A close-up photograph of a person's hand holding a mound of dark, rich soil. A single pink flower with a yellow center is growing out of the soil. The background is a soft, out-of-focus green and brown. The text 'LO SIENTO - IK VOEL HET' is written in white, hand-drawn style letters across the middle of the image. Below the text is a white brushstroke. The text 'EMOTIES EN GEDACHTEN OMBOUWEN TOT KRACHTEN' is written in white, sans-serif capital letters on the soil. At the bottom, the text 'Energetisch Lifecoach Ann Decoene' is written in white, sans-serif font.

LO SIENTO - IK VOEL HET

EMOTIES EN GEDACHTEN
OMBOUWEN TOT
KRACHTEN

Energetisch Lifecoach Ann Decoene



LO SIENTO - IK VOEL HET

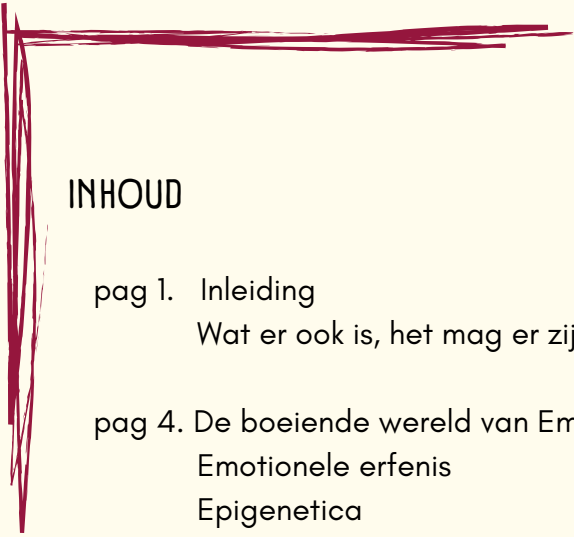
EMOTIES EN GEDACHTEN OMBOUWEN TOT KRACHTEN

Wanneer ik vertel dat ik werk als Energetische Lifecoach, komen er regelmatig vragen naar boven als 'Wat houdt dat juist in?', 'Hoe werkt Energetische Heling?' of 'Met welke klachten kan ik bij jou terecht?' Op deze vragen probeer ik altijd een zo duidelijk mogelijk antwoord te geven, al is de materie niet altijd even eenvoudig om uit te leggen.

Zo is het idee ontstaan om al deze antwoorden te bundelen in een e-book en dit aan te bieden aan al wie interesse heeft in Energetische Heling en er mogelijk mee aan de slag wilt gaan. In dit e-book geef ik dan ook graag een woordje uitleg bij wat ik doe, hoe ik het doe en van waaruit ik dit werk doe.



Jnn



INHOUD

- pag 1. Inleiding
 - Wat er ook is, het mag er zijn

- pag 4. De boeiende wereld van Emoties
 - Emotionele erfenis
 - Epigenetica

- pag 9. Energetische Heling
 - Visie
 - Bewustzijn en Onderbewustzijn
 - Methodes
 - De kracht van Gedachten
 - In gesprek gaan

- pag 16. Heling voor klein en groot
 - Thema's
 - Intensieve Heling

- pag 19. Tot slot
 - Ik voel het
 - Wat voel jij?

- pag 21. Inspiratiebronnen

INLEIDING - WAT ER OOK IS, HET MAG ER ZIJN

'Lo siento' heeft in het Spaans verschillende betekenissen. In dit verhaal heeft het slechts één betekenis: 'Ik voel het'.

'Lo siento - Ik voel het' geeft uiting aan het gevoel dat ik wil meegeven met elke persoon die in mijn praktijk komt. Een gevoel van erkenning voor hoe ze zich voelen, wat ze meemaken, welke ervaringen ze hebben gehad, wat zich afspeelt in hun hoofd, welke emoties hun leven mee bepalen. Kortom, erkenning voor wie ze zijn.

