

Het pad naar zelfgenezing

Natacha Calestrémé



DELTA S



Inhoud

Inleiding.....	9
----------------	---

Deel 1

STEL DE JUISTE DIAGNOSE!

1. De emotionele wonden vaststellen	19
2. De cyclus van emotionele wonden doorbreken	24
<i>Ritueel 1: De cyclus van emotionele wonden doorbreken</i> ...	37
3. De bedoeling van de ziekte begrijpen	38
4. De cyclus van de ziekte doorbreken	49
<i>Ritueel 2: De aanleiding vinden</i>	54
5. De emotionele symboliek van ziektes	55
6. Jij en je kracht om alles te veranderen	66

INHOUD

7. Zelfgenezing	72
<i>Ritueel 3: Jezelf genezen</i>	77
<i>Ritueel 4: De intentie versterken</i>	79
8. De geest geruststellen	81
<i>De 4 sleutels tot genezing</i>	85

Deel 2

OP JOUW KRACHTEN!

9. Reset van je energie	89
<i>Ritueel 5: Terugkrijgen van de ziel na een schok</i>	92
<i>Ritueel 6: Terugkrijgen van de ziel na diefstal van energie</i> ..	99
10. Je emotionele erfenissen	105
11. Jezelf eindelijk bevrijden!	114
<i>Ritueel 7: Jezelf van emotionele erfenissen bevrijden</i>	115
<i>Ritueel 8: De lijdensbanden verbreken</i>	119
12. Je blokkades opheffen	125
<i>Ritueel 9: Onze troost</i>	130
13. De geheime kracht van vergeving	140

INHOUD

Deel 3

JE EMOTIONELE MEDISCHE RAPPORT

14. Nooit meer alleen	155
<i>Ritueel 10: In contact komen met je gids</i>	159
<i>Ritueel 11: De voornaam van je gids vinden</i>	163
<i>3 methoden om een beslissing te nemen met hulp van je gids</i>	167
15. Angsten overwinnen	168
<i>Ritueel 12: Angsten identificeren en verdrijven</i>	179
16. De kracht van de leefomgeving	180
<i>Ritueel 13: In contact komen met de ziel van de plek</i>	181
17. Jezelf beschermen	187
<i>Ritueel 14: Aarden</i>	187
<i>Ritueel 15: Zuivering van je cellen</i>	190
<i>Ritueel 16: Zuivering</i>	191
<i>Ritueel 17: Energetisch boomritueel</i>	193
<i>Ritueel 18: Het geluk vinden</i>	197
18. Beter slapen	198
<i>Tips om beter te slapen</i>	199
<i>Ritueel 19: Energetische bedzuivering</i>	202
19. Je intuïtie ontwikkelen	204
<i>Ritueel 20: Je intuïtie ontwikkelen</i>	207

INHOUD

20. Omgaan met brandwonden	210
<i>Ritueel 21: Het vuur doven</i>	212
21. In leven blijven	214
<i>Ritueel 22: Weer in contact komen met</i> <i>een overleden dierbare</i>	220
22. Je leven upgraden	221
Conclusie	230
Als er een ziekte optreedt	232
Als er zich een beproeving voordoet	234
Dankwoord	236
Register	239



Inleiding

We hebben allemaal met beproevingen te maken gehad en hopen, ongeacht onze leeftijd, dat deze op een dag geen invloed meer op ons zullen hebben. Rouw, scheiding, ziekte, mislukking, ontslag, familieproblemen... Soms lijkt het leven oneerlijk. We zijn amper weer opgekrabbeld wanneer een nieuwe zware slag ons weer in zak en as laat zitten.

We begonnen biologisch te eten, te mediteren, we raadpleegden therapeuten om van onszelf te leren houden, om te leren vergeven... Sindsdien hebben we inderdaad minder vaak de neiging om ergens aan het andere eind van de wereld te gaan wonen. Maar zodra we met een nieuwe beproeving te maken krijgen, laait er vreemd genoeg een nog heftiger gevoel van woede en frustratie in ons op. En we blijven tegen onszelf zeggen: 'Ik doe alles wat nodig is! Waarom lukt het nooit?'

Dus hoe komen we hieruit? Hoe kunnen we beter worden, onszelf weer opbouwen, weer plezier en rust vinden?

Zolang ik nog een beetje energie had, kreeg mijn optimisme de overhand en ging ik elke dag op zoek naar antwoorden op deze existentiële vragen. Ik vond altijd wel een goede reden om door te

INLEIDING

gaan. Als een werkpaard putte ik mezelf uit door jarenlang steeds zwaardere emotionele lasten te dragen. Op dat moment was ik me niet bewust van mijn pijn, verblind door de zakdoekjes waarmee ik mijn tranen droogde. Tot die vreselijke dag waarop mijn lichaam het opgaf. Zitten, staan, liggen: ik had hevige pijn die in mijn rug begon en uitstraalde naar mijn benen. Al snel werd bij mij een dubbele hernia geconstateerd. Natuurlijk is dit een aandoening waar je niet aan sterft, maar voor een dier dat gewend is aan galopperen, leek deze pijnlijke onbeweeglijkheid als een beetje doodgaan.

Ik kon onmogelijk nog doen alsof alles in orde was. Omdat ik me niet meer kon bewegen, dwong ik mezelf om de balans op te maken. Vier jaar lang had het leven me zwaar op de proef gesteld. De scheiding van mijn eerste man bleef opschudding veroorzaken en trof mijn familie pijnlijk hard. Ik had het vertrouwen in mezelf op professioneel vlak verloren nadat een manuscript en verschillende projecten voor documentaires waren afgewezen. Toen gebeurde er een groot drama: mijn jongere zus, met wie ik de afgelopen drie jaar zo hecht was geworden, stierf na enkele maanden in coma te hebben gelegen. Enige tijd later stierf een van mijn beste vriendinnen aan uitputting door het stalken van haar man. Daarna – anekdotisch, maar wel de druppel die de emmer deed overlopen – kreeg ik te maken met het ongelooflijke verbale geweld van iemand uit mijn omgeving die ik had gekwetst zonder het te beseffen. Twee dagen later werd ik geveld door een dubbele hernia. Ondanks de liefdevolle aanwezigheid van mijn echtgenoot Stéphane hilde ik van de pijn, bang voor het geweld dat mijn lichaam mij aandeed. Je hoeft geen beroep op Freud te doen om te begrijpen dat niet dit laatste probleem me vloerde, maar de opeenstapeling