

Voorwoord

Dit is geen roman, maar een aan jezelf werkboek.



Er wordt veel van ons gevraagd tegenwoordig. We moeten zoveel en er blijft jammer genoeg weinig tijd over, om aandacht aan ons zelf te geven. Toch is dit heel belangrijk. Vooral in deze tijd waarin veel mensen ontwaken en de drang voelen om zich spiritueel te ontwikkelen. We doen een cursus hier, lezen een boek als we tijd hebben, gaan een keer per week naar de yogales. Dit geldt niet voor iedereen, maar vaak is er interesse om spiritueel te groeien. Men doet iets hiermee en laat het dan weer helemaal lopen. We willen wel, maar de maatschappij roept om andere zaken.

Je wilt heel graag meer van jezelf houden, je wilt heel graag bepaalde zaken in je leven loslaten, je wilt beter in je vel zitten. Maar de tijd ontbreekt vaak. Wanneer heb jij de laatste keer eens alleen tijd voor jezelf gehad?

In dit boek neem ik je bij de hand en probeer 10 minuten per dag, jouw tijd te vullen met jouw spirituele groei. Dit doen we samen en 30 dagen lang. Door het te integreren in je leven raak

je hieraan gewend. Ik zet een basis neer van maar 10 minuten per dag en bespreek allerlei rituelen die je kunt uitvoeren. Om bepaalde rituelen te leren en kennis te nemen van de zaken die in dit boek besproken worden, ben je in deze eerste maand natuurlijk wel meer tijd kwijt. Maar de basis is 10 minuten per dag. De kans is groot dat je het zo fijn en leuk gaat vinden, dat je deze 10 minuten vanzelf uit gaat breiden. Maar dat is helemaal aan jou.

Ik zit zelf nog helemaal in dit proces, maar ik vind het een grote verrijking, dat ik nu gewend ben om dagelijks aan mijn spirituele groei te werken. Het voelt erg goed, ik voel me steeds productiever worden en mijn bewustzijn gaat met sprongen vooruit. Het fijne is dat als je spiritueel groeit, je trilling verhoogt en dit doorgeeft aan de mensen om je heen. Iedere positieve gedachte en daad, brengt ook de trilling van de aarde een klein stukje omhoog. Dus een ieder die dit doet, werkt mee om de aarde en de mensen een stukje `mooier` te maken.

Het is niet mijn bedoeling om jou te laten zweven of een spirituele goeroe van jou te maken. Spirituele groei heeft alles te maken met dat je jouw bewustzijn verhoogt. Ook dat je jouw gedachten, met je hart kunt gaan verbinden. Dus niet alleen vanuit het hoofd naar het hart, maar het hoofd met het hart gaan verbinden. Ik sta met beide benen op de grond en probeer alles op een eenvoudige manier uit te leggen en te vertellen. Ik vraag je wel om open te staan over energie uit het universum en bijvoorbeeld de hulp van engelen te aanvaarden.

Als je de drang voelt om spiritueel te groeien, doe er dan daadwerkelijk iets mee. Dit boek is daar een juiste start voor. 30 dagen lang neem ik je mee. Elke dag lees je de nieuwe stap voor die dag. Elke dag een nieuwe interessante uitdaging, met het uiteindelijke doel om spirituele groei te integreren in je leven.

En het kost je maar 10 minuten per dag van je drukke tijd...

Ik ga je geen gouden bergen beloven, want de snelheid van spirituele groei is bij iedereen verschillend. Dat is oke, want je groeit in het tempo wat goed voor jou is. Er is best wel een kans dat je in die 30 dagen al wat gaat merken. Dat je bepaalde emoties bent gaan loslaten, dat je positiever in het leven staat, misschien lekkerder in je vel zit. Ik kan je geen garantie geven maar nodig je uit om dit te proberen. Veranderingen komen niet vanzelf. Mijn doel is, om je op weg te helpen. Er is maar één persoon die veranderingen en groei bij jou kan bewerkstellen, dat ben jijzelf!

Bij spirituele groei komen ook zaken aan de orde, die minder leuk zijn. Zaken die je juist weg stopt, doen vaak het meeste pijn. Deze zaken zal je toch ook moeten gaan ontdekken. Dit is niet altijd leuk. sterker nog, helemaal niet leuk! Spiritueel groeien is niet altijd leuk. Waar licht is, is donker. Waar donker is, is licht. Houd daar rekening mee.

Het zijn juist vaak deze minder leuke zaken, die aandacht vragen. Als je hier doorheen kunt gaan, zal je verder spiritueel groeien. Je zult sterker worden, meer zelfvertrouwen krijgen en meer bewust worden van hoe het leven in elkaar zit. Als je hier voor gaat, doe het dan vanuit een positieve flow. Dan ben je meer `open`, kun je het gemakkelijker dragen. Dat is ook een beetje mijn motto.

Vandaag lees je dus alleen dag 1 en morgen pas dag 2, enzovoort. Dit is belangrijk. Ga niet vooruit lezen, want dan schiet je het doel van het integreren van spirituele groei voorbij.