*Wat er ook is, het mag er zijn.
Vanuit wat is, kijken we hoe we het liever anders zouden zien.
Door wat er is los te laten, creëren we verandering en heling*



Elke stap naar verandering en heling is afhankelijk van persoon tot persoon, van situatie tot situatie. Elke mens heeft een uniek verhaal in dit leven met alle specifieke gebeurtenissen, emoties en gedachten die hiermee gepaard gaan. Daarom is elk veranderings- en helingsproces ook uniek.

Uit ervaring kan ik zeggen hoe fijn het is om te aanschouwen hoe mensen tijdens dit proces inzichten krijgen in hun eigen situatie en in de manier waarop ze zelf mee voor verandering en heling kunnen zorgen.

Ik zie mensen figuurlijk lichter worden doordat hun emotionele rugzak minder zwaar geworden is. Ik merk hoe ze zelfbewuster worden en stappen zetten in een richting die goed is voor hun welzijn. Ik ervaar hoe opgelucht mensen kunnen zijn als ze bepaalde zaken achter zich kunnen laten, zaken waarmee ze al jaren problemen hadden.

*Lo siento.
Ook verandering en heling is te voelen.
Ik voel het.*



DE BOEIENDE WERELD VAN EMOTIES

Twintig jaar geleden begon ik te werken met Bachbloesems en dan kreeg ik wel eens de vraag of ik in mijn praktijk geen andere therapie bij zou aanbieden.

Want, 'je kan toch niet alleen maar met emoties bezig zijn...'

Nu kan ik zeggen dat ik blij ben dat ik niet naar die raad geluisterd heb, maar me wel ben blijven verdiepen in de boeiende wereld van emoties. Met de inzichten en bagage die ik ondertussen vergaard heb, ben ik ervan overtuigd dat het belang van emoties door de jaren heen alleen maar meer bewezen is.



Als mensen hun gevoelens van zich zouden kunnen afschudden zoals twee twistende eenden dat doen na een conflict over wie waar een nest mag maken, dan zou het niet nodig zijn om te werken rond emoties.

Bij mensen blijft een conflict echter veel langer hangen, soms een heel leven lang. Sommige gebeurtenissen zijn voor ons zo moeilijk verteerbaar dat we ze in onze gedachten blijven herkauwen, ook al gaat het over zaken die allang verjaard zijn. Of we maken ons zorgen over dingen die zouden kunnen gebeuren en liggen hierdoor 's nachts uren wakker.

Al deze emoties en gedachten zitten verstopt in ons onderbewustzijn.

Via ons bewustzijn, onze bewuste geest, zijn wij in staat om te redeneren, om dingen uit te zoeken en om tot oplossingen te komen voor bepaalde problemen. Een belangrijke eigenschap die ons vooruit helpt in het leven.

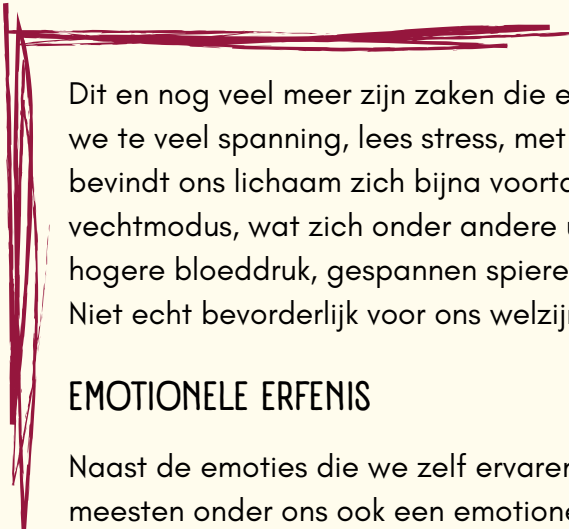
Echter, al het gepieker en alle malende gedachten die nergens toe leiden, maken geen deel uit van onze bewuste geest, maar wèl van onze onderbewuste geest. Als iets wat altijd onderhuids aanwezig is. Net daarom kunnen mensen hun gevoelens niet zomaar van zich afschudden. Ook niet als ze bepaalde herinneringen en emoties proberen te verdringen door er geen aandacht aan te geven wegens te pijnlijk of te moeilijk.



