

Het e-book dat je MOET lezen als je tot in je kern wil helen

HELEN

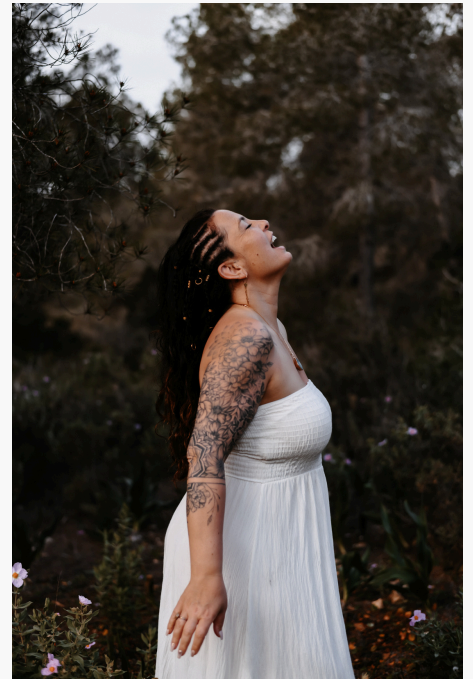
ZONDER PRATEN

DETOX YOUR SOUL

DETOX YOUR HEART

PAIN IS YOUR POWER

WELKOM



Wat leuk dat je mijn e-book *Helen zonder praten* hebt gedownload.
Dat betekent dat je klaar bent voor een nieuwe dimensie van heling.

In dit e-book neem ik je mee in de wereld van emotionele, energetische en multidimensionale (ziels) heling. Een mooie aanvulling op de meest bekende technieken die worden toegepast voor fysieke en mentale heling, zoals EMDR, systeemtherapie of cognitieve gedragstherapie.

Je zult mij nooit horen zeggen dat andere vormen van heling niet werken. Ik weet alleen uit eigen ervaring dat alleen fysieke en mentale heling niet de diepe, volledige heling van het trauma geven waar we vaak naar verlangen.

Trauma slaat namelijk niet op in het brein maar in het lichaam.

Ik bekijk heling daarom vanuit een holistische visie en geloof dat het belangrijk is om op alle vier de lagen te helen: fysiek, mentaal, emotioneel én energetisch.

Hoe dit werkt, vertel ik je in dit speciaal voor jou samengestelde e-book.



**YOUR SHADOW IS
A PART OF YOU**

Onze schaduw het is een deel van ons, onze kant die we moeilijk vinden om aan te kijken, die we wegduwen of soms zelfs ontkennen.

Your shadow is your greatest teacher

Het is een deel van ons wat voort komt uit trauma, een gemis aan liefde of een herinnering aan het harde leven wat achter ons ligt.

Maar de schaduw is er altijd, fluisterend in de onderlaag en als hij te lang onderdrukt wordt schiet de schaduw als een bal die onder water geduwd wordt de lucht in....



INHOUD

1. **EVEN VOORSTELLEN**
2. **WAT IS TRAUMA?**
3. **ZELFHELEND VERMOGEN**
4. **3 FASES VAN HELEN**
5. **ENERGIEWERK IS PERSOONLIJK**
6. **SESSIES**
7. **RESULTAAT VAN ENERGIEWERK**
8. **MEEST GESTELDE VRAGEN**
9. **INVESTERING**
10. **HUISELIJK GEWELD BREEKT JE**

Heling is geen eindpunt, maar een reis terug naar jezelf. Het is het loslaten van oude pijn, het verzachten van wat zwaar voelt en het omarmen van wie je werkelijk bent.

xoxo
Elyssa



Elyssa,

coach, ervaringsdeskundige, healer & medium

Ooit zat ik twaalf jaar in een relatie met geweld. Zwaar getraumatiseerd besloot ik: ik wil me weer vrij voelen, gelukkig voelen en bovenal mezelf weer zijn.

