

RECONNECT WITH YOUR TRUE SELF

1. Wie is jou Ware Zelf?
 - 1.1 Waarom word het ook wel de Hogere Zelf genoemd
 - 1.2 Twee Perspectieven: Psychologisch & Spiritueel
 - 1.3 Valse VS Ware Zelf
2. Hoe geeft jou Ware Zelf jou Tekenen?
 - 2.1 11 Signalen dat je verbonden bent met je Ware Zelf
3. Universele Oneindige Bewustzijn
4. Hoe kom je meer met jou Ware Zelf in Verbinding
5. Hogere zelf : Lifestyle Changes
6. Jou Hogere Zelf Ontmoeten
7. Spirituele Oefeningen
8. Jou Ontwaking Pad
9. Verbinding maken met je Ware Zelf
10. Van 3D naar 5D
 - 10.1 Signalen Bewustzijn (Dimensies)
 - 10.2 Derde, Vierde of de 5^e Dimensie
11. Maak verbinding met het Huidige Moment

BY



1. WIE IS JOU WARE ZELF

Ware zelf - Er is een echt zelf dat een gevoel van integriteit heeft, van verbonden heeldheid dat teruggrijpt naar het vroege stadium. De oorsprong van je Ziel.

Valse zelf - Wanneer de persoon zich moet houden aan externe regels, zoals beleefd zijn of anderszins sociale codes volgen, wordt een valse zelf gebruikt. Het valse zelf probeert constant te anticiperen op eisen van anderen om de relatie te onderhouden.

Gezonde valse zelf - Als het valse zelf functioneel is voor zowel de persoon als de samenleving, wordt het als gezond beschouwd. Het gezonde valse zelf voelt dat het nog steeds trouw is aan het ware zelf. Het kan meegaand zijn, maar zonder het gevoel te hebben dat het zijn ware zelf heeft verraden. Wanneer de situatie moeilijk wordt, kan het ware zelf nog steeds het ware zelf terzijde schuiven en zo fungeert het als een effectief geweten of super ego.

Ongezonde valse zelf - Wanneer het valse zelf debatten tegen het ware zelf wint, merkt de persoon dat hij niet door zijn ware zelf kan worden geleid en zich dus moet aanpassen aan de sociale situatie in plaats van zichzelf te laten gelden. Zo verlies je jou contact met je Ware Zelf.

Deze principes helpen verklaren hoe mensen zich op hun gemak voelen of voortdurend in spanning verkeren en zo disfunctioneel handelen. Als je verbonden bent met je Ware zelf verloopt alles volgens het goddelijke plan en soepel. Als je niet verbonden bent met je Ware zelf, ervaar je angsten, depressies en eventueel zelfs ziektes. Daarom deze E-course over het herkennen van je Ware zelf. Hoe je de band versterkt en naar een hogere dimensie bent.



3D / Valse Zelf / Ego	Ware Zelf / Jij
Ik	Wij
Dualiteit	Eenheid
Materialistisch	Spiritualiteit
Oorlog, Ruzie	Vrede, Geluk
Trots	Liefde
Schuldige	Begrip, Lot
Vijandig	Vergevingsgezind
Spijt, Schuldgevoel	Blijheid, Dankbaarheid
Klagen, Roddelen	Blijdschap Verspreiden
Zelf Ontkennend Gedrag	Zelf Accepterend Gedrag
Jaloezie	Vrijgevig

1.1 WAAROM WORD HET OOK WEL DE HOGERE ZELF GENOEMD

Jou Hogere Zelf is als een verlengstuk van jezelf dat deel uitmaakt van jou ziel en deel uitmaakt van de Bron - de ultieme hogere kracht, de universele bron van kosmische energie. Deze energie verbindt ons met alles en iedereen. We zijn allemaal met elkaar verbonden door gedeelde energie. En aangezien deze universele energie - dit hogere bewustzijn - in ieder van ons aanwezig is, kunnen we het Hogere Zelf gebruiken om toegang te krijgen tot deze universele wijsheid en kennis van binnenuit. Het Hogere Zelf kan worden gezien als het Wijze Wezen in ons allemaal, de energie van ons hoogste potentieel dat erop wacht om uitgedrukt te worden.

Je hogere zelf is niet een entiteit die van jou gescheiden is, het is in hoge mate een deel van jou. Wanneer mensen over hun hogere zelf spreken, verwijzen ze naar de wetende of ontwaakte aspecten van zichzelf. Het is via je hogere zelf dat de diepste waarheden en verborgen kennis wordt benaderd. Hoger zelf wordt soms als universele term gebruikt door individuen die zich sterk verbonden voelen met de geest. Het leren verbinden met en belichamen van je Hogere Zelf kan de manier waarop je jezelf, andere mensen en het leven voor altijd waarneemt volledig veranderen. Voor mij was de ervaring zo diepgaand dat ik sindsdien nooit meer op dezelfde manier naar mezelf of het leven heb gekeken.

