

gevolg. Emotionele zaken uitspreken, als het ware 'het geheim' energetisch uit je lichaamssysteem zetten, bevordert de gezondheid. Slik- en keelproblemen en rugklachten kunnen verdwijnen, een blokkerend geheugen verbetert.

Vorige levens en geheimen

Wanneer een cliënt tijdens een consult over zijn of haar geheim begint en daarover vertelt, zal ik in bijna alle gevallen ook achterliggende redenen proberen op te sporen. Soms is niet alleen sprake van angst voor hoe anderen zullen reageren op de onthulling van een geheim, maar kunnen ook trauma's uit een ver verleden, zoals ervaringen uit vorige levens, ermee te maken hebben. Oudere ervaringen die een extra slot zetten op het durven praten over iets geheims, omdat 'een geheim' verbonden is geweest met een akelige gebeurtenis, zoals:

- verraad met traumatische gevolgen - bijvoorbeeld tijdens een leven in de Tweede Wereldoorlog op een geheime plek ondergedoken zitten en alsnog verraden en afgevoerd worden naar een kamp;
- deel uitmaken van een geheim geloofsgenootschap met nare gevolgen - bijvoorbeeld Katharen die in de middeleeuwen op de brandstapel terecht kwamen of samenscholende Christenen die bang waren voor vervolging aan het begin van onze jaartelling;
- vervloekingen tijdens geheime tempelrituelen - tempelpriesters uit mysteriescholen en in oud-Egyptische tijden spraken nogal inventief vervloekingen uit over hun slachtoffers 'tot vele incarnaties erna'.

Wanneer zulke vorige levens nog nawerken in het huidige leven van cliënten, is het van belang deze oude geheimen te onthullen, de trauma's te verwerken en de onaffe vorige levens alsnog emotioneel af te sluiten. Cliënten met een geheim gaan dan anders aankijken tegen hun huidige probleem en durven ineens wel hun probleem of geheim bespreekbaar te maken, omdat ze nu beseffen dat een oude vloek allang is opgeheven of dat een leven waarin ze vervolgd werden allang is afgelopen.

Schrijven helpt

Wanneer je kampt met een recent geheim of probleem, kun je de zaken voor jezelf op een rijtje zetten op papier. Iets 'van je afschrijven' kan wonderen verrichten voor je lichamelijke gestel. Nog beter is, om dat wat je opschrijft op papier ook hardop voor te lezen, te uiten. Daarmee plaats je energetisch een probleem buiten jezelf en neem je symbolisch gezien meer afstand. Je kunt een gesprekspartner vinden die je vertrouwt, om daar je probleem neer te leggen of te delen. Erover schrijven of praten lucht vaak enorm op.

Algemene tips

1. Weeg zorgvuldig de voor- en nadelen af van je onthulling.
2. Ga na bij jezelf wat je motief is om dit geheim te gaan delen met anderen. Wordt er iemand beter van? Als je het vooral wilt vertellen omdat het oplicht, kun je dat misschien beter anoniem op een internetforum dat hiervoor geschikt is, zoals www.briefgeheimen.nl
3. Bedenk goed aan wie je je geheim doorvertelt. Hoe klein of groot is het doorvertelrisico?
4. Vraag je af, waarom je dingen voor je houdt. Het is niet zozeer het geheim dat ongezond is, maar meer de karaktertrek om niet iets met anderen te kunnen delen.

Een geheim bij je dragen is niet gezond

5. Vertel het ten minste aan 1 persoon. Een geheim bij je dragen is niet gezond. Zodra je het met 1 persoon deelt, vervalt het negatieve gezondheidsaspect.
6. Je kunt een geheim (of probleem) kwijt in gesprekken bij psychiaters, psychologen, geestelijken en gekwalificeerde therapeuten. Zij hebben een beroepsgeheim en horen zaken binnenskamers te houden. Vertrouw daarbij ook op je eigen intuïtie.

Andere manieren

- Onthul je geheim in delen. Peil hoe anderen tegen bepaalde zaken aankijken en reageer daarop met iets meer of niets meer vertellen.
- Schrijf je geheim op. In een dagboek of in een brief die pas na overlijden mag worden geopend.
- Deel je geheim op in stukjes en vertel (verdeel) de stukjes onder diverse mensen aan wie je dat vertelt.
- Geef vage informatie zonder echt concreet te worden.

Heb jij een geheim of een probleem waarover je amper durft te praten?

Voorkom dat je er ziek van wordt en gebruik bovengaande tips. <

© RHA Publishing, Marianne Notschaele-den Boer
Reïncarnatietherapeut/auteur van boeken over werken met inzichten uit vorige levens.



Marianne Notschaele-den Boer
www.vorigelevens.nl