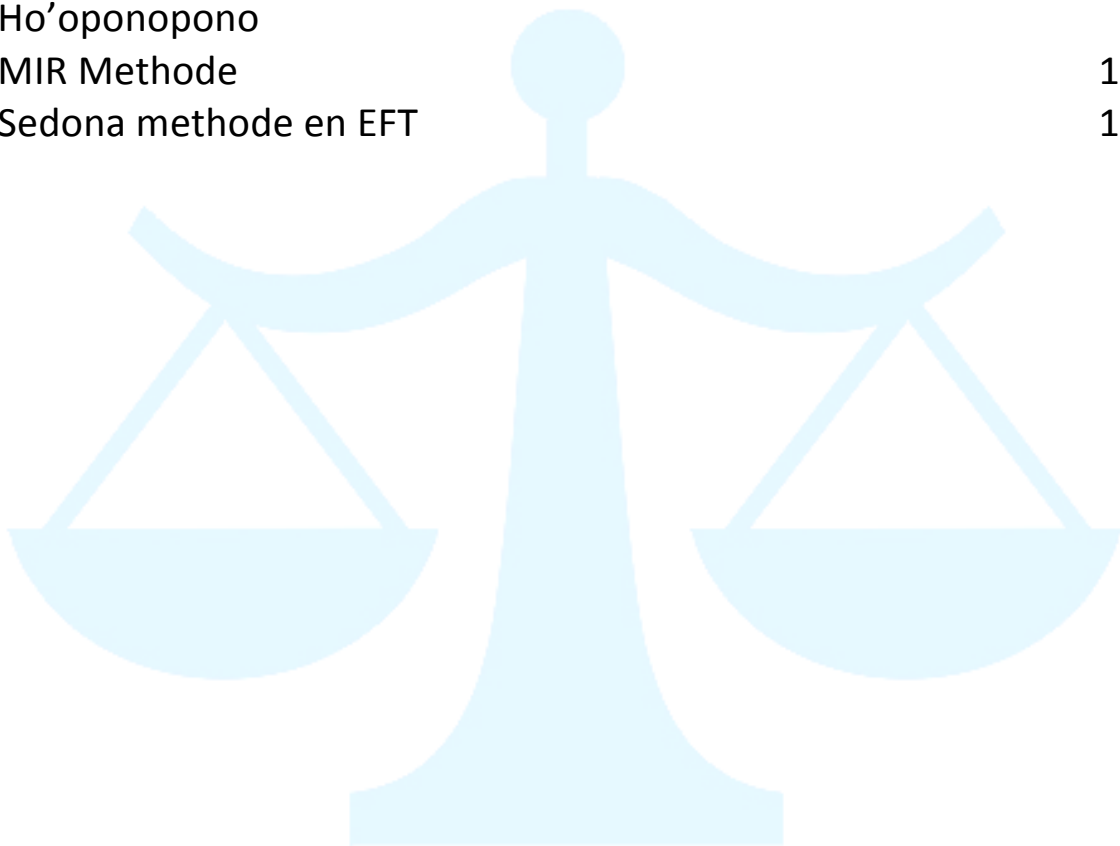
De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



# Succesvol in Balans

## Inhoud

	Pagina
<b>Heel je blokkades</b>	
Iedereen heeft blokkades	4
Welke blokkades kunnen er zijn	5
Is deze blokkade wel van jou?	6
Ho'oponopono	7
MIR Methode	13
Sedona methode en EFT	15





## Heel je blokkades

Iedereen maakt wel eens iets mee dat niet leuk is en daarmee heeft ook iedereen wel blokkades.

Een blokkade is simpel gezegd een verstoring in de energiestroming in je lijf.

Een blokkade ontstaat door een onverwerkte emotionele gebeurtenis of angst.

Op het moment dat er iets gebeurt dat je niet leuk vindt dan ontstaat er een geblokkeerde cel in je lichaam. Stel iets heel eenvoudig: iemand lacht om een verspreking. Jij schaamt je en duwt de nare ervaring weg. De cel met die energie zet zich ergens vast in jouw lijf.

Een tijdje later gebeurt hetzelfde: je verspreekt je en de ander lacht om jouw verspreking. Je voelt je heel erg vervelend over deze verspreking en de reactie is al een beetje sterker dan de eerste keer. Die cel die zich vorige keer had vastgezet in jouw lijf, daar kleven nu nieuwe geblokkeerde cellen aan vast.