Het leven loopt natuurlijk niet altijd over een leien dakje. Ieder van ons krijgt af en toe te maken met tegenslag, verlies, onenigheden,..

Elke dag naar school of werk gaan kan de nodige spanningen met zich meebrengen en in onze relaties met mensen is alles ook niet altijd rozengeur en maneschijn.

Waar de eenden uit het voorbeeld slechts even in de 'vlucht- en vechtmodus' schieten tijdens een conflict, leven mensen bijna voortdurend in deze modus. De 'gevaren' die op ons pad komen zijn deadlines op het werk, talloze mails, een te grote werkdruk, malende gedachten die ons wakker houden, conflicten met burens, bezorgdheid over onze kinderen,...



Dit en nog veel meer zijn zaken die ervoor kunnen zorgen dat we te veel spanning, lees stress, met ons meedragen. Hierdoor bevindt ons lichaam zich bijna voortdurend in de vlucht- en vechtmodus, wat zich onder andere uit in snellere hartslag, hogere bloeddruk, gespannen spieren,...

Niet echt bevorderlijk voor ons welzijn.

EMOTIONELE ERFENIS

Naast de emoties die we zelf ervaren in het leven, dragen de meesten onder ons ook een emotionele erfenis met zich mee. Een erfenis die soms generaties lang wordt doorgegeven, van rugzak naar rugzak.

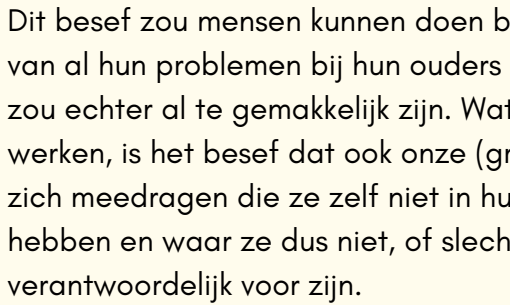
Een moeder die regelmatig tegen haar dochter zegt dat ze moet oppassen op straat omdat er mensen kunnen zijn met 'slechte' bedoelingen, kan er onbewust voor zorgen dat haar dochter zich bijna nooit meer veilig voelt als ze rondloopt in de stad.

Een kind dat gesprekken opvangt die gaan over ziektes, kanker en doodgaan, kan angsten ontwikkelen die het kind zelf nog niet kan plaatsen maar die dit wel een leven lang kan meedragen

En wie van ons heeft vroeger op school te horen gekregen dat ze niet slim, niet snel, niet sportief, niet netjes, niet knap genoeg waren?

Wie van ons krijgt nu op bepaalde momenten nog het gevoel niet goed genoeg te zijn?

Kleine zaadjes kunnen wel eens uitgroeien tot grote, woekerende planten.



Dit besef zou mensen kunnen doen besluiten dat de oorzaak van al hun problemen bij hun ouders of grootouders ligt. Dat zou echter al te gemakkelijk zijn. Wat echter wèl helend kan werken, is het besef dat ook onze (groot)ouders zaken met zich meedragen die ze zelf niet in hun rugzak gestopt hebben en waar ze dus niet, of slechts gedeeltelijk, verantwoordelijk voor zijn.

Nog beter zou het zijn als we deze bagage gewoon uit onze rugzak konden halen. Op die manier kan onze emotionele erfenis minder zwaar doorwegen en geven we er bovendien veel minder van door aan onze kinderen en kleinkinderen. Ze zullen er ons dankbaar voor zijn!

EPIGENETICA

Lange tijd werd gedacht dat we met bepaalde fysieke zaken genetisch belast waren en dat dit onvermijdelijk was. De laatste jaren echter zijn wetenschappers hierop teruggekomen en leggen ze meer belang bij de 'epigenetica' dan bij de 'genetica'.

