



## Stappenplan Helende Visualisatie

### Stappenplan Helende Visualisatie

Hieronder vind je alle stappen op een rij die we bij de eerste opleidingsdag hebben besproken. Je kunt dit lijstje gebruiken als je oefen-sessies gaat geven.

#### Inhoud van deze pdf:

#### A. Voorbereiding

#### B. Stappen Helende Visualisatie:

1. Adem
2. Welk gevoel is het meest opvallend? Welke vorm en kleur heeft het? Wat is de ware grootte van het gevoel?
3. Waar staat het symbool voor? Wat wil het je meegeven?
4. Wat wil je hiermee?
5. Transformeren van de blokkade => Tussenstappen:
  - a. Hulptroepen van het universum inschakelen
  - b. Sociaal panorama
  - c. Innerlijk kind
  - d. Kleuren
  - e. Situatie herschrijven
  - f. Traptechniek
6. Hoe voelt het nu? Littertekens verzorgen.
7. Ontvangen wat er is gebeurd

#### C. Tips:

1. Visualisatie opnemen
2. Bruggetje bouwen van gesprek naar visualisatie
3. Cliënt geruststellen dat iedereen een visualisatie anders zal beleven
4. Open vragen stellen
5. Je hoeft niet alle stappen te doorlopen
6. Meebewegen op wat er is
7. Erboven hangen
8. Coaching erna
9. Toon van de stem
10. Zelfzorg na een visualisatie: bij jezelf, en bij een cliënt



## Stappenplan Helende Visualisatie

### A. Voorbereiding

#### *Nulpunt*

Voordat je begint met het geven van een visualisatie, maar dit geldt ook bij een reading, healing of ‘gewoon’ een gesprek, is het belangrijk om te voelen hoe jij je echt voelt vantevoren. Om dit te ontdekken kun je het volgende doen:

- Ga lekker zitten, met je ogen dicht
- Voel even hoe het nu ECHT met je is:
- Welke emoties voel je nu bij jezelf?
- Hoe groot is je energieveld?
- Hoe voelt je lijf?
- Welke gedachten zijn er?

#### *Adem*

Vervolgens kun je naar je ademhaling toe gaan:

- Beweeg mee met je adem, en voel hoe je lijf hierop reageert
- Adem twee keer even heel diep in en uit, laat op de uitademing alles los
- Breng je hart in coherentie, door gelijkmatig te ademen. Bijvoorbeeld vier keer in, en vier keer uit. Als je dit tien keer achter elkaar doet, bouw je een veerkracht op, die jou helpt in het gesprek beter bij jezelf te blijven.

#### *Dreamteam*

Zet je Dreamteam van gidsen en engelen vervolgens in, om te helpen bij de visualisatie. Je kunt hun hulp inzetten door eerst hen uit te nodigen aanwezig te zijn bij het gesprek, bij de visualisatie. Je kunt dat doen door je voor te stellen dat jouw Dreamteam van gidsen en engelen achter je staat, en je hen naar je toe ademt op een inademing.

Je kunt hen bijvoorbeeld het volgende vragen:

- Dat er een diepe heling plaatsvindt tijdens de visualisatie
- Dat de healing ook doorgaat na de visualisatie, net zolang als nodig is om een transformatie op gang te brengen die goed is voor de cliënt op dit moment
- Dat jullie allebei energie overhouden aan het gesprek.
- Dat er een diepe transformatie optreedt bij je cliënt
- Dat precies dat gebeurt wat nu nodig is
- Dat je goed bij jezelf kunt blijven in het gesprek
- Enz. ;)

Je kunt een bestelling doen aan je Dreamteam voor het gesprek. Dit doe je als volgt:



## Stappenplan Helende Visualisatie

- Voel eerst waar je nu behoefte aan hebt. Hoe voelt dat? Hiermee heb je een doelgevoel waar je op af kunt stemmen.
- Nodig je Dreamteam bij je uit, adem ze naar je toe.
- Lief Dreamteam, wat fijn dat jullie hier zijn, dank je wel daarvoor.
- Zorg ervoor dat... (of een andere formulering) en beschrijf dan wat je wilt in positieve bewoordingen, alsof het al is gebeurd.
- Voel opnieuw dat doelgevoel dat je aan het begin hebt gevoeld, dat je dit gevoel heel graag wilt ervaren.
- Stel je dan voor dat je dit als een brief op de brievenbus doet, waarmee je het loslaat. Het hoe laat je nu over aan je Dreamteam.
- Voel dan een intense dankbaarheid door je heen stromen alsof het al volledig is gebeurd, en hoe dat voelt. Thank you, thank you, thank you!

### *Afsluit-oefening*

Om goed voorbereid te zijn helpt het ook om je vantevoren af te sluiten voor mogelijke (negatieve) energie van de ander. Dit kun je doen met een afsluit-oefening.