Als dit maar lang genoeg door gaat, ontstaat er echt een blokkade in jouw lijf en kun je zelfs lichamelijke klachten gaan krijgen.

Energetische blokkades ontstaan dus vaak onbewust tijdens negatieve ervaringen.



# Succesvol in Balans

## Welke blokkades kun je allemaal aan werken?

Je kunt aan elke blokkade werken, hieronder geef ik een aantal voorbeelden:

- Als je niet lekker in je vel zit en/of last hebt van depressieve gevoelens
- Bij negatieve overtuigingen en negatieve gedachten
- Bij angst, zoals bijvoorbeeld angst voor spinnen of vlieg angst
- Bij stressklachten
- Bij lichamelijke klachten, hoofdpijn, etc.
- Als je gepest bent of wordt
- Bij verslaving aan bijvoorbeeld sigaretten of eten
- Verwerking van trauma's zoals een ongeval of een scheiding
- Verwerking van trauma's zoals een ongeval of een scheiding
- Bij perfectionisme, piekeren, moeilijk los kunnen laten
- En nog veel meer...

Er zijn verschillende technieken om blokkades op te lossen, om de energie weer vrij te laten stromen en de emotionele pijn op te lossen. Technieken waar ik graag mee werk zijn de Sedona techniek, EFT (Emotional Freedom Techniques) en Ho'oponopono.

Alle drie deze technieken richten zich erop de emotionele lading eraf te halen en zo de energie weer te laten stromen. Waardoor bijvoorbeeld versprekingen je geen naar gevoel meer geven en lichamelijke klachten verdwijnen.



# Succesvol in Balans

## Is deze blokkade wel van jou?

Onbewust nemen we heel veel angsten en onzekerheden over van onze omgeving. Gebaseerd op meningen en oordelen die we ergens hebben opgepikt. Je hoort iemand kritisch zijn en creëert bij jezelf daarmee een overtuiging die je blokkeert.

Alle meningen en oordelen van anderen mag je oncreëren en vernietigen.

Alles wat je meegenomen hebt uit vorige levens mag je oncreëren en vernietigen.

Alle blokkades die je systemisch meegenomen hebt mag je oncreëren en vernietigen.

Voel eens wat dit met jou doet? Hoe kan het dat je bijvoorbeeld een intense angst voor vuur (of water of wat dan ook) hebt, terwijl je er in dit leven nooit iets mee te maken hebt gehad. Je hebt nooit een brand of groot vuur van dichtbij meegemaakt. Het kan zijn dat jouw ouder, grootouders of voorgrootouders een grote brand hebben meegemaakt en dit systemisch aan jou hebben doorgegeven.

Het kan zijn dat je in een vorig leven omgekomen bent in een vuur.

Het heeft niets te maken met jou of met dit leven. Dus oncreëer vernietig alles dat niets met jou te maken heeft of niets met dit leven te maken heeft.



# Succesvol in Balans

## Ho'oponopono

Ho'oponopono is een eeuwenoud Hawaïaans vergevingsritueel, waar ik heel erg van onder de indruk ben. Het werkt zo mooi en krachtig!

Ik las er een artikel over en ging op internet zoeken naar meer informatie over deze methode om blokkades te halen. En ik was onder de indruk van de positieve ervaringen die ik terug vond. De zinnen voelen voor mij ook heel mooi en krachtig.

Ik besloot het boek van Ulrich E. Duprée te bestellen, het kost slechts 10 Euro is de investering meer dan waard. Het boekje vertelt je alles wat je wilt weten.

De basis van Ho'oponopono: iedereen is met elkaar verbonden, ondanks gevoelens van onthechting of eenzaamheid. En er zijn maar vier zinnen nodig om tot jezelf en tot elkaar te komen:

*Het spijt me  
Vergeef me  
Ik houd van jou  
Dank je wel*

Je kunt Ho'oponopono gebruiken om blokkades bij jezelf te helen, je kunt moeizame relaties liefdevol maken, je kunt nare gebeurtenissen uit het verleden ombuigen naar leerzame ervaringen.