De vele praat sessies gaven me enigszins heling waardoor mijn trauma draagbaar werd, maar nog steeds voelde ik me niet zoals ik me echt zou willen voelen - totdat ik energiewerk ontdekte.

Een nieuwe deur ging voor me open en ik leerde weer voelen, ook de diepe pijn die ik tijdens de eindeloze gesprekken wel benoemd kreeg - maar niet kon pakken laat staan aanraken.

De energie van het trauma dat zich had opgeslagen in mijn lichaam bepaalde nog steeds mijn leven. Triggers bleven komen.

Energetisch werk veranderde dit. Ik liet jarenlange ballast los door met energie en emoties te werken en mijn lichaam kreeg weer rust en ruimte om de mooie dingen van het leven te voelen en toe te laten.

Ik begon te stralen en ook weer te geloven dat het leven zo ontzettend mooi is.

Energetisch werk pakte me daar waar psychologie stopt: om nog dieper bij de kern te komen - namelijk bij **mijzelf.**



A close-up, high-angle shot of a woman with dark dreadlocks and a small hoop earring. She is looking down with a gentle expression at a person lying down, whose face is partially visible in the lower right corner. The background is a warm, out-of-focus outdoor setting.

*There is no one like you
There has never been anyone like you
There shall never be anyone like you
Therefore know yourself
Be yourself*

"Your authentic self is your everything"

Wat is trauma?

De definitie van trauma is een lichamelijke verwonding (letterlijk uit het Grieks) maar wordt ook gebruikt voor een psychische of emotionele beschadiging na een schokkende, heftige gebeurtenis die buiten de controle lag en moeilijk te verwerken is. Dit kan variëren van een eenmalig incident, zoals een ongeval of verlies van een dierbare, tot langdurige gebeurtenissen zoals geweld, misbruik of emotionele verwaarlozing.



Dit trauma slaat zich dan energetisch op in je lichaam. Om je 'veilig' te houden, probeert je mind het voorval te vergeten. Zeker met trauma's die in je jeugd veroorzaakt zijn lukt de mind dit aardig.

Vanuit dit opgeslagen trauma ga jij dan door het leven heen bewegen en elke keer wordt dit trauma gevoeld door gebeurtenissen die het trauma als het ware triggeren. Hierdoor reageer je vaak boos of extreem verdrietig op sommige situaties.

Wanneer een trauma te lang onder de oppervlakte blijft functioneren, komt er uiteindelijk zoveel druk op staan dat het niet meer tegen te houden is.

Dit is het moment dat je een burn out of andere fysieke klachten of chronische ziekte kunt gaan ervaren.

Hoe weet je nou of een fysieke klacht met trauma te maken heeft?

Als er vaak geen gegronde reden wordt gevonden voor je klachten, kun je ervan uitgaan dat ze worden veroorzaakt door trauma. Bij twijfel raad ik je altijd aan eerst een arts te raadplegen.

Trauma wil gezien worden en zal net zo lang signalen blijven geven, totdat je het aankijkt.

DETOX YOUR SOUL
DETOX YOUR HEART



WHAT DO MY CUSTOMERS SAY?

Wauw... wat een prachtige sessie en een waardevolle ervaring was dat. Ik heb eindelijk bepaalde dingen kunnen loslaten, andere dingen ingezien, gevoelens ervaren die ik weggestopt had, een gevoel in mijn lichaam ervaren, die ik nog nooit heb ervaren. Het was prachtig, het was mooi en ik ben zo dankbaar dat ik dit bij Elyssa heb mogen doen. De voorbereiding, de aftercare en het moment zelf waren magisch. ✨



ADRIENNE



EEN
AANGEBOREN,
KRACHTIGE
KRACHT DIE
PROBEERT
LICHAAM EN
GEEST GEZOND TE
HOUDEN.



