

1. Energie

Alles in en om ons heen bestaat uit energie. Zo is er grofstoffelijke energie die zich bevindt in materie, zoals bijvoorbeeld ons lichaam. Daarnaast heb je ook fijn stoffelijke energie die zich bevindt in alles wat 'niet zichtbaar' is, denk bijvoorbeeld aan de 'lege ruimte' om ons heen, onze chakra's en ons auraveld.

De energiestromen in en om ons lichaam zijn noodzakelijk om te kunnen functioneren. Het energetisch systeem, zoals de chakra's en de meridianen, kan bij een tekort aan energie namelijk niet optimaal werken. Hierdoor ontvangt het zenuwstelsel onvoldoende informatie en kunnen de organen en weefsels ontregeld raken. Indien een blokkade de energiestroom afsluit, kunnen dan ook emotionele en fysieke klachten ontstaan. Het heeft daarom prioriteit om de geblokkeerde energie weer in beweging te brengen en/of energie toe te voeren. Zonder energie kan er namelijk geen genezing plaatsvinden.

2. Prikkeloverdracht

De stroming van energie vindt plaats in alle lagen van ons lichaam. Het zenuwstelsel is één van deze lagen en wordt ook wel het communicatienetwerk van het lichaam genoemd. Via de hersenen wordt er namelijk door overdracht van impulsen (prikkel) gecommuniceerd met de rest van het lichaam. Als deze prikkeloverdracht goed functioneert, worden de signalen aan alle delen van het lichaam duidelijk doorgegeven en kunnen energieblokkades worden opgespoord. Zonder een goede geleiding kunnen functies van het menselijk lichaam stagneren.

3. Drainage

In deze hectische maatschappij worden ons lichaam en geest regelmatig belast met gifstoffen in geestelijke of stoffelijke vorm. Doordat ons lichaam hier dagelijks mee wordt verontreinigd, is er veel energie nodig om deze gifstoffen af te voeren. Indien de gifstoffen niet kunnen worden afgevoerd, kan dit invloed hebben op het communicatienetwerk van het lichaam waardoor het genezingsproces kan vertragen. Het is daarom van belang om onszelf regelmatig te reinigen van geestelijke en stoffelijke ballast.

4. Voeding

Een goede voeding is nodig om het lichaam te voorzien van voedingsstoffen die we nodig hebben om optimaal te functioneren. Als het lichaam onjuiste voeding krijgt, kan dat leiden tot ziekte. Deze onjuiste voeding kan bestaan uit simpelweg ongezonde voeding, maar ook uit (gezonde) voeding die eerst wellicht goed voelde maar op een bepaald moment niet meer. We noemen dit ook wel de verdraagzaamheid van deze stoffelijke vorm van voeding. De verdraagzaamheid kan invloed hebben op het functioneren van ons menselijk lichaam en op onze psyche.

Naast de fysieke vorm van voeding is er ook een geestelijke vorm van voeding. Zo worden we door onze omgeving dagelijks gevoed door bijvoorbeeld uitdagingen, verwachtingen en overtuigingen. Geestelijke voeding kan echter ook vergiftigend werken, denk bijvoorbeeld aan oordelen en verwachtingen van anderen. Door je bewust te worden van belemmerende geestelijke voeding en deze op een andere manier te benaderen, zal er sneller genezing plaatsvinden.

5. Psyche

Fysieke, emotionele, mentale, spirituele en energetische aspecten van een mens zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Het is daarom belangrijk om naast de fysieke gesteldheid, ook naar de emoties en gedragspatronen te kijken. Door bewust te worden van bepaalde belemmerende patronen die mogelijk het helingsproces beïnvloeden, kun je deze denk- en gedragspatronen veranderen. Als laatste stap is het dus belangrijk op zoek te gaan naar deze patronen en te kijken hoe deze op een gezonde manier doorbroken en losgelaten kunnen worden.