## Het verhaal van Dr. Hew Len

Het meeste indruk in het boek maakte het verhaal van de Hawaïaanse therapeut Dr. Hew Len die een hele afdeling criminele psychiatrische patiënten had genezen door het toepassen van de helingmethode. Hij heeft die patienten nooit gezien, hij heeft vier jaar lang enkele malen per dag de verslagen over de gevangenen gelezen en vroeg zich daarbij steeds af: wat is er in mij aan duisterheid, aan negatiefs, aangeweld en gemeenheid dat er zoiets in mijn wereld bestaat? Wat is mij aandeel in het feit dat mijn broeder zoiets heeft gedaan? Telkens wanneer hij iets daarvan in zijn hart had ontdekt (geweld, agressie, haat, wraakzucht, afgunst, jaloezie, enz) zei hij:

*Het spijt me  
Vergeef me  
Ik houd van jou  
Dank je wel*

Na anderhalf jaar veranderde de stemming en de sfeer in het gevangenisziekenhuis. Na vier jaar waren alle gevangenen op twee na genezen! De afdeling is uiteindelijk gesloten.

## Mijn ervaring

Ik ben heel erg blij verrast over de resultaten met Ho'oponopono. Weerstand verdwijnt als sneeuw voor de zon. Als ik een issue heb met één van onze kinderen en ik echt boosheid en frustratie voel dan zoek ik de rust op en pas ik deze techniek toe. Het is echt geweldig om te merken hoe ik tot rust komt én hoe we weer heel fijn samen komen.





# Succesvol in Balans

Ik had laatst een vervelende situatie met een vriendin die mij verwijten maakte. Verwijten die ik onterecht vond en ik voelde mij gekwetst. Ik ben Ho'oponopono toe gaan passen. De vriendschap herstelde zich!

## In moeizame relaties

Als jij afkeer of irritatie over of bij een persoon voelt, dan zegt dat iets over jou niet over de ander. Want hoe komt het dat die persoon wel vrienden heeft, dat er mensen zijn die om deze persoon geven? Kennelijk heeft niet iedereen hetzelfde perspectief.

Als je irritatie of afkeer voelt bij een persoon zijn er eigenlijk maar twee opties:

- Die persoon doet iets wat jij verafschuwt in jezelf
- Die persoon doet iets waar jij meer van zou willen hebben

En de eerste reactie van ons brein is dan "nee hoor, dat is helemaal niet zo", want zo werkt ons brein. Die verstopt dit soort gevoelens liever heel diep. Maar als je heel eerlijk naar binnen keert, dan zul je ontdekken dat het toch één van deze twee opties is.


Om je een voorbeeld te geven. Ik kan irritatie voelen bij hele sterke persoonlijkheden die altijd direct hun weerwoord klaar hebben. Die het altijd beter weten. En als ik heel eerlijk ben, dan vind ik dat vervelend omdat ik wel altijd direct voel dat ik het ergens wel of niet mee eens ben, maar ik kan het niet direct onder woorden brengen. Pas later, in alle rust, komt de argumenten. En ik baal daarvan. Ik zou ook direct mijn weerwoord klaar willen hebben! En dus voel ik irritatie en afkeer bij bepaalde personen. Via Ho'oponopono doorbreek ik deze



# Succesvol in Balans

blokkades. Ga ik inzien dat we allemaal één zijn en dat zowel ik als die ander prima zijn zoals we zijn.

En een voorbeeld van de andere optie. Ik voel afkeer bij spelfouten. Ik ben zelf heel erg perfectionistisch en vind het super vervelend om fouten te maken. Ik heb al van jongs af aan last van faalangst. En alhoewel ik hier steeds beter mee om kan gaan, steekt het heel soms nog steeds de kop op. Als iemand mij wijst op een spelfout, dan voelt dat als falen. En ik werk er nu aan, want waarom zou ik geen spelfout mogen maken? Is mijn boodschap minder waard als er een spelfout in zit? Wat zegt het over die ander als die zich stoort aan mijn spelfout? Maar goed, ik kan mij dus ook enorm storen aan spelfouten bij anderen. En ook daar werk ik aan. Met Ho'oponopono! Want ik wil hier overheen stappen. Mij niet druk maken over spelfouten van mij OF die van een ander.



*Het spijt me  
Vergeef me  
Ik houd van jou  
Dank je wel*



# Succesvol in Balans

De betekenis van deze vier zinnen is echt prachtig:

## **Het spijt me**

Ik verontschuldig me. Ik zie dat ik lijd en dat brengt me in contact met mijn gevoelens. Ik wijs het probleem niet meer af, maar zie wat ik moet leren. Ik of mijn voorouders (met wie ik energetisch, genetisch en via traditie en geschiedenis verbonden ben) heb of hebben leed veroorzaakt. Ik word nu door de kracht van het gesproken woord vrij van deze schuld.

