

### Sådan finder du en god healer

Når man skal finde en god behandler, skal man altid lytte til sin intuition.

Man kan selvfølgelig kende nogen i forvejen, som har været hos en god healer – og hvis det er en person, som man er tæt på, er det oplagt at vælge den samme healer som ens veninde, søster eller hvem det nu er.

Men kemi mellem mennesker er forskellig, så selvom det er din bedste veninde, der anbefaler en bestemt healer, er det ikke sikkert, at I har samme behov og måde at være til healer på.

Det bedste råd er derfor altid at gribe telefonen og ringe til healeren og tale sammen fem-ti minutter. Hvis det stadig føles rigtigt, så bestil endelig en tid.

Det samme gælder, hvis du går på nettet for at finde en healer. Giv dig tid til at lede – og kig også gerne mange sider igennem – og husk at google forbi de første 10-20 forslag. Der ligger meget guld længere nede på søgemaskinernes lister.

Når du så har fundet en healer på nettet, som du umiddelbart føler en god energi med, så er det fat i telefonen, ringe og tale fem-ti minutter og så enten sige tusind tak – eller bestille en tid. Men husk, at du skal tale med personen selv – og ikke en sekretær eller andre. Du skal mærke energien fra den person, som skal hjælpe dig, før du kan tage en kvalificeret beslutning.

### Healing – en del af den etablerede lægeverden

Healing bruges som supplement til både fysisk og psykisk behandling – også i den vestlige lægeverden, hvor man dog udelukkende anerkender healingens psykologiske funktion.

Kræftens Bekæmpelse, som har lavet en stor undersøgelse af healing og kræft, skriver for eksempel på deres hjemmeside: *Kontakten og samtalen i forbindelse med healing kan have en positiv psykologisk effekt. Mindre undersøgelser tyder også på, at healing kan virke gavnligt blandt andet mod træthed. Kræftpatienter har rapporteret mindre angst, færre smerter samt bedre søvn og selvtillid ved healing.*

*Der er også eksempler på pårørende til kræftpatienter, som har benyttet healing og derefter oplevet mindre angst og anspændthed.*

*At kræftceller i en petriskål ikke bremses af healing, betyder ikke nødvendigvis, at healing ikke gavner. Samtalen og samarbejdet mellem patient og healer spiller en stor rolle, og det kan muligvis mindske angst, lindre smerter og øge det generelle fysiske og psykiske velbefindende. Dette ved man dog endnu meget lidt om. Der mangler videnskabelige undersøgelser af healings effekt og af, hvordan healing virker i forhold til andre former for alternativ behandling eller terapi. Citat slut.*

**J**eg har været ramt af PTSD, og selvom jeg er meget taknemmelig for, at Theta-Healing fik mig på banen igen, så er den største gave i mit liv den selvaccept og selvkærlighed, der kom ud af healingerne. Mit liv er meget lettere i dag, og den hammer, som jeg før slog mig selv i hovedet med, er væk.

For mig handler healing om selvkærlighed – og indtil du kan give dig selv kærlighed, vil jeg rigtig gerne hjælpe dig med at mærke Universets kærlighed. Jeg tror på, at vi er skabt helt perfekte, og at healing handler om at komme tilbage til vores sande, fantastiske, perfekte selv.

Healingen hjælper dig blandt andet til at være fri til at leve det liv, du drømmer om.

For at heale er du nødt til at kunne tage imod. Det hjælper ikke ret meget at heale, hvis du har blokeret og lukket af. Derfor er nøglen til healing at få clearet de blokeringer.

Når jeg faciliterer en healing, forbinder jeg mig til Universets energi og tager dig med i enten theta- eller delta-hjernebølger. Præcis hvad der skaber healingen, ved jeg faktisk ikke med sikkerhed – men healingen sker. Jeg tror selv på, at det er Universet. For jeg mærker, hvor stærk og smuk en energi det er.

### DeltaHealing fra 12. plan – hvad er det?

DeltaHealing er en helt unik, blid, smuk og stærk healingsform. Den sker i meget dybe meditative delta-hjernebølger. Delta-hjernebølger er søvnbølger og stadiet lige før søvn, hvor der næsten ingen aktivitet er. Der hvor der opstår en helt særlig stilhed og ro, hvor du kommer på et helt andet bevidsthedsniveau. Når hjernen

## Theta- og delta-healing: Jeg er selv det bedste eksempel på, at healing gør en forskel

Karina Conradi er healer og arbejder med både Theta- og DeltaHealing. Og hun fortæller:

får helt ro, bliver der plads til, at healingen kan ske, uden at egoet blander sig og kommer til at blokere. Der sker præcis den healing, du har brug for. Din hjerne "nulstilles" og regenererer i den dybe meditative tilstand.

