

Zacht Helen



*7 inzichten & rituelen bij verlies,
vermoeidheid en innerlijke blokkades*

REYYAN KARA



Introductie

Lieve jij,

Je hebt dit e-book in handen omdat er iets in jou verlangt naar zachtheid, heling en rust. Misschien ben je iets kwijtgeraakt: iemand, een verbinding, je energie, of misschien wel jezelf. Of misschien weet je niet precies wat er aan de hand is, maar voel je dat iets niet stroomt. Dat je moe bent. Emotioneel. Verward. Verdrietig. Of gewoon... leeg.

We leven in een wereld die van ons verwacht dat we "doorgaan". Maar wat als jouw ziel even wil stilvallen? Wat als heling ook zacht en liefdevol mag zijn?

Deze gids is jouw zachte start. Geen zware theorie, maar intuïtieve inzichten, liefdevolle rituelen en kleine ankers die je helpen thuiskomen in jezelf. Een uitnodiging om te vertragen, te voelen, en zachtjes aan los te laten wat niet meer van jou is.

Laat dit e-book een liefdevolle hand op je rug zijn. Neem wat resoneert. Laat liggen wat nog niet past. En keer steeds weer terug naar jezelf.

Liefs,

Kara Healing

Zacht helen

About Me

Van jongs af aan was ik al gevoelig. Ik voelde de wereld anders aan, zag dingen die anderen niet zagen, en begreep vaak meer dan er werd gezegd. Die gevoeligheid was voor mij een uitdaging. Het leidde me naar een pad van heling, waarin ik in 2017 besloot om mijn kennis te verdiepen en mijn gave in te zetten om anderen te ondersteunen.

Sindsdien heb ik me verder ontwikkeld met opleidingen in mediamieke regressie, intuïtieve coaching, paramedisch healing, Reiki (Usui, Kundalini en Tera Mai) en NEI-therapie. Ik heb geleerd hoe je emotionele blokkades kunt helen, hoe je energie weer in balans komt, en hoe je jezelf terugvindt na verlies, pijn of verwarring.

Maar het leven is niet alleen theorie; het heeft me zelf gevormd. Ik heb voor mijn ouders gezorgd in moeilijke tijden en de strijd tegen kanker van dichtbij meegemaakt. Ik weet hoe het voelt om je leven te zien veranderen, om alles los te moeten laten. Het heeft me geleerd dat heling geen proces is van "snelle oplossingen", maar van verlangen naar diepere verbinding, met jezelf, met anderen, en met de liefde die altijd blijft, zelfs als alles lijkt te verdwijnen.

Rouw is iets dat ik goed ken. Of het nu het verlies van een dierbare is of het verlies van een stukje van jezelf, rouw kan voelen als een zware last die je niet altijd begrijpt. Maar wat ik heb geleerd is dit: rouw is niet iets dat je 'overwint', het is iets dat je doorvoelt. Het is een proces van loslaten, maar ook van liefde vinden in de pijn. Rouw is een herinnering dat je hebt bemind, dat je hebt geleefd, en dat er kracht schuilt in het ruimte geven aan verdriet.

Mijn missie is om jou te helpen die kracht weer te vinden. Om weer in verbinding te komen met wie je werkelijk bent, om ruimte te geven aan je emoties, en om jezelf te helen. Want ik geloof dat we allemaal de kracht hebben om onszelf te helen, als we de ruimte nemen om te voelen, los te laten en te groeien.

Reyyan Kara

Contents

Heling 06

Wat is healing eigenlijk?

Rouw, trauma en blokkades 08

Het verschil tussen rouw, trauma
en geblokkeerde energie

Moe zijn 11

Waarom je moe bent als je veel
draagt.

Ritueel 1 14

Het brief - ritueel voor loslaten.

Ritueel 2 15

Het energetisch opschonen na een
drukke dag



De kracht van je Familiesysteem 16

Veel van wat we voelen of doen is niet van ons persoonlijk, maar komt uit het systeem waar we uit voortkomen: je familie.

Emotie doorvoelen

Mini - oefening: emotie doorvoelen in 3 stappen.

18

Aflsuiting

20



01 Heling

Heling is geen prestatie.

