

Je natuurlijke staat van gezondheid opeisen

WANNEER KUN JE DIT PROCES GEBRUIKEN?

- Als je je niet lekker voelt
- Als bij jou een verontrustende diagnose is gesteld
- Als je pijn voelt
- Als je je vitaler wilt voelen
- Als je een vage angst voelt in verband met je lichaam

Het bereik van je huidige *Emotionele instelling*

Je hebt het meeste aan dit proces van *Je natuurlijke staat van gezondheid opeisen* als jouw *Emotionele instelling* ergens varieert tussen:

(10) Frustratie/Ergernis/Ongeduld
en
(22) Angst/Verdriet/Depressie
/Wanhoop/Krachteloosheid

(Als je niet zeker weet wat jouw huidige *Emotionele instelling* is, blader dan terug naar Hoofdstuk 22 en neem de 22 categorieën van de *Emotionele Geleidingsschaal* door.)

Zorg dat je comfortabel ligt tijdens dit proces, hoe comfortabeler hoe beter. Reserveer ongeveer een kwartier van je tijd waarin je zeker weet niet dat je niet gestoord wordt.

Schrijf nu deze korte lijst op een plek waar het makkelijk te lezen is. Als je gaat liggen, begin dan met het langzaam in jezelf voor te lezen.

- *Het is volkomen natuurlijk dat mijn lichaam gezond is.*
- *Zelfs als ik niet weet hoe ik weer beter kan worden, weet mijn lichaam dat wel.*
- *Elk van mijn triljoenen cellen heeft een individueel Bewustzijn, en die weten hoe ze hun individuele balans kunnen bereiken.*
- *Toen ik deze aandoening kreeg, wist ik niet wat ik nu weet.*
- *Als ik toen had geweten wat ik nu weet, zou deze aandoening nooit zijn ontstaan.*
- *Ik hoef de oorzaak van deze ziekte niet te begrijpen.*
- *Ik hoef niet uit te leggen waarom ik deze ziekte ervaar.*
- *Ik hoef deze ziekte uiteindelijk alleen maar voorzichtig los te laten.*
- *Het geeft niet dat het ontstaan is, want op dit ogenblik is het aan het verdwijnen.*
- *Natuurlijk heeft mijn lichaam tijd nodig gehad om zich aan te passen aan mijn verbeterde gedachten van Wel-Zijn.*
- *Er is nergens haast bij.*
- *Mijn lichaam weet wat het moet doen.*
- *Wel-Zijn is mijn natuurlijke staat.*

- *Mijn Innerlijk Wezen is zich volledig bewust van mijn fysieke lichaam.*
- *Mijn cellen vragen om wat zij nodig hebben om te floreren en Bronenergie beantwoordt die verzoeken.*
- *In ben in heel goede handen.*
- *Ik ontspan mij nu, om communicatie toe te laten tussen mijn lichaam en mijn Bron.*
- *Ik hoef alleen maar te ontspannen en te ademen.*
- *Dat kan ik doen.*
- *Dat kan ik makkelijk doen.*

Blijf nu maar rustig liggen en geniet van het zachte matras onder je – en focus op je adem – in en uit, in en uit. Het doel is om zo ontspannen mogelijk te zijn.

Adem zo diep mogelijk, terwijl je in een comfortabele positie blijft liggen. Forceer niets. Probeer niet iets te laten gebeuren. Je hoeft niets anders te doen dan te ontspannen en te ademen.

Waarschijnlijk begin je zachte, lichte sensaties in het lichaam te voelen. Glimlach en realiseer dat dit de specifieke reactie van Bronenergie is op het verzoek van je cellen. Je voelt nu het helingsproces. Probeer dat niet te beïnvloeden of te stimuleren. Ontspan en adem – en laat het toe.

Als je pijn voelde toen je ging liggen, volg je hetzelfde proces. Maar dan zou het je helpen om deze woorden toe te voegen aan de geschreven en gesproken lijst:

- *Dit gevoel van pijn laat mij weten dat Bron reageert op het verzoek van mijn cellen om Energie.*
- *Deze pijn is een prachtige aanwijzing dat er hulp onderweg is.*

- *Ik kan ontspannen in dit gevoel van pijn omdat ik begrijp dat het een teken van verbetering is.*

Laat je nu, als het lukt, in slaap wegzakken. Glimlach in het besef dat Alles-Goed-is. Adem en ontspan – en heb vertrouwen.

**Abraham, vertel ons meer over
ons fysieke lichaam**

De volgende keer dat je iets van ongemak voelt, laat je het er niet bij zitten maar zeg je tegen jezelf: 'Dit ongemakkelijk gevoel is niets anders dan mijn bewustwording van weerstand. Het is tijd dat ik ontspan en adem, ontspan en adem, ontspan en adem.' En zo kun je, in enkele seconden, jezelf terugbrengen naar welbevinden.

Elke cel van je lichaam heeft een directe relatie met Creërende Levenskracht, en elke cel reageert zelfstandig. Als je vreugde voelt, staan alle verbindingen open, zodat de Levenskracht volledig ontvangen kan worden. Als je schuld, verwijt, angst of boosheid voelt, worden de verbindingen afgesloten en kan Levenskracht niet zo vrijelijk stromen. De Fysieke ervaring gaat over het bewaken van die verbindingen en die zo open mogelijk houden. Je cellen weten wat ze moeten doen, zij roepen de Energie op.

Er is geen aandoening die je niet kunt veranderen in iets anders, net zo goed als je uiteindelijk elk schilderij kunt overschilderen. De menselijke omgeving kent talloze beperkende gedachten die het kunnen doen lijken alsof die zogenaamde ongeneeslijke ziektes of onontkoombare dingen nooit veranderd kunnen worden. Maar wij zeggen dat zij alleen maar 'onontkoombaar' zijn omdat jullie dat geloven. Onlangs vroeg iemand ons: 'Is er enige beperking aan het helend vermogen van het lichaam?' Wij antwoordden: *De beperking ligt in de overtuiging die je bezit.* En hij vroeg: 'Waarom groeien ledematen dan niet opnieuw aan?' En wij zeiden: *Omdat niemand gelooft dat het kan.*