❖ **CONCLUSIE** : Jij bent jou Ware zelf, jij bent NIET jou Valse Zelf. (EGO)
Jij bent jou Hoge zelf, jij bent NIET jou Lage Zelf (3D)

1.2 TWEE PERSPECTIEVEN: PSYCHOLOGISCH & SPIRITUEEL

Het psychologische perspectief

Als je op zoek bent naar je ware zelf vanuit een puur psychologische kant, ben je op reis om je eigen waarheid te ontdekken - een waarheid die ongemak kan veroorzaken voordat je een nieuw gevoel van vrijheid krijgt. Omdat het gaat om het blootleggen van uw waanideeën. Zowel je onopgeloste kanten, onzekerheden, angsten als je sterke punten erkennen. Het resultaat is dat je weer verbinding maakt met je innerlijke stem, die weet en altijd heeft geweten wat het beste is voor jou en de mensen om je heen. Je ware zelf ontdekken vanuit een psychologisch standpunt kan ook worden omschreven als het ontwikkelen van een gezond ego. Noch groot noch zwak, maar een rustig ego, dat duidt op een gezond gevoel van eigenwaarde, een ego dat de eigen beperkingen erkent en niet bang is om kwetsbaarheid te tonen en dus niet constant zijn toevlucht hoeft te nemen tot defensief gedrag wanneer het wordt bedreigd, en toch een sterk gevoel van zelfcompetentie. De eigenschappen van zo'n ego zijn minder veroordelend, minder illusionair, met minder grenzen tussen jou en de rest van de wereld. Als dit niet genoeg voor u is, laten we dieper gaan!



Het spirituele perspectief

Het spirituele perspectief

Vanuit een spiritueel standpunt is het zelf of ego een kunstmatige constructie van informatieve stukjes en beetjes die je hebt verzameld. Aangezien het een kunstmatige constructie is, zal deze breken als u deze niet beschermt. En dit is precies het doel van het spirituele proces - alles wat kan breken, zal breken. De vraag is of je het wilt beschermen. Een argument om het niet te beschermen, is dat het al het lijden veroorzaakt. Bijna elk moment van ontwaken, en vele slaapmomenten, word je verteerd door "ik". "Ik" heb honger, moe, bang, opgewonden, tevreden, druk, verveeld. Enzovoort. Alles waar we ooit echt voor vechten, is het - het zelf. Maar zoals u zelf heeft bewezen, heeft het om te beginnen geen realiteit. In die zin leven velen van ons een vals leven, gebouwd op valse zelden. We vechten voor een illusie waarvan we denken dat die ons naar geluk zal leiden. Maar het leidt ons alleen maar verder de woestijn in. Nu wordt naar het ware zelf vanuit een spiritueel punt vaak verwezen als gewoon bewustzijn. Puur en onbevooroordeeld. Soms de 'ziener' of 'waarnemer' genoemd, kijkend naar je gedachten en emoties, en de wereld, vanuit het standpunt van een buitenstaander. Het valse zelf, wat we een zelf noemen, is een fictie, een gedachte, een idee, een mentale constructie. Het heeft helemaal geen realiteit. Uw keuze. Wat je ook kiest, het psychologische of spirituele pad. Breek met je valse zelf. Breek met je beperkende overtuigingen. Vind je eigen waarheid. Volg je pad! Leef het leven vreugdevol, inclusief en met volledige verantwoordelijkheid.

1.3 VALSE VS WARE ZELF

T. Harv Eker leert iets dat het valse zelf versus het ware zelf wordt genoemd. Wanneer je in je valse zelf leeft, is dit normaal gesproken wat er gebeurt (kijk of je je kunt verhouden) ...

❖ VALSE ZELF

- De goedkeuring van andere mensen nodig hebben
- Vergelijk jezelf met andere mensen
- Moeilijke tijd om beslissingen te nemen en de neiging om veel tijd te verspillen met twijfelen over dingen
- Gebrek aan duidelijkheid over doelen / visie
- Hebben vaak beperkende opvattingen over wat u wel en niet kunt doen
- Heb niet het gevoel dat u genoeg tijd of middelen heeft
- Heb niet het gevoel dat u genoeg financiën heeft om de dingen te doen die u wilt doen
- Heb niet genoeg vertrouwen om actie te ondernemen voor wat u echt wilt
- Geïntimideerd door anderen
- Lage eigenwaarde of veel twijfel aan jezelf
- Voel je 'niet goed genoeg' of 'niet gekwalificeerd'
- Voel je verspreid en ongericht
- Boos en gefrustreerd naar anderen en jezelf
- Oordelend en kritisch over anderen en jezelf
- Machteloos en gebonden aan omstandigheden / situaties / mensen
- Concentreer u op de problemen in alles en iedereen

- Besteed het grootste deel van je tijd van probleem naar probleem, in de hoop dat ze op een dag op magische wijze allemaal zullen worden opgelost en dan ben je er eindelijk van verlost.
- Aan de andere kant, als je in je ware zelf leeft, is dit hoe het eruit ziet en voelt (kijk of je hier ook kunt verhouden) ...

❖ WARE ZELF

- Je kiest bewust voor gedachten die je ondersteunen
- Je hebt het vermogen om je geest te observeren en niet blindelings alles te geloven wat er staat
- Je hebt geen goedkeuring van anderen nodig.
- Je hebt een diepgewortelde houding ingebakken
- U kunt gemakkelijk 'nee' zeggen tegen mensen zonder bang te zijn hen teleur te stellen of dat het jou een slecht gevoel geeft.
- Je hebt een niet-aflatende focus en duidelijkheid over je doelen en prioriteiten
- Je hebt een sterke eigenwaarde met minimale twijfel aan jezelf
- U bent zelfverzekerd in alle acties die u onderneemt
- Je bent van binnenuit gedreven en krachtig
- Je hebt het gevoel dat je het ALLEMAAL hebt en weet dat je hoe dan ook zult slagen, ondanks alle obstakels
- Je volgt alles op en doet altijd wat je zegt dat je gaat doen

2.HOE GEEFT JOU WARE ZELF JOU TEKENEN ?

