

# EMOTIONAL HEALING



Breng je emoties in balans  
voor een gezonde geest, lichaam en ziel

NICOLA GREEN

**DELTA**

# schuld



## NEGATIEF

*Schuldgevoel komt voort uit kennis die ik nooit kan vergeten. Ik draag mijn onvolkomenheid overal met me mee. Ik ben mijn eigen rechter en mijn eigen straf.*

## POSITIEF

*Schuld is de erkenning van verantwoordelijkheid. Ik zal het waar mogelijk goedmaken. Ik heb mijn lesje geleerd en kan nu verdergaan.*

## PARADOX

*Ik accepteer de schuld; omdat ik me voorneem het in de toekomst beter te doen, verdien ik vergeving voor mijn verleden.*

# boosheid



## NEGATIEF

*Boosheid is een vuur in het lichaam – niet zuiverend maar destructief. Ik voel me er soms erg geïsoleerd door. Het kan ervoor zorgen dat mensen me mijden en dat ik dingen doe waar ik later spijt van heb.*

## POSITIEF

*Boosheid helpt me om op te komen voor mijn rechten en die van anderen. Het is de juiste reactie op onrecht. Het kan me aansporen om in actie te komen.*

## PARADOX

Zonder boosheid accepteer ik het onacceptabele; met boosheid offer ik bewustwording op.

# frustratie



## NEGATIEF

*Frustratie is me slecht voelen als er niets verandert – of als er wel iets verandert. Mijn hart en geest zitten vol geblokkeerde energie. Ik wil heel graag dat dingen anders zouden zijn.*

## POSITIEF

*Frustratie, niets voor elkaar krijgen, moet ontspannen om te veranderen in acceptatie. Ik zal nieuwe wegen vinden voor mijn energie. Ik accepteer het onvermijdelijke. Ik richt mijn inspanningen op hetgeen kan worden veranderd.*

## PARADOX

Leren accepteren vereist groei in bewustzijn; dit lukt niet met koppige onverzettelikhed.

# ongeduld



## NEGATIEF

*Ongeduld is niet tevreden met het nu.  
Ik zou de tijd graag sneller laten gaan.  
Ik keer de tevredenheid van het nu de rug  
toe. Ik ben rusteloos en niet op mijn gemak.*

## POSITIEF

*Ongeduld is de drang naar goede dingen.  
Ik wil geen tijd verspillen.  
Ik sta in actiemodus. Ik wil graag  
mijn visie voor de toekomst realiseren.*

## PARADOX

Verlangend naar resultaten en ongelukkig in onzekerheid, kan ik de tijd niet sneller laten gaan; laat de aanvaarding langzaam tot mij komen.

# kwetsbaarheid



## NEGATIEF

*Door kwetsbaarheid voel ik me onzeker,  
alsof ik al gekwetst ben. Ik vermijd risico's.*

*Ik ben snel gekwetst.*

*Ik voorzie mijn eigen lijden.*

## POSITIEF

*Kwetsbaarheid is kinderlijke onschuld.*

*Mijn innerlijke kind houdt me jong.*

*Ik ben ongecompliceerd en gevoelig.*

*Ik sta open voor liefde.*

## PARADOX

Onschuld kan kwetsbaar zijn  
maar vol genade; ervaring maakt  
het hart sterker.

# onrust



## NEGATIEF

*Onrust is de dief van tevredenheid.  
Ik verwacht slechte ervaringen. Ik vrees  
de toekomst. Ik verwacht niet dat ik  
mijn problemen kan overwinnen.*

## POSITIEF

*Onrust stemt mij af op risico.  
Ik weeg zorgvuldig alle factoren tegen  
elkaar af. Ik volg het verstand en neem  
voorzorgsmaatregelen. Ik bewapen mezelf  
om problemen te kunnen aanpakken.*

## PARADOX

Onrust is bewustzijn dat zijn mond niet wil houden; ik streef mijn doelen na zonder me zorgen te maken over de resultaten.

# trauma



## NEGATIEF

*Trauma verwoest of blokkeert mijn  
geheugen. De pijn wordt eindeloos herhaald.  
Ik kan niet meer vertrouwen  
op mijn eigen veiligheid.  
Ik draag mijn littekens zonder trots.*

## POSITIEF

*Trauma kan worden bevrijd door liefde.  
Vrienden en familie koesteren mijn genezing.  
Omdat ik het duister heb gezien,  
waardeer ik het licht nog meer.*

## PARADOX

Wat verborgen is kan me beschadigen;  
trauma kan genezen door  
het licht van openbaring.