Ik probeer zoveel als mogelijk taalfouten te voorkomen. Ik geef dit boek in eigen beheer uit. Ik heb een bepaalde stijl van

uitleggen. Niet altijd zijn dan deze zinnen optimaal Nederlands geschreven. Ik had iemand kunnen vragen om de hele tekst te herschrijven in perfect Nederlands. Ik heb hier niet voor gekozen, omdat ik ben bang was, dat dan mijn uitleg anders over komt. Ik vraag hiervoor jouw begrip.

Nog 1 ding, deze papieren versie is afgeleid van het originele ebook. Er zijn een paar dingen die je op een computer moet opzoeken om te bekijken. In het ebook had ik daar dan een link bij gezet. In dit boek gaat dat natuurlijk niet. Ik geef het aan als daar sprake van is. Je kunt dan op je adresbalk van je computer de paginatitel intypen en deze dan opslaan bij je favorieten. Of ik geef aan hoe je het kunt vinden.

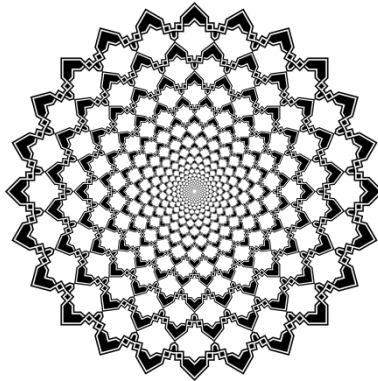
Paul Wezenbeek

Spiritueel groeien in 10 minuten per dag

Dag 02 - Affirmaties

*Wie in zichzelf geen gebreken ontdekt,
is zijn eigen vijand.*

Rumi.



Ochtend:

- De beschermende pilaar van licht van Aartsengel Michael aanroepen.

Welkom bij dag 2. Heb je de beschermende pilaar van licht al aangeroepen? Zo niet, doe het dan straks alsnog. Dit gaan we voortaan elke ochtend doen. Vandaag gaan we het hebben over affirmaties.

Waarschijnlijk heb je wel eens gehoord van affirmaties. Misschien heb je ze al eens gebruikt. Affirmaties zijn positieve zinnen, die je regelmatig herhaalt en die jou helpen in dagelijkse situaties. Je gebruikt deze affirmaties dan ook, om een doel te bereiken of een overtuiging te veranderen. Door

regelmatig een affirmatie te herhalen, ben je bezig om jouw onderbewustzijn te programmeren.

Doordat je een positieve zin uitspreekt, maak je duidelijk aan het universum wat je wilt bereiken. Je hebt waarschijnlijk wel eens gehoord over de wet van aantrekking. Dit is wat ze noemen, een universele wet. Als je iets positiefs zegt, trek je positieve zaken aan. Als je iets negatiefs zegt, trek je negatieve zaken aan. Dit is gewoon echt zo. Dit mag je echt van me aannemen. Het heeft alles te maken met trilling. Alles is energie en alles is trilling. Als je iets positiefs uitspreekt, verhoog je jouw trilling.

Het lastige met dit soort zaken is, dat het soms lang duurt voordat je resultaat ziet. Deze processen kunnen lang duren. Vaak denk je, `waar blijft het nou` waar ik om vraag. Vaak wil jouw ziel, dat je bepaalde lessen of ervaringen leert, voordat je wensen in vervulling gaan. Dit vind ik ook persoonlijk, het moeilijkste aan dit soort zaken. Je denkt er aan toe te zijn, maar toch duurt het langer en langer. Geduld is de zwaarste levensles, lijkt wel. Toch ben je bezig om je trilling te verhogen. Als je positief bent en vaak positieve zinnnetjes zegt, zit je vaker lekkerder in je vel. Daarom alleen al is het zo de moeite waard.

Spiritueel groeien is ook volhouden! Niet te gauw opgeven! Vertrouwen hebben! Hier hebben we dus alweer een aantal levenslessen/ervaringen te pakken, waaraan we blijken te werken... En waar de een zijn wensen snel in vervulling gaan, duurt het bij de ander jaren en jaren. Ieder heeft een ander pad, wat hij of zij bewandelt. Ieder zijn of haar proces is anders. Ga dus niet jezelf vergelijken met anderen. Dit heeft geen nut en brengt je alleen maar van de wijs.



Groeien met affirmaties.

Oke, we gaan groeien met affirmaties. We gaan er meteen dankbaarheid aan toevoegen. Dankbaar zijn heeft een zeer hoge trilling. Net zo hoog als liefde. We gaan dus affirmaties maken met dankbaarheid. We gaan het nog gekker maken. We gaan zaken affirmeren die er nog niet zijn, maar die we graag willen bereiken. We gaan het universum dus vertellen en danken, voor zaken die nog moeten gebeuren. We doen dus net alsof het er al is. Voor het universum is dit duidelijk. Duidelijker als `ik zou graag willen dat....`. Dit is belangrijk bij het affirmeren en ook de beste manier voor een positief resultaat.