## **Vergeef me, alsjeblieft**

Vergeef me, alsjeblieft, dat ik of mijn voorouders jou en mij bewust of onbewust in onze ontwikkeling gestoord heb of hebben. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik tegen de goddelijke wetten van harmonie en liefde heb gehandeld. Vergeef me, alsjeblieft, dat ik jou (of de situatie) tot nu toe veroordeeld heb en onze spirituele identiteit en verbondenheid in eht verleden veronachtzaamd heb.

## **Ik houd van je**

Ik houd van jou en ik houd van mij. Ik zie en respecteer het goddelijke in jou. Ik houd van de situatie zoals ze is. Ik houd van het probleem, dat naar me toe gekomen is om me de ogen te openen. Ik houd onvoorwaardelijk van mij en van jou, met al onze zwakheden en onvolkomenheden.

## **Dank je wel**

Dank je wel, ik begrijp dat het wonder al onderweg is. Ik dank God en de engelen voor de transformatie van dat wat mij na aan



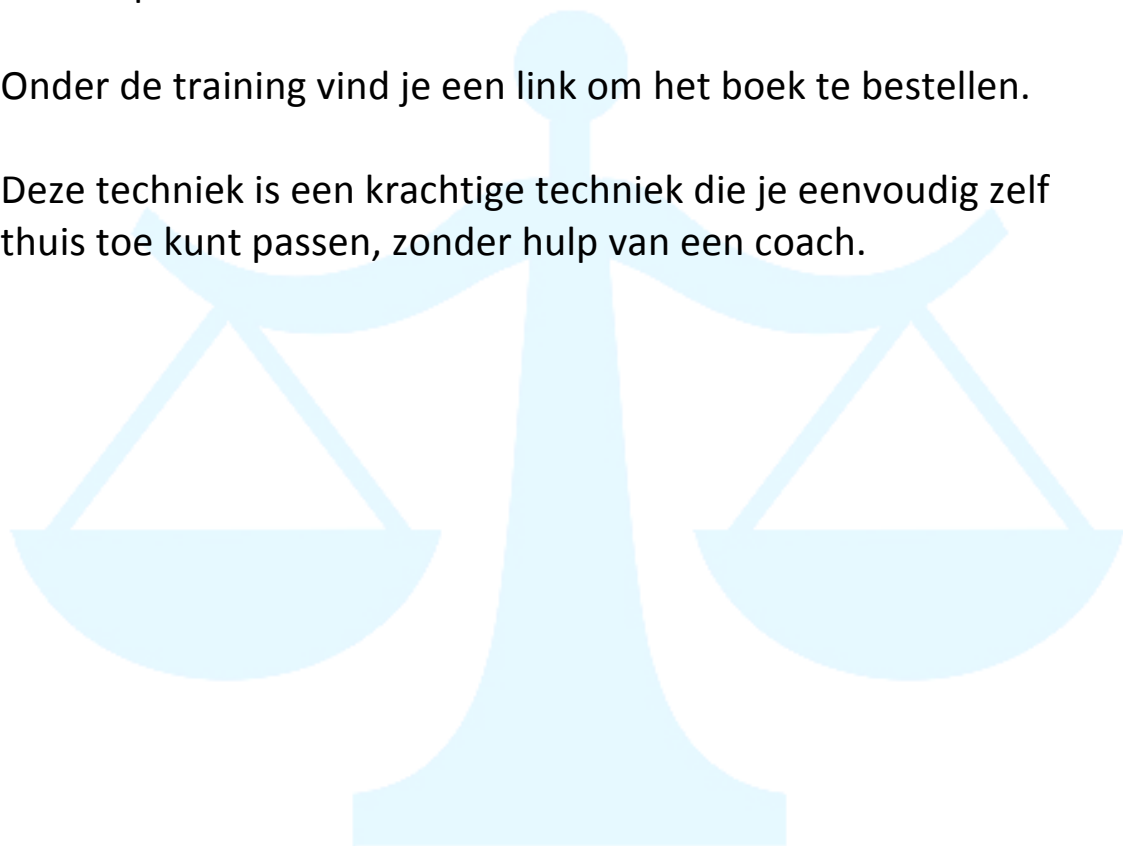
# Succesvol in Balans

het hart ligt. Dank je wel, want wat ik heb verworven en wat er zal gebeuren, is wat ik door de wet van oorzaak en gevolg heb verdiend. Dank je wel, want door de kracht van vergeving ben ik nu vrij van de energetische keten van het verleden. Dank je wel dat ik de bron van al het zijn mag leren kennen en ermee verbonden ben.

