



### **Healing Access**

Healing Access is een kort en pittig traject van zes bijeenkomsten. Tijdens de eerste bijeenkomst word jij afgestemd op het werken met energie.

Voordat de afstemming gaat plaatsvinden, vertel ik je precies welke handelingen ik verricht om de afstemming tot stand te brengen. Zo kun jij je concentreren op wat deze afstemming mogelijk teweeg brengt bij jou.

Wat zijn de ervaringen van anderen? Ik som hieronder wat ervaringen op:

Ik voelde helemaal niets

Het was net of de geluiden om me heen scherper werden

Toen je klaar was voelde ik een enorme rust of me heen komen

Ik had niet het gevoel dat het nieuw was

Het was alsof ik me iets heel ouds herinnerde

Na de afstemming zag ik de kleuren intenser

Ik had het heel koud

Jouw handen waren heel koud/warm

Ik had het heel warm

Ik moest huilen

Ik werd heel vredig alsof mijn gedachten eindelijk uitstonden

Het was net of er warme wind om me heen waaide

Je leest het. De ervaringen zijn divers.

Wat gebeurt er tijdens een afstemming? In je centrale energie kanaal (CEK) worden symbolen geplaatst. Deze symbolen wurmen zich een weg langs de obstakels die zich in jouw CEK en jouw chakra's bevinden. Hierdoor gaan oude blokkades zich manifesteren en oplossen. Daar krijg je tijdens de zes bijeenkomsten gereedschap voor aangereikt.

En dan meteen aan de slag met healing energie voor jezelf en voor anderen.

### **Voor wie?**

Voor jou als jij van opschieten houdt.

Voor jou als jij gevoelig bent en meer ervaart dan een ander.

Voor jou als jij vaak te horen krijgt dat je helende handen hebt.

Voor jou als jij je met spiritualiteit bezighoudt zonder zweverigheid.

Voor jou als je met energie wilt leren werken.

### **Wat kun je als je klaar bent met Healing Acces?**

Je kunt een goede healing met energie uitvoeren op jezelf en op anderen. Je kunt je eigen energiesysteem schoonmaken. Je krijgt gereedschap om je grenzen te bewaken en je krijgt de mogelijkheid aangereikt om op een andere manier naar gebeurtenissen uit het verleden te kijken. Je leert te werken met energieverbindingen, telepathische kanalen, je energie terug te halen uit oude en nieuwe situaties en je chakra's schoon te maken.

Tijdens het traject maak je ook kennis met de chakra's. Zo krijg je van mij voordat we beginnen aan het traject een energiecheck. Tijdens zo'n energie check haal ik naar voren waar je blokkades zitten en wat je daar mee kunt doen.

Dat betekent dat je een pittige tijd tegemoet gaat. Want het is wel een snelkookpan. We maken afspraken voor zes bijeenkomsten van een uur. Soms lopen de afspraken uit. Tijdens deze zes afspraken gaan we werken aan wat jij nodig hebt.

Dat betekent maatwerk en veel zelf werkzaamheid. Je houdt een energiedagboek bij en werkt aan je opdrachten op maat. Per afspraak ga je aan de slag met werkpunten en aandachtspunten n.a.v. een energiecheck die vooraf plaatsvindt.

### **HHAH ook wel Happy Healing at Home genoemd**

Dat wil zeggen: de veranderingen in jezelf en je energiehuishouding van dag tot dag of van week tot week bijhouden. Dit kan variëren van je aangetrokken voelen tot andere mensen, boeken, muziek of stoppen met roken. Je wordt waarschijnlijk wat emotioneler. Je smaakbeleving kan veranderen en nog wat punten die duiden op veranderingen in jouw energiesysteem.

Ik vind de ervaringen die jij hebt op dit gebied interessant. Graag ontvang ik je ervaringen in het werken met de energie per e-mail. Je zult er tijd voor moeten vrijmaken. Ook hoort bij de happy healing at home dat je een energiedagboekje bijhoudt.