Dit zijn stappen die je kunt nemen om je energie te behouden voor, tijdens en na het gesprek:

- Laat een rode energie vanuit je hart stromen, en een rode bol rondom je hart vormen. Hierin kunnen je emoties er volledig zijn.
- Laat dan een gouden energie vanuit je hart stromen, in de rode bol, in je hele lijf, al je cellen, en laat deze via je poriën naar buiten gaan en een gouden bol om je heen vormen. In deze gouden bol kan jouw spirit, het deel van jouw ziel hier op aarde, er volledig zijn.
- Daarna laat je zilveren energie vanuit je hart in de rode bol stromen, in je lijf, je cellen, in de gouden bol, door de gouden bol heen, en vormt om de gouden bol een zilveren bol. Deze zilveren bol werkt als een spiegel, en ketst alle negatieve energie af. Alleen positieve energie kan naar binnen.
- Laat dan energie vanuit de aarde, je voeten en je lijf in stromen.
- Aarde-energie vult alle drie de bollen op, alsof je een bad vol laat lopen.
- Sluit nu je chakra's af, net als wanneer je een potje dicht draait. Voel zelf even aan hoe vaak nodig is bij jou: 3 x, meer of minder. Je doet dat bij je:
  - o Kruinchakra
  - o Derde oog (tussen je wenkbrauwen)
  - o Keelchakra
  - o Hartchakra
  - o Derde chakra (tussen je hart en je navel in)



# VOLG JE HART

SPECIALIST

## Stappenplan Helende Visualisatie

- Tweede chakra
- Eerste chakra
- Knieën
- Midden onder je voeten
- Ellebogen
- Handen





## Stappenplan Helende Visualisatie

### B. Stappen Helende Visualisatie:

#### 1. Adem

De eerste stap is om de cliënt helemaal in contact te brengen met haar lichaamsbewustzijn (ik neem telkens een vrouw als uitgangspunt). De energie kan dan zakken van het hoofd naar het lichaam. Door met je aandacht bij en in je lijf te zijn, maak je het meest makkelijk contact met je intuïtie en je onderbewustzijn.

Om deze weg van het hoofd naar het hart te begeleiden, is ademen een hele mooie methode:

- Dan mag je nu met je aandacht naar je lichaam toe gaan, naar je ademhaling.
- Hoe is je ademhaling op dit moment? Hoe beweegt deze nu door je lijf?
- Voel maar hoe je lichaam meebeweegt op je adem, hoe het hierop reageert. **NB: Door veel het woord voelen te gebruiken, schakelt je cliënt automatisch over van denken naar voelen.** Houd je dus rekening met je taalgebruik hierin.
- Voel maar eens hoe het nu ECHT met je is.
- Adem maar eens twee keer heel diep in en uit. Op de uitademing mag je even alles loslaten wat er nu in je leven is, wat je wilt loslaten.
- **Variatie:** je kunt aan iemand vragen om wit helend licht in te ademen, en alle oude energie die ze los wil laten, als sigarettenrook uit te ademen. Door een paar van dit soort rondjes te doen, net zo lang tot haar hele lichaam wit voelt, ontspant ze. En ze heeft zichzelf automatisch een healing gegeven.

#### 2. Welk gevoel is het meest opvallend?

Nu ze in haar lijf is gezakt, al meer ontspannen is, kun je overschakelen naar het gevoel dat op dit moment het meest opvallend is.

Dit gevoel zit er niet voor niets. Het doet zich aan, omdat het nu tijd is om gezien te worden, gevoeld te worden, gehoord te worden. Dus: hoe klein of groot ook, neem het gevoel altijd serieus. Luister ook naar je eigen gevoel hierin.

Een herinnering die ooit is ontstaan, in dit leven, of in een ander leven, wordt hiermee gezien/gevoeld/gehoord. Dit is vaak een onafgehechte situatie, die nog liefde nodig heeft. Op dat moment kon de liefde er even niet zijn, en dat is helemaal oké. Maar nu is het moment daar, om die liefde er wel aan te geven.

**Negatief gevoel:** Heel vaak is dit gevoel een negatief gevoel (ongeveer 80%). Dit wijst op een blokkade, en heeft vaak een link met wat er eerder is besproken. Als je gaat werken met een



## Stappenplan Helende Visualisatie

negatief gevoel, is het belangrijk om hier niet tegen te gaan vechten (ook niet als begeleider). Het is juist een gevoel dat de ruimte wil krijgen.

**Positief gevoel:** Als het een positief gevoel is, kun je hier ook mee aan de gang gaan. Het juist vergroten, inzetten bij een bepaalde situatie in iemands leven, het verwelkomen.