Ik wil graag dat je vandaag gaat nadenken, over wat je graag wilt bereiken. Wat zijn jouw grootste wensen op dit moment. Het maakt niet uit wat het is. Wat wel belangrijk is dat je het echt nodig hebt. Als je genoeg geld hebt en je wilt nog meer geld, is het universum niet zo bereid om naar je te luisteren. Dit is wel belangrijk. Het hoeven ook geen materiële zaken te zijn. Het kan ook gaan om gevoel of een bepaalde emotie die je wilt loslaten. Over liefde, dat je rust wilt, dat je de baan wilt die bij je past, dat je jouw hart wilt volgen, enzovoort. Denk hier vandaag over na en schrijf deze op een briefje of in een schriftje. Je mag het ook opslaan op je computer.

Als je er drie hebt dan ga je er drie zinnnetjes van maken. In de tegenwoordige tijd, dus net alsof het er al is en met

dankbaarheid. Ik schrijf hieronder een paar voorbeelden, om je op weg te helpen.

- *Dank je wel, dat ik in het huis woon dat goed bij mij past.*
- *Dank je wel, dat mijn partner mij goed begrijpt.*
- *Dank je wel, dat mijn banksaldo positief is.*
- *Dank je wel, dat mijn bewustzijn groeit.*
- *Dank je wel, dat ik niet meer jaloers ben.*
- *Dank je wel, dat ik een liefdevolle relatie heb.*

Enz., enz.

Je mag deze zinnnetjes later veranderen. Je mag er ook 5 of 10 hebben. Dat maakt niet uit. Drie is voor nu even het voorbeeld. Wat ik zelf doe, is na het zinnnetje nog even het bedanken benadrukken.

Dan wordt zo een zinnnetje dus:

- *Dank je wel, dat ik een gezond lichaam heb, dank je, dank je wel.*

Dat hoeft niet, maar dan loopt voor mij zo een zinnnetje gewoon beter. Als je dat overdreven vindt, laat het dan weg. Dit maakt niet uit.

Voor je gaat slapen, lees je de zinnnetjes allemaal bv 5 keer achter elkaar op. Het liefste hardop, maar het mag ook in jezelf. Je mag het ook 2 keer doen of 20 keer. Dat is aan jou. Je zendt nu deze dankbare en positieve wensen het universum in, net voordat je gaat slapen. Zo neem je ze mee in je slaap. Dit is belangrijk. Bedenk je eens dat als je met ruzie gaat slapen, of met hele negatieve gedachten gaat slapen, hoe dit negatief voor je door werkt in je slaap. Probeer altijd positieve gedachten mee te nemen in je slaap!

Ik woon op dit moment in mijn leven alleen en dit maakt het wel allemaal wat gemakkelijker, om uit te voeren. Als je een partner hebt, komt het misschien wat vreemd over, om voor je gaat slapen hardop zinnnetjes uit te spreken. Je kunt ze dan in gedachten uitspreken. Of je zondert je even van tevoren af. Ook is het belangrijk dat je ze in principe niet met een ander deelt. Je mag wel vertellen wat je aan het doen bent. Maar als je jouw wensen door vertelt aan anderen, haal je de kracht eraf. Je zult hier zelf een weg in gaan vinden!

Ook gaan we deze affirmaties toevoegen aan het ochtend ritueel. Hoe vaak je ze herhaalt is helemaal aan jou. Ik spreek over een 5 minuten ochtend ritueel, maar als jij daar een 10 minuten ochtend ritueel van maakt is dat helemaal prima! Doe dit dus morgenochtend samen met de bescherming aanroepen.

Ochtend:

- De beschermende pilaar van licht van Aartsengel Michael aanroepen.

Avond:

- Voor het slapen gaan de 3 affirmaties uitspreken.

Spiritueel groeien is rustig aan alles laten bezinken. Lees morgen dus pas Dag 3.

Succes!

Het is handig om een schriftje of opschrijfboekje te gaan gebruiken. Je mag ook dingen op je telefoon of computer opslaan natuurlijk. Bekijk even jouw mogelijkheden hierin...

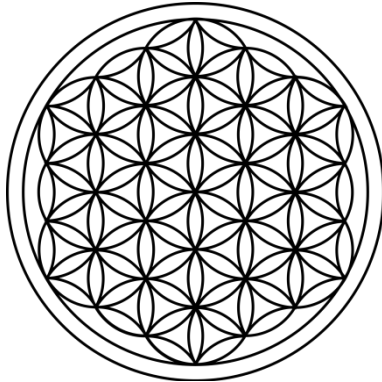


Het verleden is geweest en komt niet meer terug. Verspil geen tijd in het blijven hangen in het verleden. Dit kost je heel veel nutteloze energie.

Spiritueel groeien in 10 minuten per dag

Dag 11 - Etherische banden doorsnijden

*Hoewel het lichaam vanwege de zee van de ziel,
als een schelp in de wereld leeft,
zit er toch niet in elke schelp een parel.
Kijk met een open oog, binnen in elke schelp.
Ontdek wat er zich in elk van hen bevindt,
want die kostbare parel, wordt zelden aangetroffen.
Rumi.*



Ochtend:

- De beschermende pilaar van licht van Aartsengel Michael aanroepen.
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan 3 affirmaties met dankbaarheid uitspreken (paar keer herhalen). Probeer te visualiseren en te voelen.
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan hartenwens 1 minuut lang denken en visualiseren. Probeer te visualiseren en te voelen.

