



Happy Healing

Inhoudsopgave

Inspirerende wijsheden om te omarmen	5
Hoe kun je deze kaarten gebruiken?	6
Aarding	10
Acceptatie	28
Adem	34
Balans	11
Begeleiding	52
Bescherming	53
Cadeau	49
Chakra energie	58
Creativiteit	16
Dankbaarheid	29
De zeven chakra's	59
Eerlijkheid	35
Energie	54
Expressie	36
Focus	40
Geduld	23
Geluk	51
Helder horen	37
Helder zien	41
Innerlijk kind	12
Innerlijke kracht	23
Intuïtie	42
Liefde	31
Loslaten	17
Magie	55

Inhoudsopgave

Magische heler	30
Mannelijke energie	13
Nieuw begin	24
Overgave	18
Overvloed	46
Plezier	19
Positiviteit	43
Stilte	38
Toewijding	44
Verantwoordelijkheid	25
Verbinding	48
Vergeving	32
Verlichting	45
Vertrouwen	26
Volharding	27
Volle maan	56
Vrede	57
Vrouwelijke energie	14
Waarheid	39
Wedergeboorte	15
Wijsheid	47
Zachtheid	33
Zelfaanvaarding	20
Zelfvertrouwen	21
Zielsverbinding	50
Chakra energie	58
De zeven chakra's	59

Welkom

De reis naar je innerlijke zelf is een van de meest prachtige en vervullende avonturen die je ooit zult ervaren. Dit bijzondere kaartendeck is speciaal voor jou gemaakt om je te begeleiden op je innerlijke reis van heling en transformatie. Deze kaarten zijn doordrenkt met een unieke frequentie, waarbij elke kleur, taal, symbool en afbeelding een specifieke betekenis draagt. De kaarten geven je direct helende energie op elk gebied van je leven.

Mijn missie is om zoveel mogelijk mensen hun eigen zelfhelende kracht weer te laten ervaren. Dit kaartendeck is een krachtig hulpmiddel dat je herinnert aan je eigen innerlijke wijsheid en de onbegrensde mogelijkheden die je bezit.

Jij bent je eigen 'happy healer'. Met mijn Vilna Methode® heb ik inmiddels duizenden mensen zien transformeren naar een staat van heelheid en klachtenvrij zijn.

Op naar een leven vol vreugde, heling en vervulling. Laat de kaarten je gids zijn en begeleiden en ondersteunen op je pad van heling, zelfontdekking, groei en transformatie.

Als waardevolle aanvulling op dit kaartendeck adviseer ik mijn bestseller 'HEEL' (ISBN: 9789492597526) vol met waardevolle informatie en helende oefeningen. Ontdek jouw zelfhelende kracht en ervaar effectieve technieken om jezelf te helen.

Ik wens je een prachtige reis toe, vol wonderen en diepgaande inzichten.

Geniet van elke stap!

Happy healing,
Vilna

Inspirerende helende wijsheden om te omarmen

1. Jouw wonden en pijn openen vaak de deur naar het mooiste en meest waardevolle deel van jezelf.
2. Alle benodigdheden voor heling, moed, kracht, mededogen en liefde zijn al aanwezig in jou.
3. Sta jezelf toe om het leven dat je had gepland los te laten, zodat je het leven kunt omarmen dat op jou wacht.
4. Heb geduld. Net zoals planten die het uitdagend hebben, overleven zij door altijd naar het licht te blijven reiken.
5. De enige uitweg uit lijden is om het te omarmen.
6. Vergeving en dankbaarheid zijn krachtige frequenties die je ondersteunen bij het proces van transformatie en heling.
7. Pijn draagt een boodschap. Herken, erken en leer de les eruit. Blijf observerend en geef het verder geen aandacht.
8. Wanneer je je emotionele pijn deelt, doe dit dan vanuit eigenaarschap en niet om gered te worden. Zoek steun en inzichten bij de juiste mensen.
9. Maak bewust de keuze om je tijd door te brengen met mensen die een gevoel van veiligheid geven en oprecht geïnteresseerd zijn in jouw groei.
10. Door het helen van 'oud zeer' manifesteer je het gewenste resultaat!

Hoe kun je deze kaarten gebruiken?

Dit kaartendeck bevat 48 helende kaarten en 2 'chakra kaarten'. De 2 chakra kaarten kun je gebruiken als naslag, leg die open op tafel. Elk van de bijzondere helende kaarten draagt een eigen boodschap, symbool, kleur en frequentie. Zodra je een kaart vasthoudt, ontvang je direct de helende energie ervan. Er zijn verschillende manieren om deze kaarten te gebruiken. Welke methode je ook kiest, schud zelf de kaarten vooraf, zodat je elke kaart even hebt aangeraakt.

