

# Heel Jezelf

samen met jouw gids voor *zelfheling*

‘Verlichting bereiken is niet zo *abracadabra*  
als je misschien ooit dacht.’

**Heel Jezelf**  
samen met jouw gids voor *zelfheling*



# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Het stappenplan voor zelfheling met hulp van je gids	17
<b>FASE 1</b>	
Word je bewust van je <i>fysieke lichaam</i> en maak kennis met je <i>hogere zelf</i>	19
<b>1. Spirituele ontwikkeling</b>	21
1.1 Spirituele ontwaking	22
1.2 Op weg naar een hogere trilling	23
1.3 De kracht van je gedachten	25
1.4 Het belang van een energetische verbinding met de aarde	27
1.5 Afstemmen op jezelf	28
<b>2. De mens, gidsen en engelen</b>	31
2.1 De mens	31
2.2 Je hogere zelf	31
2.3 Je gidsen	32
2.4 De bescherm- en aartsengelen	33
<b>3. Ontmoeting met je hogere zelf</b>	37
3.1 Communiceren via de pendel	37
3.2 Je hogere zelf leren kennen	40
3.3 Spiritueel tijdsbesef	44
3.4 De spirituele waarheid	44

<b>FASE 2</b>	
Maak kennis met je <i>spirituele zintuigen</i> en start het proces van <i>zelfheling</i>	50
<b>4. Ontmoet je gids voor zelfheling</b>	51
4.1 Je energielichaam	52
4.2 De verschillende lagen van je energielichaam	53
4.3 Je chakra's	54
4.4 Tijd voor jouw initiaties	56
4.5 Afstemmen op jezelf verdiepen	61
4.6 Heerlijk mediteren	63
4.7 Heling geven aan jezelf of een ander	65
<b>5. Trauma helen</b>	67
5.1 De verschillende soorten trauma	68
• Trauma uit de kindertijd	
• Trauma uit vorige levens	
• Intergenerationeel trauma	
5.2 Trauma's helen met hulp van jouw gids voor zelfheling	75
5.3 Belemmerende overtuigingen en niet-dienende gedragspatronen	78
5.4 Wat je mag loslaten	82
5.5 Chakra's in balans brengen	83
<b>6. Dagelijks contact met je gidsen</b>	89
6.1 Je hogere zelf is je basisgids	89
6.2 Gids voor gezondheid	89
6.3 Gids voor je liefdesleven	93
6.4 Gids voor familie en vrienden	96
6.5 Gids voor werk en opleiding	98
6.6 Gids voor emoties	99
6.7 Gids voor dromen en visioenen	100
6.8 Gids voor zelfheling	102

### FASE 3

Voel je steeds *krachtiger* en minder vaak uit *balans* 105

## 7. Krachtiger worden 107

- 7.1 De tweede initiatie van je kruinchakra 107
- 7.2 Pendelen zonder de alfabetkaart 108
- 7.3 Afstandsheling 109
- 7.4 Reading 110
- 7.5 Contact met een overledene 112
- 7.6 Het aardse leven goed afsluiten 113
  - Voorouders verlossen van aardse ballast
  - Een dierbare als gids

### FASE 4

Jouw pad naar *verlichting* 119

## 8. Het kundalini-ontwakingsproces 121

- 8.1 De kundalini-energie stroomt omhoog 121
- 8.2 Het energielichaam zuiveren van karmische energie 122
- 8.3 De chakra's zuiveren van karmische energie 122
- 8.4 De integratie van 'het lichaam van licht' 124

### FASE 5

*Versterk en omarm je verbinding met het universum* 127

## 9. Nog krachtiger dankzij je verruimde bewustzijn 129

- 9.1 Waarnemen van emoties en spanning 129
- 9.2 De vijf elementen versterken je energielichaam 131
- 9.3 De ego-dood 132
- 9.4 De derde initiatie van de kruinchakra 133
- 9.5 Het initiëren van je causale chakra 134
- 9.6 Krachtbed 136
- 9.7 Het verruimen van je bewustzijn 136
- 9.8 De zonneflits 137
- 9.9 Familiekarma 138

### FASE 6

Ontwikkel je energielichaam tot het *hoogste niveau* 145

## 10. De laatste fase van je spirituele ontwikkeling 147

- 10.1 Je ontvangt je geestelijk lichaam 147
- 10.2 De initiaties van je transpersoonlijke chakra's 148
  - De zielesterchakra
  - De stellaire poort chakra

