

Regressie-sessies in samenwerking met jouw hogere Zelf

Er zijn in de komende periode steeds betere mogelijkheden om regressie-sessies te doen, in hechte wisselwerking met jouw eigen hogere Zelf. Daardoor kun je jezelf aanzienlijk beter leren kennen en kun je veel meer zicht krijgen op belangrijke thema's die vanuit vorige levens zijn blijven liggen, waardoor je er nu opnieuw mee wordt geconfronteerd.

Omdat de Zielen, de hogere Zelfen, in deze periode dichterbij kunnen komen dan in een lange periode hiervoor, worden ook de mogelijkheden beter om regressie-sessies te doen, in samenwerking met jouw hogere Zelf. Dit is een direct gevolg van de verbeteringen in ons evolutieproces.

In de afgelopen duizenden jaren was het voor de Zielen, de hogere Zelfen, veel moeilijker om dichterbij de mensen in incarnatie te komen. Daardoor was er vaak ook veel minder ruimte voor onze hogere Zelfen om regressie-sessies te begeleiden.

In praktijk werd de begeleiding van regressie-sessies daardoor gewoonlijk door gidsen verzorgd, waarbij het maar helemaal de vraag was vanuit welke achtergrond een gids hieraan werkte.

Het overgrote deel van de gidsen werkte onder toezicht van de Witte Broederschap. Dit betekent dat de meesters uiteindelijk bepaalden welke informatie er tijdens een regressie-sessie zou worden vrijgegeven.

De Witte Broederschap is een zeer sterk hiërarchische organisatie, waarin alles van bovenaf wordt bepaald. Een gids had daardoor toestemming nodig van één van de meesters vóórdat een regressie-sessie mocht worden gehouden. De meesters bepaalden op die manier wie welke informatie wanneer mocht inzien. Een gids mocht dit niet op eigen houtje bepalen en kon niet zomaar alles doen. Een gids handelde altijd vanuit directe instructies van de meesters.

Maar de Witte Broederschap is niet meer zo machtig als voorheen, de macht van de meesters neemt in deze periode snel af. Tegelijkertijd kunnen de Zielen, de hogere Zelfen, steeds meer doen om de mensen in incarnatie te begeleiden.

Eén van de belangrijkste dingen die een hoger Zelf kan doen, is het zorgdragen voor juiste informatie over wat er in voorgaande levens is gebeurd, want de sleutels voor de moeilijkheden en de mogelijkheden die je nu, in dit leven, tegenkomt, liggen in het beter begrijpen van wat er zich in voorgaande levens heeft afgespeeld. Zolang je geen zicht hebt op de hoofdlijnen van jouw eigen incarnatiereeks, kun je ook niet goed begrijpen welke mogelijkheden je nu hebt om samen met jouw hogere Zelf bij te dragen aan een betere wereld. Meer inzage in vorige levens maakt ook veel meer begrip mogelijk voor de moeilijkheden waar je in dit leven tegenaan loopt.

De sleutels voor begrip van zowel jouw moeilijkheden als jouw mogelijkheden, liggen in het beter leren kennen van wat er in voorgaande levens is gebeurd.

De Witte Broederschap heeft lang geprobeerd te voorkomen dat de mensheid meer zicht zou krijgen op moeilijkheden die in het verre verleden zijn ontstaan, zodat de mensheid als het ware “blind” door het leven zou gaan, en volstrekt onvoldoende zicht zou hebben op de eigen weg die in vorige levens is afgelegd, om zichzelf beter te kunnen begrijpen.

Mensen werden lange tijd, bewust onwetend gehouden over de hoofdlijnen van hun eigen persoonlijke boek.

Hoewel het hun eigendomsrecht was te beschikken over informatie over de weg die zij zelf hadden afgelegd, werd hun dit onmogelijk gemaakt. Dit is een voorbeeld van hoe de donkere kant te werk gaat.

***In de afgelopen tientallen jaren waren er mondjesmaat regressie-sessies mogelijk
maar dan gewoonlijk onder strenge censuur van de meesters.***

In sommige situaties liep het anders en kreeg iemand *toch* meer inzage in belangrijke stukken uit voorgaande levens, waardoor iemand zich beter kon voorbereiden op een belangrijke missie. Als het gaat om belangrijk werk, dan vraagt dit altijd een lange voorbereiding. Je kunt niet zomaar leren samenwerken met degenen die proberen de ontwikkeling van de mensheid in betere banen te leiden. Dit vraagt een jarenlange voorbereiding.

