

Challenge

**Donder nu maar op,
ik wil rust in mijn kop!**

leesboek dag 4



Energiebescherming

Kijk in de spiegel en je ziet één lichaam. Dat terwijl je als mens eigenlijk vier lichamen in één bent: fysiek, mentaal, energetisch en spiritueel. De kunst is om er voor te zorgen dat geen van alle lichamen de overhand krijgt. Want het gelukkigst bent je als elk lichaam ongeveer 25 procent van het geheel uitmaakt.

Als mens besta je uit vier verschillende lichamen: je fysieke lijf, je (denk)geest, je energetische lichaam en je spirituele lichaam. Twee van deze lichamen zijn mannelijk (fysiek en mentaal) en twee vrouwelijk: energetisch en spiritueel. In onze westerse samenleving zijn we vaak gefocust op de fysieke en mentale kant van dingen – het doen en het volbrengen, de mannelijke yang energie. Dit leidt tot een lineaire manier van denken waarbij alles wordt genegeerd dat niet concreet of meetbaar is. Als mens ben je echter pas in balans als ook de vrouwelijke yin energie vrijuit kan stromen. Jouw energetische en spirituele lichaam krijgen dan evenredig veel aandacht. Het uiteindelijke doel is om alle vier de lichamen met elkaar in balans te brengen. Want pas dan ervaar je ‘heelheid’ en kun je gaan voelen dat je onderdeel uitmaakt van een groter, holistisch geheel.

1) JE FYSIEKE LICHAAM

Dit is het lichaam dat je ziet, en waaraan jouw omgeving jou herkent. Je fysieke lichaam omvat alles wat zich binnen jouw lijf bevindt (je skelet, je spierstelsel, je zenuwstelsel, organen etc.) en alles wat van buitenaf te observeren valt. Ook isothermostaten horen bij je fysieke lichaam. Je lichaamstemperatuur is de bekendste fysieke ‘balansregelaars’, maar denk bijvoorbeeld ook aan je glucosespiegel, je zuurgraad (Ph waarde) en je schildklierhormoon spiegel. Al deze thermostaten houden je fysieke lichaam in balans. Je fysieke lichaam geeft je continue signalen over hoe het met je gaat. Hoe meer jij je bewust bent van deze signalen, hoe beter je kunt invoelen in hoeverre je volledig gezond bent.

2) JE MENTALE LICHAAM

Je mentale lichaam heeft betrekking op wat je denkt en ligt buiten het bereik van wat je met je zintuigen kunt ervaren. Je mentale lichaam omvat de persoonlijkheid waarmee je denkt en handelt in de fysieke wereld. Daarnaast heeft dit lichaam betrekking op onder andere je bewustzijn, drijfveren, je ego en afweermechanismen. Toch werkt het overgrote deel van je mentale lichaam onbewust zodat je niet bij elke ademhaling of stap hoeft na te denken. Veel signalen uit de omgeving bereiken het mentale lichaam niet. En precies daarom zijn je fysieke, emotionele en spirituele lichaam zo belangrijk.

3) JE ENERGETISCHE LICHAAM

Je energetische lichaam staat voor de energie die alles in je fysieke lichaam doet stromen. Dit lichaam is weliswaar niet zichtbaar, maar wel voelbaar. Emoties zijn bekende bewegingen van energie, net als ademhaling. Het energetische lichaam is niet alleen van binnenin, maar ook van buitenaf merkbaar. Zo is je charisma, ofwel je energetische blauwdruk, ook energie. Je energetische lichaam omvat onder andere de volgende systemen: chakra’s (7 energiecentra), meridianen, aura’s, yin & yang, hartcoherentie, hersengolfcoherentie en het hara punt (het heilige gebied rond je navel). Op dit lichaam ga ik straks nog verder op in.

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

4) JE SPIRITUELE LICHAAM

Je spirituele lichaam is je hogere Zelf. Er is iets dat jouw “ik” overstijgt. Dat is de kern van je wezen. Zoals jouw ego je adviseert over jouw individuele belang, zo adviseert jouw spirituele lichaam jou over verbondenheid, oordeelloosheid, belangeloosheid en wederkerigheid. Deze ‘stem van liefde’ wordt ook wel inner-teacher genoemd en veroordeelt nooit. Jouw spirituele lichaam verder ontwikkelen? Oefen dan met meditatie en ademwerk. Kernbegrippen zijn dankbaarheid, nederigheid en vrijgevigheid. Hoe meer je hier mee oefent, hoe vaker je keuzes zult maken uit liefde (niet-veroordelend, verbindend) in plaats vanuit ego. Dus blijf de oefeningen uit de voorgaande vooral dagen doen.