Het gaat hierbij niet meer over de inhoud van onze lichaamscellen of wat in onze genen zou zitten, maar wèl over de omgeving van onze cellen, de epigenetica.

Met andere woorden is de kwaliteit van onze levensomstandigheden, onze relaties en werkzaamheden, maar ook de kwaliteit van onze emoties en gedachten, meer bepalend voor ons fysiek en mentaal welzijn dan wat in onze genen zit.

Hieruit zou je kunnen besluiten dat onze emotionele erfenis een grote invloed heeft op de manier waarop we door het leven gaan en op ons welzijn.

Grote, woekerende planten kunnen ons behoorlijk wat last bezorgen.



Had ik al gezegd dat de wereld van emoties boeiend was..?

ENERGETISCHE HELING

Energetische Heling kan op verschillende manieren gebeuren en met gebruik van diverse methodieken. Zelf werk ik met Bachbloesems, een natuurlijke manier om emoties in balans te brengen, en met F.E.E.T., een energetische helingmethode die emotionele en andere blokkades kan opheffen.

Ik vertel je hieronder graag meer over de visie die hierachter ligt en over de methodieken die ik toepas.

VISIE

Oorspronkelijk ben ik gestart als Bachconsulente, waarbij ik de visie van Dr. Edward Bach volledig kon volgen. Elke persoon is uniek en heeft als gevolg daarvan ook emoties en gedachten die eigen zijn aan de aard, gewoontes en omstandigheden van die persoon. Bach ontdekte dit nadat hij vastgesteld had dat mensen met hetzelfde ziektebeeld totaal verschillend of zelfs niet reageerden op dezelfde medicatie.



Met de ontdekking van zijn bloemenremedies kon Bach ervoor zorgen dat mensen wel positief reageerden op dezelfde medicatie, omdat ze daarnaast ook Bachbloesems kregen die perfect pasten bij hun aard en hun emotionele beleving.

Door te werken aan het emotionele welzijn verbeterde het fysieke welzijn. Op die manier stelde Bach vast dat er met Bachbloesems ook preventief gewerkt kon worden, waardoor mensen zich mentaal/emotioneel beter voelden en minder kans maakten om ziek te worden.

Later werd deze theorie versterkt door verschillende wetenschappers die via onderzoek konden aantonen dat veel ziekten en kwalen een oorsprong vonden in emoties. Emoties waarvan mensen zich niet altijd bewust zijn, maar die wel direct of indirect invloed hebben op ons welzijn.

Bepaalde gebeurtenissen kunnen een mens zo diep raken dat de resultaten zichtbaar worden onder de vorm van ziekte op emotioneel, mentaal, en/of psychisch vlak. Hierop kan het lichaam reageren op een van de vier mogelijke manieren, namelijk materie bijmaken, materie doen verdwijnen, een functie activeren of een functie lamleggen.

Andere gebeurtenissen hebben een eerder sluipend karakter waardoor mensen last kunnen krijgen van langdurige emotionele, geestelijke en/of fysieke problemen. Dit wordt door Dr. Gabor Maté op een boeiende en toegankelijke manier beschreven in zijn boeken.

BEWUSTZIJN EN ONDERBEWUSTZIJN

De kwantumwereld waarin we nu leven zouden we kunnen beschouwen als de hogeschool voor het kennen van en kunnen omgaan met emoties. Om dit te doen beschikken we over een fysiek lichaam met al zijn gevoeligheden en een brein met een bewustzijn en een onderbewustzijn.

Ons bewustzijn gebruiken we om na te denken, te studeren, problemen op te lossen en bewuste stappen te zetten in dit leven.



Het bewustzijn is belangrijk voor de groei en evolutie van de mens, al heeft het onderbewustzijn meer impact op het welzijn en wel-voelen van de mens.

Het onderbewustzijn kan je omschrijven als een grote archiefkast waarin alles zit wat te maken heeft met ons leven. Hierin vind je onder andere al onze herinneringen terug en alle emoties die we ervaren hebben, maar ook al onze gewoontepatronen die we in ons leven verworven hebben.



