

ENERGIE

**Kun je die anderen geven
en kun je die ontvangen?**

Bestaat het dat je energie kunt doorgeven?

Dat jij anderen energie kunt geven of dat jij van anderen energie kunt ontvangen?

Is dat hocus pocus?

Test het zelf.

Energie geven

Elke manier van positieve energie uitstralen zal zijn weg vinden. Hieronder wordt de techniek besproken om de energie vanuit je ademhaling op te bouwen.

Waarom energie geven

Energie geven kun je aan jezelf geven en aan anderen. Ook aan jezelf en meerdere tegelijk (visualiseren, zie verderop). Energie kan je een goed gevoel geven en helend werken.

Energie en meer

Naast energie is het heel waardevol extra krachten mee te zenden, die bij kunnen dragen.

Zoals Liefde
Zelfvertrouwen
Acceptatie
Warmte
Berusting
Vertrouwen
Heling
Verzachting
Genezing
Tevredenheid
Harmonie
Rust
Verheldering
Loslaten
Enzovoort

Stuur alleen positief geladen woorden mee. Het woord niet is niet in beelden te vatten, dus stuur geen woorden die een tegenstelling pretenderen.

Geen hoofdpijn is dus hoofdpijn, omdat je 'geen' niet voor je kunt zien. Een helder hoofd of rust in het hoofd is een betere kracht.

Op de laatste pagina vind je een lijst van energie behoeftes bij de verschillende symptomen. Lichaamssymptomen zijn richtingaanwijzers op ons pad, volgens de holistische zienswijze en kunnen weer in balans komen, als het tekort wordt aangevuld.

Ongewenste energie overnemen van anderen

Als je bewust en geconcentreerd de energie (ademhaling) volgt, die je via jezelf geeft, zul je niet de ongewenste energie van de ander 'op'nemen. Je concentreert je op dat wat je wilt geven, niet wat de ontvanger heeft (mankement of emotie). Daarbij kun je je energie verhogen door 'luidruchtig, diep' – echt de lucht inzuigend en uitblazend te ademen.

Daar je positieve energie uitzendt en verder niet bezig bent met het werkelijke mankement van het onderwerp dat je wilt helen, neem je ook geen ongewenste energie op van anderen. Het gene wat je naar het onderwerp zendt is ook goed voor jezelf om te ontvangen. Ook verhoog je je ademintensiteit en dat weerhoudt ook opname van ongewenste energieën.

A Energie via je handen naar het onderwerp.

Concentreer je op datgene wat je energie wilt geven. Jezelf en/of andere personen of dieren. Om je meer te focussen kun je je handen tot een balletje vormen en je je voorstellen dat zich daar de personen of de lichaamsdelen in bevinden, maar je kunt ook het gene werkelijk tussen je handen plaatsen. Bijvoorbeeld een knie, schouder, rug, borst (van jezelf of iemand anders). Je handen plaats je tegenover elkaar, zodat de energie uit je handen niet in het luchtledige terecht komt, maar tussen je handen blijft, bij wat je wilt helen.

Ademhaling

Uit je ademhaling haal je de energie. Met je ademhaling kun je nu energie zenden naar het onderwerp 'in' je handen. De energie laat je uit je handpalmen stromen. Bij een inademing bouw je energie op, met de uitademing laat je het uit je handen komen.

Hoe krachtiger je ademhaling, des te meer energie geef je het mee. Doe je het dus 'overdreven' inzuigend en uitademend (met het bijbehorende geluid) dan is het sterker. Wel zul je een schaamte hebben te overwinnen als je anderen in het bijzijn behandelt.

Het volgende visualiseer je; Uit naam van Jezus (ongeacht of je religieus ben of niet, Jezus was een man die bij machte was mensen te genezen en zijn steun is fijn) haal je - bij een inademing - de energie uit de aarde (onder je voeten) en deze energie trek je denkbeeldig omhoog naar je hoofd. Met de uitademing breng je deze energie via je schouders, door je armen heen naar je handen. Door je handpalmen komt de energie naar buiten, waarin het onderwerp zich bevindt wat je energie wilt geven.