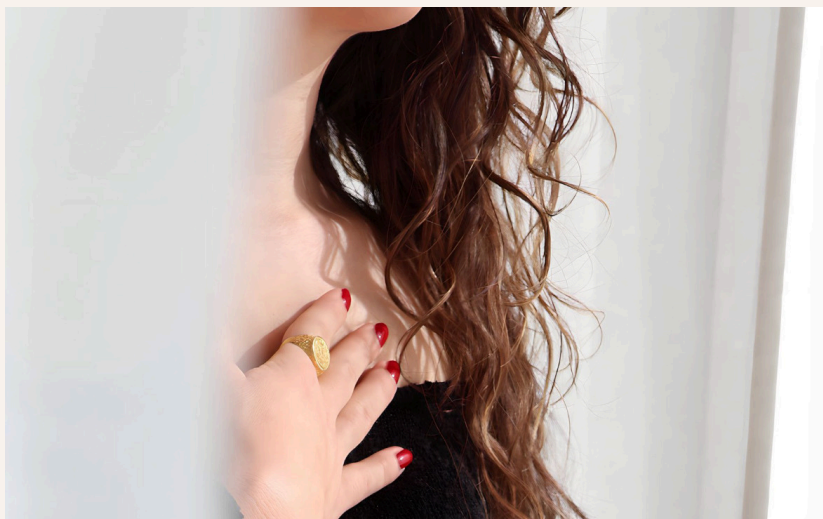
Het is geen staat van "klaar zijn" of "genezen".

Heling is een beweging naar binnen.

Een terugvinden van jouw ware natuur.

Het is jezelf ontmoeten in je kwetsbaarheid, en daar blijven... ook als het schuurt.

Heling is ruimte maken voor alles wat lang geen plek kreeg: je tranen, je woede, je verwarring en zelfs je kracht.



We hebben vaak een misplaatst beeld van wat heling écht betekent.

Vaak denken we dat helen betekent: geen pijn meer voelen. Maar echte heling betekent dat je pijn durft te doorvoelen, zonder dat het je overspoelt.

Dat je durft te zakken in het moment. Zonder oordeel.

Zonder "moeten".

En weet je?

Dat is niet makkelijk.

Maar het is ook niet iets wat je alleen hoeft te doen.



HELING IS GEEN:

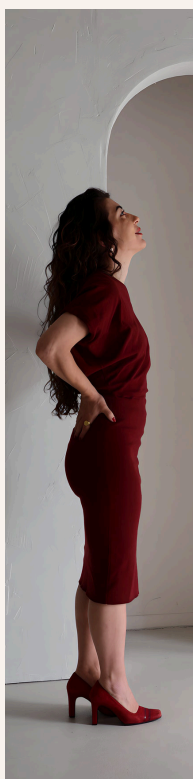
1 Heling is geen einddoel.
Het is geen staat van "af zijn" of "genezen zijn". Je bereikt niet opeens een plek waar alles perfect is en pijn voorgoed verdwijnt.

2 Heling is geen prestatie.
Het is geen iets dat je kunt winnen of goed kunt doen. Er is geen medaille of diploma voor. Het gaat niet om "beter zijn" dan vroeger of dan een ander.

3 Heling is geen contante staat van geluk.
Het betekent niet dat je je altijd goed voelt of dat je nooit meer geraakt wordt. Echte heling laat ruimte voor verdriet, verwarring en ongemak – zonder daar in vast te lopen.

02

Rouw, trauma en blokkades



Rouw is de liefde die geen thuis meer heeft, trauma is de schaduw die blijft hangen in je ziel, en blokkades zijn de muren die je bouwt om de storm te overleven.

We gooien het vaak op één hoop: pijn is pijn, toch? Het lijkt soms zo simpel, maar de werkelijkheid is veel complexer. Innerlijke pijn komt in verschillende vormen, en iedere soort pijn vraagt om een andere benadering, een andere manier van omgaan.

Rouw, trauma, en blokkades lijken misschien hetzelfde, maar ze hebben verschillende oorzaken en effecten op ons welzijn. Het is belangrijk om ze niet door elkaar te halen, omdat elke laag een eigen pad van heling vereist. Het ene moment voel je de lege ruimte van verlies, het andere moment zit je vast in herhalende patronen, of het lijkt wel alsof je lichaam de pijn van vroeger nog steeds vasthoudt, zonder dat je er bewust van bent.

Rouw

Rouw is de pijn die je voelt wanneer je iets of iemand verliest die belangrijk voor je was. Het is het verlies van een persoon, maar ook het verlies van een droom, een toekomst die je je had voorgesteld, of een deel van jezelf dat verdwenen is. Wat we vaak niet realiseren, is dat rouw zich niet netjes volgens een tijdlijn afspeelt. Het is niet iets wat je "gewoon overkomt" en waar je van af moet komen. Rouw komt in golven soms voel je je een dag beter, een ander moment breekt alles weer open. Het kan zelfs je hele wezen overspoelen, je onverwacht raken op momenten dat je het niet verwacht. Dit is normaal. Rouw is niet iets wat je kunt plannen of inperken. Het laat zich niet temmen.