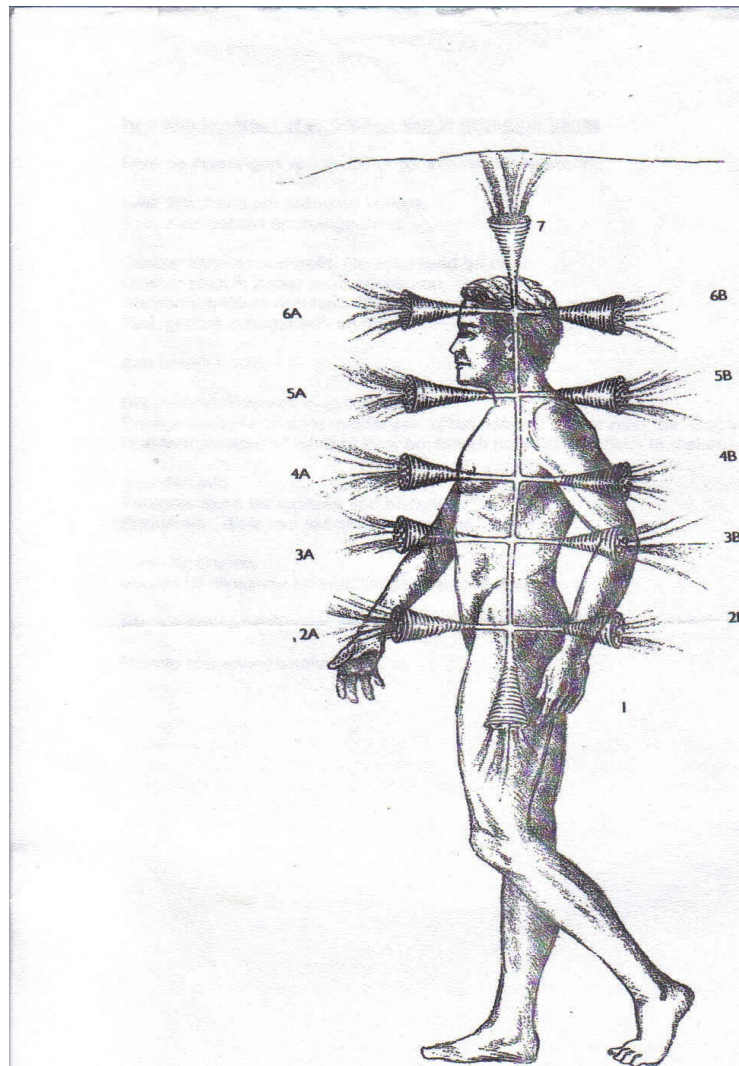
### **Energiedagboekje**

Wat vind ik belangrijk om te lezen in je energiedagboekje: Hoe voelde jij je toen je opstond. Bijvoorbeeld: Ik had een ochtendhumeur terwijl je dat normaal niet hebt. Was je vrolijk, bezorgd of ..... Dat soort dingen. Waren er invloeden van buitenaf die je in je humeur (lees energie) beïnvloedden? Bijvoorbeeld telefoongesprek kostte veel energie. Je ergens toe aanzetten kostte je veel energie. Hoe voelde jij je daarna. Voorbeelden: geïrriteerd, jolig, vrolijk of nog weer anders.

Het nut van zo'n dagboekje is dat je opmerkzaam wordt op wat er in je omgaat. Ook wordt op deze manier bewustzijn gecreëerd over hoe je met je energie omgaat. Inclusief het trekken van grenzen.

Van de healingen die je gaat uitvoeren maak je verslagen.

Zo'n energiedagboekje mag heel kort zijn of wat langer als je het fijn vindt. Ik neem de tijd om je ervaringen te lezen en te reageren op jouw vragen.



Naarmate je meer met energie gaat werken zal de gevoeligheid in je handen zich steeds verder gaan ontwikkelen. Je zult waarschijnlijk bepaalde sensaties ter hoogte van de chakra's gaan voelen. Dit kan variëren van koud / warm / trillen / draaien / de vorm / licht / donker etc. etc.

Tijdens de eerste bijeenkomst bespreken we ook de tekening die je hierboven ziet met uitleg over het Centrale Energie Kanaal en de bijbehorende chakra's.

Ik werk met 7 chakra's. Er is jammer genoeg geen tijd om alle zeven chakra's te behandelen. Toch geef ik hieronder een aanzet met informatie over het eerste chakra. Dan krijg je een idee waar zo'n chakra over kan gaan.

Korte uitleg over het eerste chakra.

Het **eerste chakra** bevindt zich aan de onderkant van de ruggengraat bij het perineum, het gebied tussen anus en genitaliën.

Dit chakra staat voor de volgende dingen:  
Hoe ga ik met mijn lichaam om; hoe sta ik tegenover geld; ben ik aan het leven of aan het overleven; past mijn gedrag nog bij mij; heb ik vertrouwen in mensen en wat heb ik nodig om mij geborgen te voelen.

Vragen die je kunt stellen bij het eerste chakra:  
Wat heb ik nodig om vitaal te blijven. Welke omgeving stimuleert mij. Dit is voor iedereen verschillend. Waar de één in de stad gedijt, is voor een ander het bos of de zee de juiste omgeving.

Met dit chakra leer je wortelen.