Het energetische lichaam

Elk persoon heeft een optimale grootte aura. Heel gevoelige mensen, waaronder HSP hebben vaak een heel groot aura, veel groter als ideaal is. Mensen met een groot aura voelen zich het meeste op hun gemak in hun energielichaam. Zij wonen dus niet in hun lichaam maar in hun aura.

Je favoriete plek om te wonen noemen we het Centrum van Bewustzijn (CvB). Met het CvB buiten je lichaam kun je heel goed anderen aanvoelen, maar is het veel moeilijker om jezelf te voelen. De waarneming is naar buiten gericht i.p.v. naar binnen, naar je hart. Hoe verder ja CvB naar buiten ligt, hoe minder contact je met jezelf hebt om van daaruit je leven vorm te geven. Er is sprake van onbalans en dat heeft consequenties voor het inrichten van je leven.

Bij HSP bevindt het CvB zich doorgaans ver van het fysieke lichaam. Hun keuzen worden vaak bepaald door wat anderen van hen vinden en denken, omdat ze dat zo haarscherp ervaren.

Die onbalans kan leiden tot b.v verminderde concentratie, een leeg en eenzaam gevoel, angst, verwarring, het gevoel hebbend te zweven, wazig, wattig, emotioneel, een krachtige aanhoudende gedachtestroom. Dit is vaak geen stabiele situatie maar fluctuerend. Het aura en CvB zijn continu dynamisch, in beweging. Uit het CvB zijn kan echter wel een gewoonte worden en dan stapelen de emotionele problemen zich op.

Als het CvB buiten het lichaam is dan is de energiestroom van kruin , via ruggengraat naar beneden niet optimaal, de energie is dan geblokkeerd. Het hoofd krijgt dan een overdosis aan energie, die geeft kracht aan de functies van het hoofd -> denken, innerlijke beelden. Hierdoor wordt je onrustig, ga je veel malen en zul je slecht slapen. Dit is waarschijnlijk de reden dat je je ingeschreven hebt voor deze challenge.

Het is belangrijk dat de energie van boven naar beneden goed kan doorstromen om het gehele lichaam van vitale energie te voorzien. Met je hoofd bedenk je dingen en met je romp doe je er iets mee. De energie die daarna nog over is stroomt via je voetchakra's de aarde in. Naarmate je krachtiger geaard bent stroomt de energie soepeler. OM deze reden heb ik je aan het begin van de challenge een aardingsmeditatie gegeven. Ik raad je echt aan om die meditatie een vaste plaats in je dagelijkse routine te geven.

Als het energetisch lichaam uit balans is, zodat er problemen ontstaan, is het zaak om het zo te beïnvloeden dat het weer in balans komt. Door middel van relocatie van het CvB. We zullen hiertoe straks enkele oefeningen doen.

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

Het grote Hart is de veiligste plek voor het CvB. Dit is ons thuis, hier kunnen we ons gedragen voelen door innerlijke, onvoorwaardelijke liefde. Puur, zuiver bewustzijn. Het grote Hart kent je als geen ander en kent de weg naar eenwording met die prachtige liefde. Het zendt voortdurend signalen uit van liefde, bewustzijn en bewustwording. Het geeft tips hoe je leven te leiden. Altijd en onbeïnvloedbaar.

Hoe meer je naar buiten gericht bent, hoe moeilijker je deze subtiele signalen kunt waarnemen. Je zit in een andere trilling. Hoe meer je naar binnen gericht bent, hoe verfijnder en zuiverder je bent, innerlijk op het licht afgestemd, des te zuiverder komt het signaal van het grote hart bij je binnen. Dus hoe dichter het CvB bij je grote hart komt, hoe zuiverder je de signalen oppikt.

Zo kom je in je grote hart.

