

EssentieHealing

Terug naar wie je werkelijk bent



Een korte kennismaking met mijn manier van werken,
de EssentieSpiraal en ervaringen van cliënten

Beata van Etten · HealingTherapie

Wanneer je voelt: zo wil ik niet verder

Misschien ervaar je stress, overprikkeling, vermoeidheid of onrust. Misschien loop je steeds tegen hetzelfde patroon aan, vind je het moeilijk om grenzen te voelen of ben je de verbinding met jezelf een beetje kwijt.

Je hoeft vooraf niet te weten welke behandeling of hoeveel sessies je nodig hebt. We beginnen bij jouw vraag: **wat wil jij anders ervaren in je leven?**

Wat is mijn methode?

EssentieHealing™ is mijn eigen methode voor bewustwording en innerlijke transformatie. Binnen deze methode gebruik ik de **EssentieSpiraal™** om het proces van bewustwording naar leven vanuit je essentie zichtbaar te maken.

Ik kijk naar de mens als geheel. Wat je lichamelijk voelt, denkt, emotioneel ervaart en innerlijk weet, kan met elkaar verbonden zijn. Daarom hoeft jouw hulpvraag niet in één vakje te passen.

Het doel is niet om een andere versie van jezelf te worden, maar om dichterbij te komen bij wat werkelijk van jou is.

De ervaringen in dit e-book zijn persoonlijke cliëntverhalen. Ze zijn geen garantie voor eenzelfde resultaat bij iemand anders. EssentieHealing vervangt geen medische of psychologische behandeling.

De EssentieSpiraal

Verandering verloopt zelden in een rechte lijn. De EssentieSpiraal laat in vijf eenvoudige bewegingen zien hoe een proces zich kan ontfouten.



Bewustwording → Patronen → Oorsprong → Transformatie → Essentie

De spiraal laat zien hoe bewustwording en het doorbreken van oude patronen ruimte kunnen geven om steeds meer vanuit jezelf te leven.

Hoe werk ik tijdens een healing?



Tijdens een healing stem ik mij af op jou en op jouw hulpvraag. Ik werk energetisch met wat je belemmert of niet meer bij je past, zodat jouw eigen energie weer meer ruimte kan krijgen.

Je kunt het vergelijken met het afleggen van een **zware deken**. Wanneer oude belasting en patronen verzachten, kan er ruimte ontstaan om jezelf weer duidelijker te voelen.

Wat dat vervolgens in jouw dagelijks leven betekent, is voor iedereen anders. Juist daarom kijken we niet alleen naar de ervaring tijdens de healing, maar ook naar wat je daarna werkelijk merkt.

Eén mens, vier verbonden lagen

Cliënten beschrijven veranderingen op verschillende gebieden. Die gebieden staan niet los van elkaar; vaak beweegt er op meerdere lagen tegelijk iets mee.

Fysiek	Rust, slaap, energie en lichamelijke spanning.
Mentaal	Helderheid, gedachten, grenzen en regie.
Emotioneel	Gevoel, rouw, schuld, relaties en innerlijke ruimte.
Spiritueel	Intuïtie, vertrouwen, richting en verbinding met jezelf.

Op de volgende pagina's lees je een kleine selectie uit de terugkoppelingen die ik van cliënten ontvang. Ik heb bewust niet alle ervaringen opgenomen: dit e-book is bedoeld als kennismaking.

Wat cliënten ervaren - fysiek & mentaal

Innerlijke rust en energie

“Dat gaf mij innerlijke rust en energie om weer vooruit te gaan. Mijn fysieke vermoeidheid gaat beter en ik sta weer een stuk positiever in het leven.”

Weer goed slapen

“Ik heb veel gedroomd na de healing en als een blok geslapen. Ook nu slaap ik nog steeds goed en vanzelf.”

Meer bij mezelf

“Ik kan meer bij mezelf blijven, minder meegaan in de emoties van anderen. Ik ervaar rust en minder gedachtes, geen spanning.”

Grenzen aangeven

“Eerst durfde ik niet goed ‘nee’ te zeggen. Nu durf ik dat eigenlijk best makkelijk en ik merk dat mensen niet boos worden, daar was ik altijd bang voor.”