HET VERMOGEN
OM TE
HERSTELLEN VAN
BIJVOORBEELD
WONDEN,
EMOTIONELE
PIJN, TRAUMA,
DEPRESSIE EN
ANGST



DIT VERMOGEN KAN
WORDEN
VERSTERKT DOOR
EEN GEZONDE
LEVENSTIJL,
ZOALS GEZONDE
VOEDING,
VOLDOENDE SLAAP,
ONTSPANNING EN
BEWEGING, EN EEN
POSITIEVE
MINDSET.



WANNEER JE
LICHAAM IN
OVERLEVING-
MODUS STAAT
STOPT HET
ZELFHELEND
VERMOGEN



ALLEEN WANNEER
JE ZENUWSTELSEL
RUSTIG IS KAN JE
OP EIGEN KRACHT
WEER GAAN
HELEN



zelfhelend vermogen

HEALING TAKES
COURAGE



EEN VEREISTE OM
JE ZELFHELEND
VERMOGEN TE
ACTIVEREN IS
VOLDOENDE RUST
TE NEMEN



MEESTAL
HERINNERT HET
LICHAAM ZICH NA
TWEDE SESSIES
WEER HOE HET
ZELFHELEND
VERMOGEN
WERKT



EEN
VOORWAARDE IS
DAT JE EMOTIES
EN GEVOELENS
NIET VERMIJD
MAAR TOE LAAT



the best
investment
that you can
make is in
yourself.

HELEN ZONDER PRATEN

HELEN KENT

3 FASES

Bewustwording

Doorvoelen

Loslaten

01

02

03

Je ervaart klachten en gaat op zoek naar de oorzaak.

In deze fase krijg je inzicht in het probleem.

Vaak gebeurt deze fase door in gesprek te zijn met een arts, ondersteuner, psycholoog of coach.

Het lichaam verwerkt trauma wanneer het wordt herinnerd. Dus: de pijn toelaten en ruimte geven om los te komen.

In principe kan je lichaam dit zelf, maar vaak vinden we dit moeilijk of weten we niet hoe. Energetisch werk helpt het lichaam een handje, waardoor het proces sneller verloopt.

Zodra je lichaam - en dus jij - de pijn "herinnert", kan je lichaam het loslaten.

Energiewerk focust zich op de energie van de pijn, dus in veel gevallen laat je lichaam tijdens de sessie de energie los waardoor jij niks of nauwelijks wat voelt van het geen jij loslaat.

Jij voelt enkel en alleen het resultaat.



HOW CAN I HELP?

Coaching
Traumarelease
Breathwork
Multidimensional soul healing
Baarmoederhealing
Kundalini activatie



Energiewerk is persoonlijk

Kies wat goed voelt en bij je past!

Alle vormen van energiewerk boeken blijvend resultaat; dezelfde uitwerking, maar met een andere beleving.

De ene methode is beter geschikt voor de een dan voor de ander. Begin je met energiewerk zou ik voor een zachte traumarelease sessie gaan of voor ademwerk.

Maar kies vooral wat voor jou goed voelt!

Afhankelijk van jouw eigen situatie en wens, maar altijd met hetzelfde doel:

“helen in je diepste kern.”

Op de volgende pagina's leg ik je de verschillende sessies uit.

SESSIES

Trauma release

OOK ONLINE MOGELIJK



ZACHT EN VEILIG

Tijdens deze sessie gebruik ik mijn gave van heldervoelen en -zien. Hiermee kan ik trauma en blokkades waarnemen. De helende frequentie in mijn handen zorgt ervoor dat het lichaam het trauma of de blokkade opruimt. Tijdens deze sessie hoef je alleen maar te ontvangen! Geen herbelevingen of heftige emoties!

Breathwork

EVT. MET KUNDALINI ACTIVATIE



INTENS EN DIEP

Ademwerk is superkrachtig en haalt je uit je hoofd, zo recht je hart in - om de pijn los te laten. Deze sessie geeft vaak waardevolle inzichten en een diepe release van het trauma.