### Vragen die je bij deze stap stelt:

- Wat is het meest opvallende gevoel op dit moment in je lijf? Waar is het juist warm, of koud, waar heb je een tintelend gevoel? Waar voel je misschien juist helemaal niets, alsof dat deel van je lichaam niet bestaat?
- Welke vorm heeft dit gevoel? Is het rond, vierkant, een ovaal, of iets anders? NB: door bij het doorvragen altijd een open optie (iets anders) te geven, geef je de cliënt de ruimte haar eigen invulling eraan te geven).
- Wat voor kleur heeft het?
- Als je het nu alle ruimte zou geven, hoe groot is het gevoel dan in werkelijkheid? Veel groter, of juist kleiner, of hetzelfde?
- Laat dit gevoel maar eens helemaal de ruimte in nemen die het nu nodig heeft, die erbij past.
- Zeg maar tegen dit gevoel: ik zie je, ik hoor je, ik ben bij je.

### 3. Waar staat het symbool voor? Wat wil het je meegeven?

Nu het gevoel naar voren is gekomen, gaan we ermee werken, ermee in gesprek. Eigenlijk benoem je het gevoel bij het opvallendste gevoel, de energie wordt benoemd bij deze stap.

### Vragen die je kunt stellen:

- Waar staat dit gevoel naar jouw idee symbool voor? Je kunt je cliënt dit aan het gevoel zelf laten vragen als iemand wat gevoeliger is, of bij een iets rationeler iemand vragen welk idee zij zelf heeft waar dit voor kan staan. Dit kun je zelf bij deze persoon even aanvoelen, of daarnaartoe overschakelen.
- Wat wil dit gevoel je meegeven? Ook nu ga je in gesprek met het gevoel. Je cliënt bouwt hierdoor automatisch een band op met haar lichaamsbewustzijn.
- Wat doet dit met jou, als je dit zo hoort?
- Hier kun je op door gaan vragen, op zo'n manier dat je cliënt echt bij haar gevoel blijft. Dus niet teveel vragen, juist stiltes ertussen laten. Let erop dat jouw eigen nieuwsgierigheid en analytische vragen het niet over nemen, blijf zelf ook bij je gevoel. Als dat wel gebeurt, en je merkt dit, kan het heel goed zijn dat jouw cliënt als



## Stappenplan Helende Visualisatie

reactie op dat wat zij voelt, zelf meer in haar ratio terecht komt. Dat wat jij voelt, is van de ander. Breng je cliënt dan weer even terug bij haar adem, bij haar lijf.

### 4. Wat wil je met dit gevoel?

Nu je cliënt dit gevoel heeft ervaren, kun je gaan vragen wat zij ermee wil. Mag het gevoel weg, of juist blijven? Net even veranderen zodat het fijner voelt? Wat voelt echt goed en moeiteloos voor haar hierbij?

#### Je kunt dit als volgt doen:

- Je kunt dit de cliënt ook laten doen door liefde vanuit haar hart naar het gevoel dat ze ervaart te laten stromen.
- Ze kan dan uitspreken naar dat wat ze voelt in haar lijf, volgens de 4 stappen van geweldloze communicatie. Je vraagt aan haar het volgende te vertellen aan dat gevoel:
  - o 1. Wat merk je nu in je lijf?
  - o 2. Wat doet dit met jou, hoe voel je je hierdoor?
  - o 3. Wat heb je nu nodig?
  - o 4. Wat zou daarom fijn zijn wat er nu gebeurt met het gevoel?

Hierdoor kan er soms al iets gebeuren met dat gevoel. Het gaat verschuiven.

Wetenschappelijk is aangetoond (zie het boek Focussen), dat wanneer het gevoel gaat verschuiven in het lijf er een blokkade transformeert. Wat een veel meer blijvend en effectiever effect heeft dan een heleboel praat-gesprekken.

Het is handig om telkens mee te bewegen met waar de blokkade naartoe beweegt. Een blokkade kan heel sterk gekoppeld zijn aan andere herinneringen die ergens anders in het lijf zich bevinden.

Ook is het belangrijk om dat wat de cliënt voelt, bijvoorbeeld dat dat wat ze voelt nu mag gaan, ook echt wordt uitgevoerd. Dus wees daarin grondig, op zo'n manier dat je wel bij het gevoel blijft. Laat geen kleine restjes achter.

Mocht het in de tijd lastig worden om de blokkade volledig te transformeren, kun je het volgende doen:

- Hoe voelt het nu je al zo'n groot deel hebt getransformeerd? Om ervoor te zorgen dat het niet te veel wordt, en dit eerst kan bezinken, stel ik voor dat we met het laatste deel de volgende keer verder gaan.
- Volg dan de stappen 6 en 7 hieronder verder op.



## Stappenplan Helende Visualisatie

### 5. Transformeren van de blokkade => Tussenstappen:

#### a. Hulptroupen van het Universum inschakelen

Aan het begin van de visualisatie heb je jouw Dreamteam al ingeschakeld om te helpen een healing te geven tijdens jullie gesprek en visualisatie.