"Rouw is liefde die geen thuis meer heeft."

Trauma

Trauma is iets anders. Het is niet zozeer wat er met je gebeurde, maar wat er in jou bleef nadat het te groot was om op dat moment te verwerken. Het kan zich manifesteren als een moment waarin je je volledig bevroor, waarin je geen uitweg meer zag en je emoties volledig opsloot. Trauma is iets dat in je systeem blijft hangen, vaak onbewust, en dat je niet in staat stelt om verder te gaan. Het kan ervoor zorgen dat je heftiger reageert dan verwacht, dat je je terugtrekt, dissocieert, of jezelf verdooft om te overleven. Trauma is een reactie op iets wat te pijnlijk was om te verwerken het is de manier waarop je lichaam en geest zich beschermden in een situatie waar je niet in kon ontsnappen.

Trauma zegt: "Ik moest overleven, maar dat betekent niet dat ik nu in vrede ben."

Emotionele blokkades

Blokkades ontstaan vaak uit de onbenoembare pijn die je niet hebt kunnen uiten. Als je emoties voortdurend worden onderdrukt of genegeerd, bouwt je systeem een muur op om zichzelf te beschermen. Deze blokkades kunnen zich uiten in een gevoel van 'vastzitten' alsof er een onzichtbare muur om je heen is die je ervan weerhoudt volledig te leven, te voelen of te groeien. Het kan ook voelen alsof je niets meer kunt voelen, alsof je in een soort emotionele leegte leeft, of alsof je constant vermoeid bent, zonder precies te weten waarom. Deze blokkades zijn vaak een gevolg van alles wat je hebt moeten onderdrukken om jezelf te beschermen, maar het houdt je tegelijkertijd gevangen in een cyclus die steeds opnieuw zich herhaalt.

Herken jij jezelf hierin?

Sta jezelf dan toe om te vertragen. Het is niet nodig om alles te fixen of een einde te maken aan je pijn. Heling gaat niet altijd over "beter worden". Het gaat om het ruimte geven aan wat er is. Het gaat om het toelaten van pijn, verdriet, en verwarring, en jezelf de tijd geven om bij deze emoties te blijven zonder te oordelen. Heling is niet een snelle oplossing, maar een proces van samen zijn met jezelf. Dat is al heling.

Wat je ook met je meedraagt: rouw, trauma, of blokkades weet dat er niets "mis" is met jou. Je pijn is geen teken van zwakte, maar een bewijs van alles wat je hebt gedragen, doorstaan en overleefd.



03

Moe zijn

“

Moe zijn lijkt vaak simpel: een gebrek aan slaap, te veel werk, of een drukke agenda. Maar soms is het meer dan dat. Soms is de moeheid die je voelt niet alleen fysiek. Het kan een vermoeidheid zijn die je ziel, je energieveld en je hele systeem raakt. Een vermoeidheid die niet verdwijnt na een goede nachtrust, omdat er misschien veel meer op je schouders rust dan je je realiseert.

In dit hoofdstuk gaan we in op waarom je je soms zo uitgeput voelt en wat je kunt doen om de last die je draagt los te laten.

Waarom je moe bent als je veel draagt

"Ik ben gewoon moe."

"Ik heb nergens zin in."

"Het lukt me niet meer om te focussen."

Herken je dat? Die diepe, allesoverheersende moeheid die niet weggaat met een goede nachtrust of een vrije dag?

Deze vermoeidheid is vaak niet puur fysiek. Je lichaam is misschien niet uitgeput, maar je ziel wel. Je systeem. Je energieveld.

En dat komt omdat je misschien veel meer draagt dan je je bewust bent.

Je vermoeidheid heeft soms niets te maken met drukte of werk, maar met wat je onbewust met je meedraagt:

- De emoties van anderen
- De spanningen binnen je familie
- Loyaliteit aan je moeder, vader of een overleden dierbare
- Onuitgesproken pijn die niet van jou is, maar die je tóch voelt
- Generaties verdriet die via jou alsnog een stem zoeken

"We dragen vaak het verdriet van ons systeem alsof het van onszelf is."

Je systeem raakt langzaam overvol. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je gevoelig bent. En omdat je misschien hebt geleerd dat het jouw taak is om te dragen, te helpen, te voelen voor anderen.

Waarom rusten alleen niet genoeg is:

Deze vorm van uitputting is anders. Slapen helpt niet. Supplementen ook niet. Zelfs meditatie of 'een dagje me-time' raakt het soms niet echt. Want deze vermoeidheid is niet oppervlakkig. Dit is moeheid op zielslaag.