Veel mensen op deze planeet zijn begonnen met een massale **Spirituele Ontwaking**, een vraagstelling van alles wat ze geleerd hebben en de manier waarop ze hun leven hebben ingedeeld, en een totale ontrafeling van het zelf. We zijn onze ware kracht en verbinding met het universum vergeten, maar in deze snel veranderende tijden als de wereld wakker wordt, hebben velen van ons eindelijk ons hogere zelf op mysterieuze manieren ontmoet. Het hogere zelf betekent gewoon een meer geëvolueerde versie van jezelf, de ware vorm van je wezen. Door oude energieën af te werpen en de onbeperkte kracht van de menselijke geest aan te wakkeren, kunnen we met open armen ons hogere zelf verwelkomen. **Intuïtie** is de stem van je Ziel/Hoger Zelf. En biedt het directe toegang tot dit eeuwige deel in jou. Let op hoe de stem van je intuïtie in je voelt. Is het een zacht gefluister? Misschien is het een gevoel van innerlijke stilte, kalmte, mededogen of diep weten. Misschien wilt u automatisch schrijven, droomanalyse en zelfs het gebruiken van tarotkaarten verkennen om verbinding te maken met de berichten van uw Hogere Zelf. Je kan ook meer lichaamsbewustzijn ontwikkelen en innerlijke mindfulness gebruiken als een manier om af te stemmen op de huidige momentbegeleiding.

“Deze intuïtie tekens / gevoelens komen vaak gepaard met de volgende 11 signalen dat je verbonden bent met je ware zelf.
Dit kan ook een bevestiging zijn van je ware zelf”



2.1 11 SIGNALEN DAT JE VERBONDEN BENT MET JE WARE ZELF

1. JE ZIET VAKER 11:11 (OF ANDERE DUBBELE GETALLEN)

Een trefzeker teken dat ons hogere zelf contact met ons probeert op te nemen, is door bepaalde boodschappen die we van het universum kunnen ontvangen. Omdat ons hogere zelf op een andere frequentie werkt dan wij, moet het ons berichten sturen via verschillende mediums dan alleen rechtstreeks met ons praten. Mogelijk ziet u herhalende nummers op klokken, advertenties, bonnetjes of andere dingen. Zie dit niet alleen als toeval - herhalende getallen dragen veel energie en komen eigenlijk niet vaak voor. Het zien van herhalende getallen, vooral 11:11, betekent dat je hebt geleerd om meer in harmonie te komen met je authentieke zelf, en het wil dat je je verzekerd en zelfverzekerd voelt op je pad.

2. JE VOELT JE AANGETROKKEN OM REGELMATIG TE MEDITEREN.

Meditatie stelt ons in staat om echt naar binnen te gaan en het geluid van onze hersenen en het dagelijks leven te kalmeren. Het verlicht niet alleen stress, angst, depressie en andere gezondheidsproblemen, maar het stelt je ook in staat om verbinding te maken met de hogere gebieden. Meditatie tilt het gordijn tussen deze wereld en anderen op, waardoor je dingen duidelijker ziet, inclusief jezelf.

3. JE BEGINT MENSEN UIT DE WEG TE GAAN DIE NIET HETZELFDE PAD DELEN ALS JIJ.

Ook betekent verbinding maken met je hogere zelf het aantrekken van relaties in je leven die dit weerspiegelen, en het laten vallen van relaties die niet langer je beste belangen dienen. Als mensen uit je leven beginnen te vallen, voel je dan niet schuldig of verdrietig - dit betekent gewoon dat je je vibratie hebt verhoogd en degenen moet achterlaten die je naar beneden slepen. Iedereen bewandelt hier zijn eigen pad, en alleen omdat ze niet meer met je resoneren, maakt ze geen slecht persoon. Het betekent gewoon dat ook zij anderen moeten vinden die hun vibratie delen.

4. JE VOELT JE NIET LANGER BEPERKT OF BEDREIGD DOOR DE WERELD OM JE HEEN.

Zodra je je ware kracht en kracht realiseert, zul je niet zoveel angst voelen voor de wereld om je heen. Verbinding maken met het hogere zelf betekent je potentieel realiseren en alle eerdere beperkende overtuigingen vergeten die je vertelden je klein en onbeduidend te voelen. Je hebt het gevoel dat je de wereld overneemt en het je ware zelf laten zien zonder je te schamen of je te verontschuldigen.

5. JE BEGINT JE WEER OPGEWONDEN TE VOELEN OVER HET LEVEN.

Het leven wordt leuker en inspirerender als je eenmaal verbinding maakt met je hogere zelf. Je zult merken dat je creatiever wordt en je concentreert op een bepaald doel. Je zult ruimdenkender worden en dingen heroverwegen waarvan je ooit dacht dat je ze nooit zou kunnen doen; bijvoorbeeld het starten van een bedrijf, het schrijven van een boek, reizen, het bouwen van je eigen huis, gaan sporten etc.

6. JE HEBT INTENSERE, LEVENDIGERE DROMEN.

Ontwaken voor het hogere zelf betekent ook dat je geest zal uitbreiden en vloeiender zal worden, wat betekent dat je waarschijnlijk meer betekenisvolle, intense dromen zult ervaren. Omdat je ruimdenkender bent geworden, beginnen je dromen dat te weerspiegelen. Je zult waarschijnlijk dromen hebben die je direct op je leven kan toepassen om je te helpen op je reis.