Welkom bij weer een nieuwe dag.

Als je dit leest heb je waarschijnlijk het ochtend ritueel al gedaan of ga je het zo doen. Dit is de bescherming aanroepen, jouw 3 favoriete affirmaties uitspreken inclusief de `open je hart` zinnestjes en je hartenwens visualiseren, het liefste 1 minuut of langer. Ook ga ik je vragen om door te gaan met de affirmaties als je bijvoorbeeld onderweg bent. Probeer het gewoon. Het hoeft niet altijd maar elk positief zinnestje dat jij opnoemt is helemaal oke. En het gaat erom dat het een gewoonte wordt, een deel van je leven.....

Vandaag gaan we een bijzonder ritueel doen. Dit kun je vanavond doen voor je gaat slapen, maar ook overdag. We gaan etherische banden, koorden en eden doorsnijden. Dit lijkt heel eng maar is het niet.

Etherische banden, koorden en eden doorsnijden.

In het verleden heb je veel mensen ontmoet. Contact gehad met mensen. Relaties gehad met mensen. Ook in vorige levens heb je deze contacten gehad. Je hebt misschien ooit in een vorig leven een eed afgelegd, die nu nog steeds doorwerkt. Dit kan een eed zijn, dat je geen liefde wou ontvangen of in armoede wou leven.

Ieder zijn proces verloopt anders. Sommige mensen dienen nog steeds vele levens te doorlopen, om bepaalde levenslessen te ervaren. Dit is prima. Sommige meer ontwikkelde (oude) zielen willen juist in deze tijd verschoont worden van alle karma. Aartsengel Michael gaat ons helpen met dit ritueel. Aartsengel Michael kan namelijk met zijn zwaard etherische koorden,

banden en eden wegsnijden. Hij mag dit alleen doen als jij er om vraagt. Aartsengel Michael is liefde. Het is niet gevaarlijk om te doen. Je mag het net zo vaak herhalen als je wilt.

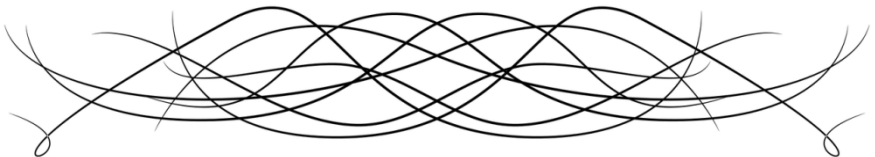
Aartsengel Michael heeft hier in het verleden informatie over gechanneld. De volgende vier alinea's zijn gechannelde informatie van Aartsengel Michael over dit onderwerp:

Toch moet je begrijpen hoe jezelf te bevrijden van de wetten van oorzaak en gevolg. Ik kan de banden die je vasthouden niet doorsnijden tenzij je erom vraagt, omdat het jouw vrije wil is om gebonden te willen blijven via deze energetische banden. Deze verbinden je door je gedachten, woorden, handelingen en daden die je verricht hebt vanaf dat je geschapen werd en sinds je op aarde kwam. Deze energetische banden zijn vastgeknoopt in de chakras, en verbinden je op energetisch niveau met andere wezens, wezens die jij terug moet betalen. Zelfs nadat balans hersteld is tussen beide, is er vaak nog geen ontknoping van de banden. Je zou kunnen zeggen dat nu de tijd is om jezelf je fouten en misstappen te vergeven.

Zo, aardse broeders en zusters, het is nu tijd om jezelf je fouten te vergeven. De tijd is nu om je schuld los te laten. Want, wat zijn zonden eigenlijk? Zonden zijn een concept en een gevoel van schuldig zijn. De tijd is aangekomen om alle contracten, alle banden, alle eden van armoede los te laten. Het heeft geen zin om te bevestigen dat je nu klaar bent voor overvloed als je nog steeds een overgebleven eed van armoede hebt. Het heeft geen zin om te bevestigen dat je klaar bent om alles omvattende liefde te ontvangen, als je in het verleden hebt gezworen dat je niet open bent om liefde te ontvangen. Dergelijke eden houden stand totdat ze opgeschort worden. Ze zijn namelijk vastgelegd in de Akasha Kronieken, in je persoonlijke archieven. Begrijp dat je zelf juist deze blokkades hebt gecreëerd.

Laten we het nu even hebben over banden met andere wezens. Wanneer je een ander kwetst, of het lichamenlijk, mentaal of emotioneel is, heb je een band met ze gecreëerd. Je moet begrijpen dat vele mensen vergeten zijn dat deze banden duizenden jaren kunnen blijven bestaan vanwege het gebrek aan vergiffenis aan jezelf. Het is ook zo dat vele mensen niet begrijpen dat als je seksuele gemeenschap hebt met een ander, dat je met de ander verbonden bent door je wortel chakra en door je seksuele chakra voor een periode dat van 7 tot 10 jaar. Ik wil aangeven dat deze banden je vast houden en verbinden met de ander. In het beleven van hun proces, en doorwerken van hun emoties, het verloop van hun mentale processen, zullen jullie ook deze energieën ervaren en ondergaan door deze banden.....