Om je energie nog extra krachtiger te laten zijn, kun je je voorstellen dat je met je inademing de energie uit de aarde, rondom je lichaam als een tornado of wervelwind omhoog trekt.

Deze tornado of wervelwind kun je met je tong bekrachtigen door je tong rond te draaien als een wokkel. Terug je schouders in en rondom je armen met de uitademing om uiteindelijk in je handen bij het onderwerp te belanden.

B Positieve energie erin, ongewenst energie eruit

Bij de inademing haal je de energie uit het universum om hem bij je kruin naar binnen te halen (visualiserend) en laat je de energie naar het onderwerp stromen. De positieve energie laat je binnen stromen en op de uitademing laat je de ongewenste energie door oren, mond, handen en voeten naar buiten stromen (bij jezelf of bij degene die je energie stuurt).

Het woord ongewenst is hier belangrijk, want het heeft het positieve 'gewenst' in zich, dus beter niet de ongewenste feiten bij naam noemen, maar in de algemeenheid.

B2 Ongewenste energie transformeren naar positieve energie.

Hiervoor heb je wel enige zelfvertrouwen nodig en goed in je eigen energie staan. Neem de ongewenste energie (van een persoon of van je hele omgeving en zelfs wereld) in je op (inademen) en transformeer het inwendig naar positieve - gewenste energie, die jij met een uitademing terug de wereld in plaatst.

C. Energie geven in de vorm van massages

Naast energie en positieve woorden sturen, kun je ook een massage toepassen. Stel je voor dat je het voorwerp in je handen zachtjes masseert of maak werkelijk bewegingen als een massage met je handen, terwijl je de energie door je handen laat stromen. Dat kan zelfs in het lichaam van een ander (uiteraard met een visualisatie). Onder de huid als het ware, terwijl je ook de energie zendt. Zoals de wervels masseren van binnen of de organen.

Bij menstruatiepijn de onderrug masseren of de eierstokken of de baarmoeder kan veel verlichting brengen.

D. Verlichting van het hoofd

Naast de bovengenoemde methodes kun je bij hoofdpijn, piekeren, verkoudheid en holteontstekingen van jezelf ook het volgende gebruiken:

Adem de helende energie in via je neus en visualiseer de stroom via je neus naar je voorhoofd, langs je schedel naar je achterhoofd en bij de uitademing blaas je de ongewenste energie naar buiten.

E. Het ongewenste eruit trekken

Ook kun je het ongewenste uit het lichaam trekken. Grijp om de pijnplek met je handen de pijn weg en gooi deze denkbeeldig weg. Let hierbij wel op dat je niet de ongewenste energie opneemt, want in je gedachten ben je vaak bezig met de pijn te benoemen, die je eruit trekt. Schud de pijn goed van je af. Later een positieve energie erin plaatsen is verstandig om het ongewenste niet binnen te laten komen.

Ikzelf geeft niet de voorkeur aan methode D en E, omdat ik geloof in de kracht **'wat je aandacht geeft, groeit. Bedenk dus goed wat je met je aandacht doet.'**

Verantwoordelijkheid

Met grote kracht komt een nog grotere verantwoordelijkheid zei de oom van Spiderman. Het is erg verleidelijk om mensen energie te geven, waarvan jij denkt dat ze het nodig hebben. Maar elke mens mag zijn eigen levenspad lopen en wie ben jij om dat *ongevraagd* te beïnvloeden? Het is dus raadzaam om met degene te overleggen of ze genezing op deze manier willen ontvangen en ze vrij laten, als ze het niet aan willen nemen. Dat is vaak erg moeilijk om toe te kijken, zonder iets te kunnen doen, zeker als het een in de reguliere gezondheidszorg als 'ongeneselijk' mankement is beoordeeld en jij deze mens bij je wilt houden.

Bewijzen

Als je jezelf behandelt zijn die natuurlijk heel makkelijk te staven. Aan anderen kun je het vragen. Maar de vraag is of je bewijzen nodig hebt. Energie gaat nooit verloren en als jij die energie aan andere zendt met een mooie intentie, dan doe je dat ook voor jezelf en heb je die bewijzen niet nodig.