Vallende kaart:

Als er tijdens het schudden een of meerdere kaarten vallen, let dan goed op! Geef deze kaarten extra aandacht, want ze hebben een boodschap voor jou. Lees, bekijk en voel de kaarten aandachtig. Vertrouw erop dat er nu iets in gang is gezet voor jou.

Intuïtieve kaart van de dag:

Maak een waaier van het kaartendeck. Ga met één hand van links naar rechts over de waaier en voel waar je hand stopt. Misschien voel je warmte, tintelingen of gewoon een intuïtief gevoel om daar te stoppen. Trek de kaart en lees de boodschap. Dit is de helende boodschap voor jou vandaag.

Je kunt hierbij ook vooraf een vraag stellen of een intentie uitzetten.

Vraag: Welke kaart is vandaag nuttig en nodig voor mij?

Intentie: De kaart die ik nu trek draagt bij aan mijn helende proces.

Random kaarten:

Herhaal de bovenstaande stappen. Pak zoveel kaarten als je intuïtie je ingeeft. Neem de tijd om deze kaarten zorgvuldig te bekijken, te lezen en te voelen. Kies zelf welke kaart(en) je wilt gebruiken voor de reflectievragen en affirmaties.

Stel een open vraag of leg je uitdaging voor:

Misschien bevind je je op dit moment in een conflict, ervaar je mentale of fysieke pijn, wil je oude emotionele bagage loslaten, of verlang je naar verdere groei en bloei. Formuleer dan daarover een specifieke vraag in gedachten of zeg deze hardop. Stel jezelf een open vraag. Bijvoorbeeld: "Hoe kom ik....?", "Wat heb ik nodig om....?", "Welke keuze.....?" Maak een waaier van de kaarten en trek nu intuïtief 3 kaarten uit het kaartendeck. Plaats deze met de HEEL kant open op tafel van links naar rechts. Draai nu één voor één de kaarten om naar de afbeelding.

De kaart aan de linkerkant geeft informatie over het verleden en heeft betrekking op de kern of oorsprong, het onderliggende thema van de situatie.

De kaart in het midden toont aan waar je de heling het meeste nodig hebt of welk aspect de meeste aandacht nodig heeft.

De kaart aan de rechterkant geeft een oplossing/inzicht voor de toekomst aan.

Neem de tijd om elke kaart zorgvuldig in je op te

nemen. Let op de kleur, de afbeelding en de symbolen die erop staan. De plaats van het symbool heeft ook een betekenis.

Je kunt de chakraarten gebruiken om de relatie tussen elk gebied en het bijbehorende emotionele thema te ontdekken.

Neem deze informatie in je op en laat het rustig op je inwerken.

Lees vervolgens de uitleg van elke kaart in dit boekje over de betekenis ervan. Laat de boodschap je uitnodigen. Het kan zijn dat het jou inzichten geeft, dat je de oplossing hebt, dat het je bevestigt of dat het je inspireert om stappen te ondernemen.

Gebruik de reflectievragen om dieper inzicht te krijgen en de affirmaties om het gewenste te versterken. Integreer de affirmaties met de volgende oefening:

- 1 Kruis intuïtief je handen en je voeten.
- 2 Beweeg nu je ogen van links naar rechts terwijl je je hoofd stil hebt.
- 3 Zeg ondertussen hardop de gewenste affirmaties.

Als je nog een laagje dieper wilt helen, doe dan de volgende 'Shift' oefening op een van de drie kaarten:

- Lees het thema van de kaart hardop.
- Kruis intuïtief je handen en je voeten.

Zeg hardop: "Ik herken nu dat het onvermogen om [thema] te ervaren, aan de oorsprong lag van vele situaties. Hierdoor heb ik mezelf

beschermd en werd ik later hierdoor getrig-
gerd.

☀ Ik erken dat toen ik jonger was, ik nog niet in
staat was om [thema] te ervaren in die situa-
ties waar ik het nodig had. Ik vergeef mezelf
en zie de lessen. Ik voel me dankbaar.

☀ Ik stap nu in [thema] en vertrouw erop dat dit
nu in al mijn cellen aanwezig is."