Het werkt extra helend om de cliënt hen ook in te laten zetten. Je kunt dit als volgt inbouwen:

- Is het een idee, nu je dit graag wilt met wat je voelt, om hierbij de hulp in te zetten van jouw helpers, jouw gidsen, jouw engelen, jouw hulptroupen vanuit het Universum? Of bij rationelere mensen: om een speciaal krachtig symbool/iemand waarvan je weet dat die dit al heeft gedaan in te zetten hierbij? NB: Bij dit laatste kun je bijvoorbeeld vragen of die persoon iemand of een situatie kent waarbij het is gelukt om dit zo te overwinnen. Dan kun je dit inzetten bij de visualisatie.
- Weet dat je er nooit alleen voor staat.
- Stel je dan maar eens voor, dat deze Hulptroupen achter jou staan. Adem ze maar op een inademing naar je toe, voel ze maar helemaal dichterbij jou komen staan. Dat je even heel dicht bij elkaar staat, zodat jullie hoofd, keel en hart elkaar raken.
- Vraag hen dan aan jou om hun diepe liefde te geven. Hiermee wordt de verbinding nog sterker.
- Vraag hen om een healing aan jou te geven. Om jou dat te geven wat jij nu nodig hebt in dit moment.
- Je kunt hen vragen wat ze jou hierover willen meegeven. Hierdoor komt je client ook in gesprek met de hulptroupen, en wordt deze verbinding versterkt. Het is als een vriendschap die wordt opgebouwd.
- Je kunt de hulptroupen ook bij andere stappen in de visualisatie inschakelen. Voel maar aan wanneer dat een goed moment is.
- Benoem dat het Dreamteam de healing net zolang geeft, totdat de transformatie door kan zetten en tot die tijd blijft. Daarna zullen de hulptroupen weer naar achteren gaan.
- Bedank altijd na afloop hiervan het Dreamteam voor hun hulp.
- Vraag vervolgens hoe het nu met de blokkade is.

#### b. Sociaal panorama

Een heel mooie manier om een blokkade te helen, is het sociaal panorama van Lukas Derks in te zetten. In mijn optiek is dit een energetische familie-opstelling. Je kunt dan kijken welke personen invloed hebben op de blokkade die iemand voelt in haar lijf.





## Stappenplan Helende Visualisatie

### Wie kunnen dit zijn?

- Familie: vader, moeder, broer, zus, tante, oom, opa, en oma.
- Vrienden
- Leraren
- Bedrijf
- Klanten
- Boek
- Gebouw
- Familielijn
- Overleden personen
- Situatie
- Enz.

Je kunt het zo zien dat bijvoorbeeld een moeder zo dicht op de client kan staan, bijvoorbeeld helemaal voor haar, zodat zij niet voor zich kan zien wat er moet gebeuren in haar bedrijf. Een betere plek kan zijn links voor, zodat zij weer overzicht ervaart.

Zo'n nieuwe plek werkt energetisch direct door. Het werkt onbewust ook door op de moeder. Bovendien is het een handige tool voor na het gesprek. Een cliënt kan hierbij als ze dit opnieuw zo ervaart in gedachten zelf haar moeder op die andere plek zetten (ook na het gesprek), waardoor er meer ruimte komt, het gaat weer stromen in iemands leven.

### Je kunt de volgende vragen stellen (en aanvoelen welke past bij wat er speelt):

- Welke persoon (of situatie/bedrijf) staat dat wat je wilt nu in de weg? NB: Werk zoveel mogelijk met 1 persoon tegelijk, eerst dat afronden, dan pas naar de volgende. Met elke persoon is er een apart lijntje. Tenzij er echt sprake is van een groep personen.
- Waar staat diegene nu ten opzichte van jou? Voor je, achter je, naast je, boven je, onder je? Kijkt deze persoon naar jou toe, of van je af?
- Hoe voelt dat, dat die persoon daar zo staat? NB: je mag hier een open vraag stellen, vul niet teveel in, tenzij die ander er niet uit komt.
- Hoe lang staat diegene hier al?
- Wat wil je hiermee, is deze plek goed, of is er een andere plek die beter past?
- Vervolgens stel je ook de 4 vragen van de geweldloze communicatie. Vertel maar aan die persoon:
  - o 1. Wat je nu in je lijf merkt door waar die persoon staat.
  - o 2. Wat doet dit met jou, hoe voel je je hierdoor?
  - o 3. Wat heb je nu nodig?



## Stappenplan Helende Visualisatie

- 4. Wat zou daarom fijn zijn wat er nu gebeurt met de positie waar die persoon staat?
  - De persoon vraag je nu om naar de plek te gaan die beter past.
  - Wat heeft die persoon nu nodig van jou, om daadwerkelijk naar die andere plek te gaan?
  - Je kunt ook het Dreamteam hier uitnodigen om daarbij te helpen en healing te geven op jullie connectie.
  - Hoe voelt het dat die persoon nu hier staat? Wat doet dat met jou?
  - Hoe werkt dit door op de blokkade die je eerder voelde?
  - Laat de cliënt vervolgens de persoon bedanken met wie ze heeft gewerkt.