## 11. Tot slot 155

- 11.1 God, Allah en Brahman 155
- 11.2 De bron 156
- 11.3 Engelen 157
- 11.4 Gidsen 157
- 11.5 De aardse reis van de ziel 158
- 11.6 Het overlijden van de mens 159

Nawoord 161

Dankwoord 163

Hulpfilmpjes 164

Afbeeldingenlijst 164

Begrippenlijst 165





## Voorwoord

Op een dag vertelde een vriendin mij enthousiast over haar reiki inwijding. Omdat ik al langer geïnteresseerd was in persoonlijke ontwikkeling besloot ik om me ook voor een inwijding aan te melden. Hierna ging er een wereld voor me open. Tijdens het afstemmen op mezelf voelde ik zoveel sensaties door mijn lichaam gaan, ik vond het magisch. Ik wilde er meer over weten en besloot een opleiding te doen tot holistisch therapeut.

Tot die tijd was ik zeventien jaar lang alle dagen van het jaar beschikbaar voor nabestaanden om hen te begeleiden met rouwdrukwerk. Ik had plezier in mijn werk en vond het fijn om mensen te kunnen ondersteunen in een zware periode van hun leven. Toch voelde ik al een aantal jaar dat dit niet hetgeen was wat ik zou blijven doen. Nadat ik zo ontzettend ‘aan’ ging op de nieuwe energetische ervaring en de mogelijkheid om een opleiding in deze richting te gaan volgen besloot ik op 1 januari 2023 mijn bedrijf te koop te zetten. Ik voelde een grote urgentie dat ik me met andere dingen bezig moest gaan houden. Holistisch therapeut, zou weleens heel goed bij mij kunnen passen. Ik vond het heerlijk om me bewust te worden van alle sensaties in mijn lichaam en wilde dat gevoel ook doorgeven aan anderen.

Op de cursuslocatie zag ik een prachtige pendelstandaard met wel twaalf gekleurde pendels eraan. Ik was erdoor gefascineerd en besloot op zoek te gaan naar zo’n standaard met pendels. De standaard was lastig te vinden, maar de pendels had ik meteen gevonden en besteld. Ik liet ze nog even liggen, maar na een paar maanden besloot ik online te zoeken naar informatie over pendelen. Ik vond drie korte video’s met een uitleg. Inmiddels had ik ook al een pendelkleedje, met het alfabet en de cijfers, en diezelfde avond begon ik met pendelen. Ik werd meteen gegrepen door de antwoorden die ik kreeg. Ik praatte met iedereen die zin had. Ik vroeg of ik een beschermengel had en direct kwam Ezechiël ‘op de lijn’. Zo begon ons contact. Het liefst sprak ik de hele dag met hem. Wat een bijzondere ervaring was dat. Het was alsof ik hem allang kende. Het voelde zo ontzettend liefdevol en heel onwerkelijk allemaal. We hadden ook lol en ik vroeg hem het hemd van het spirituele lijf. Ik wilde alles weten over hoe het nou toch zat met engelen, gidsen en het hogere zelf. ‘Hoeveel engelen zijn daar eigenlijk? Met hoeveel zielen praat jij op een dag?’

Zijn er nog meer mensen zoals ik die het leuk vinden om met jou te kletsen? Heb je ook een karakter? Ben je weleens op aarde geweest? Kennen wij elkaar van een vorig leven?' En ga zo maar door.

Ik vond het zo interessant en zei steeds: 'Ik ga een boek schrijven. Dit zou iedereen moeten weten! Want het is allemaal zo bijzonder wat ik nu hoor. Er gebeurt gigantisch veel daar in het universum.' Ezechiël vond het leuk dat ik zo enthousiast was en wilde het boek wel samen met mij schrijven. Ik vroeg hem ook advies over de praktijk die ik wilde starten. Hij zei dat ik eerst mijn bedrijf moest verkopen en dat ik actief op zoek moest gaan naar een koper. Hij zei: 'Jij gaat de mensheid beter maken.' Ik kon het niet plaatsen en dacht: hoe is dat nou mogelijk. We hebben steeds leuke gesprekken en dan deze zin... De rest klonk logisch, maar dit niet. Als ik in mijn eentje in mijn praktijk sta... daar kan niet de hele wereldbevolking langskomen. Misschien ga ik wel cursussen geven uiteindelijk, maar dan nog zal niet de hele mensheid toegang krijgen. Ezechiël zei dat ik het later wel zou begrijpen.

