

EMOTIONAL HEALING



Breng je emoties in balans
voor een gezonde geest, lichaam en ziel

NICOLA GREEN

DELTA

schuld



NEGATIEF

Schuldgevoel komt voort uit kennis die ik nooit kan vergeten. Ik draag mijn onvolkomenheid overal met me mee. Ik ben mijn eigen rechter en mijn eigen straf.

POSITIEF

Schuld is de erkenning van verantwoordelijkheid. Ik zal het waar mogelijk goedmaken. Ik heb mijn lesje geleerd en kan nu verdergaan.

PARADOX

Ik accepteer de schuld; omdat ik me voorneem het in de toekomst beter te doen, verdien ik vergeving voor mijn verleden.

boosheid



NEGATIEF

Boosheid is een vuur in het lichaam – niet zuiverend maar destructief. Ik voel me er soms erg geïsoleerd door. Het kan ervoor zorgen dat mensen me mijden en dat ik dingen doe waar ik later spijt van heb.

POSITIEF

Boosheid helpt me om op te komen voor mijn rechten en die van anderen. Het is de juiste reactie op onrecht. Het kan me aansporen om in actie te komen.

PARADOX

Zonder boosheid accepteer ik het onacceptabele; met boosheid offer ik bewustwording op.

frustratie



NEGATIEF

Frustratie is me slecht voelen als er niets verandert – of als er wel iets verandert. Mijn hart en geest zitten vol geblokkeerde energie. Ik wil heel graag dat dingen anders zouden zijn.

POSITIEF

Frustratie, niets voor elkaar krijgen, moet ontspannen om te veranderen in acceptatie. Ik zal nieuwe wegen vinden voor mijn energie. Ik accepteer het onvermijdelijke. Ik richt mijn inspanningen op hetgeen kan worden veranderd.

PARADOX

Leren accepteren vereist groei in bewustzijn; dit lukt niet met koppige onverzettelikhed.

ongeduld



NEGATIEF

*Ongeduld is niet tevreden met het nu.
Ik zou de tijd graag sneller laten gaan.
Ik keer de tevredenheid van het nu de rug
toe. Ik ben rusteloos en niet op mijn gemak.*

POSITIEF

*Ongeduld is de drang naar goede dingen.
Ik wil geen tijd verspillen.
Ik sta in actiemodus. Ik wil graag
mijn visie voor de toekomst realiseren.*

PARADOX

Verlangend naar resultaten en ongelukkig in onzekerheid, kan ik de tijd niet sneller laten gaan; laat de aanvaarding langzaam tot mij komen.

kwetsbaarheid



NEGATIEF

*Door kwetsbaarheid voel ik me onzeker,
alsof ik al gekwetst ben. Ik vermijd risico's.*

Ik ben snel gekwetst.

Ik voorzie mijn eigen lijden.

POSITIEF

Kwetsbaarheid is kinderlijke onschuld.

Mijn innerlijke kind houdt me jong.

Ik ben ongecompliceerd en gevoelig.

Ik sta open voor liefde.

PARADOX

Onschuld kan kwetsbaar zijn
maar vol genade; ervaring maakt
het hart sterker.

onrust



NEGATIEF

*Onrust is de dief van tevredenheid.
Ik verwacht slechte ervaringen. Ik vrees
de toekomst. Ik verwacht niet dat ik
mijn problemen kan overwinnen.*

POSITIEF

*Onrust stemt mij af op risico.
Ik weeg zorgvuldig alle factoren tegen
elkaar af. Ik volg het verstand en neem
voorzorgsmaatregelen. Ik bewapen mezelf
om problemen te kunnen aanpakken.*

PARADOX

Onrust is bewustzijn dat zijn mond niet wil
houden; ik streef mijn doelen na zonder
me zorgen te maken over de resultaten.

trauma

NEGATIEF

*Trauma verwoest of blokkeert mijn
geheugen. De pijn wordt eindeloos herhaald.
Ik kan niet meer vertrouwen
op mijn eigen veiligheid.
Ik draag mijn littekens zonder trots.*

POSITIEF

*Trauma kan worden bevrijd door liefde.
Vrienden en familie koesteren mijn genezing.
Omdat ik het duister heb gezien,
waardeer ik het licht nog meer.*

PARADOX

Wat verborgen is kan me beschadigen;
trauma kan genezen door
het licht van openbaring.