### c. Innerlijk kind

Wat enorm helend werkt, is om echte aandacht te besteden aan het innerlijk van je client. Veel vrouwen moesten al snel volwassen zijn, waardoor ze veel minder hebben kunnen spelen, minder kind konden zijn. Hier ziet vaak nog verdriet op, en dat innerlijk kind mag nog verder opgroeien.

Je kunt zelf het beste aanvoelen welke term het beste werkt hierbij. Innerlijk kind kan wat formeel klinken. De kleine jij, het kleine meisje in jou, zijn voorbeelden van een andere term.

Het is belangrijk om een onderscheid te maken, dat je cliënt van nu heel veel levenslessen heeft opgedaan en bijvoorbeeld de wijze Anna is, en er ook nog een kleine Anna is, die nog weer verder mag opgroeien.

#### De volgende vragen kun je hierbij stellen:

- Hoe voelt de kleine Anna zich, bij dit wat je voelt?
- Wat heeft zij van jou nodig op dit moment?
- Kijk maar eens of je haar liefde vanuit je hart kunt geven.
- Geef haar maar wat ze van jou nodig heeft.
- Wat gebeurt er nu met haar?
- Hoe voelt de blokkade nu?

De cliënt kan ook thuis regelmatig checken hoe het nu is met de kleine ik. Ze kan haar als ze merkt dat het nodig is, even in gedachten een knuffel geven, haar geruststellen, of troosten. Hiermee heelt ze zichzelf. Ze kan hiervoor ook een kussen gebruiken, dat haar innerlijk kind even voor het gemak voorstelt.



## Stappenplan Helende Visualisatie

Door dit regelmatig te doen, leert ze echt luisteren naar waar ze diep van binnen behoefte aan heeft. En groeit dat kleine meisje steeds meer op, in een volwassen vrouw.

### d. Kleuren

Het werkt heel helend voor een blokkade om er een kleur naar toe te laten stromen. Elke kleur heeft een andere betekenis. **Pamela Ball gaf de volgende uitleg van de kleuren:**

Blauw = de belangrijkste genezende kleur. Het staat voor ontspanning, slaap en vredigheid, voor de helderblauwe lucht. Zelfexpressie en wijsheid.

Bruin = de kleur van de aarde, dood en toewijding. Ook als er meer aarding nodig is.

Geel = de kleur van het daglicht. Het emotionele zelf, met als kenmerken denken, onthechting en onderscheidingsvermogen. Het staat ook voor het emotionele zelf.

Groen = de kleur van evenwicht en harmonie. De kleur van de natuur en van het plantenleven. Dit staat voor zelfbewustzijn.

Magenta = de verbinding met het fysieke en het spirituele. Het wijst op loslaten, onzelfzuchtigheid, volmaaktheid en meditatie.

Oranje = een vrolijke en verheffende kleur. Het staat voor geluk en onafhankelijkheid. De kleur van relaties.

Rood = kracht, energie, leven, seksualiteit en macht. De kleur van het zelfbeeld.

Turkoois = deze kleur staat in bepaalde religies voor de bevrijde ziel. Voor kalmte en zuiverheid.

Violet = adeldom, respect en hoop. Het doel ervan is verheffing. Het staat ook voor kosmische verantwoordelijkheid.

Indigo = de kleur van de creativiteit.

Wit = deze kleur draagt alle kleuren in zich. En staat voor onschuld, spirituele zuiverheid en wijsheid.

Zwart = deze kleur bevat in potentie alle kleuren. Het staat voor manifestatie, negativiteit en oordeel.

Als de kleuren heel helder zijn, staat het voor de mooie kant van de betekenis. Als de kleuren veel doffer zijn, staat het voor de minder mooie kant, de schaduwkant.



## Stappenplan Helende Visualisatie

Kleuren staan voor een bepaalde trilling van energie. Je kunt heel mooi de kleuren in gaan zetten bij het aanpakken van een blokkade.

### **Dat doe je als volgt:**

- Wat heb jij nu nodig bij het voelen van deze blokkade?
- Of: wat heeft deze blokkade nu van jou nodig?
- Laat de cliënt dit benoemen met een woord.
- Welke kleur is naar jouw gevoel hieraan gekoppeld? NB: Als een cliënt niet direct op een kleur komt, zit soms het hoofd in de weg dat de eerste ingeving veroordeelt. Vraag dan bijvoorbeeld: wat kwam er als eerste nu in je op?
- Douche: stel je dan eens voor dat je onder een douche staat van deze kleur.
  - o De stralen van de douche maken je energieveld helemaal schoon.
  - o Alle oude energie stroomt met de stralen mee de aarde in.
  - o Laat vervolgens de stralen van de douche met deze kleur bij je kruinchakra (of bij rationele cliënten: je hoofd) naar binnen komen, en eerst je hoofd helemaal vullen/reinigen.
  - o Laat die kleur in elke cel komen en zo elke cel helen.
  - o Totdat de energie het hele lijf heeft gevuld. Hoe voelt dat?
  - o NB: de cliënt kan dit ook toepassen als ze zelf doucht, dat ze dit ook zo toepast.
- Hoge druk spuit: Kijk maar eens of je de plek waar je de blokkade voelt, helemaal kunt reinigen met deze kleur, alsof je met een hoge druk spuit die hele plek schoonmaakt.
- Bij het sociaal panorama:
  - o Hoe zou je je willen voelen ten opzichte van die persoon?
  - o Wat voor kleur past daarbij?
  - o Zet deze persoon maar eens onder een douche van deze kleur.
  - o Hoe voelt dat voor jou?
  - o Wat doet dat met jouw blokkade?