De wijze waarop we elke dag op dezelfde manier onze tanden poetsen en onze boterhammen smeren, zijn slechts enkele van de talloze gewoontes die genesteld zitten in ons onderbewustzijn.

In die zin kan je het onderbewustzijn beschouwen als een bio-computer waarin al onze gegevens opgeslagen liggen. En, zoals we ook niet altijd weten wat er in onze kasten op zolder zit, zo hebben we ook niet altijd benul van wat er in ons onderbewustzijn opgeslagen ligt.

Toch kan al die opslag van emoties en herinneringen ervoor zorgen dat we klachten kunnen krijgen op emotioneel, mentaal of fysiek vlak. Een theorie die gebaseerd is op bovenstaande theorieën en dewelke ik volg in de energetische helingmethode die ik toepas.

METHODES

Een bewuste communicatie met het onderbewustzijn kan verhelderend zijn voor heling van bepaalde problemen waar mensen mee te maken hebben. De methode die ik gebruik voor deze communicatie is de kinesiologie, een spiertest die in 1964 ontwikkeld werd door de Amerikaanse chiropractor George Goodheart.

Via kinesiologie krijgen we toegang tot onze bio-computer waarin we, om even in het computerjargon te blijven, bepaalde zaken zoals emoties en gebeurtenissen kunnen deleten en andere zaken kunnen (her)programmeren.



Energetische heling is een mooie manier om onze emotionele rugzak lichter en luchtiger te maken.

Het deleten en (her)programmeren noemen wij 'integreren', waarbij gebruik gemaakt wordt van het stimuleren van drukpunten aan de oren en het sjamanistisch 'wegblazen' van overtollige energie. Een manier van werken die meestal heel rustgevend is voor de betrokken persoon.

Mensen voelen soms meteen enige verlichting, maar meestal komen de gevolgen pas later naar boven. Veranderen en helen vraagt nu eenmaal enige tijd.

Sommige mensen kiezen voor een eenmalige heling, anderen kiezen er dan weer voor om terug te komen voor een aantal sessies. Dit is in de wetenschap dat problemen meestal onderliggende oorzaken hebben en dat het goed kan zijn om hiervoor de nodige tijd te nemen.



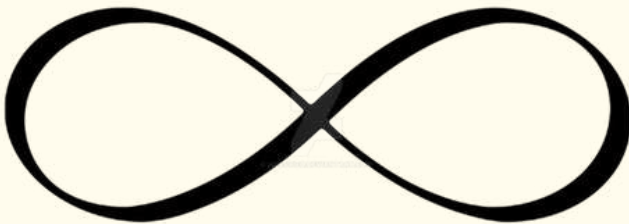
DE KRACHT VAN GEDACHTEN

Naast het werken met het onderbewustzijn stimuleer ik mensen ook om te werken met hun bewuste geest. Onze gedachten zijn namelijk sterke krachten die in ons leven een grote rol kunnen spelen, zowel in de positieve als in de negatieve zin.

Als we verandering willen aanbrengen in ons leven of bepaalde emoties en gebeurtenissen willen loslaten, kunnen we met onze gedachten een sterke inbreng hebben in dit proces. Overtuigingen of steeds terugkerende gedachten kunnen ons vooruit helpen maar kunnen ons evengoed saboteren in onze groei.



Bewust worden van onze gedachten en overtuigingen
is alvast een belangrijke stap.
Bewust onze gedachten en overtuigingen veranderen
is daarna een grote uitdaging,
maar wel een die mee kan bijdragen tot verandering en heling.



IN GESPREK GAAN

Het is niet altijd voor iedereen even gemakkelijk om te praten over gevoelige, persoonlijke zaken. We vinden soms de juiste woorden niet om uit te drukken wat we voelen of om een beeld te schetsen van de chaos die we in ons hoofd voelen. Het is dan ook belangrijk om te voelen dat er een sfeer is van vertrouwen en openheid.



