Cindy over haar sessies:

Wat regressie was, wist ik toen nog niet precies en ik dacht dan ook dat ik onder hypnose ging. Erna heeft me toen uitgebreid verteld hoe het werkte en hoe zij werkte en dat voelde gelijk goed en vertrouwd. Ik kon me hierdoor volledig overgeven tijdens de sessies.

De eerste serie sessies gingen over het overwinnen van mijn vogelangst. Al zolang als ik me kon herinneren was ik bang voor vogels en veren. Ik had geen idee waar die angst vandaan kwam. Alleen de aanblik of de aanraking van veren maakte mij zo bang dat ik er misselijk van werd. Pleinen met duiven of een volière, ik meed ze want “het wordt mijn dood” was wat er door mijn hoofd ging. Dit geeft aan hoe groot mijn angst was.

Door de sessies heb ik inzicht gekregen dat de angst die ik had uit een vorig leven aan mij was blijven kleven. Tijdens de therapie zag ik hoe ik destijds door vogels aangevallen werd, waardoor ik van de rotsen in zee viel met dodelijke afloop. Als een film zag ik de beelden van “mijn ongeluk” die zich in mijn hoofd afspeelden. Samen met Erna heb ik toen afscheid genomen van dit leven waarin ik door vogels een verschrikkelijke dood moest sterven. Ik moest het loslaten want dan kon ik de angst doorbreken.

En dat gebeurde inderdaad. Beetje bij beetje verdween mijn angst en daardoor durfde ik iedere keer iets dichterbij een vogel te komen. Als de angst zo nu en dan weer in mij omhoog kwam speelde ik voor mezelf de film af en dat werkte. Ook nu nog, zodra het oude angstpatroon binnen wil dringen kan ik mezelf tot de orde roepen met de herbeleving van de regressietherapie.

De tweede therapiesessies gingen over mij als persoon: onzekerheden, verlatingsangst , de moeizame relatie met mijn moeder. Ik heb hierbij een wedergeboorte meegemaakt en daardoor meer inzichtelijk gekregen waarom ik voel wat ik voel. Er kwam door deze sessies een bepaalde rust over mij omdat ik meer begrip kreeg voor mezelf en daardoor ook meer grip kreeg op mezelf.

Tijdens de laatste sessie kregen mijn verlatingsangst en gevoel van eenzaamheid een plekje. Voor mij een verrijking.

Samengevat heeft regressietherapie voor mij de inzicht gegeven om mezelf meer te begrijpen en hierdoor patronen te kunnen doorbreken. Patronen die ooit bij mij hoorden, maar die ik nu los moet laten om verder te kunnen in dit leven. Doordat ik mijn vorige levens mocht herbeleven kon ik ze daarna goed afsluiten zodat ze niet meer in de weg stonden voor het NU.