Kundalini activatie

KUNDALINI IS NIET GESCHIKT VOOR IEDEREEN!



ACTIEF EN VERBINDEND

Kundalini is je levensenergie, opgeslagen in je bekken, die we activeren. Hierdoor kun je diepe reizen maken in jezelf en loskomen van de blokkades in je lijf.

SESSIES



Baarmoederhealing

OPEN EN LIEFDEVOL

Tijdens deze sessie richten we ons op de baarmoeder (daar waar trauma wordt opgeslagen) en gaan we door middel van yoni steam, energiewerk en sjamanisme het trauma loslaten.



Soul healing

ACTIVATIE EN ZIELSHERINNERING

In deze heling zoek ik de multidimensionale lagen van jou zijn op. Zodat karma, generationele patronen en vorige levens heling kunnen vinden in het hier en nu. Hierdoor activeer je jouw zielsblauwdruk en herinner je jezelf weer wie je werkelijk bent.



Innerlijk kind reis

HERINNERING EN TRANSFORMATIE

In deze reis gaan we op onderzoek in jouw binnenwereld. Welk deel van jou houdt je tegen in het hier en nu – en waarom? Deze sessie biedt diepe inzichten in jouw eigen patronen en je vindt de tools om ermee aan de slag te gaan.



Resultaat van energiewerk

Helen is geen Quick fix.
We willen ons het liefst de
day after beter voelen, maar
energiewerk werkt nog
weken door.

Zo gebeurt 20% van de
heling tijdens de sessie - de
rest daar buiten.

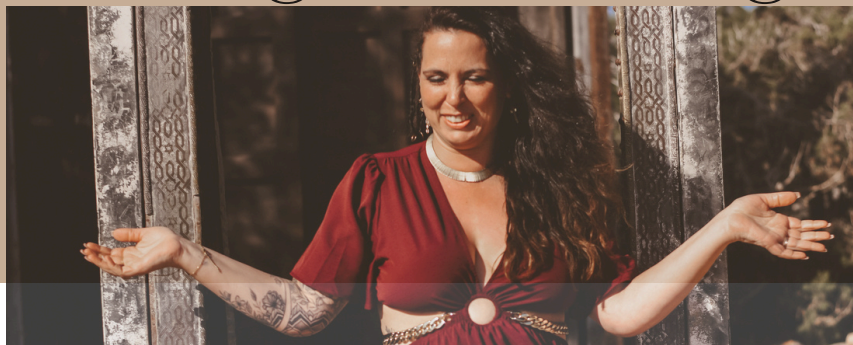
Het is belangrijk om in de
herstelperiode erg goed naar
je lichaam te luisteren.

Je krijgt van mij handige tips
mee voor nadien en je mag
natuurlijk altijd nog bij me
inchecken als je vragen hebt.

***“Healing does not mean
the damage never existed.
It means the damage no
longer controls our lives.”***



Meest gestelde vragen



01

Zijn energetische behandelingen veilig?

Energiewerk is compleet veilig mits de behandelaar weet waar hij of zij mee bezig is. Volg hierin vooral je eigen intuïtie: voelt het goed, boek dan een sessie. Voelt het niet goed, zoek dan gewoon nog even verder.

Een duidelijk teken dat je te maken hebt met een veilige facilitator is wanneer iemand zelf een diep proces van heling heeft doorlopen en weet waar hij of zij over praat. Grote groepen en ceremonies lijken verbindend, maar zijn in mijn ogen niet veilig.

02

Ik vind het spannend, maar ben wel geïnteresseerd. Wat nu?

Veel mensen ervaren spanning of angst bij het onbekende – net zoals bij de dood. We voelen ons vaak pas gerustgesteld wanneer we begrijpen wat er gebeurt en het rationeel kunnen verklaren.

Het kan helpen om te weten dat alles in en om ons heen uit energie bestaat: gedachten, emoties en ook trauma's. Vanuit dat perspectief is het logisch dat sommige mensen, waaronder ik, deze energie kunnen waarnemen.