7. MOEITE HEBBEN MET SLAPEN OF IN SLAAP VALLEN.

Helaas is een nadeel van spiritueel ontwaken de moeilijkheid om regelmatig te slapen. De hogere frequenties kunnen het moeilijk maken om wat gesloten ogen te krijgen, naarmate je geest actiever wordt en je DNA blijft upgraden. Vertrouw echter op het proces; Het is altijd in je hoogste goed.

8. JE BEGINT MEER AANDACHT TE BESTEDEN AAN JE ZELFPRAAT.

Je tolereert geen negatieve zelfpraat meer en houdt je gedachten veel meer in de gaten. Je stemt af op elke gedachte die je hebt en probeert waar mogelijk de negatieve gedachten te vervangen door positieve.

9. JE HEBT DE WENS OM MEER TIJD ALLEEN DOOR TE BRENGEN.

Naarmate je hogere zelf meer blijft doorschijnen, realiseer je je dat de wereld om je heen meestal niet echt met je resoneert. Je hebt veel tijd nodig in eenzaamheid om op te laden en contact te maken met je spirituele gidsen en andere helpers in dit rijk.

10. JE BEGINT MEER LIEFDE EN MEDEDOGEN TE VOELEN DAN OOI TEVOREN.

Ook begin je op angst gebaseerde emoties en schadelijke mentaliteiten los te laten. Je hogere zelf heeft je eraan herinnerd dat de wereld echt magisch en inspirerend is, maar je moet dit zelf geloven. Liefde en mededogen zullen altijd winnen van haat en apathie, dus je hebt je vibratie afgestemd op hogere frequenties die de planeet het beste dienen.

11. JE BEGINT JE LEVEN TE ZIEN MANIFESTEREN ZOALS JE JE HAD VOORGESTELD.

Je dromen beginnen zich vlak voor je ogen te ontvouwen, en deze wereld voelt echt als een magisch sprookje. Je geeft niet langer toe aan beperkende overtuigingen, omdat je te veel wonderen en vreemde omstandigheden hebt meegemaakt om in grenzen en regels te geloven. Je realiseert je dat je je eigen realiteit creëert, dus door je gedachten, intenties en energie bouw je je leven naar eigen wil op, met behulp van je hogere zelf.



“Besef dat wij de scheppers zijn van onze levenservaringen. Het is nooit de externe situatie of persoon die verantwoordelijk is voor onze mentale en emotionele toestand. Het is altijd onze manier om op de situatie te reageren. We kiezen ervoor om boos, verdrietig of vergevingsgezind en vreugdevol te zijn. Ons zelf, ons gevoel van ik, is de bewuste of onbewuste dirigent van onze gedachten en emoties. Hoe minder we ons hiervan bewust zijn, hoe minder controle we in ons leven hebben”

3.UNIVERSELE ONEINDIGENDE BEWUSTZIJN

Heb je ontdekt wie en wat je werkelijk bent? Of je het nu weet of niet, je bewustzijn is een draad van Universeel bewustzijn en je lichaam is een tijdelijk voertuig om ervaringen op te doen in deze fysieke realiteit. Uiteindelijk is je zelf gewoon puur bewustzijn en heeft het geen enkele vorm.

❖ NIVEAUS VAN ZELF

Het zelf dat je hier in onze aardse werkelijkheid hebt gecreëerd, is zeker niet het enige van jullie. Je ware zelf is niet beperkt tot het egoïstische zelf dat zich uitsluitend identificeert met zijn fysieke lichaam en zijn wereldse prestaties en zich voorstelt dat dit alles is wat het is. Je bent een samengesteld wezen met meerdere niveaus dat op veel niet-fysieke niveaus tegelijk bestaat. Er zijn meerdere niveaus voor jezelf en uiteindelijk is je hoogste zelf Bronbewustzijn ! Laten we, om het simpel te houden, de drie belangrijkste niveaus bespreken; (1) Het MINDERE ZELF (of egoïstische zelf), (2) je ZIEL, en (3) je HOGERE ZELF (je boven ziel en verder).

❖ UNIVERSELE ENERGIE

Voordat we dieper in de aard van het zelf duiken, moeten we een uitstapje maken om de fundamentele aard van het universum te verkennen. Men kan de aard van ZELF niet begrijpen zonder de relatie met de aard van het universum te begrijpen. Laten we een wervelende tour maken. Het universum is een energieveld. En alles wat gezien en onzichtbaar is, zijn gewoon patronen van energie - materie, elektromagnetische straling, enz. En hier is de kicker, dit energieveld is BEWUST! Op de een of andere manier, nog niet helemaal begrepen, is bewustzijn ingebed in het weefsel van het universum! En alles is tot op zekere hoogte bewust; een atoom, een rots, een cel, een plant, een dier, een mens. De huidige reguliere wetenschap is zich hier natuurlijk niet van bewust, maar hey, er zijn veel dingen die ze nog niet hebben bedacht. Ze negeren of bespotten het werk van een kleine groep vrijdenkende wetenschappers, over de hele wereld, die hier de afgelopen twintig jaar dieper in zijn gaan graven. Als je hierover sceptisch bent en een gedetailleerd verslag wilt lezen van wat toonaangevende wetenschap heeft ontdekt over het energetische veld en bewustzijn, bekijk dan het boek *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*.