***Als je weet welke rollen je hebt gehad in voorgaande levens,
dan is dit van grote waarde bij het beter leren kennen van jezelf.
Ook dit is te beschouwen als Zelfkennis.***

Als je weet welke rollen je hebt gehad in voorgaande levens, dan geeft dit een richting aan die je ook in het leven dat je nu hebt, zou kunnen volgen. Je hebt dan expertise op dit gebied, hetgeen heel waardevol is. Deze talenten en deze expertise kun je pas goed op het spoor komen wanneer je voldoende inzage hebt gekregen in jouw eigen vorige levens.

***Inzage in jouw eigen vorige levens
kan jou in de komende periode worden gegeven door jouw eigen hogere Zelf.
Hier zijn nu hele mooie mogelijkheden voor.***

Het kan zijn dat jouw hogere Zelf voldoende mogelijkheden ziet om jou deze informatie rechtstreeks te geven, zonder tussenkomst van iemand anders. Het kan zijn dat je dromen krijgt waarin je stukken uit vorige levens krijgt te zien, maar jouw Ziel, jouw hogere Zelf, kan ook op andere manieren proberen jou deze belangrijke informatie te geven. Misschien dat je tijdens meditatie stukken uit vorige levens krijgt te zien, of dat je tijdens het kijken naar een film aanvoelt dat zo'n periode ook voor jou van belang is, om meer zicht te krijgen op een vorig leven dat je zelf hebt gehad, dat raakvlakken heeft met de film waar je naar zat te kijken.

Mocht jouw hogere Zelf tot de conclusie komen dat er eigenlijk een beetje hulp nodig is om jou de informatie te kunnen geven die jij nodig hebt om jezelf beter te leren kennen, dan zal jouw Ziel op zoek gaan naar geschikte mogelijkheden om dit voor jou te “organiseren”. Dit betekent dat jouw hogere Zelf dan op zoek zal gaan naar geschikte mensen om mee samen te werken, zodat jij alsnog de informatie krijgt die jij nodig hebt.

Jouw hogere Zelf zal er dan op de één of andere manier voor proberen te zorgen dat er iemand op jouw weg komt die jou hiermee kan helpen. Vanuit deze achtergrond worden er “boven” heel veel afspraken gemaakt, die zich in het gewone dagelijkse leven ontfouwen zoals ze op “de weide” zijn afgesproken.

Door deze belangrijke informatie over vorige levens, kunnen mensen zichzelf veel beter leren kennen en zichzelf veel beter leren begrijpen. Er wordt dan veel meer gevoelsmatig begrip mogelijk voor jezelf, en voor jouw eigen specifieke moeilijkheden en mogelijkheden.

*We leven nu in een periode waarin er veel meer ruimte komt voor Zelfkennis,
en het krijgen van veel meer zicht op wat er in vorige levens is gebeurd,
is daar een belangrijk onderdeel van.*

Door de verbeteringen in ons evolutieproces zijn allerlei blokkades in de informatievoorziening opgeheven. Er is daardoor nu weer veel meer inzage mogelijk in de periode vóór het verliezen van onze paradijselijke toestand. Als je niet (meer) weet, hoe het ooit is geweest, dan kun je ook niet goed toewerken naar het herstel van zo'n situatie. Maar als je je volkomen bewust bent van de mogelijkheden om energie door te laten stromen vanuit het bekken, door jouw hele lichaam, omdat je dit hebt gezien en hebt ervaren in een regressie-sessie naar zo'n vorig leven, dan komt dit gevoelsmatig een heel stuk dichterbij.

De Zieneressen konden in het verre verleden goed werken met de ki kracht in hun bekken, en deze voedende energie laten stromen door hun hele lichaam. Deze energie was ook beschikbaar voor genezingsprocessen van anderen, wanneer een Zieneres eenmaal had geleerd hier heel bewust mee te werken. Deze dingen werden aan een Zieneres geleerd in verschillende opleidingscentra.