### Hvordan foregår det?

Healingen foregår liggende. Jeg bringer os begge i delta-hjernebølger. Jeg vidner dermed også om den healing, der sker, men lader det ske helt af sig selv uden nogen form for styring. Bagefter fortæller jeg dig, hvad jeg oplevede.

Alle healinger er forskellige. Nogle gange er der mange billeder og budskaber, andre gange er det en mere fysisk healing, der sker.

### Hvad oplever du?

Det er meget forskelligt, hvordan healingen opleves. Det kan også være forskelligt fra gang til gang. Nogle mærker det fysisk, som for eksempel bølger, kulde, varme, eller at de svæver. Andre får billeder, og andre igen oplever bare fuldstændig ro. Der er ikke en forkert måde at opleve healingen på.

Du vil opleve, at healingerne udvikler sig, og at du vil komme på højere og højere frekvenser og højere bevidsthedsniveauer for hver healing. Du får kontakt til de dybere lag af dig selv, og den ro og kontakt til din sjæl/højere bevidsthed er en af de smukke ting, du tager med dig videre ud i livet. Forandringen/healingen vil du ofte opleve udvikle sig over tid.

DeltaHealing er i øvrigt dansk og er kanaliseret meget fint og rent til Helle Brinch, der underviser i denne healingform.

### ThetaHealing – hvad gør det?

ThetaHealing kan rigtig mange ting og handler blandt andet om at identificere og slippe de blokeringer, overbevisninger og adfærdsmønstre, der spænder ben for dig.



Foto: Karoline Maury

En stor del af de blokeringer, vi har, grundlægges i barndommen. Indtil vi er ca. seks år, er vi hovedsageligt i theta-hjernebølger – hvor alt går direkte og ufiltreret ned i vores underbevidsthed. Da vores underbevidsthed styrer ca. 95% af vores adfærd, er det meget nemmere at ændre noget i vores liv ved at gå direkte til underbevidstheden og derfra skabe positive overbevisninger i stedet for negative.

### Hvordan foregår det?

Healingen foregår siddende. Jeg bringer os begge i theta-hjernebølger. EEG-scanninger har vist, at klientens hjerne i løbet af minutter går fra flest beta-hjernebølger til theta-hjernebølger.

Jeg bruger clairvoyance og en kognitiv spørgeteknik for at hjælpe dig med at identificere de overbevisninger, roller og andet, der skal forløses og erstattes med nogle, der tjener dit livsmål.

Du skal aktivt acceptere, at forløsningen sker, så du har fuld kontrol hele vejen igennem. Kontakten til Universet er meget kærlig, og jeg får som regel nogle meget smukke budskaber og nye overbevisninger til dig.

### Hvad oplever du?

Du kan opleve at føle dig en lille smule i trance, og at der kommer nogle følelser op undervejs. Du vil typisk opleve en forløsende ro eller glæde og måske, at en smerte forsvinder, når blokeringer forløses. Nogle oplever, at det bliver helt lyst, selvom det er mørkt.

Healingerne er individuelle, og den fulde effekt vil du ofte opleve over tid. For eksempel at du pludselig ikke bliver påvirket af noget, der før ville have fyldt meget. Mange går fra en session opløftede, med en større selvkærlighed og med en ny tillid og tro på sig selv og livet.

Det skønne ved denne form for healing er, at det hjælper dig til selv at tage ansvar og tage din power tilbage. Du er ikke et offer for omstændigheder. Du har power til at handle. Det er dit liv.

ThetaHealing bruges flere steder i verden som supplement til den etablerede medicinske verden. Her anerkender man, at fysiske ubalancer er skabt af følelsesmæssige ubalancer (psykosomatik). Den anbefales også af cellebiolog Bruce Lipton, fordi transformationen sker øjeblikkeligt og helt ned på celleniveau.

[www.KarinaConradi.dk](http://www.KarinaConradi.dk)

## Sådan healer

**K**an man overhovedet heale sig selv? Det er et spørgsmål, som nogle mener kan diskuteres. Men for mange er sagen ganske klar. Det kan man godt – også fordi healing i virkeligheden blot er et redskab til at aktivere egne energistrømme.

Selvhealing uden hjælp fra andre kræver så, at man kan finde ind til roen i sig selv, så man kan være åben, og energierne kan flyde frit. At heale sig selv kan minde meget om meditation, men er anderledes, fordi man både retter opmærksomheden indad og udad.

Man starter typisk med at sætte eller lægge sig ned, finde ind til det rolige sted i sig selv og så åbne op – og fokusere på, at man inviterer alle de styrkende og gode energier ind.