Door de oefeningen en ademhaling zul je de emoties van het kleine hart meer voelen. Vanaf nu stop je met ze wegdrücken. Laat ze er zijn en blijf er bij met je aandacht en je ademhaling, concentreer je op wat je voelt. om ze effectief te verwerken. Als je merkt dat je gaat denken breng je aandacht dan rustig maar beslist en liefdevol terug naar het voelen. Als de lading is afgenomen, observeer dan of een andere emotie of spanning zich aandient. Zo ja dan doe je het zelfde opnieuw. Als ladingen blijven komen, stop dan als het genoeg voor je is en pak het binnen een dag weer op.

Deze oefening heb ik voor je ingesproken. Op de webpagina van de challenge kun je deze aanklikken.

Vervloeien

Iedereen heeft een Innerlijke Bron, Innerlijk Zelf of Goddelijk Zelf (dit zijn verschillende namen voor het zelfde). In alle opzichten verschillen mensen van elkaar. Iedereen is op zoek naar die Bron, daar draait het leven om. Door middel van het telkens keuzes maken tussen licht en donder. Je bent daar 100% verantwoordelijk voor. Ze vormen je kwaliteiten en je littekens. Die Bron zendt continue signalen van liefde naar je, dat geeft eigenwaarde en zelfrespect. Dit is het draagvlak van je bestaan.

Als je de signalen niet waarneemt voel je je leeg en eenzaam. Het leven voelt dan zwaar. Om het signaal te kunnen voelen, moet je hart voldoende open zijn en je aandacht naar binnen gericht -> de locatie van het CvB is dan in het hart. Als het CvB ver van het lichaam ligt, is er leegte en ben je op de buitenwereld gericht. Vaak wordt er dan een oplossing gevonden in het vervloeien met het energieveld van een ander. Vervloeiing is een manier om in contact te zijn. Dan komt jouw CvB dus in het veld van die ander. Je eigenheid neemt af, het gaat ten koste van je eigen individualiteit. Je wordt de ander en vice versa. Als jouw energie veld ijl is, dus erg open staat, kan een ander ook makkelijk bij jou binnen treden.

Mensen die vervloeien op lichamelijk vlak, komen vaak dichtbij. Het helpt om jouw lichaamstaal en die van de ander te herkennen. Verander je lichaamshouding of positie en de vervloeiing verandert. Als de ander grensoverschrijdend voelt, worden je energetische grenzen ook overschreden! Je mag die fysieke afstand dan ook corrigeren door een stapje terug te doen of weer achterin je stoel te gaan zitten.

Door vervloeiing komen lagere trillingen binnen. Van vervloeiing kun je moe zijn. Dit neemt vaker toe en gaat slechter herstellen naarmate het langer duurt, of vaker voor komt. Je levenskracht neemt af en je wordt misschien ziek. Burn-outverschijnselen treden op, als gevolg van langdurige vervloeiing,

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

vervuiling en leeglopen.

Wil je meer jezelf worden dan is het echt noodzakelijk om weer in je eigen lichaam te gaan wonen. Je verplaatst je CvB daartoe naar binnen in je lichaam met behulp van de oefening die ik voor je ingesproken heb. Voor meer resultaat is het nodig om de oefening dagelijks te herhalen.

Voordelen van weer terug in je lichaam, dicht bij je Grote Hart:

- Het hartchakra is het midden van alle chakra's. Het midden kent balans en heeft overzicht over de uitersten. Je kunt dus in contact zijn met het ene uiterste chakra, zonder het andere uiterste chakra uit het oog te verliezen.
- Je kunt de liefde vanuit het grote hart voelen en je komt weer in je oorspronkelijke verbinding met jezelf.
- Liefde maakt het aura kleiner, minder ijl, minder toegankelijk.
- Vanuit je Innerlijke Bron wordt je de weg gewezen. Je gaat deze informatie weer horen.
- Elk trauma kan overwonnen worden.
- Je bent vervuld van jezelf, zelfliefde, zelfrespect en zelfvertrouwen.
- Je bent licht, de trilling is erg hoog en daardoor zuiver. Lagere frequenties kunnen je niet raken. Je bouwt een veld op van positieve, lichtgevende energie. En dat wat je uitstraalt, trek je aan.

**Je gedachten nemen alles
aan wat je ze vertelt. Dus
voed ze met waarheid,
liefde en vertrouwen.
- Marjolein Berendsen –**

BESCHERM JE ENERGIE(VELD) TE ALLE TIJDE!

Tot morgen bij de meeting.

Energieke groet, Nicole

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!