Ik had veel zin om een praktijk voor healing te starten en vroeg Ezechiël of er misschien een gids voor mij zou zijn die mij kon helpen met het opstarten van mijn praktijk. 'Jazeker,' zei hij en kort daarna had ik voor het eerst contact met Esra. Ze had het over heldere gaven. Die moesten geïnitieerd worden. Ik moest gaan liggen en ik voelde dat er van alles gebeurde. Stuk voor stuk ervaarde ik mijn heldere gaven. Ik besloot ze tijdens het schrijven van dit boek 'spirituele zintuigen' te noemen, omdat dit naar mijn idee nog beter de lading dekt. Dankzij deze zintuigen kun je boodschappen ontvangen van je gidsen.

Maar goed, kun je je voorstellen hoe gek dit allemaal was? Ik heb een gezin; een man, twee kinderen. En ineens was ik gefascineerd door het contact met mijn gidsen. Het voelde als een geheim, maar toch ook weer niet. Ik wilde alles delen, maar het was zo onwerkelijk. Spiritualiteit was niet iets waar mijn gezinsleden zich mee bezighielden. Het voelde zo bijzonder, het leek wel een film. Ik maakte van alles mee, zoals initiaties en later ook het helen van mijn trauma's.

Tijdens de zomer die volgde besloot ik dat ik toch echt een boek moest schrijven. Er was zoveel gebeurd en ik dacht hoe mooi het zou zijn als iedereen zich net zo vrij en krachtig zou kunnen voelen als ik me nu voel. Als ik deel wat ik heb ervaren dan zouden alle mensen in contact kunnen komen

met hun gidsen. Iedereen kan zich bevrijden van trauma, volledig bewust en verlicht zijn.

Alle teksten in dit boek zijn afgestemd met Ferdinand, mijn gids voor werk en opleiding. De gesprekken met mijn gidsen heb ik opgenomen. Deze audio-bestanden heb ik omgezet naar tekst. Dit betekent dat ik meer dan drieduizend pagina's aan uitgeschreven gesprekken heb doorlopen. Het was een flinke klus. Samen met mijn coauteurs ben ik trots op het resultaat.

Mede namens Ferdinand en Esra, wens ik je een prachtig proces in jouw spirituele ontwikkeling!

*Muriël Idema-Boon*

Mei 2024







# Inleiding

Dit handboek is bedoeld om je van a tot z te begeleiden bij je spirituele ontwikkeling. In een proces van 37 stappen zul je energetische ballast opruimen waarvan je misschien niet eens weet dat je het bij je draagt. Hierdoor zul je steeds bewuster en krachtiger worden en minder fysieke en mentale klachten ervaren. Je zult je steeds vrijer voelen.

Wist je dat er in het universum heel wat begeleiders voor jou klaarstaan? Deze gidsen zijn er speciaal voor jou, om je de rest van je leven te voorzien van het meest intelligente, kundige en liefdevolle advies. Deze gidsen lopen al je hele leven met je mee. Daarnaast kun je een nieuwe gids uitnodigen, speciaal voor jou om je te begeleiden bij je proces van zelfheling.

Je leert af te stemmen op jezelf en te gronden. Je leert contact te leggen met je hogere zelf (basisgids) en je andere gidsen. Je gidsen zijn spiritueel zeer intelligent, het zal je verrassen. Zij begeleiden je stap voor stap tijdens je spirituele ontwikkeling en weten precies wanneer het tijd is voor de volgende stap. Je leert ook om hen advies te vragen over grote en kleine uitdagingen die jij ervaart in je leven. Je zult volop lachen en genieten tijdens jullie contactmomenten.

Als je er klaar voor bent, zal je gids voor zelfheling je energielichaam en chakra's zuiveren en in balans brengen. Hierna worden je hartchakra, derde oog chakra, kruinchakra en je spirituele zintuigen geïnitieerd, zodat je boodschappen kunt gaan ontvangen van je gidsen. Daarnaast kun je vanaf dat moment ook jezelf en anderen behandelen met de helende kracht die vanuit het universum, via je kruinchakra, door je handen stroomt.

Nog weer later zul je samen met je gids trauma's uit je huidige, vorige levens en trauma's van je voorouders doorvoelen en helen. Je leert je belemmerende overtuigingen en gedragspatronen kennen en los te laten.