Begrijp wel dat je niet bang hoeft te zijn voor het doorsnijden van deze banden. Velen denken dat door deze banden door te snijden ze de verbinding zullen verliezen met hun geliefden. Maar dit is niet waar. Het doorsnijden van deze banden in de chakras geeft je de kans van een verse start met je geliefden. Het brengt de karmische energieën tussen jullie in evenwicht waardoor jullie een nieuw begin kunnen maken gebaseerd op onvoorwaardelijk liefde in plaats van afhankelijkheid, angst en beheersing.



Nu volgt het ritueel om alle eden van armoede te vernietigen, om alle eden van geen liefde te ontvangen ongedaan te maken, alle eden van zwijgen te vernietigen en ook alle eden die je

gemaakt hebt om je emotionele lichaam te negeren.

Het is verstandig om eerst de afbeelding van de chakra's met zijn kleuren te bekijken. Je kunt deze vinden op, en vanaf mijn website printen. Dat is erg handig om bij dit boek te gebruiken. Je kunt de afbeelding vinden op mijn website www.spiri-apps.com/nl en dan kijk je bij tips en zie je de pagina `chakra's afbeelding`.

Aartsengel Michael en het doorsnijden van karmische banden.

Ritueel:

Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt. Ga rustig zitten op een stoel of kussen. Het kan ook liggend op bed voor je gaat slapen. Zet eventueel een rustig muziekje op. Probeer je te ontspannen en adem rustig via je buik in en uit. Leg je handen op je schoot of laat je armen langs je lichaam hangen. Neem de tijd om in een rustige staat te komen. Probeer een kobalt blauwe kleur voor je te zien. Dit is de kleur van Aartsengel Michael. Probeer te visualiseren dat deze kleur je lichaam vult en omringt.

Het zwaard waarmee Aartsengel Michael de banden doorsnijdt is ook kobalt blauw van kleur.

- Roep nu Aartsengel Michael aan en vraag hem of hij wil helpen met het doorsnijden van alle etherische koorden, banden en eden die niet goed voor jou zijn en tegen jou werken. Doe dit met liefde en respect.

Kruinchakra – Focus nu je aandacht bij je kruinchakra.

Laat toe dat de energieën van liefde en van licht het

doordringen.

Wanneer je zover bent vraag Aartsengel Michael om alle etherische koorden, banden en eden door te snijden die niet goed voor jou zijn en tegen jou werken. Spreek dit hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn kruinchakra alle etherische koorden, banden en eden door.

Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je. Als je wilt, kun je proberen te visualiseren dat dit daadwerkelijk gebeurt (is moeilijk en hoeft niet). Misschien voel je (subtiële) lichamelijke sensaties als rillingen of energie, terwijl de koorden gesneden worden. Probeer je kruinchakra als afsluiting in een wit licht te zetten. Dank tenslotte Aartsengel Michael.

Voorhoofdchakra – Focus je nu op je voorhoofdchakra.

Voer hetzelfde ritueel uit. Spreek hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn voorhoofdchakra alle etherische koorden, banden en eden door.

Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je.

Visualiseer op het einde dat je derde oog open gaat, dat ze gebalanceerd is en in harmonie. Dank tenslotte Aartsengel Michael.

Keelchakra – Focus je nu op je keelchakra. Velen hebben blokkades in de keelchakra. We gaan hier overblijfselen van alle eden van armoede en zwijgen verwijderen. Alle banden die je vastgebonden houden aan anderen, door de woorden die je tegen hen hebt gesproken.

Voer hetzelfde ritueel uit. Spreek hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn keelchakra alle etherische koorden, banden en eden door.

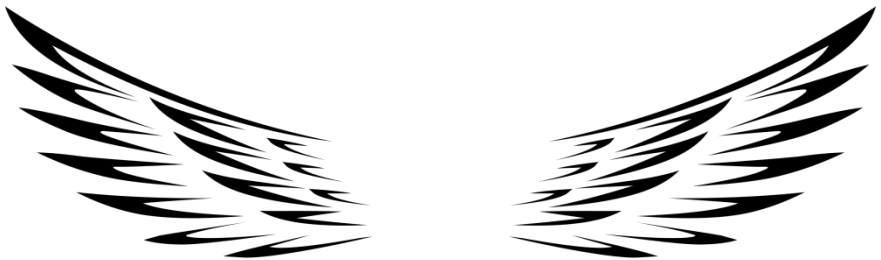
Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je. Voel daarna de vrijheid in dit chakra: Van nu af aan spreek ik mijn waarheid, en geef ik de kennis door aan allen die erom vragen en erin geïnteresseerd zijn. Dank tenslotte Aartsengel Michael.

Hartchakra – Focus je nu op je hartchakra.