Deze uitspraken beschrijven wat deze cliënten zelf hebben waargenomen. Lichamelijke of psychische klachten horen altijd medisch of psychologisch beoordeeld te worden wanneer dat nodig is.

Wat cliënten ervaren - emotioneel & spiritueel

Rouw naar de achtergrond

“Door de healing is de rouw veel minder op de voorgrond komen te staan. Ik heb geleerd dat als ik mijn verwachtingen loslaat, er iets heel moois kan gebeuren.”

Mijn leven is niet zwaar meer

“Ik heb een blij hart en ik ben heel blij dat ik naar Beata toe ben geweest.”

Meer openheid en intuïtie

“Een prachtige manier om meer openheid te creëren. Ik denk dat ik me makkelijker kan openstellen en beter kan luisteren naar mijn intuïtie.”

Overgave en vertrouwen

“Je inzicht raakte de kern. Sindsdien is mijn overgave en vertrouwen zo volledig. Erg dankbaar.”

Wat ik belangrijk vind: een healing hoeft niet spectaculair te voelen om betekenisvol te zijn. Soms wordt verandering juist later zichtbaar in een keuze, een grens, een relatie of de manier waarop je met jezelf omgaat.

Van sessie naar het dagelijks leven

Een sessie is voor mij niet het eindpunt. De vraag is wat je daarna in je gewone leven gaat merken.

Een cliënt vertelde na haar healing:

“Het voelt anders, alsof ik nu anders in mijn werk sta. Ik kan meer bij mezelf blijven en minder meegaan in de emoties van anderen. Ik slaap nog steeds goed en vanzelf. Ik ben meer in contact met mijzelf. Er is rust, minder gedachtes en geen spanning. Ik kan het gewoon allemaal aan.”

Daarom formuleer je vooraf een wens of hulpvraag. Na de sessie is er ruimte om na te voelen en te integreren. Waar passend kijken we later opnieuw naar je oorspronkelijke vraag: **wat is er daadwerkelijk veranderd?**

Dat kan iets kleins zijn dat grote betekenis krijgt: beter slapen, een grens voelen, een andere keuze maken, dichter bij jezelf blijven of ruimte ervaren voor een nieuwe richting.

Een healing is daarmee voor mij niet alleen een ervaring op de behandeltafel, maar een mogelijke beweging die zichtbaar wordt in het leven zelf.

Wat kun je verwachten?

1. Jouw vraag

We beginnen met wat jij wilt begrijpen, veranderen of ervaren.

2. De healing

Je ligt ontspannen terwijl ik energetisch en intuïtief werk, afgestemd op jouw proces.

3. Nabespreken

Na afloop is er ruimte voor jouw ervaring en voor wat ik tijdens de sessie heb waargenomen.

4. Integratie

In de dagen en weken erna observeer je wat er in jezelf en je dagelijks leven verandert.

5. Vervolg wanneer passend

Soms is één sessie genoeg voor wat je op dat moment nodig hebt. Soms ontstaat er behoefte aan verdere begeleiding. Dat bepalen we samen.

EssentieHealing kan bij je passen wanneer je openstaat voor een energetische en bewustzijnsgerichte benadering en nieuwsgierig bent naar wat er onder terugkerende patronen ligt.

Mijn begeleiding is aanvullend van aard en vervangt geen noodzakelijke medische, psychologische of psychiatrische zorg.

Kennismaken met Beata



Vanuit HealingTherapie begeleid ik mensen die verlangen naar meer rust, helderheid en verbinding met zichzelf. In mijn werk verbind ik energetische healing, bewustwording en - waar passend - astrologische inzichten.

Ik werk persoonlijk en afgestemd. Niet vanuit een standaardtraject, maar vanuit jouw vraag en wat zich in jouw proces aandient.

Herken je jezelf in wat je hebt gelezen?

Dan nodig ik je uit voor een kennismaking. We bespreken waar je nu staat, waar je naar verlangt en of mijn manier van werken bij jou past.

Plan een kennismaking

HealingTherapie.nl
Beata van Etten

© 2026 Beata van Etten / HealingTherapie. EssentieHealing en EssentieSpiraal zijn namen die binnen deze werkwijze worden gebruikt.