** Weetjes & Adviezen na Reiki Behandeling**

**Reiki**

* De therapeut geeft de universele levensenergie door naar de ontvanger
* Reiki energie kan nog enkele uren of dagen doorwerken, daar waar jij het nodig hebt.
* Reiki werkt in op het fysieke lichaam, mentaal en spiritueel niveau
* Heft blokkades op
* zet het zelfhelend vermogen van jou systeem weer in werking
* de opmerkingen die jij van je therapeut hebt ontvangen kunnen niet altijd direct herkenbaar zijn voor jou als ontvanger, omdat veel van stress oorzaken in het onderbewuste niveau zitten, door de reiki zal je op verschillende lagen geheeld worden en kan het zijn dat het pas enkele dagen later op zijn plek zal vallen. Weet dan dat je weer een stukje bent geheeld.
* Je hoeft niets te forceren, het komt wanneer jij het eraan toe hebt. Kleine stapjes zijn voor jou grote stappen.
* Oordeel niet wees lief voor jezelf. Jij bent uniek en goed zoals je bent.

**Tijdens de behandeling**

* Je mag zitten of liggen
* Sierraden en horloge af
* Ga liggen zoals jij dat wilt, ontspanning is belangrijk. Tijdens de behandeling mag je bewegen of een ander houding aannemen.
* Benen en armen niet over elkaar leggen
* Kom in kleding waarin jij je lekker voelt. ( knellende kledingstukken kunnen je belemmeren in de doorstroom van energie)
* De therapeut geeft de energie door via handoplegging/ of houdt handen boven het lichaam.
* Voel je niet opgelaten als er lucht je lichaam verlaat
* Je mag praten
* Je mag stil zijn
* Je mag in zeer diepe ontspanning zakken
* Voel je vrij om naar de toilet te gaan
* Het kan zijn dat je emotioneel word, dat je lichamelijk veranderingen opmerkt, of dat je tijdelijk ongemak ervaart. Zeg dit tegen e therapeut.

**Na de behandeling**

* Drink voldoende water om afvalstoffen af te voeren. Minimaal 2 liter per 24 uur.
* Na de behandeling is het verstandig om jezelf een rustige voortzetting van de dag te geven. Zodat je lichaam zich kan herstellen.
* Na de behandeling of de dagen erna kun jij je goed voelen, maar soms ook niet. Emotioneel, lichamelijke ongemakken. Laat dit altijd even weten aan de therapeut. Bij alternatieve therapieën word het zelfhelend mechanisme geactiveerd en het is maar net hoe jou systeem hierop reageert. Ook wanneer er erg diepe blokkades liggen die met deze therapie worden behandeld kan het soms wat opschudding geven. Weet het is tijdelijk en je bent aan het werk!
* Meestal zijn meerdere behandeling nodig, dit is afhankelijk van je blokkade(s) en hoe jou systeem reageert op de behandeling
* Douchen na de behandeling is een goede methode om al het oude los te laten. Water geleid en beschermd.
* Tip gebruik de aardingsoefening zodat je goed geaard bent, dit helpt jou bij het los kunnen laten van oude energie en blokkades. Het samen te zijn met het diepste van jezelf.

Aarden beschermd je ook tegen negatieve energie.