Voer hetzelfde ritueel uit. Spreek hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn hartchakra alle etherische koorden, banden en eden door.

Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je. Voel daarna je hart open gaan... Probeer te voelen hoe liefde door je heen stroomt, ook door je hartchakra. Voel je hart openen, voel hoe de liefde door je heen stroomt. Wees de liefde! Dank tenslotte Aartsengel Michael.



Zonnevluchtchakra – Focus je nu op je zonnevluchtchakra.

Dit is waar je de emotionele dingen vasthoudt. Alle

herinneringen aan gekwetst worden, onmachtig gemaakt zijn, woede die op je gericht is en woede die je richt op anderen.

Voer hetzelfde ritueel uit. Spreek hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn zonnelechtchakra alle etherische koorden, banden en eden door.

Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je.

Waarschijnlijk voel je een vorm van opluchting daarna. Voel dat het oke is... Dank tenslotte Aartsengel Michael.

Geslachtschakra – Focus je nu op je geslachtschakra. En bevestig dat je er klaar voor bent dat alle psychische krachten verbroken worden en dat alle overblijfselen van misbruiken en misbruikt worden verwijderd worden (dit kan ook in vorige levens gebeurd zijn!). Zodat je vrij bent om lief te hebben, en vrij bent om te genieten van je eigen menselijk lichaam.

Voer hetzelfde ritueel uit. Spreek hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn geslachtschakra alle etherische koorden, banden en eden door.

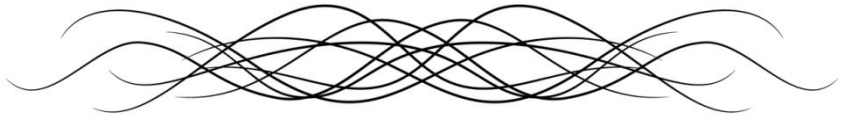
Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je. Voel dat het oke is... Dank tenslotte Aartsengel Michael.

Wortelchakra – Focus je nu op je wortelchakra. De wortelchakra is een opslag plaats voor angst en woede. Maar ook de plaats waar de kundalini energie huist. Velen hebben blokkades in hun kundalini energie (levens energie) en kunnen het niet omhoog laten bewegen, vanwege de hoeveelheid angst.

Voer hetzelfde ritueel uit. Spreek hardop uit:

- Aartsengel Michael, snijdt alstublieft in mijn wortelchakra alle etherische koorden, banden en eden door.

Blijf dan een paar minuten rustig zitten, terwijl je diep in en uitademt. Aartsengel Michael doet al het werk voor je. Voel dat het oke is... Dank tenslotte Aartsengel Michael.



Herhalen van het ritueel.

Je mag dit ritueel natuurlijk herhalen zo vaak je wilt en goed voelt. Ik doe het zelf een keer per week ongeveer. Het zal heus niet in 1 keer allemaal gebeuren. En er ontstaan steeds weer nieuwe banden. Ook als je niets voelt of ziet, denk dan niet dat het niet zou werken. Dat heeft alles te maken, met jouw mate van meer of minder van hooggevoeligheid. Vertrouw erop dat het gebeurt! Aartsengel Michael heeft het beste met jou voor! Het klinkt gewoon een beetje eng om te doen, maar het is totaal niet gevaarlijk en is gewoon erg nuttig. Je haalt blokkades weg, die anders maar blijven en blijven voorkomen in je leven...

Houd er ook rekening mee, dat er emoties omhoog kunnen komen na dit ritueel. Dat is heel normaal en juist helemaal oke! Niet alle banden met andere mensen waren even plezierig. En dat moet even een plekje krijgen. Als je niets voelt is het ook helemaal oke. Misschien heb jij het niet nodig dat bepaalde zaken een plekje moeten krijgen. Misschien heb jij veel zaken al via een andere weg verwerkt. Iedereen is anders en ieder zijn proces is anders. Iedereen reageert en voelt dus andere dingen bij dit soort rituelen.

Dit was voor vandaag wel even voldoende. Voor al deze rituelen geldt, hoe vaker je het doet hoe gemakkelijker het gaat. Ik wens je een hele fijne dag toe. En succes met het uitvoeren van het avond ritueel.

Ochtend:

- De beschermende pilaar van licht van Aartsengel Michael aanroepen.
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan 3 affirmaties met dankbaarheid uitspreken (paar keer herhalen).
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan hartenwens 1 minuut lang denken en visualiseren.

Avond:

- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan de 3 affirmaties uitspreken (paar keer herhalen).
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan hartenwens 1 minuut lang denken en visualiseren.

Extra rituelen:

- Loslaten ritueel met innerlijk kind.
- 3 vragen aan de engelen stellen.
- Affirmaties en visualiseren tijdens onderweg momenten.
- Vergeven met hulp van een opgestegen meester.
- Etherische koorden doorsnijden.

