

Voel je veilig bij jezelf en in je kracht

Laat je dragen door de stoel of de vloer. Maak jezelf zwaar en werk mee met de zwaartekracht.

Zak langzamerhand met je aandacht uit je hoofd in je billen en voeten. Ervaar daar een fundament (vierkant). Dat lukt makkelijker als je je eigen gewicht verdeelt over je billen en voeten, je voelt daar dan evenveel.

Word je nu sterk bewust van je achterkant, voel de achterkant van je lijf helemaal. Reis dwars door je lijf naar je achterkant. Neem de tijd hiervoor maar leer het steeds sneller te doen. Reis door je lichaam heen: van je kruintje tot je hielen en als laatste de onderkant van je voeten. Voel je achterhoofd, je schouders, je rug, je billen, de achterkant van je benen, je kuiten en eindig bij de onderkant van je voeten.

Zoek nu het **aardepunt- of chakra** in je aura, 50-100 cm onder je voeten. Dit is een chakra in je aura dat de aarde-energie in je aura laat komen en de energie door je voeten heen je lichaam in transporteert. Stem je af op de “aardfrequentie”, een zachte energietrilling die je kalm en rustig maakt. Voel even hoe de aarde-energie door dit chakra stroomt.

Maak nu ook contact met je **individuele punt- of chakra op** 50-100 cm boven je hoofd, een chakra waar de universele energie (Reiki) doorheen stroomt en voel het daar als een kanaal, terwijl je je tegelijkertijd je aardepunt blijft ervaren. Dit vergt enige oefening, maar hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat.... Voel hoe je de energie daar kunt laten binnenstromen.

Trek nu je aura naar je toe. **Zie het, voel het, denk dat je dit doet, of doe alsof je dit doet.** De energiecirkel om je heen is nu een armlengte ruim.

Laat alle energie die niet van jou is en ballast is voor jou nu terugstromen naar de bron, naar waar het vandaan komt. Misschien komt een bepaalde situatie of persoon bij je op: laat de energie terugstromen naar de bron. (een alternatief is een afvoerput visualiseren in de ruimte waar je zit, zodat het wegstroomt in de aarde, of een roos die wordt opgeblazen, of een bol wit licht die wordt opgeblazen)

Neem nu je eigen energie terug. Je hebt aandacht voor anderen gehad, met ze gesproken, voor ze gezorgd, aan ze gedacht, met ze gebeld of gemaïld, en jouw aandacht is voldoende geweest, jouw eigen energie mag nu echter terugkeren naar jouw aura, zodat je weer rustig

wordt en je je gecentreerd voelt. Neem nu je eigen energie terug.

Sluit je aura door er een gouden licht omheen te visualiseren. Of denk eenvoudig aan de zon die om je heen straalt.

Laat uit het **individuele punt boven je hoofd licht en energie stromen en vul je aura hiermee.** Laat het tevens je lijf binnenstromen bij je kruin en vul je lichaam helemaal met deze energie en het licht. Zorg ervoor dat het als een fijne nevel door je hele lichaam trekt en dat alles, elke cel, elk orgaan en elk lichaamsdeel evenveel van deze energie ontvangt.

Voel nu tegelijkertijd je individuele en aardepunt en voel je hoe je naar het centrum van je lichaam wordt getrokken. Jouw wezensster bevindt zich daar en straalt van daaruit licht en vertrouwen uit, zowel naar jezelf als naar de buitenwe-



De 7 voordelen van de Energy Switch zijn:

- 1.** Je stopt met het mechanisme steeds weer opnieuw getriggerd te worden in je oude pijn*
- 2.** Je stapt uit de heersende emotie van het moment en kunt goed bij jezelf blijven
- 3.** Je neemt letterlijk en figuurlijk je plek in de ruimte in, je begrenst jezelf dus goed. Je gaat je steeds veiliger voelen bij jezelf
- 4.** Je geeft de ander de mogelijkheid zijn eigen proces te gaan, een opdracht die we allemaal met elkaar delen,
- 5.** Je stopt onmiddellijk met het nemen van verantwoordelijkheid voor het proces van de ander.
- 6.** Je gaat door met je allerbelangrijkste opdracht: je eigen proces gaan, zodat je je steeds bewuster wordt van wat voor jou de bedoeling is: vreugde zal het antwoord zijn
- 7.** en misschien wel de belangrijkste: je kunt steeds snel en eenvoudig terugkeren naar het hier en nu, en met je aandacht terugkeren bij jezelf.

* In dit kader kun je je aura zien als je pijnlichaam. Hier ontstaat de gevoeligheid voor de pijn en het ongemak van de ander. We worden door het contact met een pijnlichaam van de ander getriggerd: het helpt ons om onze eigen diep weggestopte pijn te herinneren. Ons bewust te worden van deze interactie is van groot belang. Ook is het belangrijk dat we verwickelingen uit ons verleden loslaten en onze kijk op het verleden aanpassen. Natuurlijk kunnen we elke dag opnieuw lijden onder voorbije gebeurtenissen. Daartegenover kunnen we kiezen die gebeurtenissen te zien als belangrijke levenservaringen die ons kunnen helpen om het in de toekomst anders te doen. We hebben inmiddels een vrije wil ontwikkeld en daardoor meerdere keuzemogelijkheden.

De Energy Switch toepassen in je dagelijkse leven.

De Energy Switch kan in verschillende situaties worden toegepast. Hieronder een paar voorbeelden:

- Tijdens een gesprek.
- Als je moe wordt, hoofdpijn krijgt, bang of onrustig wordt.
- Als het hectisch is op je werk.
- Als je veel aandachtswisselingen hebt.
- Als je je slecht kunt concentreren.
- Als je een complexe taak moet uitvoeren.
- Als je in de stad bent geweest, of naar een feestje bent geweest.
- Als je een drukke werkdag hebt gehad en in je hoofd nog met allerlei zaken bezig bent.
- Of als je veel moet denken aan van alles en nog wat.
- Of omdat je je zorgen maakt om iets.
- In de trein, het vliegtuig etc. (we hebben begrepen dat het sommigen heeft geholpen van hun vliegangst af te komen!)

Neem je energie terug van personen, van gedachten, van zorgen. Ook van steeds terugkerende zorgelijke gedachten die je hebt kun je je energie terugnemen.

Maak je je van tevoren zorgen over iets? Neem je energie ervan terug!
Heb je iets stoms gezegd (dat had je niet moeten doen)? Neem je energie ervan terug!
Neem je energie terug van de winkelende massa in de supermarkt.
Of van de berichten in de krant.
Of van de beelden die je op de televisie zag.
Of van een twistgesprek dat je had met een collega of je partner.
Je kunt zelfs je energie terugnemen van situaties die heel vroeger zijn gebeurd.

We weten zeker dat je er verbaasd van zult zijn in welke situaties je de Energy Switch kunt toepassen!

Neem jezelf voor vanaf nu steeds weer met je aandacht bij jezelf terug te keren en voel je rustig!

Je zult zien dat je veel meer energie overhoudt en daadkrachtiger dan ooit te voren zult zijn!

Emotionele en mentale onafhankelijkheid liggen nu binnen handbereik.

De korte, maar krachtige Switch:

Denk :

“Ik geef nu terug wat (van jou/van jullie/van anderen is en) bij mij ballast veroorzaakt.”

Maak in gedachten een teruggeef gebaar, met respect uitgevoerd.

Denk vervolgens:

“Ik neem nu mijn eigen energie terug (mijn aandacht voor anderen is voldoende). Ik keer nu weer bij mezelf terug.”

En maak in gedachten een terughaal gebaar, in alle respect uitgevoerd.

