



Balans & Energie

Brengt (je) energie in balans

Het integratieproces

Er komt altijd maar één zielsdeel terug per sessie (nooit meerdere). Er volgt na de energetische sessie altijd een integratieproces van één tot twee weken, voordat er eventueel een volgende Soul Retrieval sessie ontvangen kan worden.

Tijdens de Soul Retrieval kun je een inzicht ontvangen van het zielsdeel dat is terug gekeerd. Het is echter ook mogelijk dat er op een later moment een boodschap tot je komt, bijvoorbeeld tijdens het integratie proces, in een droom of een bepaalde situatie waarin je voelt dat dit te maken heeft met het zielsdeel.

Ook tijdens het integratieproces kan het gebeuren dat je nog even geconfronteerd wordt met de emotie van het zielsdeel dat is teruggekeerd. Schrik hier niet van, maar weet dat dit bij het integratieproces hoort. Maak hier geen 'nieuw' verhaal van en adem rustig door de emotie heen.

Wees je ervan bewust dat jouw aandeel in het integratieproces net zo belangrijk is als het terughalen van het zielsdeel. Bij de oefening staat omschreven hoe deze stappen (het integratieproces) doorloopt.

De integratie stappen na afloop van de sessie

Dit zijn de integratiestappen die je na de sessie zelfstandig kan zetten, ter ondersteuning van het integratieproces. Jouw aandeel in dit proces is namelijk net zo belangrijk als het terughalen van het zielsdeel. Het is van belang dat je dagelijks een aantal minuten de tijd te neemt voor deze stappen, zodat er een stevige integratie kan plaatsvinden van het teruggekeerde zielsdeel. De integratieperiode duurt gemiddeld **één tot twee weken**.

Stap 1: Maak verbinding met je hart en het teruggehaalde zielsdeel. Dit kun je doen door een hand op je hart neer te leggen en een aantal bewuste ademhalingen te nemen.

Stap 2: Kom in contact met het zielsdeel en bevestig in je eigen woorden dat het veilig is en je niet meer in de situatie aanwezig bent waarin het zielsdeel vertrok.

Stap 3: Voel dankbaarheid dat het zielsdeel is teruggekeerd en je weer een stap dichterbij compleetheid bent gekomen. Laat het gevoel van dankbaarheid helemaal door je heen stromen.

Heb je nog vragen, neem dan contact met mij op.

Lieve groet, Marion ❤️