Als je nou vanavond geen tijd of zin hebt om dit ritueel te doen, dan doe je het gewoon een andere keer. Maak er geen moeten van. Wees flexibel in wanneer je bepaalde rituelen doet. Dit boek bezit je voor de rest van je leven. Je hebt dus (ook na de 30

dagen) alle tijd van de wereld, om aan jezelf te werken, wanneer jij dat wilt. Alleen vraag ik je nu wel, om het ochtend - en avond ritueel trouw te doen. Dit is de basis. En we gaan wennen om deze 10 minuten te integreren in ons leven. Alle andere rituelen zijn extra. Die mag je doen wanneer jij wilt. Ook dit is een keuze!

Spiritueel groeien is rustig aan alles laten bezinken. Lees morgen dus pas Dag 12.

Denk je er nog wel aan, om de tussendoor momenten te benutten? Succes!

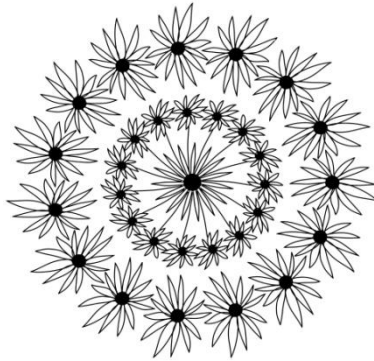


Je hebt je ego ook nodig, zeker weten. Het is alleen niet goed, als je ego de baas is over jou. Het draait allemaal weer om balans.

Spiritueel groeien in 10 minuten per dag

Dag 12 - Positief slapen

*Het is niet je taak om naar liefde te zoeken,
maar eerder om alle hindernissen tegen de liefde,
die je in jezelf hebt opgebouwd,
op te sporen en ongedaan te maken.
Rumi.*



Ochtend:

- De beschermende pilaar van licht van Aartsengel Michael aanroepen.
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan 3 affirmaties met dankbaarheid uitspreken (paar keer herhalen). Probeer te visualiseren en te voelen.
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan hartenwens 1 minuut lang denken en visualiseren. Probeer te visualiseren en te voelen.

Daar zijn we weer! Een nieuwe dag met nieuwe kansen. Ik hoop dat het gelukt is met het doorsnijden van de etherische banden. Een heel effectief middel om oude oude dingen, energieën en zaken los te laten, die anders maar aan je blijven plakken. Als

we spiritueel groeien staan onze chakra's en dan vooral het kruinchakra steeds meer open. Daarom is het belangrijk, om elke ochtend de beschermende pilaar van licht bij je te roepen. Zo neemt de kans dat er ongewenste energieën van anderen binnen komen gewoon af. Reken maar dat als jouw energie hoog van trilling is, dat anderen hiervan gebruik willen maken. Heb je nooit eens gevoeld dat je ergens bent geweest en je daarna je uitgeput voelt. Dit komt hierdoor...

Vandaag gaan we weer iets nieuws erbij betrekken. We gaan onze slaap op een positieve manier beïnvloeden. Dit gaat een onderdeel worden van het vaste avond/voor het slapen gaan ritueel.

Tijdens je slaap ben je drukker dan je zult vermoeden. Onbewust ben je op reis door het universum. Dit gebeurt met wat ze noemen het astrale lichaam. Dit is ons spirituele lichtlichaam wat we niet kunnen zien. Dit lichaam staat tijdens je slaap in contact met je gidsen en begeleiders en met andere leden van je zielengroep. Ook kun je cursussen en therapieën volgen, als je dat nodig hebt of graag wilt. Samen met je begeleiders doe je mogelijk therapeutisch werk met anderen (zeker als je ook in je dagelijks leven coach of therapeut bent), of help je zielen overgaan tijdens hun overlijdensproces.



Je werkt ook aan traumatische gebeurtenissen uit dit leven of een vorig bestaan. Vaak zijn die nog niet voldoende verwerkt en houden ze je ontwikkeling tegen. Vooral als je wat verder bent

op het spirituele pad, heb je hier mee te maken. Ieder zijn of haar proces is anders, dus zal jij hier in mindere of meerdere mate mee te maken hebben. Vaak ga je slapen zonder verder aandacht te geven hoe je de volgende ochtend wakker zal gaan worden. Dat is jammer, want je kunt op een simpele manier je slaap en alles wat je doet in je slaap op een positieve manier beïnvloeden.

We gaan nu onze eigen gidsen of beschermengelen vragen, om ons te begeleiden en te helpen tijdens onze slaap. Iedereen heeft een of meerdere eigen gidsen. Je kunt ze over het algemeen niet zien en het is niet gemakkelijk om echt contact met ze te hebben. Om te communiceren met je eigen gidsen, zal je een bepaald niveau van helderziendheid/gave/bewustzijnsniveau moeten hebben. Je mag er echter op vertrouwen, dat ze er zijn en dat ze je graag willen helpen. Waarom zou je ze dan niet aan het werk zetten, als je lekker ligt te slapen...

Je mag ze vragen, of ze je willen begeleiden in bepaalde thema's, levensvragen of blokkades op te heffen. Hulp vragen is belangrijk hierbij, net als bij hulp vragen aan engelen. Deze gidsen of beschermengelen zijn er speciaal voor jou! Ze willen niets liever, dan jou helpen en begeleiden. Vele mensen laten deze kansen helaas liggen, omdat ze zich niet bewust zijn, dat ze gidsen bij zich hebben. Hun bewustzijn is hier dan nog niet aan toe en dat is voor hen op dit moment prima. Maar als je er wel in gelooft, maak er dan gebruik van! Vertrouw, vertrouw, vertrouw...