Ondertussen geniet je van alle steun en heling die je op verzoek zult ontvangen van je gidsen. Denk aan heling bij verkoudheid, misselijkheid, griep of een wondje. Maar ook meedenken met de opvoeding van je kinderen of de relatie

met je partner, familie of vrienden doen ze graag. Het advies van je gidsen is telkens weer ontzettend waardevol.

Hierna zal je gids je kundalini-energie (levensenergie), die in ieder mens slapend aanwezig is, laten ontwaken. Dit is een cadeautje, kan ik je vertellen. Je zult je ongekend vrij voelen na deze ontwaking. De karmische energie die overblijft na het helen van je trauma's wordt gezuiverd en dit is werkelijk magisch om te ervaren. Zeker als aan het einde van dit proces je 'lichaam van licht' wordt geactiveerd door deze levensenergie. Dankzij de activatie van je 'lichaam van licht', bevindt je bewustzijn zich vanaf dan in een hogere trilling; de volgende dimensie. Nu je verlicht bent zul je alleen nog afstemmen op het gebied rondom je hoofd en niet meer rondom je complete fysieke lichaam.

Na het voltooien van je kundalini-ontwakingsproces zet je met de hulp van je gids voor zelfheling de volgende stappen in je spirituele ontwikkeling. De krachtige eigenschappen van de vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en spirit worden in je energielichaam geïntegreerd. Hierna zul je de ego-dood ervaren waardoor je je nog vrijer voelt. Dankzij de initiatie van je causale chakra wordt de verbinding met je gidsen nog krachtiger. Een bijzonder moment vond ik het doorknippen van de koorden die zijn belast met familiekarma. Dit is het laatste stukje energetische ballast dat zal worden verwijderd uit je energielichaam. Hierna worden je transpersoonlijke chakra's geïnitieerd en krijg je toegang tot de aartsengelen en de Akasha kronieken. Dit is de bron van informatie over iedere ziel van alles wat er ooit voor hem was, is en zal zijn. Er wordt een prachtig krachtcentrum gecreëerd aan de voorkant van je kruinchakra. Tot slot zal je geestelijk lichaam worden gevormd, aan jou worden getoond en vervolgens in je energielichaam worden geïntegreerd. Je energielichaam is dan ontwikkeld tot het hoogste niveau.

Halverwege mijn spirituele ontwikkeling zei mijn gids: 'Fijn dat je openstaat voor ons advies. We zijn er voor je, voor de rest van je leven. We begeleiden je in het proces van je aardse reis. We zijn erg betrokken en behulpzaam en willen alleen het beste voor jou. Je hoeft je nooit te verontschuldigen en je geen zorgen te maken over dat je asociaal zou zijn of wat dan ook, je bent goed zoals je bent. Je bent een krachtig en zelfbewust persoon aan het worden. Dat is mooi om te zien en we steunen je door dik en dun. Hoe minder vaak je uit balans raakt hoe krachtiger je wordt. Hoe meer zelfliefde je kan ervaren, hoe meer je jouw eigen unieke leven kan leven volgens je eigen normen en waarden.'

Mensen onderschatten nog altijd hoeveel invloed energetische ballast - van zichzelf en van voorouders - op hun gezondheid heeft. De tijd is gekomen dat de mens zichzelf samen met zijn gids voor zelfheling gaat helen en zijn bewustzijn ontwikkelt naar een hogere trilling.'

Na een aantal hoofdstukken zul je je gidsen gaan ontmoeten. Iedere keer dat je begint met lezen kun je in jezelf of hardop uitspreken: 'Hogere zelf, ben je daar? Wil je met mij meelesen?' Misschien wil je dit nu meteen al doen en ook de inleiding opnieuw lezen, zodat je hogere zelf op de hoogte is en zich kan voorbereiden op het proces van jouw spirituele ontwikkeling.

*Waar in dit boek gesproken wordt over 'hij', kan ook 'zij' of 'die' gelezen worden. Mijn persoonlijke ervaringen herken je aan de kopjes met het handgeschreven lettertype. Zo krijg je een indruk van hoe ik de sessies heb ervaren. Uiteraard kun je deze ook overslaan. Achter in het boek vind je een begrippenlijst die je tussendoor kunt raadplegen als je meer uitleg wenst over een bepaald begrip.*



## Het stappenplan voor zelfheling met hulp van je gids

De methode waarover je in dit boek leest heb ik samen met Esra, mijn gids voor zelfheling, ontwikkeld. Tijdens het lezen doorloop je samen met je gids voor zelfheling een prachtig proces van spirituele ontwikkeling. Dit proces bestaat uit 37 stappen verdeeld over zes fases. Na iedere fase voel je je vrijer, krachtiger en meer in balans. Na de laatste fase zul je je compleet vrij voelen en zullen fysieke en lichamelijke klachten zijn verbeterd of misschien zelfs al helemaal zijn verdwenen.