Uit Ho'oponopono, het Hawaïaanse vergevingsritueel van Ulrich Emil Duprée

Onder de training vind je een link om het boek te bestellen.

Deze techniek is een krachtige techniek die je eenvoudig zelf thuis toe kunt passen, zonder hulp van een coach.





# Succesvol in Balans

## MIR Methode

### **Wat is de MIR-Methode®?**

De MIR-Methode is een zelfhelingsmethode die Mireille Mettes heeft ontwikkeld in 2009. De naam 'MIR' staat voor Mentale en Intuïtieve Reset. 'MIR' betekent 'Vrede' in het Russisch. Ze wenst iedereen vrede in het hoofd, in het hart en in het leven.

### **Voor wie is de MIR-Methode® bedoeld?**

De MIR-Methode is bedoeld voor mensen met emotionele en lichamelijke klachten die daar graag zelf wat aan willen doen. De MIR-Methode zorgt er namelijk voor dat het zelfhelende vermogen van je lichaam weer wordt geactiveerd. Het is eenvoudig uit te voeren in je eigen omgeving.

### **De MIR-Methode doen**

Het uitvoeren van de MIR-Methode kost je niet meer dan 2 x 2 minuten per dag. Wat je daarbij nodig hebt, is doorzettingsvermogen om het minstens 4 weken vol te houden. Je aait met je ene hand over de bovenzijde van je andere hand, in rondjes met de klok mee. Ondertussen zeg je de 9 stappen hardop, elke zin 3 keer.

### **Niet geloven, gewoon doen**

Kinderen en dieren reageren sneller op de MIR-Methode. Mireille: "Het is niet nodig dat je hier in 'gelooft'. De natuurwetten waarvan de MIR-Methode gebruik maakt, werken bij iedereen. In hoeverre je merkt dat het werkt, verschilt per persoon."



# Succesvol in Balans

## De 9 Stappen

Stap 1. Zuurgraad optimaliseren.

Stap 2. Detox alle toxische belasting.

Stap 3a. Vader loskoppelen.

Stap 3b. Moeder loskoppelen.

Stap 4. Meridianen zuiveren.

Stap 5. Alle tekorten aanvullen.

Stap 6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.

Stap 7. Basisbehoeften aanvullen.

Stap 8. Chakra's en aura optimaliseren.

Stap 9. Missie verduidelijken.





# Succesvol in Balans

## **Sedona Techniek®**

Bij de Sedona techniek ga je bewust pijn loslaten. Deze pijn kan van alles zijn: negatieve gevoelens, beperkende gedachten, lichamelijke pijn, vermoeidheid enzovoort.

## **EFT (Emotional Freedom Techniques)**

Bij EFT klop je op meridianen in combinatie met een unieke zin en zo kun je van alles los laten: pijn, verdriet, gevoelens, verslavingen, enzovoort.

Voor deze beide technieken geldt dat ze bij meer dan 90% van de mensen werken! Iedereen kan het leren, mits je het goed leert.

De Sedona techniek en EFT kun je leren van een gediplomeerd coach. De technieken luisteren nauw, vandaar dat ik er de voorkeur aan geef deze alleen live aan mensen te leren. Zodat ik kan zien of ze het goed doen, om ook een maximaal effect te bereiken. Als je namelijk net mis klopt bij bijvoorbeeld EFT dan zul je verminderd of geen effect voelen. Het is dus super belangrijk om het goed te leren. En eenmaal geleerd kun je er prima thuis verder mee aan de slag gaan.

Tijdens de live praktijkdag Heel je blokkades leer ik je in 1 dag deze beiden technieken, zodat je er de rest van je leven profijt van zult hebben en je altijd en overal voor één van deze technieken kunt kiezen. De ene keer voelt de ene techniek fijner, de andere keer de andere. Kies wat op dat moment goed voelt. Met de combinatie van deze online cursus en de live cursus heb je alle technieken in je rugzak, om altijd en overal een passende techniek te kunnen kiezen.