Ook al duurt het vaak lang voor je iets merkt. Bepaalde ervaringen of levenslessen die de ziel wil opdoen, kunnen heel lang duren. Sommige ervaringen/levenslessen kunnen je hele leven duren, of bereik je pas later in een volgend leven... Maar er zijn vaak levenslessen, die erg aan de oppervlakte liggen en

waar je juist nu in zit. Ook zitten we als aarde en zielen in een overgangsfase, naar een nieuw tijdperk, het waterman tijdperk. Er zijn veel voorspellingen, dat het leren van levenslessen en karma oplossen, nu veel vlugger gaat als voorheen.

Vraag dus om hulp aan jouw gidsen tijdens je slaap. Dit kan gaan over thema's, die nu gebeuren of steeds terug komen, blokkades die je herkent, zaken die steeds mis gaan, waarom iets niet lukt, hulp bij emoties verwerken. Voorlopig genoeg dingen om aan te werken, lijkt me.



We gaan elke avond bij 1 thema om hulp vragen. Dit mag voor 1 keer zijn, of een week steeds hetzelfde. Dat maakt niet uit. Dat is aan jou! Roep je gids aan met liefde en respect. Hieronder een voorbeeld:

- *Mijn eigen gids, ik roep u aan.*
- *Mijn eigen gids, ik roep u aan.*
- *Mijn eigen gids, ik roep u aan.*
- *Help mij alstublieft, dat ik meer geduldig ben in het leven.*
- *Help mij alstublieft, dat ik hieraan kan werken tijdens mijn slaap.*
- *Help mij alstublieft, dat ik meer geduldig ben in het leven.*
- *Help mij alstublieft, dat ik hieraan kan werken tijdens mijn slaap.*
- *Help mij alstublieft, dat ik meer geduldig ben in het leven.*
- *Help mij alstublieft, dat ik hieraan kan werken tijdens mijn slaap.*
- *Mijn eigen gids, ik dank u.*
- *Mijn eigen gids, ik dank u.*

- Mijn eigen gids, ik dank u.

Als je zeker weet dat je meer als 1 gids hebt, gebruik je gidsen i.p.v. gids. Als je zijn /haar naam weet gebruik die dan. Ik weet dat zelf ook niet hoor, dat is voor weinig mensen weggelegd... Als je liever `je` gebruikt, doe dit dan. Als je het anders wilt formuleren, doe dit dan. Het gaat er om dat je intentie goed is en dat je liefdevol met je gids om gaat. Als je meerdere zaken gelijk wilt laten behandelen, is dit ook prima.

Bij dit ritueel kunnen er ook weer emoties loskomen. Doordat je dingen verwerkt in je slaap, is het mogelijk dat dit de volgende dag of later naar boven komt. Dit is prima. Het kan pijn doen en vervelend zijn, maar dit is de manier om het definitief een plekje te geven. Nogmaals, spiritueel groeien is niet gemakkelijk en kan zelfs vaak ongemakkelijk zijn. Toch is dit de manier om balans en geluk in je leven te creëren. En zo de moeite waard.

Probeer ook eens op een neutrale manier naar jezelf te kijken. Vanaf een afstandje zeg maar. Kijk eens wat er gebeurt en probeer daar vat op te krijgen. Krijg je steeds dezelfde soort les voorgeschoteld? De kans is groot dat dit een levensles/ervaring is, die je aan het leren bent. Heb je bepaalde emoties de laatste tijd? Kun je het koppelen aan iets dat je aan het loslaten bent? Het is zo waardevol als je de verbanden gaat zien. Dat is nou bewustzijn groei hoge school...

Ik ga dit verwerken in ons vaste schema. Je mag net zo vaak van thema/vraag veranderen als jij wilt. Doe wat goed voelt...

Ochtend:

- De beschermende pilaar van licht van Aartsengel Michael aanroepen.

- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan 3 affirmaties met dankbaarheid uitspreken (paar keer herhalen).
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan hartenwens 1 minuut lang denken en visualiseren.

Avond:

- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan de 3 affirmaties uitspreken (paar keer herhalen).
- 3 maal open je hart zinnnetjes en dan hartenwens 1 minuut lang denken en visualiseren.
- Hulp vragen aan je gids om aan 1 thema te werken tijdens je slaap.

Extra rituelen:

- Loslaten ritueel met innerlijk kind.
- 3 vragen aan de engelen stellen.
- Affirmaties en visualiseren tijdens onderweg momenten.
- Vergeven met hulp van een opgestegen meester.
- Etherische koorden doorsnijden.

Spiritueel groeien is rustig aan alles laten bezinken. Lees morgen dus pas Dag 13.

Succes en slaap lekker!



Veel is voorbestemd in het leven. Maar je hebt altijd de mogelijkheid om een keuze te maken.