Om man visualiserer farver, bølger, luftstrømme, en slags røg eller noget helt femte, er op til én selv. Det er alt sammen indre billeder på den kraft, som kommer fra Universet – og som er det, der bevirker healingen. Man kan også vælge at nynne, småsunge, høre musik eller andet. Det gælder om at vælge det, som fungerer for én selv. Hvor længe man så skal sidde/ligge i healingen, er der heller ingen faste regler for. For nogle er et par minutter rigeligt, for andre er en halv time det optimale.

Der er også nogle, som bruger selvhealing som en naturlig del af den daglige meditation, hvor selvhealingen kan ligge både i starten af meditationen, midt i eller i slutningen.

Man kan også bruge naturen til selvhealing, hvis

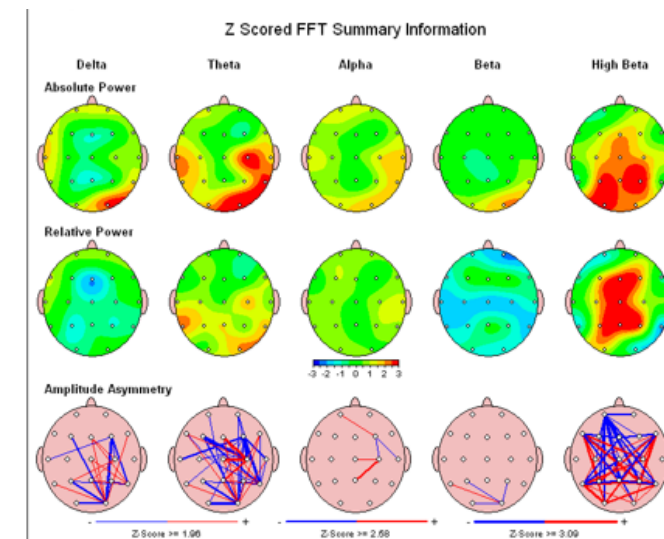
## du dig selv

man sætter sig ude i en skov, ved stranden eller andre steder, hvor energierne i forvejen er gode. Healing i naturen har den egenskab, at det ikke kun er ens egen ro og Universets kræfter, som aktiveres – men også naturens evne til at skabe balance i energierne og give styrke til krop og sind.

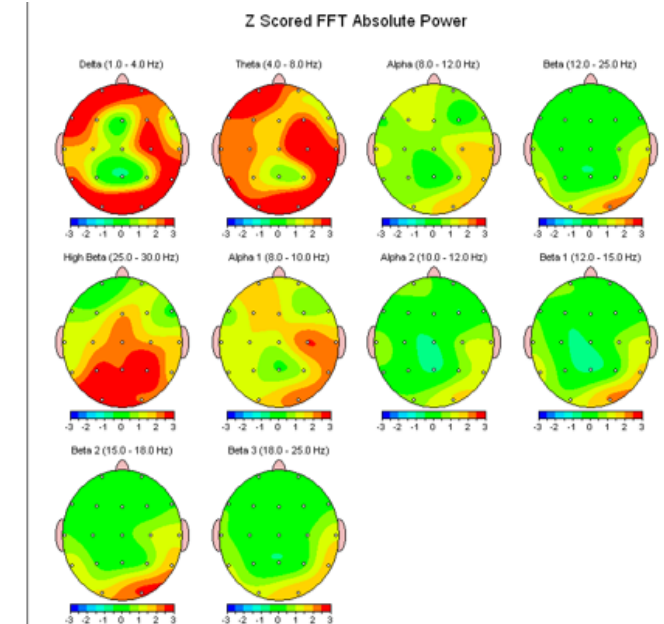
Drømme er en anden vej til selvhealing, især hvis man tillader sig selv at blive i sengen og fastholde følelsen og oplevelsen – og skrive drømmen ned. For så kan man senere på dagen – evt. sammen med en meditation – bruge drømmens budskaber og energier til at heale sig selv.

Senere kan man også bevidst bruge klar-drømmene, de såkaldte lucide drømme, som middel til at kommunikere med ens sjæl, mens man sover. For i en lucid drøm ved man, at man sover, og at man drømmer. Men man ved også, at man kan finde svar på det, som man ikke kan i vågen tilstand. At kunne drømme klar-drømme kræver, at man beslutter sig til det – og at man, inden man falder i søvn, siger til sig selv, at i nat vil jeg i min drøm finde de svar, som jeg søger.

Endelig er der de selvhealinger, som sker uventet af sig selv, som hvis man for eksempel står i brusebadet og lige pludselig kan mærke en masse lys og farver, der strømmer ned over én. Den slags spontane healinger kommer ikke så tit. Men de sker – både for folk, som arbejder bevidst med sig selv og de åndelige energier – og for dem, som ikke gør.



EEG-skanning før thetahjernebølger



EEG-skanning i thetahjernebølger