

De Healing Code

van Alex Loyd

De Genezende Energie werkt via de 4 genezingscentra:

1. De hypofyse (ook wel de meesterklier genoemd, omdat het de belangrijkste endocriene processen van het lichaam regelt) en de epifyse of de pijnappelklier = **Energie instroom via de neusbrug**
2. Het ruggenmerg en het centrale zenuwstelsel + de schildklier = **Energie instroom via de schildklier**
3. Het reactieve, emotionele deel van de hersenen (inclusief de amygdala en de hippocampus + het ruggenmerg en het centrale zenuwstelsel = **Energie instroom via de kaken**
4. De hypothalamus en de hoger functionerende delen van de linker- en rechter hersenhelft = **Energie instroom via de slapen**

Wanneer je deze 4 genezingscentra met de energie uit jouw vingers activeert, stroomt de Genezende Energie vanuit deze centra overal naar toe in het lichaam en herstelt dit de werking van het neuro-immuunsysteem. De energie elimineert de stress, gerelateerd aan een specifiek probleem, door de bijbehorende cellulaire herinneringen te genezen.

Het toepassen van de Healing Codes

1. Ga ontspannen zitten in een rustige ruimte. Sluit je ogen.
2. Vraag aan jouw onbewuste van welk probleem je nu het meeste last hebt of welk probleem nu jouw aandacht vereist.
3. Waardeer dit probleem met een cijfer tussen de 1 en de 10, waarmee je aangeeft hoeveel last je er nu van hebt (10 is het meest).
4. Vraag aan jouw onbewuste wat dit probleem nu met je doet.
5. Word je bewust van de negatieve emoties, beelden, lichamelijke sensaties en gedachten die vanzelf in je opkomen. Neem ze waar, word je ervan bewust zonder dat je daar iets mee hoeft te doen. Datgene waar je last van hebt, is verbonden met een (on)bewuste herinnering of wordt daardoor geactiveerd.
6. Vraag aan jouw onbewuste om je mee te nemen naar de eerste keer waarin je een vergelijkbaar gevoel had. Ook al was het onder heel andere omstandigheden. Graaf niet te diep maar onderzoek of er een eerdere herinnering is.
7. Neem de helderste of vroegste herinnering als basis voor de zelfheling.
8. Waardeer deze herinnering ook met een cijfer waarmee je aangeeft hoeveel last je er nu van hebt (10 is het meest).
9. Formuleer een bekrachtigende positieve, realistische affirmatie om deze te herhalen tijdens de zelfheling. Je kunt ook een positief gevoel nemen waarvan je gelooft dat dit helpt om je probleem op te lossen zoals; vrijheid, vertrouwen of rust. Een andere mogelijkheid is om de volgende zin van circa 30 seconden te herhalen: *“Ik ben die ik ben, ik houd van mezelf, ik vergeef mezelf. De Genezende Energieën stromen in en door mij heen en ontstressen mijn fysieke lichaam.”*

10. Zeg de volgende affirmatie op en neem in jouw intentie alle indrukken mee die bij je zijn opgekomen bij de gedachte aan jouw huidige probleem en de daarmee verbonden herinneringen: *“Ik erken dat alle mij bekende en onbekende negatieve beelden, ongezonde overtuigingen, schadelijke gedachten, destructieve cellulaire herinneringen en alle lichamelijke klachten die te maken hebben met ... (dit probleem) zijn gevonden, geopend en genezen, door het Licht, het Leven en de Liefde van de Genezende Energie”*. *“Ik erken ook dat de effectiviteit van deze Genezende Energie op zijn minst verhonderdvoudigd mag worden”*. (Deze laatste zin stuurt het lichaam een boodschap om van de genezing de hoogste prioriteit te maken).
11. Richt je tijdens de heling op de positieve affirmatie of het positieve gevoel of herhaal de algemene zin (zie 9). Ontspan jouw beide handen en vingers en stel je voor dat er gouden energieën uit jouw vingertoppen stromen. Houd bij elke handpositie jouw linker hand aan de linker kant van jouw gezicht en jouw rechter hand aan de rechter kant van jouw gezicht. Houd elke handpositie minimaal 30 seconden aan. Herhaal deze vier posities gedurende minimaal 6 minuten in deze volgorde:

Handpositie 1: Bij de neusbrug tussen de wenkbrauwen. Afstand 5-8 cm van het gezicht.
Handpositie 2: Bij het strottenhoofd. Raak dit gebied wel aan.
Handpositie 3: Bij de kaken onder de oren. Afstand 5-8 cm van het gezicht.
Handpositie 4: Bij de slapen boven de oren. Afstand van 5-8 cm van het gezicht.



1 = Hypofyse



2 = Schildklier



3 = Kaken



4 = Slapen

12. Waardeer opnieuw hoe jij je voelt als je opnieuw denkt aan jouw probleem. Herhaal de vier handposities tot jouw gevoel 0 is. Je kunt er ook voor kiezen om op een ander moment daarmee verder te gaan.
13. Zeg een persoonlijke slotaffirmatie zoals: *“Genezende Energie, dank U voor Uw Licht, Leven en Liefde. Ik kies ervoor te leven vanuit overvloed, heelheid en vertrouwen.*

*Bron: The Healing Code van Alex Loyd
Lees het boek voor meer achtergrondinformatie en
bezoek ook de website: thehealingcodebook.com*