

Alsjeblieft

**4 GRATIS Tips om bij
jezelf te blijven**

#Inleiding

In deze tijden van vernieuwing, onrust, angst en onzekerheid is het vaak lastig om op de been te blijven. Vooral als je hooggevoelig bent.

In dit e-boekje geef ik je een paar tips hoe jij jezelf op een snelle manier (terug) op de been zet en kunt blijven en hoe je jezelf beschermt tegen het steeds weer opnieuw omver laten blazen door alles wat je hoort en meemaakt en wat er om je heen gebeurt.

Deze tips zijn bruikbaar bij iedere situatie die je tegenkomt in je leven.

#Tip 1

Jezelf Beschermen

Jezelf beschermen is één van de allerbelangrijkste dingen die je dagelijks bij het wakker worden en voor het slapengaan dient te doen, zeker als je hooggevoelig bent. Al je jezelf bedenkt dat alles waar je mee in contact komt op een dag, energie achterlaat in jouw aura, dan weet je waarschijnlijk ook dat dit een zware last voor jou gaat zijn om dit allemaal maar steeds mee te moeten zeulen. Het kost jou onnodig veel en kostbare energie, die je liever ergens anders aan besteedt, ja toch?

Hoe kun jij jezelf nu het beste beschermen?

Dit doe je door een beschermende Bol van Licht te vragen aan Aartsengel Michaël:

Lieve AE Michaël,

Wil je alsjeblieft een Beschermende Bol van Licht om mij heen plaatsen?

Wil je alle lage energieën die zich in de Beschermende Bol bevinden, verwijderen en met je meenemen naar het Licht? ^{*(1)}

Wil je alleen datgene toelaten tot mijn Beschermende Bol wat afkomstig is vanuit het Licht?

Wil de Beschermende Bol van Licht laten staan totdat ik deze opnieuw aan je vraag?

1) de energie die je bij je het op het moment dat je om een Beschermende Bol van Licht vraagt, wordt in eerste instantie ingesloten in de Bol.

#Tip 2

Aarden en Verbinden

Wij zijn een Ziel in een fysiek lichaam en we hebben verbinding nodig met Moeder Aarde en de Bron van Licht (God) om goed te kunnen functioneren.

Voorals je werkt met energie en boodschappen doorgeeft vanuit het Universum, is een goede Aarding en Verbinding van belang om alles te kunnen ontvangen zonder ruis op de lijn zoals ik dit noem. Ik zal je een kleine visualisatie geven om dit duidelijk te maken:

Stel je voor, je bent een lamp die op batterijen werkt.

Jouw lichaam is de lamp en heeft energie/voeding nodig van de batterijen om te kunnen branden.

Deze batterijen hebben twee polen: een pluspool en een minpool.

Deze twee polen moeten allebei Verbinding maken met een contactpunt om de batterij zijn stroom af te laten geven aan de lamp.

Wanneer er één pool geen contact maakt, werkt de batterij niet en kan de lamp niet branden.

Zo werkt het ook met ons lichaam. Als jij niet verbonden bent met Moeder Aarde en de Bron van Licht, kun je de boodschappen van het Universum of jouw Hogere Leiding niet zuiver ontvangen.

Hoe kun je snel Aarden en Verbinden?

Stel je voor dat er uit je voeten en je stuit, wortels groeien die diep Moeder Aarde ingaan tot aan haar Kern.

Laat jouw wortels om de Kern heen groeien totdat ze de kern helemaal omgewikkeld hebben.

Moeder Aarde vult nu jouw lichaam met haar energie via jouw Wortels, totdat iedere cel en iedere atoom gevuld zijn.

Vanuit de bron van Licht komt er een Gouden Koord van Licht naar beneden en gaat jouw kruinchakra in.

De bron van Licht vult via het Koord van Licht jouw lichaam, tot iedere cel en iedere atoom gevuld is met Licht en Liefde.

Moeder Aarde en de Bron van Licht verbinden zich met elkaar in jouw Hartchakra.

Je bent nu Geaard en Verbonden.

#Tip 3

De rust hervinden als je even in de angst of paniek schiet

We kennen het allemaal wel: het even niet meer weten wat te doen en we zien alleen de uitdaging en zijn onmogelijkheden.

Weet dat Angst en Paniek slechte raadgevers zijn bij het maken van keuzes en beslissingen. We kunnen dan niet helder nadenken en reageren dan vanuit emotie.

Zaak dus om jezelf weer zo snel mogelijk tot de orde te roepen.

Tijdens angst en paniek zijn we niet geaard!

Dus als eerste dien je jezelf dan zo snel mogelijk te aarden.

Zie oefening 2.

Als je weer geaard bent, ga je jezelf weer wat rustiger voelen, zodat je straks weer helder na kunt denken.

Wanneer alleen aarden niet genoeg is om jezelf uit de onrust en de angst te krijgen, kun je de volgende ademhalingsoefening doen:

Adem **rustig en via je neus** in. Je buik komt hierbij omhoog en zeg in gedachten dat je Rust en Vertrouwen inademt.

Adem dan **rustig via je mond** uit. Je buik zakt hierbij weer naar beneden en zeg in gedachten dat je onrust en angst uitademt.

Blijf dit een poosje **rustig** doen totdat je meer rust begint te voelen.

#Tip 4

De Stilte in

Soms heb je behoefte aan rust en stilte, maar dit is onmogelijk omdat er van alles door je hoofd heen blijft gonzen aan gedachten en doemscenario's die je voorbij hebt zien komen op tv of ergens hebt gelezen of gehoord. Je wilt ze uitzetten, maar het lukt maar niet.

Wanneer je echte stilte om je heen nodig hebt, of de twee voorgaande tips niet genoeg zijn om jezelf helemaal rustig te krijgen, heb ik nog een oefening voor je:

Het Oog van de Storm

Je wordt meegezogen door de orkaan van alles wat er op je af wordt gevuurd door jouw omgeving en de maatschappij en je wordt alle kanten op geslingerd.

Kijk eens om je heen en zie waar het Oog van de storm zich bevindt.

Zie je het?

Doe maar een aantal stappen opzij richting het Oog.

Voel je hoe bij iedere stap opzij de rust steeds meer terugkeert?

Zet maar net zoveel stappen opzij totdat je de volledige rust en stilte voelt die er in het Oog heerst.

Het is er sereen stil en rustig.

De zon schijnt er zelfs.

Hier wil je blijven totdat de storm is gaan liggen.

Stel jezelf een paal voor die in het midden van het Oog staat.

Ga er maar naartoe en houd jezelf er maar aan vast, zodat je niet terug de storm in wordt geslingerd.

Deze gratis tips worden je aangeboden door AngelWorXX.

Wil jij dichterbij jezelf blijven en je niet meer omver laten blazen door stevig op je benen te staan? Plan een kennismakingsgesprek in en ontdek wat ik voor jou kan betekenen. Stuur een mail naar meinsje@angelworxx.nl

Hartegroet,
Meinsje de Weerd
www.angelworxx.nl



www.angelworxx.nl