Mensen vertellen zo veel of zo weinig als ze zelf willen. Na een poosje komen we vanzelf wel uit bij de kern van de zaak en kunnen we van daaruit verder werken. Alles gebeurt ook in samenspraak met en op ritme van de persoon in kwestie. Vervolgssessies worden soms aangeraden naargelang de aard van de problematiek, maar worden nooit opgelegd. Indien gewenst kunnen er, ter ondersteuning van het helingproces, bepaalde Bachbloesems geadviseerd worden.

HELING VOOR KLEIN EN GROOT

Zowel volwassenen als opgroeiende jeugd als kinderen kunnen gebukt gaan onder het gewicht van hun emotionele rugzak. Zelfs het ongeboren kind kan al gevolgen dragen van de spanningen waarmee de moeder te maken krijgt. Zoals eerder gezegd is de epigenetica, de omgeving waarin we opgroeien en leven, mee bepalend voor ons fysiek en mentaal welzijn.



Meer en meer mensen zijn gevoeliger aan het worden voor bepaalde prikkels, situaties en gebeurtenissen. Daardoor wordt er gelukkig meer aandacht besteed aan het emotioneel welzijn van klein en groot, wat vroeger niet altijd het geval was. Dankzij deze verandering slagen steeds meer mensen erin om beter hun grenzen aan te geven, om te luisteren naar hun lichaam en om aan zelfzorg te doen.

Aan de slag gaan met Energetische Heling is een vorm van zelfzorg. Het is werken aan heling van binnenuit. Ontdekken wie je echt bent. Jezelf openstellen voor verandering en heling. Je leven in handen nemen en ervan genieten.

THEMA'S

Er zijn talloze emoties en gedachten waar mensen last van kunnen hebben en waarmee ze terecht kunnen in mijn praktijk.

Hieronder geef ik een aantal thema's mee.

- Innerlijke spanningen – ongerustheid – onophoudelijke gedachten – slaapproblemen – paniekaanvallen – angst voor de toekomst – 'wat als...?'gedachten – onzekerheden – laag zelfvertrouwen
- Moedeloosheid – neiging tot verslaving – eenzaamheid – steeds herhalende thema's in je leven – negatieve gewoontepatronen
- Verlegenheid – moeilijk contacten maken – angst om gekwetst te worden – irritaties – ongeduld – angst om de controle te verliezen – kwaadheid – woedeaanvallen
- Verdriet – omgaan met verlies – rouwverwerking – moeite hebben met veranderingen – stemmingswisselingen – onvoldoende evolueren – niet genoeg opkomen voor jezelf
- Vermoeidheid – uitstelgedrag – niet gemotiveerd zijn – aversie van positiviteit van anderen – bepaalde zaken niet kunnen verdragen
- Moeite om focus te houden – snel afgeleid – niet tot rust kunnen komen – wegdromen – niet vinden wat bij je hoort – geen richting vinden in het leven – identiteitsvragen

INTENSIEVE HELING

Er is ook de mogelijkheid tot een intensieve heling, wat inhoudt dat er tijdens meerdere sessies gewerkt wordt rond een bepaalde problematiek. Ook hier ligt de focus op het loslaten van emotionele belasting, met mogelijk positieve gevolgen voor het emotionele, het energetische en het fysieke lichaam.

- Intensieve heling - lichaam en geest in balans brengen
- Geestelijke belasting - ADD - ADHD - ASS - PDD - OCS - CVS - BPS - Fobieën
- Depressies - Burn-out - Bore-out
- Psychosomatische klachten
- Balans brengen in Energetisch Lichaam (Yin en Yang, Meridianen,...)
- Optimale werking van de Chakra's



TOT SLOT

LO SIENTO - IK VOEL HET

Vrolijkheid, tevredenheid, enthousiasme, vreugde en dankbaarheid zijn emoties die we graag ervaren en die ons doen genieten van het leven. En nee, we zullen deze emoties niet elk moment van ons leven ervaren. We kunnen er echter wèl naar streven om ze zoveel mogelijk te voelen.