❖ HET UNIVERSUM IS INTELLIGENT EN BEWUST.

Het is in wezen een geest, een wezen - één wezen. Er zijn veel termen gebruikt voor dit ene wezen; God, opperwezen, bronbewustzijn, enz. De term die ik het liefst gebruik is 'Universum' met een hoofdletter U. Voortaan is dit de term die ik zal gebruiken als ik verwijs naar het ene universele wezen. En hier is het verbluffende deel, alles is een manifestatie van de gedachten van dit ene wezen. Er zijn twee manieren om hierover na te denken; (1) Alles wordt GECREËERD door zijn gedachten of, (2) Alles IS zijn gedachten. Het verschil is een mooi punt dat waarschijnlijk niet belangrijk is voor deze discussie. Voor de duidelijkheid, met "alles" bedoel ik ALLES DAT IS; energie, materie, sterren, planeten, etc.

Dit brengt ons terug bij het idee van SELFHOOD. In zekere zin is het Universum ÉÉN ZELF. Maar hier begint het erg interessant te worden, blijkbaar besloot het dat het "veelheid" wilde ervaren in plaats van "eenheid". Waarom het dat wilde, is moeilijk te zeggen, misschien was het eenzaam, wie weet. Dus het creëerde ANDERE zelve. En omdat het ALLES EEN IS, de enige manier waarop het dit zou kunnen doen, is door SUB-ZELVEN te creëren. Het zou geen andere zelve kunnen creëren BUITEN zichzelf omdat het ALLES EEN IS DAT IS, daarom moeten ze BINNEN zichzelf zijn.

Toen het elk subzelf creëerde, deed het dat met een iets andere mix van zijn eigen kwaliteiten. Op deze manier zouden ze elk anders en uniek zijn. Vermoedelijk deed het dit omdat het interessanter is dan het maken van een aantal exacte kopieën van zichzelf. Een stel kleine klonen van jezelf kan nogal saai of misschien zelfs vervelend zijn. Bovendien heeft elk subzelf zijn eigen punt van bewustzijn en lokaal geheugen. In feite is elk subzelf volledig geïndividualiseerd. Een andere manier om hierover na te denken is als bewustzijnsdraden - het creëerde vele draden van zijn bewustzijn, elk met zijn eigen punt van bewustzijn en herinnering. En raad eens? Dit is waar jij en ik binnenkomen - wij zijn die draden; wij zijn die sub-zelve.

❖ CONCLUSIE

- Het universum is een energieveld en dit veld is bewust.
- Het universum is één geest, één wezen.
- We zijn allemaal onderwezens van dat ene wezen.
- Oh trouwens, voor zover we kunnen nagaan, is het universum oneindig en eeuwig.
- Dus ALS het universum een energie wezen is, DAN maakt dat ons ook energie wezens! En ALS het universum eeuwig is, DAN maakt dat ons ook eeuwig!

Het universum (en wij) besloten dat het interessant en vormend zou zijn om fysieke werelden en fysieke lichamen te creëren en voor ons om in te spelen. Een van deze fysieke werelden is AARDE. Ons hogere zelf scheidt onze ziel en je ziel bindt zich aan een fysiek lichaam (incarneert) omdat het een heerlijke ervaring en een immense leer-/groeimogelijkheid biedt. Het hele punt van dit 'levensspel' is groei en zelfbeheersing. Daarom wordt er soms naar verwezen als de "school van het leven".

Jij (je ziel) Kiest om te incarneren en deel te nemen aan het aardspel, wetende wat de uitdagingen en beloningen zijn. Om dieper te onderzoeken waarom je ziel ervoor koos om deel te nemen aan de aardse ervaring, ga je naar Wat is het doel van leven? Waarom zijn we hier? Het Earth-spel is een zeer boeiende, veeleisende en meeslepende ervaring. Een deel van het plezier van het spel is dat je jezelf erin verliest. Je vergeet wie je werkelijk bent en waarom je hier bent. Maar uiteindelijk 'word je wakker' met het feit dat je inderdaad in een 'spel' zit en dit besef is inderdaad erg spannend. Daarna begin je het spel "bewust" te spelen - je weet dat je in een spel zit, en je begint erachter te komen wat de regels zijn (de regels voor het creëren). Hierdoor kun je het spel op een heel nieuw niveau gaan spelen. En je begint je te realiseren dat je veel meer controle hebt over je ervaring en resultaten dan je ooit had kunnen voorstellen. Raadpleeg het boek Living the Law of One: The Choice voor meer informatie over hoe het spel van het leven werkt en hoe je een meesterspeler kunt worden.

De JIJ die hier op aarde is, is een multidimensionaal wezen. Je ziel is een aspect van een hoger zelf dat op een ander energetisch niveau van de werkelijkheid bestaat en energetisch verbonden is met je fysieke geest / lichaam. Door deze verbinding ervaart je ziel, en het hogere zelf dat het heeft gecreëerd, alles wat je ervaart. Er wordt vaak gezegd dat we driedelige wezens zijn; geest / lichaam / geest - maar het spirituele deel van jou bestaat eigenlijk ook uit drie delen; ziel / hoger zelf / bron.