Een moeheid die zegt:

"Ik heb te veel op me genomen dat niet van mij is."

Wat je nodig hebt:

Wat je nodig hebt, is geen nóg beter ochtendritueel. Je hebt niet nóg meer doorzettingsvermogen nodig. Niet nóg een boek over 'persoonlijke ontwikkeling'. Niet nóg een week op je tanden bijten tot het wél lukt.

Wat je nodig hebt, is: erkenning, afstemming en teruggeven en herinneren.

Erkenning

Sta jezelf toe te voelen dat het te veel is, zonder schuld of vergelijking. "Het is oké om moe te zijn. Zelfs als je denkt dat je dat niet mag zijn."

Afstemming

Leer onderscheiden wat van jou is en wat je van anderen of je familiesysteem hebt overgenomen. Dit opent de deur naar heling: door simpelweg te erkennen wat is.

Teruggeven

Laat los wat niet van jou is, niet uit weerstand maar in liefde.

"Lieve mama, ik geef jouw verdriet aan jou terug. Ik draag het niet langer voor jou." Systemisch werk en energetische rituelen helpen hierbij.

Herinneren

Verbind je opnieuw met wie jij werkelijk bent voorbij rollen als drager of redder. Je bent een iemand met een eigen zielsmissie. Je mag stralen, voelen en rusten.

Ritueel 1 - brief voor loslaten

Soms blijven woorden, herinneringen of gevoelens in je systeem hangen omdat ze nooit zijn uitgesproken. Dit ritueel helpt je om ze alsnog een stem te geven en daarna los te laten.

Zo werkt het:

Neem pen en papier. Steek eventueel een kaarsje aan. Zorg dat je niet gestoord wordt.

Kies een persoon, situatie of gevoel waar je iets tegen wil zeggen: iets wat je al die tijd hebt ingehouden.

Schrijf een brief zonder filter.

- Je mag boos zijn.
- Je mag verdrietig zijn.
- Je mag zeggen dat het pijn deed.

Sluit de brief af met:

"Ik geef deze pijn nu terug aan de plek waar hij hoort.

Ik kies ervoor om mezelf vrij te maken.

En ik kies voor zachtheid."

Verbrand de brief (veilig), begraaft hem in de aarde, of bewaar hem op een plek waar het 'uit' je lijf is.

Je zult voelen: er komt iets los.

Ritueel 2 - energetisch opschonen

Je energieveld is als een spons. Het neemt constant indrukken op van mensen, ruimtes, emoties. Vooral als je gevoelig bent (HSP), kun je andermans energie 'meenemen' zonder het door te hebben. Dit eenvoudige ritueel helpt je om weer jezelf te worden na een drukke dag of intens moment.

Energetische douche

Ga rechtop staan. Adem een paar keer diep in en uit.

Sluit je ogen. Stel je voor dat boven je hoofd een zachte stroom licht begint te stromen als een warme douche.

Laat dat licht via je kruin je hele lichaam doorstromen.

- **Je hoofd, je schouders, je borst...**
- **Tot het via je voeten de aarde in stroomt.**

Terwijl je dit doet, zeg je zachtjes:

"Alles wat niet van mij is, laat ik nu los.

"Ik kies ervoor om helemaal terug te keren in mijn eigen energie."

Doe dit dagelijks. Vooral na contact met veel mensen of een sessie.

Je zult je schoner, helderder en rustiger voelen.

04 De kracht van je familiesysteem

Wist je dat je vaak keuzes maakt die eigenlijk voortkomen uit onbewuste loyaliteit aan je familie?

Bijvoorbeeld:

- Je kunt jezelf klein houden uit trouw aan je moeder die nooit de ruimte kreeg.
- Je kunt verdriet voelen dat je onverklaarbaar is – maar dat misschien van je oma was.
- Je kunt liefde vasthouden voor iemand die je nooit écht hebt gekend, maar wiens pijn jij onbewust draagt.

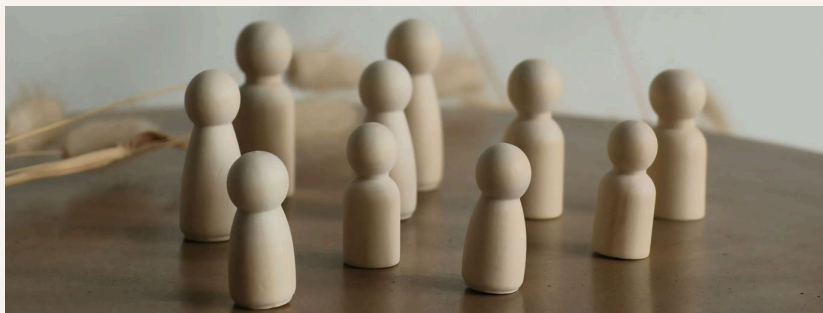
“Wat je niet kunt verklaren, kun je vaak systemisch begrijpen.”