Wil je echter je ervaringen delen, dan hoor ik het graag: ankdank@hotmail.com
Ook hoor ik graag van je, ook als jij een andere methode gebruikt die je wilt delen en die ik in deze tekst kan opnemen.

Wat vertelt een disbalans en enkele voorbeelden van energie die je kunt sturen om het in balans te brengen. Hieronder korte kernkretten van de disbalans. Voor verdere en uitgebreide uitleg kun je me mailen of boeken lezen. Oa Christiane Beerlandt en Louise Hay.

<i>Symptoom in</i>	<i>Disbalans (korte kernkretten)</i>	<i>In balans brengen met</i>
Onderrug	geen nee kunnen zeggen, geldzorgen jezelf wegcijferen, niet goed voor jezelf op kunnen komen, veel verplichtingen voelen, het gevoel hebben dat je teveel zeurt	(zelf)vertrouwen zelfwaardering keuzevrijheid
Middenrug	vastzitten in aannames, geen vertrouwen Verwachten (op negatief vlak) dat een nieuwe situatie het zelfde resultaat zal hebben als eerder en dus het opnieuw proberen niet waard.	vertrouwen overgave

Borst	je niet erkent voelen. jezelf te weinig waarde toekennen. Te vanzelfsprekend alle taken op je nemen, maar wel verlangen naar complimenten	zelfwaardering zelferkenning, eigenwaarde tevredenheid, trotsheid
Maag	ergernis, waar erger jij je aan?	berusting, aanvaarding
Lever	wat heb je op je lever, wat wil je verdrinken?	Liefdevolle communicatie
Gal	waar wil jij je gal over spugen?	Liefdevolle communicatie
Altvleesklier	kun je niet verteren dat je niet voldoet aan je (door jezelf) opgelegde verwachtingen? Spijt.	tevredenheid, loslaten, berusting
Lymphen	voel jij dat je je dient te bewijzen? Bewijsdrang?	tevredenheid, vertrouwen
Darm	wat houdt jou vast? Wat kun je niet loslaten?	verlichting, inzicht
Knie	starheid, aannames, verwachtingen van anderen proberen in te lossen, goedkeuring zoeken, jezelf voorbij lopen	acceptatie, tevredenheid, berusting, communicatie, soepelheid
Blaasontsteking	waar ben jij pisnijdig over?	harmonie, vrede, verheldering
Breuk	waarmee kun je beter breken?	inzicht, verheldering, groei
Schouder	neem je teveel op je schouders? liefdevolle bemoeizucht en zorg makend? Emotioneel uit zich in de linker zijde, als het rechts is, dan neem je fysiek teveel taken op je.	ontspanning, berusting
Hersenbloeding	controle willen hebben, grip willen hebben, ook over anderen	overgave, vrijheid verlichting, berusting
Verkoudheid	krijg je geen warmte (van jezelf)? Voel je je in de kou gezet? Geen weestand? Bied je geen weerstand?	Liefde, eigenwaarde (zelf)vertrouwen
Keel	wat wil je eigenlijk zeggen? Wat durf je niet te laten horen? Kan ook een emotionele brok van een ander zijn, dat jij daarvoor het woord wilt doen.	communicatie, liefde Vertrouwen, harmonie berusting
Piekeren	onzeker, besluiteloosheid, twijfelen, zorgen maken, niet willen kiezen, niet durven kiezen	harmonie, berusting. vertrouwen, inzicht
Heup	hinken op twee gedachten, zwart/wit denken	verheldering, berusting. soepelheid, bemiddeling
Oren	waar wil je niet naar luisteren, luister je niet naar jezelf? Naar je intuïtie?	Vertrouwen, overgave duidelijkheid, inzicht vertrouwen
Baarmoeder	Vergeet je het kind in jezelf?	speelsheid, vrolijkheid vertrouwen

Kinderen met 'volwassen' problemen is meestal een signaal naar de ouders, de kinderen nemen het vaak voor je waar. Als de ouders het signaal op zichzelf betrekken, is de kans groot dat het kind mag genezen.

Huisdieren kunnen die taak ook op zich nemen.

Heb je vragen over een betekenis van een signaal, dan kun je altijd mailen naar info@delenmetanderen.nl en kijken we of we het kunnen vinden.