*Eén van de centra waar de Zieneressen ooit waren gevestigd,
is het gebied waar de Maya's leefden.*

De Zieneressen zijn lange tijd onderdeel geweest van dit volk en hebben geprobeerd hun bijdrage te leveren aan de ontwikkeling hiervan. Ze konden genezende vermogens toepassen en mensen helpen met het leren van hun lessen. Ze konden mensen begeleiden met hun spirituele huiswerk.

De Zieneressen konden destijds werken vanuit hun kracht en kregen visioenen over hoe het verder zou gaan in de periode die we nu meestal Atlantis noemen. De Zieneressen wisten dat er "mist" zou gaan komen en dat door middel van rampen sommige gebieden waar destijds mensen woonden, voorlopig niet meer bewoonbaar zouden zijn.

*De Zieneressen wisten destijds ook dat er hulp zou komen
en dat er iemand vanuit de Oorsprong zou terugkeren
in een poging het tij op Aarde te keren.*

De Zieneressen hoorden dit destijds gelaten aan en wisten dat de ontwikkeling van de mensheid niet ging zoals het eigenlijk had moeten gaan. Het grootste deel van de mensheid volgde *niet* het innerlijke weten en kwam daardoor in grote moeilijkheden terecht. Men raakte verstrikt in buitensporige ervaringen op het gebied van seksualiteit en men had veelvuldig contacten met allerlei krachten uit de fijnstoffelijke werelden, waar we ons nu niet goed een voorstelling van kunnen maken. Magie en rituelen waren aan de orde van de dag, waarbij de ene mens zich voortdurend keerde tegen de ander. In plaats van Wijsheid en Genegenheid te ontwikkelen, was er haat gegroeid in de harten van de mensheid. Degenen die waakten over ons evolutieproces zagen dat de situatie verschrikkelijk was. De mensheid had vanuit vrije wil een keuze gemaakt om het innerlijke weten te negeren en zich over te geven aan de eigen hartstocht en het willen werken met macht.

Iets van deze geschiedenis is bij ons bekend gebleven onder de naam Atlantis, voornamelijk bekend vanwege de ondergang hiervan. De reden voor de rampen en de ondergang is in feite een soort van onderhandeling, waarin de donkere kant claimde dat de mensheid had gekozen voor de ontwikkeling van haat en vernietiging, terwijl de lichte kant probeerde een nieuwe kans te creëren voor de hele mensheid.

De ondergang van Atlantis is daardoor eigenlijk te beschouwen als een soort van “reset”, in een periode dat de donkere kant in feite de strijd om de mensheid had gewonnen. De lichte kant kreeg uitstel maar moest als gevolg daarvan wel accepteren dat de mensheid grotendeels ten onder zou gaan, door de enorme verwoestingen die destijds door de donkere kant in werking zijn gezet. Met andere woorden de natuurrampen die zich destijds hebben voltrokken, werden door de goden aangestuurd. Dit was de droevige uitkomst van een onderhandeling tussen de lichte kant en de donkere kant, in die periode.

De lichte kant zag geen andere mogelijkheid meer om de mensheid te behoeden voor haar eigen spirituele ondergang, door de verschrikkelijke keuzes die zij destijds maakte, dan akkoord te gaan met het voorstel van de donkere kant, om de mensheid grotendeels ten onder te laten gaan door grote rampen. Dit is de manier waarop deze dingen soms gaan in de onderhandelingen tussen de hogere goden van de lichte kant en de donkere kant.

Er is in de komende periode weer veel meer inzage mogelijk in deze periode, wanneer je hier zelf direct mee te maken hebt gehad. Voor de Zieneressen is het mogelijk terug te gaan naar deze periode, om te ervaren hoe het destijds is geweest en welke rollen de Zieneressen destijds hadden in de toenmalige mensheid.

Wanneer dit onderdeel is van jouw eigen persoonlijke levensweg, en jouw hogere Zelf dit nuttig vindt, als onderdeel van jouw voorbereiding op de missie die je later misschien op je zou kunnen nemen, in hechte wisselwerking met jouw hogere Zelf, dan kan die ervoor kiezen om te proberen deze informatie op jouw weg te brengen via bijvoorbeeld een regressie-sessie.

***In de periode van de ondergang van Atlantis,
konden de Zieneressen nog goed werken met de ki kracht in hun bekken.***

Het verloren gaan van deze paradijselijke toestand is pas daarna gekomen, toen de mensheid in rustiger vaarwater was gekomen en de aangekondigde hulp vanuit de Oorsprong inmiddels op Aarde was aangekomen en er al aansluiting was gemaakt met de Zieneressen.