Via tafelopstellingen of innerlijk werk maak je zichtbaar wat onder de oppervlakte speelt.

En belangrijker nog: je leert teruggeven wat niet van jou is.

Zinvol om tegen jezelf te zeggen:

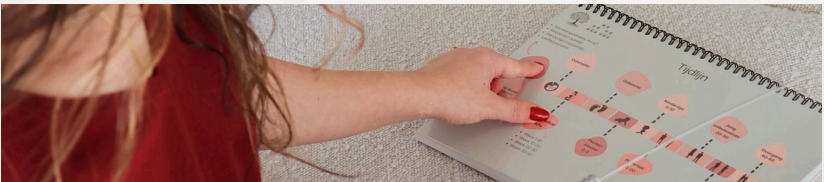
“Lieve mama/papa/voorouder: ik zie jouw pijn. En ik geef het aan jou terug, uit liefde. Ik hoef het niet meer voor jou te dragen.”



“

*Wat niet gezien wordt, kan niet
genezen worden. Pas als we erkennen
wat er is, kan de genezing beginnen*

BERT HELLINGER



05 Emotie doorvoelen



In onze samenleving leren we al vroeg dat emoties ‘lastig’ zijn.

We zeggen:

- “Niet huilen.”
- “Stel je niet aan.”
- “Kop op, doorgaan.”

Gevoelens worden vaak weggestopt. Maar wat je niet doorvoelt, blijft zich vastzetten in je lichaam, je zenuwstelsel en je energieveld.

Boosheid wordt spanning in je kaak.

Verdriet wordt een brok in je keel.

Angst wordt een druk op je borst.

Door emoties te negeren, verdwijnen ze niet – ze stapelen zich op.

En dan voel je je ‘vol’.

Je reageert sneller geïrriteerd. Je wordt moe van sociale situaties. Of je voelt gewoon niets meer.

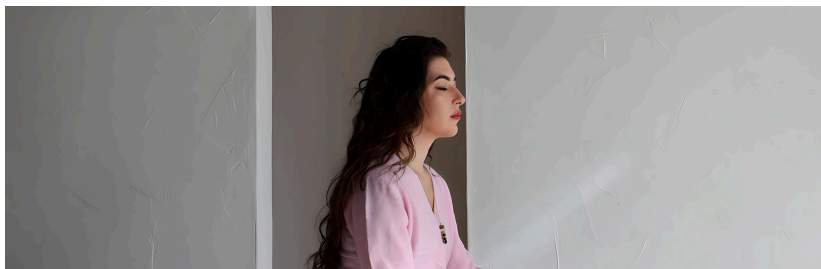
Doorvoelen is de sleutel tot ontladen.

Niet met je hoofd, maar met je hart en lijf.

Want je lichaam wil maar één ding:

Zichzelf bevrijden.

Mini oefening: emotie doorvoelen in drie stappen.



Soms voel je iets opkomen – boosheid, verdriet, frustratie – en wil je het meteen wegduwen. Maar wat als je er even bij blijft?

1
Waar voel je het?

Sluit je ogen. Breng je aandacht naar je lijf. Is het in je borst? Je buik? Je keel?

2
Adem ernaartoe

Niet weg. Juist ernaartoe. Alsof je het gevoel een knuffel geeft.

3
Vraag

“Wat wil jij mij vertellen?”

Emoties zijn boodschappers. Soms krijg je een antwoord en soms blijft het stil, ook dat is goed. Het punt is: je leert weer luisteren naar jezelf. En dát is de eerste stap naar heling.

Je bent op reis.

Soms weet je precies waar je bent.

Soms zie je geen meter voor je uit.

Dat is oké.

Zacht helen betekent: je niet forceren.

Het betekent: jezelf de tijd geven. Je lichaam vertrouwen.

Je intuïtie weer horen.

Als je voelt dat je niet alleen wil lopen, weet dan:

Je bent welkom.

**Ik werk met vrouwen die willen loslaten, verwerken,
verzachten.**

**Via NEI, energetisch werk, en familieopstellingen begeleid ik je
naar rust en verbinding.**

**Boek jouw sessie of kennismaking via mijn Instagram, website
of telefoonnummer.**

Liefs,

Kara Healing

www.karahealing.nl

instagram: @kara.healing

0634828505