### **e. Situatie herschrijven**

Wat heel krachtig werkt bij het transformeren van een blokkade, is het herschrijven van een situatie, waarin de blokkade is ontstaan.

### **De volgende stappen kun je hierbij met je cliënt doorlopen:**

- Laat je cliënt naar de blokkade toe gaan. Hoe voelt de blokkade nu?



## Stappenplan Helende Visualisatie

- Hoe lang zit die blokkade er al? Een week, een jaar, een aantal jaren, je hele leven, langer dan dat?
- Hoe is dat voor je, dat die blokkade er al zo lang zit?
- Wat brengt die je eigenlijk, wat is het voordeel, waar helpt hij je mee? Bijvoorbeeld: bij faalangst doe je niets meer, waardoor je ook niet kunt falen. Ideaal!
- Kun je eens voelen, wat misschien wel een trigger is geweest dat die bij jou is gekomen. In welke situatie was dat toen nodig? Het hoeft geen exacte datum te zijn. Wat gebeurde er, waarom was het nodig? NB: Dit kan heel goed de basis zijn van de interne criticus van je cliënt.
- Welk besluit heb je toen genomen?
- Voel maar eens hoe dit besluit door heeft gewerkt in allerlei situaties in je leven daarna. Waardoor je wellicht niet dat hebt gedaan wat goed voor jou was. Welk effect had dat op jouw leven, en op de mensen om jou heen?
- Hoe voelt dat voor je?
- Stel je dan eens voor, dat je nu een ander besluit had kunnen nemen. Wat voor besluit zou je dan hebben genomen, met alle wijsheid en kennis van nu?
- Voel maar eens hoe dit bij de situaties die je net naar voren hebt laten komen, had doorgewerkt. Wat was dan het effect geweest op je leven, en op de mensen om je heen?
- Door dit te doen zet je al iets om in jouw energetisch systeem. Voel maar hoe je nu heel sterk dit nieuwe besluit neemt.
- Je kunt hierbij de hulp van je Dreamteam vragen, en bijvoorbeeld een bestelling hierover doen.
- Of je innerlijk kind erbij vragen, en haar geruststellen en voelen dat zij hier nu ook klaar voor is.
- Welk effect heeft dit op de blokkade die je voelde?

### f. Traptechniek

Om je cliënt meteen wat dieper te laten zakken in haar onderbewuste, kan de Traptechniek goed werken.

#### Deze visualisatie gaat als volgt:

- Ga naar je ademhaling, hoe gaat je adem nu door je lijf heen?
- Adem twee keer even heel diep in en uit. Op de uitademing kun je dat loslaten wat nu mag gaan.
- Ga dan met je aandacht naar je voeten. Hoe voelen je voeten op dit moment?



## Stappenplan Helende Visualisatie

- Laat hele mooie wortels groeien vanuit je voeten de aarde in. Kijk maar eens hoe dik of dun de wortels mogen zijn, maar net wat jij nu nodig hebt.
- Deze wortels kunnen met jou meebewegen, waar je ook bent. Zodat je heel stevig kunt staan.
- Nu je zo lekker stevig staat, kun je je een trap voorstellen. Met 4/5/6/7/8 tredes.
- Elke trede zorgt ervoor dat je nog wat dieper zakt.
- Ga dan op de eerste trede staan, en voel maar hoe je steeds dieper zakt.
- Op de tweede trede, de derde, en daar sta je op de vierde trede.
- Voor je is een deur. Deze deur leidt jou naar ... (dat wat de cliënt heel graag wil). Hoe ziet deze deur eruit? Welk kleur heeft de deur, wat voor reliëf? Hoe ziet de deurklink eruit? Staat er iets op de deur geschreven?
- Doe de deur maar open.
- Je komt dan in een mooi gebied/landschap/tuin/strand/enz.
- Voel maar eens hoe het hier is. Welke kleuren zie je, wat voel je, wat ruik je, wat proef je?
- Je loopt even door dit gebied heen.
- Een gids/engel/helper heet je welkom.
- Cadeau: daar ligt een cadeau, of je krijgt een cadeau van je gids.
- Muur: even verderop zie je een muur, waar personen/situaties staan die je nu ergens in tegenhouden, of juist stimuleren. Wie zijn het, hoe voelt het? Loop er rustig langs. Wat is de rode draad?
- Blokkadebol: stop alles wat je nu tegenhoudt in een bol. Nodig je Dreamteam uit en samen geven jullie hier healing aan.
- Healingbed: ga heerlijk op dit healingbedje liggen van een speciaal materiaal dat healing volledig in werking zet en blokkades in jou omzet. Nodig dan je Dreamteam uit die om jou heen komen staan. Ze sturen eerst hun diepe liefde naar jou. Vervolgens laten zij een krachtige heling naar jou toe stromen.
- Verderop zie je een gebied van overvloed: voel maar hoe het is om nog niet in dat gebied te staan. Neem dan een besluit over wat je graag wilt. Zet dan heel bewust de stap in dit gebied waar alles mogelijk is. Hoe voelt dat? Slurp dit gevoel helemaal in je op. Dit gebied blijft voortaan met je meebewegen.
- Loop daarna weer terug naar de deur, langs alle delen in het gebied waar je eerder bent geweest. Hoe voelt het nu, wat is er anders?
- Bedank de gidsen/engelen/helpers, bedank jezelf.
- Ga dan door de deur, weer richting de trap.