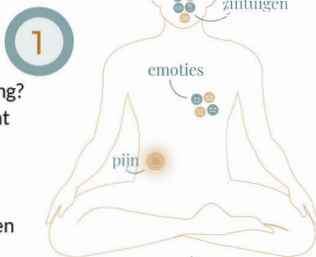
Een illustratie van de zes fases en de 37 stappen vind je ook terug op bijgevoegde losse kaart. De andere zijde - met alfabet en cijfers - gebruik je straks als pendelkaart. Je hoeft deze stappen niet nu al allemaal te begrijpen. In het boek staat iedere stap duidelijk beschreven in een opdrachtenblokje. Lees steeds door tot een volgend opdrachtenblokje voordat je aan een opdracht begint. Per opdracht staat een tijdsindicatie genoemd, daarnaast is er ruimte om je eigen ervaring te noteren.

De ene fase zul je wat sneller doorlopen dan de andere. Je zult twee tot drie maanden nodig hebben voor je eigen spirituele reis. Met een drukke baan of kleine kinderen kan ik me goed voorstellen dat je wat langer de tijd neemt voor iedere stap.

# Heel Jezelf in 37 stappen verdeeld over 6 fases

Word je bewust van je fysieke lichaam en maak kennis met je hogere zelf.

- 1 Wat verhoogt en wat verlaagt je trilling?
- 2 Word je bewust van je gedachtekracht
- 3 Leer jezelf te gronden
- 4 Leer af te stemmen op jezelf
- 5 Maak kennis met je hogere zelf
- 6 Bespreek je zielsmissie en levenslessen



Maak kennis met je spirituele zintuigen en start je proces van zelfheling

- 7 Maak kennis met je gids voor zelfheling
- 8 Energielichaam zuiveren en in balans brengen
- 9 Chakra's zuiveren
- 10 Initiatie kruinchakra
- 11 Initiatie derde oog chakra
- 12 Initiatie hartchakra
- 13 Initiatie spirituele zintuigen
- 14 Leer jezelf en anderen heling te geven
- 15 Eigen trauma helen
- 16 Belemmerende overtuigingen en gedragspatronen
- 17 Scannen en helen van chakra's
- 18 Advies en heling van andere gidsen



Jouw pad naar verlichting.

- 24 Ontwaking kundalini energie
- 25 Integratie lichaam van licht

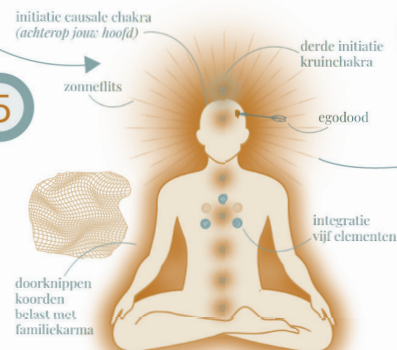


Voel je steeds krachtiger en minder vaak uit balans

- 19 Tweede initiatie kruinchakra
- 20 Pendelen zonder alfabetkaart
- 21 Afstandsheling leren geven (niet noodzakelijk voor je eigen ontwikkeling)
- 22 Reading leren geven (niet noodzakelijk voor je eigen ontwikkeling)
- 23 Voorouders verlossen van hun aardse ballast.

Versterk en omarm je verbinding met het universum.

- 26 Spanning en emoties waarnemen en loslaten
- 27 Integratie van de vijf elementen
- 28 Ego-dood
- 29 Derde initiatie kruinchakra
- 30 Initiatie causale chakra
- 31 Vorming krachtbed in kruinchakra
- 32 Bewustzijn verruimen
- 33 Ervaren zonneflits
- 34 Doorknippen van de koorden belast met familie karma



Ontwikkel je energielichaam tot het hoogste niveau.

- 35 Integratie geestelijk lichaam
- 36 Initiatie zielester chakra
- 37 Initiatie stellaire poort chakra



