



Tips na de energetische sessie

- Drink voldoende water (met mineralen), of kruidenthee.
- Luister naar je lichaam, neem rust indien nodig.
- Let goed op je ademhaling, adem goed door.
- Iedereen reageert op zijn/haar persoonlijke manier op een energetische behandeling.
Tijdens de sessie zelf, maar ook in de periode daarna.
Ook kan het per keer verschillend zijn hoe het voelt tijdens de sessie en hoe het verdere verloop zal gaan. Daarin is geen goed of fout, maar alleen jouw lijf dat reageert op de manier zoals het bij jou past op dat moment.
- Een energetische behandeling zet altijd iets in beweging.
Voor veel mensen is dat goed te voelen. Meer (innerlijke)rust, meer ruimte, een lichter gevoel. Maar het kan ook zijn dat je niet direct iets bemerkt, ook dan is er toch veel in beweging gebracht. Er is ook tijd nodig om de sessie volledig te laten uitwerken en integreren.
- Een energetische behandeling kan veel impact hebben en soms voelt dat minder plezierig.
Je lichaam kan de komende dagen gaan ontgiften. Dat kun je merken aan signalen als vermoeidheid, veel plassen, diarree, hoofdpijn, je niet helemaal fit voelen, moeilijker slapen, vieze adem...etc.
Maak je hierover geen zorgen, het hoort erbij en gaat weer over.
Ondersteun jezelf met voldoende water en rust, en zo nodig licht verteerbare maaltijden.
- Je kunt ook emoties gaan ervaren: verdriet, onrust, angst, boosheid...
Laat deze emoties aanwezig zijn, zonder oordeel, zonder in het verhaal te gaan.
Een emotie wil gezien, gevoeld en ervaren worden, dan kunnen ze door je heen stromen en oplossen.
Wegdrukken, negeren, of er een 'nieuw verhaal' van maken zet de emoties (opnieuw) vast, en dat is nou net niet de bedoeling.
Als zich emoties aandienen, voel dan eens waar de emotie het duidelijkst aanwezig is in je lijf, adem daar rustig naar toe, en 'zeg' tegen de emotie: "het is oké, stroom maar door mij heen" en omarm alles wat je voelt. Neem daar even de tijd voor.
- Klachten kunnen na een energetische behandeling eerst verergeren. Dat is over het algemeen een goed teken, er is energie in beweging gebracht. Neem echter bij twijfel contact op met een arts.
- Er kunnen processen in werking gezet zijn waar uiteindelijk mooie transformaties uit voortkomen waardoor jouw frequentie zich steeds verder zal kunnen verhogen.
Wees dus vooral lief voor jezelf en ondersteun jezelf als dat nodig is.

Bedankt voor je vertrouwen. ❤️

Heb je vragen? Neem gerust contact met mij op.

Lieve groet, Marion