

## Het 'wat & hoe' van de therapiebox 'Zelfheling in kaart':

Fase	Kaarten	Essentie & Doel	Werkbladen	Richtlijn voor gebruik
1. Helend perspectief	1 t/m 7	Ik ontwikkel een helend perspectief dat bijdraagt aan mijn proces van zelfheling  Ik ben de getuige van mijn bagage/patronen/pijn en vanuit dit ongeconditioneerde, neutrale Ware Zelf kan ik mijzelf hel(p)en	Fase 1: Helend perspectief	<b>In theorie: WEEK 1</b> 1 kaart per dag  <b>In de praktijk:</b> Je kunt met deze kaarten & dit werkblad checken of jij een helend perspectief hebt en zien waar jij meer de houding van 'zelfheler' kunt aannemen.  Iedere keer als je werkt met je eigen triggers & triggerreacties is een helend perspectief de start: Ik ben de neutrale, onbelaste getuige en vanuit dit gewaarzijn kan ik mijzelf hel(p)en
		★ Kaart 45 geeft een heel mooi, visueel overzicht van de fasen van zelfheling en hoe ze tezamen een cyclus vormen		
2. Herkennen	8 t/m 14	Ik herken het Ware Zelf  Ik herken mijn bagage in de vorm van de 3 triggerreacties: – Oud Zeer (OZ) – Afweer (A) en – Gijzeling in afweer (G)	Fase 2: Herkennen Ware Zelf  &  Fase 2: Herkennen triggerreacties	<b>In theorie: WEEK 2</b> 1 kaart per dag  <b>In de praktijk:</b> Je kunt deze kaarten & werkbladen regelmatig en net zolang checken tot je in staat bent om je eigen triggerreacties te herkennen
3. Begrijpen	15 t/m 21	Ik begrijp de dynamiek van gijzeling en bevrijding en kan bij een Trigger (T) mijn eigen fuik (T.O.Z.A.G.) in beeld brengen.  Ik kan mijn pijnlijke Angel & Projectie ontdekken	Fase 3. Begrijpen: Breng je fuik in kaart I en II  &  Fase 3. Begrijpen: Mijn Angels & Projecties	<b>In theorie: WEEK 3</b> 1 kaart per dag  <b>In de praktijk:</b> Je kunt deze kaarten & werkbladen gebruiken iedere keer als je triggerreacties bij jezelf herkent en je de fuik in beeld wil brengen (voor je eigen overzicht en ter voorbereiding op de omkering)
4. Verbinden	22 t/m 28	Ik leer te Zijn met mijn afweer en/of pijn zodat ik het vanuit verbinding kan gaan reguleren.	Fase 4. Verbinden: Mijn hulpbronnen  Fase 4. Verbinden: 3 manieren om je zenuwstelsel te	<b>In theorie: WEEK 4</b> 1 kaart per dag  <b>In de praktijk:</b> Je kun je deze kaarten & werkblad

<p>★ Deze eerste 4 fasen vormen samen het fundament voor de transformerende fasen van Omkeren, Verwerken &amp; Bewust Zijn, dus neem de tijd om deze stappen te ontwikkelen</p>			kalmeren	erbij pakken iedere keer als je door je afweer of pijn ingezogen of overprikkeld raakt en je weer meer in het hier & nu de getuige wilt zijn
5. Omkeren	29 t/m 35	Ik beweeg mij stap voor stap uit de fuik van mijn afweerpatronen & gijzeling (G.A.T.O.Z.).	Fase 5. Omkeren: Uit de fuik komen	<p><b>In theorie:</b> Zodra je er aan toe bent / <b>WEEK ?</b> 1 kaart per dag</p> <p><b>In de praktijk:</b> Je kun deze kaarten &amp; dit werkblad gebruiken als je doorhebt dat je in afweer/gijzeling zit (fase 1 en 2) en je de dynamiek van deze fuik helder hebt (fase 3) en je bewust je patroon/gijzeling wilt doorbreken</p>
6. Verwerken	36 t/m 42	Ik neem de helende houding aan en verwerk & integreer de oude fragmenten die omhoog komen	Fase 6. Verwerken: De stroom doorlaten	<p><b>In theorie:</b> Zodra je er aan toe bent / <b>WEEK ?</b> 1 kaart per dag</p> <p><b>In de praktijk:</b> Je kunt deze kaarten &amp; dit werkblad gebruiken zodra je de stroming van pijn voelt (direct na een trigger of omdat de omkering in fase 5 gelukt is)</p>
7. Bewust Zijn	43 t/m 49	<p>Ik zie de trigger in het heden nu met minder ruis en handel bewust vanuit de wijsheid en liefde van het Ware Zelf.</p> <p>De verandering in perceptie en reactie die ik nu heb, sla ik bewust in me op (heropvoeden van het brein)</p> <p>Ik (h)erken bewustzijn als mijn ware, hele identiteit</p>	Fase 7. Integratie	<p><b>In theorie:</b> Zodra je er aan toe bent / <b>WEEK ?</b> 1 kaart per dag</p> <p><b>In de praktijk:</b> Deze kaarten &amp; dit werkblad vormen het slotakkoord en zijn van belang nadat de stroom van Oud Zeer is weggeëbd.</p>
<p>De inzichten en ervaringen die je hebt opgedaan dragen bij aan de volgende cyclus van zelfheling en zo wordt je langzaam maar zeker een ervaren en bekwame zelfheler :-)</p>				

