

Stéphanie Abellan

De 12 sleutels tot
Energetische
bevrijding



DELTA S

Ontwerp en lay-out: © Tanguy Bigot - www.tanguybigot.com

Illustraties: © Tanguy Bigot.

Freepik.com: @freepik (pagina 37, 38, 44, 50, 56, 62, 66, 73)

@visnezh (pagina 111 en 114)

Noot van de uitgever: de auteur en de uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik van dit boek. Uitspraken door de schrijfster over de behandelingsprocessen en -methoden zijn niet bedoeld als vervanging van medisch advies.



Original title: *Le Grand Livre des 12 Libérations Énergétiques* (Stéphanie Abellan)

Copyright © Le Courrier du Livre MMXXI, translation rights arranged through Cristina Prepelita Chiarasini, Agence CGR, www.agencelitteraire-cgr.com.

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Nynke Goinga

D-MMXXIV-0001-137

NUR 720



INHOUD



Inleiding	5
Hoofdstuk 1: Jezelf bevrijden van zelsabotage en gedachtepatronen opnieuw programmeren.....	15
Hoofdstuk 2: De 7 chakra's opnieuw harmoniseren	31
Hoofdstuk 3: Je zelfbeeld accepteren en van jezelf houden.....	75
Hoofdstuk 4: Overvloed ontwikkelen en beperkende patronen deprogrammeren.....	89
Hoofdstuk 5: Intuïtie ontwikkelen en de geest bevrijden.....	107
Hoofdstuk 6: Transgenerationele bevrijding van de vrouwelijke afstammingslijn.....	125
Hoofdstuk 7: Jezelf bevrijden van emotioneel lijden.....	137
Hoofdstuk 8: Jezelf bevrijden van toxische relaties.....	149
Hoofdstuk 9: Jezelf bevrijden van herinneringen aan seksueel misbruik.....	161
Hoofdstuk 10: Emoties kalmeren	173
Hoofdstuk 11: Jezelf bevrijden van rouw en rouw accepteren	185
Hoofdstuk 12: Jezelf bevrijden door vergeving	195
Conclusie	208





‘Van jezelf houden is het begin
van een levenslange liefdesrelatie.’

Oscar Wilde





INLEIDING



Welkom op deze inwijdingsreis naar het hart van je innerlijke wereld. Aan de hand van de 12 hoofdstukken in dit boek leer je om de meeste celblokkades in jezelf, waarvan je je misschien niet eens bewust bent, aan te pakken en je ervan te bevrijden. Voordat we verder gaan met het meditatief lezen is het belangrijk om te begrijpen hoe je celgeheugen werkt, hoe blokkades ontstaan en hoe dit alles je leven op vele gebieden kan beïnvloeden.

Als je wil begrijpen hoe de mens functioneert, zal je eerst het fysieke lichaam moeten observeren, en daarna de psychologische en mentale toestand. Uiteindelijk zal je concluderen dat het emotionele deel van elk mens een enorme invloed heeft. De meeste mensen zullen stoppen bij deze criteria en proberen hun ontevredenheid, verdriet, angsten of blokkades op te lossen door zich te beperken tot deze drie parameters. Maar om een totaalbeeld van een mens te krijgen, moeten we ook rekening houden met zijn of haar energetische deel en het celgeheugen.

Het celgeheugen is als het moederbord van een computer waarop je honderdduizenden stukjes informatie hebt gedownload en opgeslagen: trauma's, gelukkige herinneringen, ervaringen, lessen en emoties. Al deze gegevens kunnen in twee categorieën worden onderverdeeld. Je hebt enerzijds de positieve celherinneringen, die als voeding dienen voor je wetten van aantrekkingskracht, je positieve denken, je gevoel van dankbaarheid, je leerproces en je welzijn in het algemeen. En dan zijn er de negatieve herinneringen waar we in geïnteresseerd zijn, die aanwezig zijn en die verkeerd vibreren omdat ze 'onverwerkt' zijn.



Waarom is de term 'onverwerkte herinneringen' interessant?

Stel je voor dat op een maandagochtend om 7 uur je wekker gaat omdat je die de dag ervoor hebt geprogrammeerd om je te helpen wakker te worden. Als de wekker gaat, hoor je hem, weet je dat je moet opstaan, dus zet je hem uit en ga je je klaarmaken. Stel je nu eens voor hoe je leven eruit zou zien als je wekker nooit meer uit zou gaan. Dat hij af zou gaan en je hem nooit zou kunnen uitzetten: dat zou een hele beproeving zijn.

Je bevindt je momenteel in deze situatie.

Maar je waarschuwingen gaan niet over wakker worden, ze gaan over je pijnlijke herinneringen. Steeds wanneer je een ervaring meemaakt die stressvol of pijnlijk genoeg voor je is, wordt er een herinnering aangemaakt die kristalliseert als een sneeuwvlok in je celgeheugen. Zolang deze herinnering niet gehoord en gesust wordt, zal hij blijven 'rinkelen' zodat je hem kan uitzetten.

Daarom kan je je regelmatig zonder bepaalde redenen verdrietig, ongelukkig of boos voelen. Je celherinneringen laten je via emoties weten dat ze er zijn. Ze zijn een waarschuwingssignaal dat te veel mensen bagatelliseren of niet begrijpen.

