

## FASE 1. HELEND PERSPECTIEF

(kaart 1 t/m 7)

Deze 7 kaarten bieden een helend en positief perspectief op jouw als zelfheler en dat is belangrijk want we zijn massaal verslaafd aan onjuiste/illusionaire perspectieven die onze waarneming en ervaring vertroebelen. Onze gedachten hebben een zuigende werking en we gaan er veel te snel in mee, alsof de aanwezigheid ervan betekent dat de inhoud dan ook relevant of waar is.

De 2 grootste, onjuiste perspectieven zijn enerzijds onze overlevingsleugens ofwel dat wat je gelooft als je in je Afweerpatronen (A) zit en anderzijds Oud Zeer (OZ) of trauma op het heden projecteren alsof het Nu zo is (zie fase 2: Herkennen triggerreacties). Als we blijven vasthouden aan deze illusies dan zal onze waarneming pijnlijk of negatief gekleurd blijven en onze ervaring daardoor ook.

Dus zelfheling begint bij het openstaan voor deze 7 helende perspectieven. Welke herken je of kun je bewust aannemen en welke niet? Zet de kaart die je steunt of die je juist niet kunt geloven (en misschien dus wel heel hard nodig hebt) regelmatig op de houder en bekijk eventueel de 2 kaarten die eraan gerelateerd zijn, voor extra uitleg of informatie. Check je over een tijdje nog eens?

Kaart	Helend perspectief	Ja	Nee	Een beetje
1	Ondanks alle ruis op de voorgrond, is het Ware Zelf altijd aanwezig  Ofwel: mijn heelheid is altijd aanwezig, wat er ook gebeurt (is)			
2	De overlevingspatronen van toen zijn de sluiers en blokkades van nu, dit proces is omkeerbaar  Ofwel: ik kan mezelf ontsluiten en terugvinden door mijn patronen te doorbreken			
3	Alles wat ik nodig heb om mijn bagage op te ruimen en volledig te Zijn, zit al in mij  Ofwel: ik heb enkel mezelf nodig, ik kan mezelf helen met mijn innerlijke vermogens			
4	Waar de mind zich tegen verzet, is in bewustzijn allang geaccepteerd  Ofwel: ik ben in essentie onvoorwaardelijke acceptatie, alles in mij is door mijn Ware Zelf al zonder oordeel ontvangen			
5	De weggestopte emoties, waarheden en kwaliteiten van het kind dat ik was, kan ik nu weer ontdekken  Ofwel: ik kan in mijzelf terugvinden, wat ik ooit heb geparkeerd			
6	Ik ben niet mijn gevoelens, mijn gedachten, mijn sensaties of mijn percepties, ik ben het gewaarzijn  Ofwel: ik ben de getuige			
7	Hoe stormachtig het ook is, het Ware Zelf is altijd neutraal  Ofwel: mijn bewustzijn zelf is niet getriggerd			