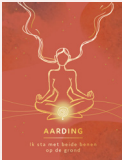
☀ Zeg vervolgens de affirmaties die bij de kaart
horen hardop, terwijl je met je ogen heen en
weer beweegt van links naar rechts. Houd
daarbij je hoofd stil.

☀ Beweeg beide handen recht omhoog vanaf je
schaambeek, voorbij het puntje van je neus,
en laat je armen vervolgens langs de zijkant
zakken.

Daarnaast nodig ik je uit om het aanbod op:

www.vilna.nl goed te bekijken, waar je talloze
tips en oefeningen vindt voor het helen van je
lichaam, geest en ziel. Na gebruik berg je de kaar-
ten zorgvuldig op, met liefde en dankbaarheid.
Onthoud dat de helende energie altijd aanwe-
zig blijft. Plaats ze op een plek waar ze tot hun
recht komen en blijf openstaan voor de krachtige
boodschappen die ze te bieden hebben.

Wij bieden een welzijnsprogramma en werken vanuit
een holistische benadering. Wij zijn geen medische
professionals of psychologen en stellen geen diagno-
ses. Ons werk is complementair en geen vervanging
voor medische of psychologische zorg.

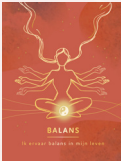


Laat de energie van de aarde door je heen stromen, waardoor je je veilig voelt en in staat bent om weloverwogen beslissingen te nemen. Deze verbinding met de aarde brengt de stabiliteit, diepgewortelde waarden, veiligheid en harmonie die jij nu nodig hebt. Het is van cruciaal belang om in contact te blijven met je kern, je hart en je ziel, terwijl je stevig staat als een onwrikbare rots op de aarde.

Ervaar de aardse energie volledig door op blote voeten te wandelen, te springen en te 'zijn' in de natuur. Visualiseer wortels die groeien vanuit je voeten, diep de aarde in. Voel de krachtige verbinding met de aarde en weet dat je veilig bent, ongeacht wat er gebeurt. Laat de aarde je omarmen en haar steun en stabiliteit door je heen laten stromen, het is helend en brengt je in evenwicht.

— *Zelfreflectie:* ————— *Affirmaties:* —————

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ In welke situaties wankel/
twijfel ik?
_____ ■ Welke waarden zijn voor
mij belangrijk?
_____ ■ Hoe vaak loop ik op blote
voeten buiten op de
aarde?
_____ ■ Wanneer voel ik me geaard
en in verbinding met mijn
centrum? | <ul style="list-style-type: none"> ■ Ik ben geaard en sta stevig
met beide benen op de
grond
_____ ■ Ik ben in contact met de
kracht van de aarde
_____ ■ Ik weet wat ik wil en sta in
mijn kracht
_____ ■ Ik handel vanuit mijn kern |
|---|---|



Op dit moment nodigt het leven je uit om bewust ruimte te creëren voor harmonie en stilte. Balans is geen statische toestand, wel een voortdurende dans tussen tegenstellingen. Het is een reis waarbij je jezelf toestaat te transformeren en te groeien. Geef jezelf de tijd en ruimte om te reflecteren en te ontdekken wat voor jou werkelijk belangrijk is.

Luister naar de fluisteringen van je hart en maak bewuste keuzes die in lijn zijn met je ware zelf. Voed je lichaam met voedzame energie en voel hoe het je vitaliteit en welzijn versterkt. Vul je hart met compassie en laat deze liefdevolle energie zich verspreiden naar elke vezel van je wezen. Creëer momenten van rust en stilte waarin je jezelf kunt opladen en verbinden met je innerlijke kracht. Op deze manier breng je evenwicht in je leven en ervaar je een diepere vreugde en vervulling. Laat balans je begeleiden op je pad van groei en bloei. Je bent een krachtige schepper van balans en welzijn, en het Universum ondersteunt je op je reis.

— Zelfreflectie: —

- Waar ervaar ik disbalans? _____
- Wat is er te weinig en wat is er te veel? _____
- Ben ik er meer voor anderen of ben ik vooral met mezelf bezig? _____
- Ben ik te veel in actie? (Neem rust). _____
- Ben ik te passief? (Kom NU in actie). _____
- Word zachter bij verharding en kom meer voor jezelf op bij te ondergeschikt zijn. _____

— Affirmaties: —

- Ik ben in perfecte balans _____
- Ik ben sterk, stabiel en geaard _____
- Ik word altijd gesteund en beschermd _____
- Ik vertrouw op mijn inschattingsvermogen en maak de juiste keuzes voor optimale balans _____