❖ CONCLUSIE

- Je bent een eeuwig niet-fysiek wezen dat een fysieke ervaring heeft!
- Je ziel is een aspect van een hoger bewustzijnsniveau, wat een aspect is van bronbewustzijn.
- Je ziel is energetisch verbonden met je fysieke geest / lichaam
- Je hogere zelf en bron ervaren alles wat je fysiek ervaart.
- Je VALSE zelf is een gluiperd :

Veel mensen kennen hun zelf alleen als hun identificatie met hun lichaam, hun geslacht, hun baan, hun bezittingen en de gedachten en emoties die in hun egoïstische geest wegkolken. Dit is je MINDER ZELF. Dit zelf leeft in de angst om minder te zijn dan anderen en minder te hebben dan anderen. Dit leidt tot competitie, conflict, hebzucht en egoïsme. De wereld is vol met mensen die alleen hun mindere zelf kennen, en dat is al heel lang zo. Je kunt het soort wereld zien dat hierdoor ontstaat - je leeft erin. Het creëert een wereld die wordt gekenmerkt door concurrentie en conflicten. Dit wordt weerspiegeld in onze geschiedenis. Dit is onvermijdelijk omdat de wereld die we creëren een weerspiegeling is van ons innerlijk - onze bewustzijnsstaat. Om de wereld ten goede te veranderen, moeten we eerst onszelf veranderen. Anders is blijvende verandering in de wereld onmogelijk.

Normaal gesproken zou je hogere zelf een zekere mate van invloed hebben op je gedachten en gedrag, maar de ervaring op aarde is zo intens en diep meeslepend dat we erin verdwalen. Onze egoïstische geest is zo gehecht aan de realiteit van het spel en onze gedachten draaien zo woest dat we ons hogere zelf niet kunnen horen. We realiseren ons niet dat we ervoor hebben gekozen om in dit spel te spelen, dat het inderdaad een spel is - we zijn volledig verdwaald in het spel en volledig verwickeld in het drama. De meesten van ons zullen niet wakker worden met ons ware zelf in deze ronde van het spel (dit leven), en als we sterven en weer ons ware zelf worden, kunnen we behoorlijk verrast en ontzet zijn over onze prestatie.

Het Goddelijke Zelf probeert je altijd te bereiken, om je de hogere kracht, verlichting, liefde en wijsheid te sturen om hogere vormen, gedachten, gevoelens en situaties in je dagelijks leven te trekken. Het Goddelijke Zelf is wijs; het weet alles en laat je altijd een gemakkelijker, betere, vreugdevollere manier van leven zien. Door deze dingen is het geen enorme strijd door je wilskracht om contact te maken met je Goddelijke Zelf. Het enige wat je hoeft te doen is je intentie in te stellen en open te staan voor alle gaven van bewustzijn die op je wachten als je verbinding maakt met dit Hogere Ware Zelf.

4. HOE KOM JE MET JOU WARE ZELF IN VERBINDING

Er zijn veel paden die je kunt nemen om je Ware Zelf te bereiken.

Zoals bij veel andere spirituele oefeningen, speelt de handeling van meditatie een sleutelrol, maar het is niet het enige pad. Door je intuïtie te versterken, in contact te komen met je hart, tijd door te brengen in de natuur en zelfs de kracht te begrijpen van de woorden die je spreekt, kun je dichter bij je Ware Zelf komen.

❖ WAT GEBEURT ER ALS JE BEGINT TE COMMUNICEREN MET JE WARE ZELF?

Zodra we ons beginnen te verbinden met ons Ware Zelf, kunnen de veranderingen die we in onszelf en in ons leven zien adembenemend zijn. Van verbeteringen in ons fysieke lichaam en mentale kijk tot de manier waarop we omgaan met anderen, de voordelen van verbinding met ons Hogere Zelf / Ware Zelf zijn eindeloos. Door onze lagere natuurneigingen te erkennen en te transformeren, maken we ruimte in ons vrij voor de energie van het Hogere Zelfbewustzijn om binnen te komen en zich uit te drukken. En het boost je immuunsysteem. Door steeds nauwer met je Hogere Zelf te leren samenwerken - zowel in relaties als alleen; Of het nu op het werk is of thuis, bij iemands gezin - Higher Self Yoga begint waar je bent en helpt je om je meest volledige wereldse en spirituele potentieel te bereiken.

❖ WAT IS HOGERE ZELF-YOGA?

Hogere Zelf Yoga is helemaal niet wat velen denken als ze 'yoga' horen. Er is geen lichamelijke oefening voor nodig en er zijn geen houdingen. Hogere Zelf Yoga is yoga in de oorspronkelijke betekenis van 'vereniging' met iets groters: vereniging met het goddelijke; met wetenschap of Cosmos; of in het geval van Yoga van het Hoger Zelf, vereniging met het Hogere Zelf. Het leidt je op een pad van waaruit je iemands leven in zijn uniekheid kunt begrijpen en zijn volledige potentieel kunt realiseren - hoe en waarom je denkt en handelt zoals je doet - en dat begrip voortdurend kunt verdiepen door groeiend zelfbewustzijn en verbetering. In tegenstelling tot traditionele religies en spirituele leringen, houdt Higher Self Yoga niet vast aan starre overtuigingen, of aan het idee dat men zich moet terugtrekken uit het leven en zijn uitdagingen.