De Zieneressen waren in die periode nog sterk ontvankelijk voor de informatie die zij vanuit hun hogere Zelf konden ontvangen. Ze waren getraind in het opvangen van deze informatie en voelden innerlijk aan wanneer zij in afzondering moesten gaan om zich daardoor nog beter te kunnen richten op belangrijke informatie die hen in zo’n periode van afzondering werd aangegeven.

***Een Zieneres voelde in het verre verleden aan
wanneer zij in afzondering moest gaan
om zich beter te kunnen richten
op het ontvangen van belangrijke informatie.***

De vermogens en de training die de Zieneressen destijds kregen, is voor een deel onbekend in onze generatie, maar veel hiervan kan in de komende jaren weer langzaam worden opgebouwd.

Het is belangrijk te weten dat degene die jou tijdens een regressie-sessie de informatie geeft, jouw eigen hogere Zelf is, wanneer dit op een goede manier is voorbereid. Voordat de eigenlijke regressie-sessie begint is het daarom belangrijk er eerst zo zeker mogelijk van te zijn, dat jouw eigen afstemming goed is en je in aanraking bent met jouw Ziel, jouw hogere Zelf.

Je kunt de energie vanuit jouw Ziel, jouw hogere Zelf, herkennen als Wijsheid en Genegenheid. Wanneer je *dit* voelt, dan kun je dit beschouwen als een bevestiging dat je op het juiste spoor zit.

Wanneer zowel degene die de sessie ingaat als degene die dit probeert te begeleiden, beiden, onafhankelijk van elkaar, vaststellen dat de energie goed is, dan kun je verder met de regressie-sessie. Mocht één van beide het gevoel hebben dat de energie *niet* goed is, dan is het beter om niet verder te gaan met een regressie-sessie, hoezeer je je hier misschien ook op had verheugd. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom het op dat moment niet lukt om de verbinding met jouw hogere Zelf te voelen en hier voldoende zeker van te zijn.

***Als hetzij degene die de sessie ingaat,
hetzij degene die dit begeleidt,
het gevoel heeft dat de energie niet goed is,
kun je beter stoppen met de sessie.***

Een regressie-sessie is iets waar mensen vaak naar uitkijken, er zijn vaak hoge verwachtingen aan gekoppeld. Toch is het belangrijk er eerst zo zeker mogelijk van te zijn dat er inderdaad verbinding is met jouw hogere Zelf, voordat je verder gaat met een sessie.

Door de hoge verwachtingen bij degene die de sessie ingaat is het meestal “zuur” wanneer een sessie om wat voor reden dan ook niet kan doorgaan, maar het is belangrijk hierin volkomen eerlijk te zijn tegenover jezelf. Als de energie niet goed is, dan kun je beter stoppen, zo eenvoudig is het.

Het is belangrijk dit uitgangspunt te blijven hanteren, ook als dit betekent dat degene die de sessie in wilde gaan dan erg teleurgesteld is. De donkere kant zal voortdurend blijven proberen zo’n sessie in de war te sturen. Het is daarom van belang waakzaam te zijn, vanuit een betrouwbare uitgangspositie te werken en transparant te zijn in de manier waarop je hier als begeleider mee omgaat. Wanneer de energie niet goed is en je er niet voldoende zeker van bent met wie je in aanraking bent tijdens een sessie, kun je gemakkelijk verkeerde informatie krijgen, op dezelfde manier als je bijvoorbeeld ook “onzindromen” kunt krijgen.

Voordat je aan een regressie-sessie begint, is het daarom van belang goed af te stemmen in jouw hartcentrum, in het midden van de borstkas, en te voelen of jouw hogere Zelf aanwezig is. Dat is degene die jou de informatie geeft die jij op dat moment nodig hebt, ter beoordeling van jouw hogere Zelf.

***De regressietherapeut, degene die de sessie begeleidt,
bepaalt niet welke informatie jij krijgt te zien.
Jouw eigen hogere Zelf, bepaalt welke informatie jij krijgt.***

Jouw hogere Zelf kan putten uit jouw eigen persoonlijke archief. Dit betekent dat jouw hogere Zelf bevoegd is om alle informatie uit al jouw voorgaande levens aan jou bekend te maken, voor zover dat nuttig zou kunnen zijn op enig moment. Jouw hogere Zelf mag dit op eigen initiatief bepalen en hoeft hier geen specifieke toestemming voor te vragen. Jouw hogere Zelf kan dit op eigen kracht doen.

