

# De reis naar zelfheling



# De reis naar zelfheling

Marijke Maes

Uitgeverij: Brave New Books

Foto omslag: Pixabay

ISBN: 9789465012513

Copyright: © Marijke Maes

Website: [www.marijkemaes.be](http://www.marijkemaes.be)

Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd en/of kenbaar gemaakt op welke wijze ook zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

## Voorwoord

Toen ik jonger was voelde ik me anders dan de meeste mensen.

Ik voelde me soms een vreemde eend in de bijt.

Toch wou ik er graag bij horen dus ik paste me aan.

Ik deed wat anderen deden en deed er alles aan om hen tevreden te stellen.

Naarmate ik ouder werd vond ik het steeds moeilijker om me aan te passen.

Toch ging ik zo door maar ik had altijd het gevoel dat er iets ontbrak, dat ik iets miste.

Er kwamen vaak ook sombere gevoelens naar boven die ik niet begreep.

Ik kon me plots somber of geïrriteerd voelen zonder dat ik begreep waarom.

Ook had ik sinds mijn kindertijd last van vervelende angsten, ik droeg deze nog steeds bij me en dat ging steeds zwaarder wegen.

In het jaar 2010 verloor ik mijn man in een verkeersongeval, ik stond er plots alleen voor met mijn twee dochters.

Mijn jongste dochter zat toen zelfs nog veilig en warm in mijn buik.

De gedachte dat mijn kinderen zonder hun vader zouden moeten opgroeien vond ik verschrikkelijk.

Hoe vertel je trouwens zoiets vreselijks aan je kinderen?

Ik werd verplicht om anders te gaan leven, om het alleen te doen en om mijn verdriet en andere dingen die geheeld

mochten worden aan te kijken.

Dit was mijn eerste ontwakingsmoment, vanaf dat moment begon ook mijn transformatieproces.

De relatie die ik twee jaar later aanging met een narcistische man heeft me ook de nodige dingen geleerd. Al deze tegenslagen wezen me de weg naar transformatie.

Er was verandering nodig en deze was nu op gang gekomen.

Rond het jaar 2016 - 2017 is mijn helende reis pas echt begonnen.

In dat jaar begon ik via orakelkaarten met engelen te werken.

Dit bracht me heel veel.

Er werd me heel veel duidelijk via de kaarten en via de cursussen die ik volgde.

Er volgden zovele inzichten, inzichten waar ik vroeger nooit bij had stilgestaan.

Het belangrijkste inzicht dat ik mocht ontvangen was dat ik mezelf mocht zijn en dat ik mijn eigen pad mocht volgen.

Dat deed ik ook, ik richtte op Facebook de groep *'Engelenbegeleiding'* op waar ik dagelijks mijn leden trakteer op een dagkaart in de hoop dat dit hen de nodige inzichten brengt.

Ongeveer een jaar later richtte ik mijn eigen You Tube kanaal op waar ik wekelijks de weekboodschappen van de engelen bespreek en waar ik ook nog andere mooie boodschappen mag doorgeven.

Bovendien durfde ik ook de stap te zetten om als

schrijfster van romantische en spirituele boeken mijn eigen boeken te publiceren.

Allemaal dingen waar ik trots op ben.

Wie had ooit kunnen denken dat ik dit allemaal zou kunnen bereiken?

Maar nog steeds had ik het gevoel dat het beter kon.

Ik wilde mijn angsten aanpakken en me beter voelen.

Die angsten heb ik op mijn eigen tempo en op mijn eigen manier al voor een groot deel overwonnen.

Vraag me niet hoe, ik volgde gewoon mijn gevoel en ik deed wat op dat moment goed voor me voelde.

Het is heel belangrijk dat je goed naar jezelf luistert en dat je heel veel opzoekt en onderzoekt wat er voor je werkt en wat niet.

Je kunt ook hulp vragen aan een therapeut maar het begint uiteindelijk allemaal bij jezelf.

De wilskracht moet aanwezig zijn, je moet het zelf willen en ook doen.

Ook is het belangrijk dat je veel geduld hebt met jezelf en dat je niet opgeeft.

Het voelde ook vaak alsof ik tegengehouden werd.

Overtuigingen, beperkende gedachten, oude pijn...het was soms alsof ik twee stappen vooruit ging en daarna weer drie stappen achteruit nam.

Er moesten duidelijk nog dingen aangepakt worden.

Er mocht nog veel geheeld worden en daar ben ik nu nog steeds volop mee bezig.

Ons leven is immers één grote reis, een reis van helen en leren.

Door de vele cursussen die ik volgde en de vele

leermeesters die op mijn pad kwamen heb ik reeds heel wat kennis over zelfheling opgedaan en deze kennis wil ik graag met jou delen.

In dit boek bespreek ik de chakra's, het reinigen en beschermen van jouw energieveld, trauma's, gedachten, gevoelens en schaduwkanten en gezonde levensstijl en intuïtie.

De theorie wordt besproken en er worden je ook verschillende oefeningen aangereikt.

Welkom op jouw reis naar zelfheling.

## **De chakra's**

Laten we onze helende reis beginnen bij de chakra's.  
De chakra's zijn de energiecentra van ons lichaam.  
Je kunt de chakra's zien als draaiende wielen van energie die in ons lichaam aanwezig zijn.  
Er zijn verschillende chakra's in ons lichaam aanwezig.  
Ik zal me beperken tot het bespreken van de zeven hoofdchakra's:

Wortelchakra.  
Sacraal of Heiligbeenchakra.  
Zonnevlechtchakra.  
Hartchakra.  
Keelchakra.  
Derde oogchakra.  
Kruinchakra.

Er zijn ook nog kleinere chakra's in ons lichaam aanwezig zoals bv. op de handen en de voeten en zelfs onder onze voeten en boven ons hoofd.  
Deze laatste chakra's zorgen ervoor dat we goed verbonden zijn met de Aarde en met de Bron.  
Als onze chakra's in evenwicht zijn dan voelen we ons goed en in balans.  
Maar helaas is dit meestal niet zo.  
Onze chakra's zijn vaak uit balans en dit door de dingen die we meemaken, onze levensstijl, ziekte en andere factoren.

Graag wil ik samen met jou even wat dieper ingaan op de zeven hoofdchakra's.

## **Het wortelchakra**

Het wortelchakra bevindt zich aan de onderkant van de wervelkolom.

De kleur van dit chakra is rood, het staat in verbinding met de aarde.

De lichaamsdelen die bij dit chakra horen zijn de voeten, de benen, de knieën, de botten, de blaas, de urinebuis, het bekken, de geslachtsorganen en de nieren.

Wanneer je problemen ervaart aan deze lichaamsdelen kan het zijn dat het wortelchakra niet in evenwicht is en/of dat je niet goed geaard bent.

Kenmerken dat je wortelchakra in evenwicht is:

Geduld, motivatie en kracht.

Vitaliteit.

Het gevoel hebben dat je erbij hoort, het gevoel hebben dat je verbonden bent met alles wat leeft.

Je veilig voelen en erop vertrouwen dat alles goed komt.

Het gevoel hebben dat je hier mag zijn.

Je fit en gezond voelen.

In staat zijn om je doelen te realiseren.

Realistisch zijn.

Trots zijn op je bezit en op je familie.