Ondanks al onze eventuele tegenslagen, hebben we allemaal de kracht in ons om van het leven iets moois te maken en om er volop van te genieten. Ieder van ons heeft een innerlijke drijfveer om na een valpartij terug op te staan en het stof van onze kleren af te schudden, om daarna opnieuw op pad te gaan.

Die goesting om te leven is zo mooi en zo sterk. Het is als een waakvlammetje dat altijd ergens aanwezig is, ook al heeft het af en toe net dat extra zuchtje zuurstof nodig om uit te groeien tot een vrolijk, dansend vreugdevuur.

Het enige dat we af en toe moeten doen, is onszelf die extra zuurstof gunnen



¿QUÉ SIENTES? – WAT VOEL JIJ?

Om de een of andere reden ben jij getriggerd geweest om je te verdiepen in de wereld van emoties en heling. Mogelijk heeft de inhoud van dit e-book je ook getriggerd om eens stil te staan bij jouw leven en bij bepaalde emoties en gedachten die je belemmeren om volop te genieten van dit leven.

Mocht je interesse hebben om de stap naar Energetische Heling te zetten of als je nog bepaalde vragen hebt, mag je mij altijd contacteren. Hieronder vind je een link waar je een gratis kennismakingsgesprek kan boeken.



Ieder van ons heeft al eens nood aan een luisterend oor en ondersteuning. Om hulp vragen is dan ook een teken van een innerlijke kracht en drijfveer om, ondanks alles, van ons leven iets moois te maken

GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Ik maak graag tijd voor jou!

Klik op de telefoon om een gratis kennismakingsgesprek (± 15 min) te boeken.

Graag tot dan, Ann



INSPIRATIEBRONNEN

Zoals ik al eerder zei wil ik via dit e-book een idee geven van de manier waarop ik tewerk ga als Energetische Lifecoach en voor welke zaken je in mijn praktijk terecht kan. De bedoeling van dit e-book is dan ook louter informatief.

De achtergrond en visie van mijn werkwijze is gebaseerd op een aantal opleidingen en cursussen die ik volgde en op boeken en theorieën die ik bestudeerd heb en toepas in mijn praktijk en in mijn dagelijkse leven.

Daarom verwijs ik hier naar een aantal boeken en websites die ik beschouw als bronnen die mij op weg geholpen hebben in mijn zoektocht naar het belang van en het werken met emoties.



De volgorde van deze lijst is willekeurig, waarmee ik bedoel dat het ene niet belangrijker is dan het andere. Maar zowel het ene als het andere hebben hun bijdrage geleverd en zijn daarom het vernoemen waard.

BOEKEN

- Bach Bloesemtherapie - Mechthild Scheffer
- De biologie van de overtuiging - Dr. Bruce Lipton
- Spontane evolutie - Dr. Bruce Lipton
- Zielsoorzaken van ziekte - Björn Eybl
- Wanneer je lichaam nee zegt - Gabor Maté
- Het verstrooide brein - Gabor Maté
- Hongerige geesten - Gabor Maté
- Het wiel van wijsheid - Alberto Villoldo
- De Grootmoeders spreken - Sharon McErlane
- De kracht van het NU - Eckhart Tolle
- Een nieuwe aarde - Eckhart Tolle
- Quantumgenezing - Deepak Chopra
- Herontdek je lichaam, hervind je ziel - Deepak Chopra
- Jij bent de placebo - Joe Dispenza
- Geen zee te hoog - Wayne W. Dyer
- Je wordt wat je denkt - Inge Rock

- www.bachbloemenremedies.be
- www.biologikanederland.nl
- www.netoflight.org/nl
- <https://www.omdenken.nl>

DANKJEWEL... voor je interesse!



ENERGETISCHE LIFE COACH ANN DECOENE

West Zeestraat 5 - 9130 Kieldrecht

www.leutiglandleven.be

anndecoene.lifecoach@gmail.com