We vertrouwen dagelijks op iets onzichtbaars als wifi – ook een vorm van energie. Energiewerk werkt op een vergelijkbare manier, alleen vindt het plaats in en via het lichaam.

Toch begrijp ik het als je aarzeling voelt. Dit is voor veel mensen nieuw en verschilt van wat we gewend zijn. Maar stel gerust je vragen.

03

Zijn er contra indicaties voor energiewerk?

Voor sommige sessies kan de voorgeschiedenis belangrijk zijn. Ik vraag hier altijd naar in het intake formulier dat je ontvangt na het maken van een afspraak.

Mocht ik vanwege de voorgeschiedenis of voelen dat een andere behandeling beter passend is, laat ik dit altijd aan je weten. Ook kan ik altijd invoelen op het probleem om in te schatten hoeveel sessies er ongeveer nodig zijn.

04

Ik ben niet spiritueel kan ik toch een energetische behandeling ontvangen?

Spiritualiteit wordt vaak verbonden aan de “new age” -beweging.

Voor mij is spiritualiteit vooral: verbonden zijn met jezelf.

Dit houdt in dat ik, ondanks mijn gaven, spiritualiteit juist heel aards benader.

Uiteindelijk hebben we het ook allemaal hier te doen - met onze voeten op de aarde.

Dat maakt mijn sessies zo toegankelijk voor iedereen: spiritueel, aards, jong én oud.

INVEST IN YOURSELF IT'S THE BEST INVESTMENT YOU'LL EVER MAKE

TRAUMARELEASE

90 min

Losse sessie	€88,-
Traject* (advies) per sessie Incl. ondersteunde olie	€77,-

KUNDALINI & BREATHWORK

120 min

combinatie	€135,-
Breathwork sessie	€111,-
Breathwork traject* (advies) per sessie	€99,-
Kundalini activatie	€111,-

OVERIG

90-120 min

Innerlijk kind reis	€88,-
Baarmoederhealing	€111,-
Multidimensional soul healing	€125,-

*Traject omvat minimaal 3 sessies

[Maak een afspraak](#)

06-81447254

Orion 49, Oss

DETOX YOUR SOUL
DETOX YOUR HEART



WHAT DO MY CUSTOMERS SAY?

Een paar weken geleden heb ik een hele bijzondere Kundalini sessie van Elyssa mogen ontvangen. Ze heeft mij echt in mijn grootste zelf gezet en ik voel mij sindsdien zó krachtig! Elyssa is super sensitief en kan perfect aanvoelen waar de behoefte zit. Eén specifieke opmerking van haar heeft mij aan het denken gezet en het speelt nog steeds door mijn hoofd. Ik ga zeker nog eens bij haar terug, ze is echt een grote aanrader! Dankjewel lieve Elyssa, dat je mij kon dragen en mij een veilig gevoel gaf.