Als je de regels van de **Energy Switch** hierna leest en ze dagelijks als leidraad gaat gebruiken, zul je je eigen plek steeds beter kunnen innemen.

De krachten die op je af komen zul je steeds eerder kunnen herkennen en je zult weerbaarder zijn. Wanneer je je geen speelbal meer

voelt van anderen, of van situaties waarin je belandt, ervaar je snel hoe groot je potentie eigenlijk is! Je zult als sensitief mens een wezenlijke bijdrage kunnen leveren aan de wereld die bezig is aan een grote transformatie. We ontwikkelen immers momenteel een nieuwe werkelijkheid!

De 10 regels van de Energy Switch.

- 1. Blijf altijd bij jezelf, centreer je eigen energie, hou deze bij jezelf door de Energy Switch toe te passen**
- 2. Probeer zoveel mogelijk te gronden en in het hier en nu te zijn**
- 3. Filter ten alle tijde dat wat je waarneemt en de informatie die bij je binnenkomt, wees bewust van wat je waarneemt en maak keuzes wat je ermee doet**
- 4. Wees je bewust van je eigen uitstraling en stel deze bij als dat nodig is**
- 5. Ontdoe jezelf van belemmerende informatie, ook uit het verleden. Maar ook van media, dat wat je gehoord hebt van anderen etc.**
- 6. Voel je verantwoordelijk voor jezelf, laat dit niet aan anderen over**
- 7. Hou van je eigen waarheid, maar zie hem niet als de enige waarheid**
- 8. Wees assertief en volwassen in je communicatie**
- 9. Respecteer de grenzen en de waarheid van de ander**
- 10. Ontwikkel je daadkracht en je wilskracht zodat je**

Volgens sommigen gaan we qua bewustzijn van een derde dimensie, versneld via de vierde, naar de vijfde dimensie. De vierde dimensie is de bewustzijnsdimensie die ons gevoelig maakt omdat ons hartchakra wordt geopend.

Het hartchakra is verbonden met de vierde laag van onze aura. Zie deze 4e laag vanaf nu onder andere als het energieniveau waarin je alle anderen en de wereld om je heen ontmoet. Deze laag is voor iedereen toegankelijk en je vindt er dan ook alles terug dat zich op de eerste drie niveau's afspeelt –inclusief de strijd en alle conflicten-, maar ook de hogere sferen beginnen hier en zullen aan je worden getoond naarmate je je verder ontwikkelt en steeds meer licht laat schijnen in je aura.

De vierde laag om je heen kun je ook beschouwen als je **engelenvleugels**, je slaat ze makkelijk om anderen heen omdat je anderen graag helpt. Maar het kan echt heel erg nodig zijn om je vleugels om jezelf heen te slaan. Voel maar eens wat het oplevert als je je engelenvleugels om jezelf heen slaat.... Je kunt een warme, zachte bescherming ervaren.

Het is een mooie en liefdevolle manier om bij jezelf te blijven om je onzichtbare Engelenvleugels om je heen te slaan en zo je eigen energie bij je te houden! Zo haal je de rand van je aura makkelijk naar je toe en is je eigen ruimte echt even helemaal van jezelf!

Voel jezelf even een menselijke engel

De valkuilen die je tegen kunt komen.

Om ontspannen te kunnen zijn en succes te hebben bij wat we doen (of dat nu het oprichten van een goedlopend bedrijf, het onderhouden van een relatie of onze spirituele ontwikkeling is) is het noodzakelijk dat we ons realiseren dat we de beschikking hebben over ons bewuste cognitieve brein, dat ons onbewuste brein zal reguleren. We moeten zelf de teugels in handen nemen!

Eerste valkuil:

“Dat gaat me nooit lukken!”

De eerste valkuil is dat je denkt dat je geen grip hebt op je lichamelijke ervaringen omdat je die al zo vaak hebt meegemaakt dat je niets anders kent dan stress.