Het selecteren van de informatie uit vorige levens die jou nu zou kunnen helpen bij jouw ontwikkeling, vraagt veel Wijsheid. De hogere Zelfen leren in deze periode hoe zij hier het beste mee om kunnen gaan. In feite is dit ook voor hen betrekkelijk nieuw terrein. Op die manier leren onze hogere Zelfen hun eigen lessen op hun eigen gebied.

Dit is de manier waarop teamwerk gaat. Zowel jouw hogere Zelf als jij, hebben ieder hun eigen stukje. Er is daarom ervaring nodig voor dit goed op elkaar is afgestemd.

Wanneer een hoger Zelf de gelegenheid krijgt om regressie-sessies te doen, met hulp van een regressietherapeut, dan zal die in principe beginnen met eenvoudige sessies, zodat je kunt wennen aan dergelijke sessies en ook jouw hogere Zelf hier ervaring mee kan opdoen, en kan observeren hoe de keuzes van de informatie die kenbaar is gemaakt, uitpakken in jouw dagelijkse leven.

Steeds opnieuw worden er inschattingen gemaakt door jouw hogere Zelf welke informatie er op dat moment het beste kan worden gegeven. De keuzes die in verband hiermee moeten worden gemaakt, zijn heel complex.

Jouw eigen stukje is het zo goed mogelijk verwerken van de ervaringen die je tijdens zo'n sessie hebt gekregen. Naarmate je hier meer aandacht aan besteedt, wordt het heilzame gevolg hiervan meestal groter. Ook hier is het van belang aan te voelen wat er nodig is.

Wanneer zo'n sessie is afgelopen, ben je nog sterk ontvankelijk en kan er nog allerlei informatie worden toegevoegd. Ook in de dagen daarna kun je merken dat er als het ware nog "aanvullingen" kunnen komen op wat je tijdens de sessie hebt ervaren.

Mensen die volkomen onbekend zijn met regressie-sessies, hebben soms het idee dat je dan misschien in een soort van film terecht zou kunnen komen waarin je zo'n vorig leven beleeft, maar dit komt maar heel weinig voor. Gewoonlijk krijg je tijdens een regressie-sessie vooral een gevoel van hoe dingen zijn geweest, een soort van innerlijk weten.

Sommige mensen krijgen hele duidelijke beelden die soms vlot achter elkaar komen. Wanneer iemand een heel helder kanaal heeft opgebouwd in de loop van de eeuwen, kan er soms een situatie ontstaan dat er inderdaad een soort van filmfragmenten naar voren komen, maar dit is niet per sé nodig. Het gaat vooral om het innerlijke aanvoelen en het innerlijke weten van de ervaringen en de keuzes die er in een specifiek leven zijn gemaakt, dat jouw hogere Zelf aan jou wil laten zien.

Sommige mensen krijgen wel hele heldere beelden, maar krijgen dit niet goed in hun diepe gevoel, het is dan alsof de beelden enerzijds heel helder en duidelijk zijn, maar tegelijkertijd niet goed in de diepte van het hart worden ontvangen, waardoor de essentie soms alsnog niet goed wordt opgevangen in de diepte van het hart.

Andere mensen krijgen misschien niet zulke mooie en duidelijke filmfragmenten te zien, maar voelen in hun hart wel heel goed aan waar het om gaat, welke ervaringen er in grote lijnen zijn geweest en welke keuzes er destijds zijn gemaakt. De verschillen tussen wat mensen ervaren tijdens zo'n sessie, zijn in praktijk vrij groot.

Het is belangrijk dat je hier vooraf een beetje kennis van hebt, zodat je weet wat je kunt verwachten, en je niet heel teleurgesteld bent wanneer je niet in een soort van film terechtkomt, als je zo'n regressie-sessie ingaat.

Wanneer er de luxe is om meerdere regressie-sessies te doen, in een soort van traject, zal jouw hogere Zelf ervoor kiezen om te beginnen met relatief eenvoudige situaties uit een vorig leven, zodat jij hieraan kunt wennen. In de loop van zo'n traject zullen er dan ingrijpender situaties naar voren komen, wanneer jij daar voldoende op bent voorbereid, ter beoordeling van jouw hogere Zelf.