**Kenmerken** van een evenwichtig eerste chakra:

Goede gezondheid, levenskracht, je voelt je op je gemak in je eigen lichaam, je hebt vertrouwen in de wereld, gevoel van veiligheid en zekerheid, vermogen om te ontspannen en onbeweeglijk te zijn. Stabiliteit, bloei en in het levensonderhoud wordt goed voorzien.

Symptomen van een **traag eerste chakra** zijn:

Je los voelen van je eigen lichaam, te licht zijn in gewicht, niet goed kunnen focussen, financiële problemen, angstig zijn, te veel piekeren en rusteloosheid. Angst voor gebrek (armoedewaan) probeer je te leven zoals anderen denken dat goed voor jou is? Voel jij je lichaam goed of is het gespannen, heb je een goed gevoel voor eigenwaarde?

**Het eerste chakra is te snel:**

veel te zwaar, hamsteren, traag, lui, moe, angst voor verandering, rigide grenzen, verslaafd aan zekerheid.

Er valt nog veel meer te vertellen over het eerste chakra. Wanneer ik jou dit als werkpunt heb meegegeven krijg je van mij meer informatie.



**Opmerking:** In het eerste chakra bevindt zich ook informatie over wat ik het lichaamsgeheugen noem. Het lichaam kan zich dingen herinneren die het brein niet meer kan terughalen. Schrik, vreugde en andere heftige emoties liggen in het lichaam opgeslagen en kunnen zorgen voor een programmering die niet meer klopt met het nu. Het eerste chakra gaat ook over acceptatie van je eigen lichaam. Leren houden van je lichaam zoals het is en dat het je brengt waar je wilt zijn.

Als jij als werkpunt één van de andere chakra's hebt meegekregen krijg je van mij meer informatie daarover in een document.



#### Een oefening in het ervaren van je eigen energie

Handen met de handpalmen boven elkaar houden en rustig heen en weer bewegen totdat je iets voelt. Dit kan van alles zijn. Het kan variëren van een tintelend gevoel tot zwaar, warm, koud. Alles is mogelijk.

Hoe groot kun je de afstand tussen je handen laten worden. Doel van deze oefening is het ontwikkelen van gevoel in je handen. Er op leren vertrouwen dat het mogelijk is om energie te voelen met je handen.

#### Een oefening in gronden

Je eerste chakra zit tussen anus en geslachtsdelen, bij het perineum. Kijk eens hoever dat eerste chakra openstaat. 100% is niet speciaal het beste. Soms is het prettiger om je eerste chakra wat dichter te hebben en soms is het prettiger om het wat verder open te hebben. Wat geldt is: hoe verder open, hoe gegronder. Hieronder staat een oefening die ik ook gebruik. Wat wij hebben gedaan is om een idee te krijgen van hoever het eerste chakra openstaat: Stel dat het een raam is en er hangen gordijnen voor. Hoever zijn de gordijnen dan open. Naarmate de gordijnen verder openstaan is het eerste chakra ook verder geopend. Hoe voelt dat en wat ervaar je. Is dat prettig of juist niet.

*Je laat uit je eerste chakra een dikke kabel naar het middelpunt van de aarde zakken. Je maakt het touw hol en geeft het een kleur die bij je pas op die dag. Je laat je naam er doorheen klinken en de datum van vandaag. Heeft je gronding een bepaalde kleur? Deze kleur kan van invloed zijn op je humeur.*

*Je hoeft niet te beginnen met een touw als je meteen een holle buis kunt laten zakken is dat ook goed. Soms lukt het niet om helemaal tot de aarde te komen. Je kunt dan een anker uitgooien. Doel is: met een gronding blijf je makkelijker in je eigen energie en tril je minder makkelijk mee met anderen.*





Binckhorstlaan 135, Den Haag  
m. 06 50 666 027  
e. [info@amandabouman.nl](mailto:info@amandabouman.nl)  
[www.amandabouman.nl](http://www.amandabouman.nl)  
btw nummer NL114977665.B.01  
KVK nummer 27357288

Een leuke manier om te testen of je gegrond bent of niet is iemand je ellebogen omhoog laten duwen. Als je gegrond bent gaat dat een stuk moeilijker.

Van jou wordt een flinke investering gevraagd. Zowel in tijd als in geld: lijkt het je wat? Maak dan een afspraak voor een intake gesprek. Wanneer jij ver buiten Den Haag woont is het altijd mogelijk om een intake per telefoon of per skype te plannen.

Wanneer: Op een doordeweekse dag

Wat : Healing Acces – toegang tot healing en training in het werken met energie

Waar: In Den Haag en eventueel training per skype

KOSTEN: 600 EURO INCLUSIEF BTW

**TEL. 06 50 666 027 OF [INFO@AMANDABOUMAN.NL](mailto:info@amandabouman.nl)**