Het limbisch systeem dat in dit boekje zo'n grote rol speelt, maakt dan overuren bij jou! Omdat dit systeem geen prikkelreductie toepast, maar prikkels juist aan je wil doorgeven in de vorm van gevoelens, sensaties en ervaringen, en het autonome zenuwstelsel signalen geeft om het lichaam in –meestal- de vecht- en vluchthouding te brengen, kun je niet ontspannen zijn. Succes blijft dan achterwege. Je kunt niets creëren zonder je te concentreren en te

handelen! Het proces van positieve creatie (schepping) kan niet plaatsvinden als je steeds in de weerstand bent. Het is dan ook belangrijk om te weten dat -als je je zintuigen tot rust hebt gebracht- dit deel van je brein er juist voor zal zorgen dat je spirituele ervaringen zult hebben. Dat je het absolute nulpunt in jezelf zult kunnen vinden! Energie ervaren is namelijk een zintuiglijke ervaring, die we niet kunnen hebben als de zintuigen overwerkt zijn!

Albert Einstein is een goed voorbeeld. Hij kon heel goed dagdromen, hij maakte reizen in zijn hoofd en kreeg daar zijn ideeën. Maar hij kwam altijd weer met zijn voeten op de aarde terug om die ideeën vorm te geven. Daarbij liet hij zich niet van de wijs brengen, hij had zelf



een standpunt ingenomen over wat hij wilde en kon. Hij liet zich niet leiden door wat anderen ervan vonden. Al vonden ze het nog zo gek, hij deed het gewoon! Einstein had toegang gekregen tot zowel zijn hoofd als zijn hart. Probeer dus tot rust te komen en zoek naar wegen die je hierbij helpen.

De tweede valkuil.

Als je je laat leiden door anderen, eerst aan anderen denkt, jezelf nooit eens op de eerste plaats zet, zal succes wellicht ook achterwege blijven. Dit is het lastigste, maar ook meeste uitdagende leeraspect waarmee we volgens ons te maken kunnen krijgen als we de Jakobs-ladder opklimmen. Want we hebben meestal **geleerd** om altijd aardig te zijn, om het standpunt van de ander belangrijker te maken dan dat van onszelf, om eerst harmonie te creëren, en om alles op orde te hebben. De generatie waar wij uit voortkomen was niet zo assertief. Eerder dienstbaar. Dat was nu eenmaal zo en wij denken zeker te weten dat als onze ouders het nu weer zouden mogen doen, dat ze het anders zouden doen!

Bovendien moet bij deze valkuil worden verteld dat als je anderen eerst vooropstelt, je

met je aandacht altijd bij anderen zult zijn. Dit is belangrijke informatie. Want als je met je aandacht bij anderen bent, ligt je aandacht niet meer bij jezelf. In jezelf is een soort kracht aanwezig die dan niet voldoende zal worden ontwikkeld. Je zult er voor moeten kiezen om je aandacht dus bewust te richten, om keuzes te maken.

Ronald, een jongen van zestien, voelde zich erg ongedurig en had vaak nergens zin in. Hij kon niet goed stilzitten, maakte vaak dingen niet af, of begon niet eens aan een taak. Toen we hem eens observeerden ontdekten we dat hij met zijn aandacht voortdurend gericht was op zijn buitenwereld. Hij ontdekte zelf in een gesprek dat hij het erg belangrijk vond om te weten wat anderen van hem vonden. Hij zocht naar bevestiging van zijn omgeving, maar kreeg die natuurlijk niet, omdat de meeste mensen nu eenmaal niet aan je neus kunnen zien waar je behoefte aan hebt. Hij leerde helderder te communiceren en zijn gedachten te ontdoen van zijn eigen negatieve inprentingen. Dat proces ging ineens sneller toen hij de Energy Switch begon toe te passen. Vanaf dat moment werd het namelijk makkelijker voor hem om met zijn aandacht bij zichzelf te blijven!