Om een schaduw te bevrijden moet je hem in het licht brengen: dan verdwijnt hij. Maar als je je niet bewust bent van deze schaduw, is het moeilijk om de blokkades op te heffen.



Hoe ontstaan negatieve celherinneringen?

Blokkades kunnen na verloop van tijd op twee manieren ontstaan:

☾ De herinneringen die je terughaaft: trauma's uit een vorig leven die nooit zijn verwerkt en die in je sluimeren, trauma's die terugkomen uit je transgenerationele lijn en die van ouder op kind worden doorgegeven totdat ze worden bevrijd.

☾ Herinneringen die in dit leven worden gecreëerd: intra-uteriene trauma's die ontstaan tijdens de 9 maanden waarin het kind alles voelt en begrijpt door het filter van de moeder, jeugdtrauma's en volwassen trauma's. Want het mag duidelijk zijn dat als je morgen in een echtscheiding verwickeld raakt, je waarschijnlijk een nieuwe negatieve celherinnering creëert van bindingsangst of verlatingsangst enzovoort.

Nu je hebt begrepen in welke mate je celgeheugen je dagelijks leven beïnvloedt, gaan we verder met het energieaspect: je energiemeter fluctueert afhankelijk van factoren zoals je stemming, je emoties, de mensen om je heen, je handelingen en de manier waarop je eet. Breng maar eens een middag door in het winkelcentrum te midden van de mensenmassa en de kans is groot dat je 's avonds volkomen uitgeput thuiskomt, omdat je reservoir aan vitale energie dan leeg is. Stel je voor dat je energielichaam omringd is door herinneringen die om aandacht schreeuwen. Je energieniveau wordt hierdoor lager omdat het minder beschikbaar is om de positieve dingen in je te voeden.



Hoe kan je dan je energielichaam versterken en je celherinneringen bevrijden?

Herinneringen zijn als kleine kinderen die zorg nodig hebben: wanneer je een kind dat een nachtmerrie heeft gehad of zijn knie heeft geschaafd urenlang in een hoekje laat huilen, zal je zien dat het al die pijn met zich meedraagt waarvan het niet weet wat het ermee moet doen. Als je dicht bij het kind gaat zitten, naar zijn pijn luistert en het kind zich laat uiten, dan zal je zien dat het kind zal accepteren dat het verder moet omdat het gehoord is.

Op deze prachtige reis nodig ik je uit om je cellulaire microkosmos te verkennen en om elk deeltje van je wezen te kalmeren en ernaar te luisteren.

Net als de maan, die elke maand sterft en herboren wordt en transmuteert wat ze niet langer nodig heeft, gaan we een inwijding van bevrijding ervaren, verdeeld in 12 hoofdstukken die uit drie onderdelen bestaan.

De nieuwe maan is vol beloften en stelt ons in staat om vragen te stellen en ons open te stellen voor overvloed. Tegelijkertijd is de volle maan een periode van bevrijding, soms gewelddadig, waarin we het oude loslaten om plaats te maken voor het nieuwe.

Deze reis zal zijn als de maan zelf: we verkennen elk van je binnenste sferen om ze te bevrijden van alles wat ze belemmert. Soms spreken bepaalde onderwerpen je misschien niet aan; forceer het dan niet, soms is het niet het juiste moment. Kom er gewoon op terug als je voelt dat het goed voor je is. Sommige onderdelen



vinden misschien geen weerklank bij je, of je denkt dat ze niet op jou van toepassing zijn. Vergeet dan niet dat je een aanzienlijk aantal vorige levens hebt geleefd en dat je misschien niet bewust bent van de blokkades die horen bij je verleden. Zo zitten in elk hoofdstuk sleutels tot de ontwikkeling van blokkades die soms nooit duidelijk tot uitdrukking zijn gekomen.

Dit boek is een hulpmiddel dat je kan gebruiken als gids om je pad te verlichten, maar het belangrijkste is altijd te luisteren naar je gevoel en intuïtie. Lees de hoofdstukken niet alleen, maar leef ze ook en ervaar de energiebehandeling bewust. Je zal ervaren hoe krachtig je opnieuw wordt verbonden met je innerlijke zelf.

Hoe werkt dit boek?

Dit boek is verdeeld in 12 hoofdstukken, waarbij elk hoofdstuk zich richt op een gebied dat we gaan bevrijden:

Zelfsabotage
De chakra's
Kracht
Overvloed
Intuïtie
Zelfliefde
De relatie met je lichaam
Liefde en relaties
Emoties
Seksueel misbruik
Toxische relaties
Vergeving



In elk hoofdstuk vind je drie onderdelen die als volgt worden gedefinieerd:

- ☾ Een verklarende tekst om de geest en het bewuste deel van jou te informeren en gerust te stellen over het werk dat komen gaat, zodat ze samenwerken tijdens het bevrijdingsproces dat volgt.
- ☾ Een oefening in meditatief lezen ontstaan door channeling met visualisaties en sleutelwoorden die zorgvuldig gekozen zijn om je te bevrijden van blokkerende herinneringen.
- ☾ Oefeningen die je kan doen om nieuwe energie op te bouwen.

Wanneer je de kracht van het bewuste en het onbewuste combineert, krijg je toegang tot veel krachtigere en diepgaandere bevrijdingen, omdat je wezen in harmonie vibreert met de energie van verandering.