## Stappenplan Helende Visualisatie

- Ga dan op de vierde trede staan. Je komt nu langzaam weer terug. En op de derde trede. Je voelt na. Hoe was dit voor je. Op de tweede trede. Zometeen mag je je ervaring even opschrijven in je notitieboekje. En daar sta je weer op de eerste trede.
- Welkom terug! Rek je lekker even uit en kom rustig weer terug in jouw tempo.
- Schrijf je ervaring op in je notitieboekje, zo werkt het energetisch nog sterker door.

Je kunt deze visualisatie 1 op 1 doen, maar ook met een groep. Bij allebei is het heel waardevol om dit altijd even na te bespreken. Hoe hebben mensen het ervaren? Zijn er nog vragen? Delen is helen.

### **6. Hoe voelt het nu? Littekens verzorgen.**

Als je je cliënt hebt gebracht bij een nieuw gevoel, is het belangrijk dat zij dit even opnieuw voelt. Hoe voelt nu de plek waar de blokkade zat?

Vervolgens is het heel goed om het energetische litteken te verzorgen.

Dit kun je doen door helend licht hiernaartoe te laten stromen.

Je kunt een hoge druk spuit met een helende kleur gebruiken om echt de allerlaatste restjes te verwijderen. En vervolgens de plek op te vullen met een kleur die past bij het gevoel dat de cliënt heel graag daarnaartoe te laten stromen.

Je kunt de cliënt daarna liefde helemaal laten stromen naar die plek.

### **7. Ontvangen wat er is gebeurd**

Als dit is afgerond, kun je de cliënt vragen om heel bewust dit alles ontvangen. Alsof ze het gevoel in zich opslurpt. In gedachten nogmaals even het Dreamteam, de personen die erbij betrokken waren, en vooral zichzelf (haar lijf en haar ziel) bedankt.

Sta hier bewust bij stil, zodat het echt als een mijlpaal bij haar blijft. Alsof elke cel dit nu onthoudt.



## Stappenplan Helende Visualisatie

### C. Tips

#### 1. Visualisatie opnemen

Je kunt de visualisatie opnemen. Het voordeel is dat de cliënt de helende energie opnieuw ontvangt en nieuwe dingen hoort in het gesprek.

##### *Skype*

Een techniek hiervoor bij een Mac is WireTap Studio. Je kunt dan zowel de stem van jezelf als die van je cliënt opnemen (wat bij Audacity niet mogelijk is).

##### *Telefoon*

Ook kun je bijvoorbeeld je telefoon op de luidspreker zetten, WireTap Studio aanzetten, en zo het telefonische gesprek opnemen.

##### *Live*

Je kunt 'live' gesprekken opnemen met de opname-functie van je telefoon. Een handige app om dit vervolgens over te zetten naar je computer, is Infinity.

#### 2. Bruggetje bouwen van gesprek naar visualisatie

Je kunt het gesprek eerst beginnen met:

- Afstandshealing
- Reading
- Card-deck: de client een kaart laten trekken met een vraag. Of zelf een kaart trekken (vantevoren) voor een client.
- Vragen hoe het is met iemand, welke vraag is er op dat moment.

Het bruggetje maak je door bijvoorbeeld aan te geven: ik merk dat je graag hier aan wilt werken. Een manier om dat wat erachter zit te helen, of om de blokkade te transformeren, is het doen van een visualisatie.

#### 3. Client geruststellen dat iedereen een visualisatie anders zal beleven

Het is belangrijk om altijd voorafgaand aan een visualisatie aan te geven dat iedereen een visualisatie anders beleeft. Je kunt vragen of iemand eerder een visualisatie heeft gedaan.





## Stappenplan Helende Visualisatie

De ene persoon is meer visueel ingesteld, de ander voelt het, weer een ander weet het, of hoort het juist. Alles is oké. Ook als iemand even niet zoveel mee krijgt, dan is dat even zo. Het Is.