***Regressie-sessies kunnen uitermate waardevol zijn
om meer zicht te krijgen op de missie van jouw Ziel.***

Wanneer jouw hogere Zelf jou wil voorbereiden op een gezamenlijke missie, dan kan het heel heilzaam zijn te weten dat je in voorgaande levens eerder hebt deelgenomen aan soortgelijke missies. Dit is één van de redenen dat er in de komende jaren veel behoefte zal ontstaan aan regressie-sessies, in directe wisselwerking met jouw hogere Zelf.

Het is daarom van groot belang dat er veel meer betrouwbare regressietherapeuten komen, die op een schone manier deze sessies kunnen begeleiden, omdat ze hier zelf al voldoende ervaring mee hebben opgedaan, en aanvoelen dat dit voor hen het juiste spoor is om bij te dragen aan de ontwikkeling van anderen.

***Er is in de komende jaren grote behoefte
aan mensen die regressie-sessies kunnen begeleiden,
vanuit een hechte wisselwerking met hun hogere Zelf.***

In diepe meditatie kun je proberen aan te voelen of het voor jou de juiste weg is om dit te gaan verzorgen voor de mensen die hiernaar op zoek zijn.

Voor degenen die anderen willen begeleiden met het weer op gang brengen van de doorstroom van energie vanuit hun bekken, zou het een hele waardevolle aanvulling zijn, om ook regressie-sessies aan te kunnen bieden als onderdeel van zo'n traject.

Het is van belang te weten dat deze mogelijkheden nu beschikbaar zijn, voor wie aanvoelt dat dit raakvlakken heeft met wat je zelf innerlijk aanvoelt in de diepte van jouw hart. In deze periode wordt er "boven" een planning gemaakt en wordt geïnventariseerd wat er in de komende jaren nodig is. Vanuit die globale planning krijgen de Zielen taken toebedeeld, door degenen die de mensheid proberen te begeleiden.

Wanneer jouw Ziel voldoende zicht heeft gekregen op diens missie, en jij voldoende bent voorbereid om hier bewust aan mee te kunnen werken, zal jouw hogere Zelf ervoor kiezen om deze gezamenlijke missie geleidelijk duidelijk te maken, in de loop van de tijd.

***De missie van jouw Ziel,
zal altijd aansluiten bij rollen die je in vorige levens op je hebt genomen.***

Het verzorgen van regressie-sessies zou onderdeel kunnen zijn van de missie die jouw hogere Zelf op zich heeft genomen. Dit is een uitermate waardevolle manier om hulp aan te bieden aan mensen die zichzelf beter willen leren kennen, en meer zicht willen krijgen op de missie die iemand samen met het hogere Zelf op zich zou kunnen nemen.

***Jouw Zielsmissie is niet iets wat jou door iemand wordt medegedeeld,
het is geen opdracht die je van iemand krijgt,
het is iets waar je in de loop van de jaren ingroeit
en wat je innerlijk steeds beter leert aanvoelen.***

Veel mensen die willen leren samenwerken met hun Ziel, hun hogere Zelf, kijken vol verlangen uit naar de missie die hun Ziel heeft gekregen, en hopen daar zo snel mogelijk iets van op te vangen, zodat ze hiermee aan de slag zouden kunnen gaan.

Vanzelfsprekend is jouw Ziel heel gelukkig met zoveel enthousiasme maar er is gewoonlijk eerst een heel traject nodig van opruimen en schoonmaken, voordat de Ziel zover is dat *die* vindt dat de voorbereiding voldoende is geweest en langzaam de gezamenlijke missie kenbaar gaat maken, zodat jij dit kunt onderzoeken en voor jezelf kunt bepalen wat *jij* hiervan vindt.

Wanneer het gaat om belangrijk werk dat jij later met jouw hogere Zelf zou kunnen doen, is er eerst een grondige voorbereiding nodig. Voor de meesten van ons geldt daarom dat het beter leren kennen van de missie van de Ziel nog *vóór* je ligt, en er eerst meer tijd nodig is voor het verwerken van oud zeer en het geleidelijk bewuster leren samenwerken met jouw hogere Zelf.