Higher Self Yoga laat je kennismaken met de minder onderzochte - maar even belangrijke - spirituele kant van yoga. We streven ernaar spiritualiteit te ontraadselen en toegankelijk te maken voor iedereen die op zoek is naar voldoening en tegelijkertijd een drukke levensstijl leidt. Als je geïnteresseerd bent in het openstellen voor je Goddelijke Zelf, Beloofd de praktijk: leiding, vrede, harmonie en het verlichten van licht door zijn hogere kennis. Gelovigen beweren ook dat je je gemakkelijker afkeren van de afleidingen van de fysieke wereld en jezelf herstellen in het licht, de liefde en de kracht van dit eeuwige Zelf, omdat het de illusies, verlangens en gehechtheden zal onthullen die je gevangen houden in een lagere trilling en op een minder pad, waardoor je je hogere pad vinden. Je wordt ook verondersteld om een groter vermogen te krijgen om beperkende, disharmonische, en het beperken van energieën en vormen te herkennen.

5. WARE ZELF - LIFESTYLE CHANGES

❖ **Stop met proberen dingen te beheersen:**

Het leven zal gebeuren. Er zullen ups en downs en beproevingen zijn, dat is onvermijdelijk. Het gaat over het berijden van de golf en niet proberen de uitkomst te forceren of te voorspellen. Er is veel egokracht voor nodig om de controle over ons leven over te geven aan het universum, maar dat is echt alles wat we kunnen doen. Als je er op een dieper niveau over nadenkt, is controle niets anders dan een illusie die we hebben gecreëerd om ons krachtig te voelen over het onbekende. Het enige dat je echt beheersen, zijn je reacties en de keuze om het leven te leven op een manier die trouw is aan je diepste kernwaarden. Mijn advies is om de noodzaak om de toekomst te kennen te kanaliseren en uitkomsten te voorspellen om jezelf op een dieper niveau te begrijpen. Wat is je doel? Wat voor soort erfenis wilt u achterlaten? Wat voor soort leven wil je leven? Met wie wil je je omringen? Welke waarden zijn belangrijk voor jou in relaties, werk en als mens? Steek die energie in het beantwoorden van die vragen voor jezelf en leef op een manier die verenigbaar is met de antwoorden die je bedenkt.

❖ **Sit With Yourself:**

In een wereld vol afleiding en instant plezier, is het moeilijk om echt een moment te nemen en gewoon "te zijn" in onze eigen energie. Er is niets krachtiger dan alleen zijn met jezelf zonder enige afleiding. Verbinding maken met één zelf is een uiterst transformationele ervaring en kan alleen worden gedaan door zelf mededogen, nieuwsgierigheid en acceptatie van wat je ook vindt. Jezelf vertrouwen is een noodzaak om je ware zelf te worden en als je ware zelf te leven. Er zullen momenten zijn dat je opvalt in een menigte of dat je tegen de norm ingaat vanwege wie je bent of wat je wilt. Op die momenten geeft vertrouwen in jezelf je de wilskracht en de moed, samen met al het andere dat je nodig hebt, om door te gaan met wat er in je hart leeft. *Vertrouw je zelf.*

❖ **Kies een dag in de week en breng gewoon tijd door met jezelf zonder enige afleiding.**

Ga ontbijten, een boek lezen, wandelen, genieten van een kopje koffie tijdens het lezen van een boek, mediteren, een bad nemen, je seksualiteit verkennen en een dutje doen. Voed jezelf en je ziel. Uiteindelijk is de enige relatie die een leven lang meegaat degene die je met jezelf hebt. Leer van buitenaf van jezelf te houden.

❖ **Let op je omgeving:**

Word je bewust van de mensen, plaatsen en dingen om je heen. Het leven heeft een heel specifieke manier om berichten naar ons te sturen. Als je vertraagt en je bewust wordt van wat er om je heen gebeurt, beginnen dingen plotseling logisch te worden. Het is als een puzzel die je in elkaar zetten en plotseling.... "Ahhhaaaahhh" het goede, het slechte en het lelijke beginnen allemaal in de rij te staan.



“Als je iets om je heen opmerkt, wat niet goed voelt - verander het. Wanneer je dingen in beweging zet, komen de juiste kansen en mensen in je leven. Dat is de harmonie van het universum die zegt dat je op de juiste weg bent”



❖ **Know When To Let Go:**

Dit is waarschijnlijk de grootste les van allemaal. Het is beangstigend en pijnlijk om iets te leren loslaten waar we van houden of een toekomst die we voor ogen hadden. In het onbekende gaan en geen plan hebben is eng. Vooral als het betekent dat we ons realiseren dat wat of van wie we houden, ons niet langer dient of het beste in ons naar buiten brengt.

Loslaten betekent door liefdesverdriet gaan. Het betekent ontkenning, onderhandelen, depressie, woede en acceptatie. Het betekent beseffen dat je nooit een ander mens beheersen of situaties. Vaak bestaat wat we geloven dat waar is alleen in onze fantasie en niet in de werkelijkheid. Wanneer we iemand of iets loslaten, worden we gedwongen om onze menselijkheid, kwetsbaarheid en onze sterfelijkheid te accepteren. Het is de ultieme acceptatie van machteloosheid, naar mijn mening. Toch is er misschien iets nog mooiers dat op ons wacht aan de andere kant van die pijn. Een diepere liefde die voortkomt uit het leren liefhebben van onszelf en het verbinden met onze diepste behoeften. Jezelf leren liefhebben en waarderen op zo'n diep niveau dat wanneer de juiste persoon of kans in de toekomst naar voren komt, je jezelf genoeg vertrouwt om nooit de juiste beslissing in twijfel te trekken.