In een visualisatie zul je (bijna) nooit met elk onderdeel iets kunnen. Bij het ene onderdeel voel je heel veel, bij het andere juist niet. Jij en je cliënt mogen erop vertrouwen dat jullie er samen precies uithalen wat nodig is. Juist door je hierin te laten leiden door je intuïtie.

Precies dat wat nu geheeld wil worden, zal omhoog komen.

Weet ook dat een helende visualisatie de cliënt onbewust helpt om veel meer in contact met haar intuïtie te komen en met haar onderbewuste, met haar lichaam. Er wordt een hele bijzondere band opgebouwd, waar zij in het dagelijks leven ook profijt van kan hebben. Bijvoorbeeld door steeds meer beslissingen vanuit haar intuïtie te nemen en daarop te gaan vertrouwen.

### 4. Open vragen stellen

Om ervoor te zorgen dat de cliënt echt bij haar gevoel komt, waar elk gevoel er kan en mag zijn, is het belangrijk om open vragen te stellen.

Mocht je cliënt niet direct een antwoord kunnen aangeven, laat haar weten dat het eerste wat bij haar opkwam het juiste antwoord al was. Dat ze daarop mag vertrouwen.

Als je opties geeft, zeg dan altijd aan het einde 'of iets anders'. Was het licht, of juist zwaar, of iets anders?

Stiltes na een vraag zorgen ervoor dat de ander ruimte ervaart om echt even te voelen. Vraag daarom niet te snel door, wellicht vanuit je eigen onzekerheid omdat er nog niks terugkomt. Voel meer vanuit je intuïtie aan wanneer het moment daar is om door te gaan.

### 5. Je hoeft niet alle stappen te doorlopen

Weet dat je zeker niet alle stappen hoeft te doorlopen. Je voelt automatisch aan welke stap op welk moment van toepassing is. Bovendien zou het heel veel tijd kosten. Je kunt altijd bij een volgende sessie een andere techniek gebruiken, mocht dat voor jou als de juiste techniek voelen op dat moment.



## Stappenplan Helende Visualisatie

### 6. Meebewegen op wat er is

Je mag helemaal meebewegen op dat wat in de visualisatie naar voren komt. Het lichaam geeft vanzelf aan wat nodig is, en jij bent de regisseur. Ook als een gevoel telkens verschuift, kun je meebewegen. Het is wel handig om goed te weten wat het verloop is. Je kunt even wat steekwoorden opschrijven tussendoor, mocht dat in het begin voor jou goed werken.

### 7. Erboven hangen

Als je vastloopt, kun je tijdens het gesprek even erboven gaan hangen. Wat gebeurt er nu? Bij jou, en bij de cliënt? Je kunt dat wat er gebeurt gewoon benoemen. Het kan heel goed zijn dat dit een patroon is dat vaker voorkomt bij de cliënt en is daarom ondersteunend in haar proces.

Merk daarbij eerst heel objectief op wat er gebeurt: Ik merk dat.... Vervolgens kun je hierover een vraag stellen: Heb je dit vaker? Hoe is het voor jou dat het nu zo gaat?

Breng je cliënt telkens weer terug naar het gevoel.

### 8. Coaching erna

Het kan goed werken om tijdens de visualisatie, maar ook erna over te gaan op de vraag wat de eerste kleine stap nu kan zijn. Zo maak je een vertaling naar het dagelijks leven van je client.

### 9. Toon van de stem

De stem is heel erg belangrijk bij een visualisatie. Het is handig als je echt jezelf bent. Je kunt daarom de gesprekken opnemen, en je eigen stem terug gaan horen, hoe gek dit soms ook kan voelen. Je kunt er veel van leren.

Er is een verschil tussen het vertellen van de stappen en als je een vraag stelt waar de cliënt een antwoord op mag geven. Kijk maar eens hoe jij bij jouw cliënt dit verschil in je stem aan kunt brengen.

### 10. Zelfzorg na een visualisatie: bij jezelf, en bij een cliënt.

Bij jezelf:

Met een helende visualisatie verricht je energetisch werk. Daarbij is het echt belangrijk dat je heel goed voor jezelf zorgt. Je kunt een powernap doen na een gesprek. Drink voldoende



## Stappenplan Helende Visualisatie

water. Eet voorafgaand aan een gesprek altijd genoeg. Neem die vitamines in die bijvoorbeeld een kinesioloog je aanraadt.

Bij de cliënt:

Een cliënt heeft nogal wat doorgemaakt na een visualisatie. Laat iemand altijd rustig bijkomen, en na afloop is het handig als je cliënt de dagen erna voldoende drinkt, en rust pakt waar nodig. Geef ook aan dat iemand nog vragen kan stellen.

Geniet ook zelf van het effect dat je hiermee kunt bewerkstelligen, de verdieping die je hiermee aan kunt brengen in de gesprekken met jouw klanten.

Heel veel plezier met het geven van de helende visualisaties!