



bij

**SOUL**  
*Retrieval*

door Edith Hagenaar

Dit e-book is geschreven als aanvulling op het boek Soul Retrieval. Het verdient aanbeveling om eerst het boek te lezen. Je kunt dit e-book gebruiken als tijdens het lezen van het boek een of meerdere zielsdelen spontaan zijn teruggekeerd, of na een Soul Retrieval sessie met een practitioner.

Sandra Ingerman beveelt de volgende practitioners aan:

**Sandra Koning**, [www.sandrahealing.com](http://www.sandrahealing.com)

**Definest**, [www.definest.nl](http://www.definest.nl)

**Anam Cara**, [www.anamcara.be](http://www.anamcara.be)

Bestel het boek Soul Retrieval zonder verzendkosten (binnen Nederland) via:

[WWW.SOUL-RETRIEVAL.NL](http://WWW.SOUL-RETRIEVAL.NL)

Dit e-book is gratis verkrijgbaar via:

[WWW.HO-OP.NL](http://WWW.HO-OP.NL)

COPYRIGHT EDITH HAGENAAR, [WWW.EDITHHAGENAAR.NL](http://WWW.EDITHHAGENAAR.NL)

Uitgegeven door Palaysia Productions, Amstelveen

*[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)*

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for ‘fair use’ as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

# HO'OPONOPONO BIJ SOUL RETRIEVAL

Zoals Sandra Ingerman al schreef in haar boek *Soul Retrieval*, begint het werk na de Soul Retrieval pas echt. Het teruggekeerde zielsdeel zal zich onwennig en onzeker voelen in de nieuwe situatie, en is in staat weer te vertrekken wanneer hij of zij het gevoel heeft genegeerd te worden of toch niet mee te mogen doen.

Sandra gaf in haar boek al een paar manieren en rituelen aan om het teruggekomen zielsdeel welkom te heten, aandacht te schenken en het zich welkom te doen voelen. Een methode die voor mij ook heel goed helpt is Ho'oponopono. Deze liefdevolle methode werkt in dit geval als een dialoog tussen jou en je teruggekeerde zielsdeel. (Wil je meer weten over Ho'oponopono, lees dan het boekje van Elly de Lezenne Coulander: <https://www.sunshineforthesoul.com/boek/ho-oponopono>.)

Sandra stimuleerde je al om je eigen ritueel te ontwikkelen, en die kan zelfs per zielsdeel anders zijn. Ho'oponopono kun je als volgt in je ritueel coöpereren:

1. Kies de Ho'oponopono zinnen die van toepassing zijn, en vul de aanhef in
2. Lees de zinnen eenmaal hardop voor
3. Herhaal de zinnen hardop of in je hoofd, bijvoorbeeld tijdens:
  - een wandeling in de natuur
  - een meditatie
  - een bad
  - het sporten, zoals joggen, zwemmen of fietsen
  - activiteiten waarbij je niet hoeft na te denken, zoals strijken of schoonmaken
4. Herhaal de zinnen totdat je in jezelf een shift ervaart.

Op de volgende pagina's vind je verschillende worksheets voor:

- Gevluchte zielsdelen
- Verloren zielsdelen
- Gestolen zielsdelen
- Weggegeven zielsdelen

Uiteraard kun je ook zelf voor jouw situatie gepersonaliseerde Ho'oponopono zinnen maken.

*Tip bij het invullen van de aanhef:* je kunt je zielsdeel benoemen als je weet waar het voor staat, bijvoorbeeld 'moed' of 'wilskracht' of 'deel van mij dat enthousiast is', of je eigen naam gebruiken, bijvoorbeeld 'jonge Edith', of gewoon het woord 'zielsdeel'.

# GEVLUCHTE ZIELSDELEN

Lieve .....

Bedankt dat je gevlucht bent om mij de vreselijke pijn te besparen.

Het spijt me dat ik je niet meteen heb teruggehaald.

Vergeef me alsjeblieft dat je zo lang alleen bent geweest.

Ik houd van je, en ben zo blij dat je terug bent. Ik verheug me op jouw bijdrage in mijn leven.

# VERLOREN ZIELSDELEN

Lieve .....

Het spijt me dat ik je heb laten gaan.

Vergeef me alsjeblieft dat je je zo verloren hebt gevoeld.

Dankjewel dat je weer teruggekomen bent.

Ik houd van je. Ik zal je nu altijd bij me houden. Je bent veilig bij mij.

# GESTOLEN ZIELSDELEN

Lieve .....

Vergeef me alsjeblieft dat ik niet voor je heb gevochten.

Het spijt me dat ik je niet meteen heb teruggehaald.

Ik houd van je. Ik zie nu hoe belangrijk je voor me bent en zal altijd voor je vechten.

Dankjewel dat je bent teruggekomen. Je bent veilig en beschermd bij mij.

## WEGGEGEVEN ZIELSDELEN

Lieve .....

Het spijt me dat ik je heb weggeven – ik dacht dat ik de ander daar een dienst mee bewees.

Vergeef me alsjeblieft dat ik het nodig vond om je af te staan.

Ik houd van je en begrijp nu dat jij bij *mij* hoort.

Dankjewel dat je bent teruggekomen. Ik zal je nu altijd bij me houden.