

Werkblad module 5

Oefeningen voor deze week

1: Welke engel is er nog meer in je spiritteam - luister naar de audio.

2: Contact maken met aartsengel Ariël

Wat mag jij loslaten?

Ga naar een plek waar water en bomen zijn. Kijk of je hier ergens kunt gaan zitten, op een bankje of in het gras of aan de waterkant. Misschien kun je je voeten in het water houden. Voel even hoe je zit en volg je ademhaling. Je weet hoe je dit kunt doen vanuit de visualisaties.

Maak dan contact met je hart. Roep aartsengel Ariel. Ervaar waar zij ten opzichte van jouw staat. Voel wat je mag loslaten. Welke ballast wil jij graag kwijt?

Voel waar dit zit in jouw lichaam. Laat het bij elke uitademing afvloeien naar je voeten waar het wordt opgenomen in het water.

Is er nog iets dat je wilt loslaten? herhaal de oefening. Je mag dit zo vaak doen als je wilt.

3: Overtuigingen

Welke overtuigingen heb jij die jou op dit moment belemmeren?

Schrijf al je overtuigingen op en vraag je spiritteam om deze overtuiging los te laten en er een andere, helpende, overtuiging voor in de plaats te zetten. Maak de overtuiging voor jou passend. Precies zoals jij dit graag wilt. Vermijdt het woord 'niet' in de overtuiging. Bijvoorbeeld: ik wil geen zorgen meer. Verander deze in 'ik ben zorgeloos' of ik voel vrijheid.

Ik moet hard werken om succesvol te zijn - naar - ik verdien meer dan voldoende geld door te ZIJN of ik bereik veel meer mensen door alleen maar te doen wat ik leuk vind.

4: Contact met aartsengel Zadkiel

Vergeven

Waar mag jij jezelf voor vergeven?

Waar mag jij anderen voor vergeven?

Schrijf alles op

Vraag aartsengel Zadkiel om je te helpen. Vraag hem op welke manier je jezelf kunt vergeven.



Vraag hem ook om compassie voor jezelf te hebben en te houden van jezelf zodat het vergevingsproces compleet is. Je kunt dit doen met behulp van een (verbrandings)ritueel, ho'oponopono, clearen, EFT of je eigen manier. Luister naar de audio als dit makkelijker voor je is.