SANDRA



NOG EVEN DIT

Huiselijk geweld breekt je

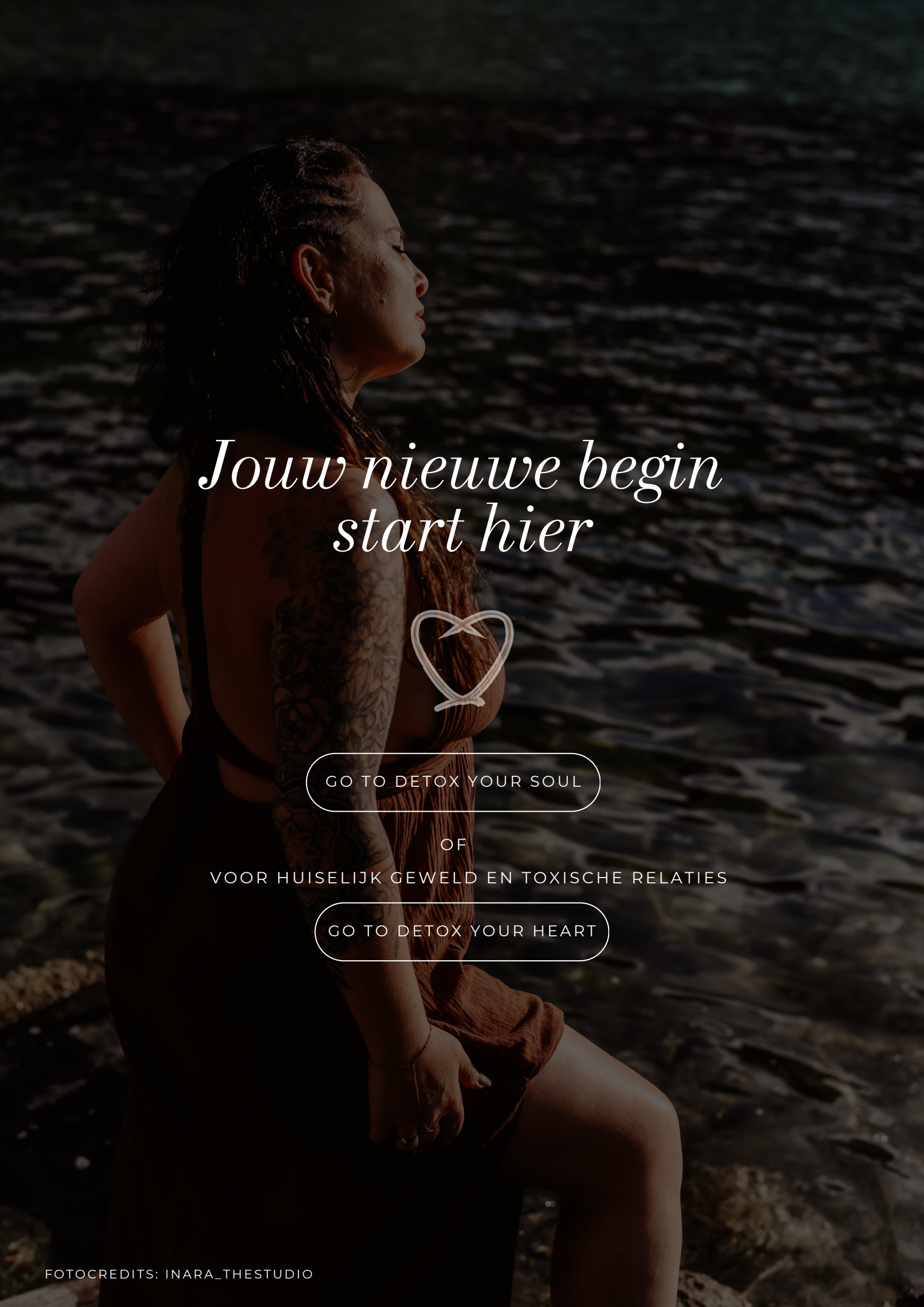
Vanuit mijn eigen ervaringsdeskundigheid ben ik gespecialiseerd in het coachen en helen van vrouwen die uit een destructieve relatie komen.

Voor deze vrouwen heb ik naast mijn sessies ook een mega waardevol 1:1 traject: **“In je kracht na huiselijk geweld”** gemaakt, waarbij coaching en heling gecombineerd worden.

Ook deel ik mijn ervaring en kennis in mijn eigen podcast **“Als je huis niet je thuis is”** die te vinden is op alle bekende podcast streaming platforms.

Ook is er een volledig gratis lotgenoten-app beschikbaar voor zowel Apple als Android gebruikers. Deze kun je vinden en downloaden in je playstore onder de naam **Detox your Heart**





Jouw nieuwe begin start hier



GO TO DETOX YOUR SOUL

OF

VOOR HUISELIJK GEWELD EN TOXISCHE RELATIES

GO TO DETOX YOUR HEART