❖ **Make a Change:**

Veranderingen aanbrengen om je innerlijke zelf te laten zien, is een must. Door jezelf en alles om je heen te laten weerspiegelen wat je van binnen voelt, wordt de vrijheid versterkt om je ware zelf uit te drukken. Deze veranderingen kunnen variëren van uw fysieke verschijning tot uw levensstijl, en van uw relaties tot uw werkplek. Wees moedig, neem verantwoordelijkheid en doorbreek elke angst om buiten je comfortzone te treden. Probeer nieuwe dingen Door nieuwe dingen uit te proberen, kun je weten of iets voor jou werkt of niet, in plaats van je gewoon af te vragen of aan te nemen. Er zijn een aantal dingen waar u misschien niet zeker van bent. U kunt er zelfs niet zeker van zijn of dit voor u zal werken, maar als er een verlangen of nieuwsgierigheid is, moedig uzelf dan aan om het in ieder geval eens te proberen. Soms, als iets niet voor je werkt, kan het proberen van iets nieuws zijn wat je nodig hebt om je naar je pad van geluk te leiden.

❖ **Luister naar je innerlijke stem:**

Door naar je innerlijke stem te luisteren, word je je bewust van en identificeer je je ware zelf met eerlijkheid. Het zal je helpen je stem te versterken en de stem van iemand anders die je hoort te overweldigen. Stel jezelf vragen en word je bewust van hoe je mentaal, fysiek, emotioneel, spiritueel en energetisch reageert en op wat je te zeggen hebt. Het zal u helpen uw wensen, voorkeuren, antipathieën, verlangens enz. Te identificeren, zonder oordelen en beperkingen, en als resultaat helpt het u om van nature te gaan leven als uw ware zelf. Vertrouw op je **intuïtie**:

❖ **Bereid u voor op succes:**

Jezelf voorbereiden op succes en deze overgang benaderen, en al het andere dat je in het leven tegenkomt, met een succesvolle kijk, zal je precies daarvoor voorbereiden. Het zal je helpen een optimistische houding aan te nemen en je te helpen een persoon te worden die altijd een oplossing vindt in plaats van iemand die excuses verzint. Door succes te verwachten, kun je ook je geluk volgen, dat volledig in lijn is met je ware zelf.

6. JOU HOGERE ZELF ONTMOETEN

Wanneer je om hulp of begeleiding van je hogere zelf vraagt, zet je echt een gigantische zelfhulp-stap. Het is uw verbinding met uw onbewuste. Het hogere zelf is het deel van jou dat niet is gekwetst door oordelen of vooroordelen. Het bekijkt het leven niet door troebel gekleurde filters die zijn aangetast door ervaringen uit het verleden (pijn, afwijzing, verlating, opvoeding enz.). Het is ook geen weerspiegeling van uw wensen of verwachtingen, hoewel uw hogere zelf u kan helpen door een pad vrij te maken zodat u uw dromen sneller of gemakkelijker kunt verwezenlijken. Het hogere zelf ben JIJ, het beste deel van jou, het is jezelf op het puurste niveau.

Je hogere zelf is het waard om te leren kennen en er quality time mee door te brengen. Wat geweldig is aan je hogere zelf, is dat het echt je BFF is. Zij (of hij) zal je nooit in de steek laten en ervoor kiezen om met iemand anders om te gaan. Evenmin zal je hogere zelf ooit 'hooghartig' of 'almachtig' handelen, hoewel het naar mijn mening dat recht heeft vanwege de kennis en het bewustzijn dat het bezit. Know-it-all-acties zijn egocentrisch. Gelukkig voor ons heeft het hogere zelf geen ego. Het is een liefdevol en wetend aspect van je spirituele wezen. Het is een innerlijke bron waar je je kunt wenden wanneer je informatie nodig hebt, wanneer je troost nodig hebt en wanneer je liefde nodig hebt.

De beste manier om naar je Hogere Zelf te luisteren is door te leren vertrouwen op je intuïtie. Je intuïtie is als een gesprek tussen je geest en hart: het communiceert de diepste en wijste waarheden waar je je op dit moment bewust van moet zijn. Begin met het journalen van alle intuïtieve 'hits' die je gedurende de dag hebt ontvangen en bekijk ze terug. Wat gebeurt er als je luistert naar versus deze intuïtieve sleepboten of onderbuikgevoelens negeert?

“ Onze intuïtie is ons interne alarmsysteem. Het is er om ons door het leven te leiden. Er is niets dat de waarheid meer spreekt dan wat er in je ziel zit. Luister naar je lichaam, als iets ongemakkelijk aanvoelt of niet goed bij je zit, neger het dan niet!”





→ VRAAG & ANTWOORD

❖ IS HET HOGERE ZELF HETZELFDE ALS DE ZIEL?

Ja. De 'Ziel' is gewoon een andere manier om Hoger Zelf te zeggen. Deze woorden kunnen door elkaar worden gebruikt.

❖ WAT IS MIJN LAGERE ZELF VERSUS HOGER ZELF?

Je onderlichaam is je kleine, beperkte ego.

Het is het zelf dat gelooft dat zichzelf gescheiden is van het bestaan.

Je Hogere Zelf, aan de andere kant, is je Ware Natuur die zichzelf herkent als één druppel in de Oceaan van Het Leven.

Terwijl je lagere zelf wordt gedefinieerd door angst, isolatie en paranoia, wordt je Hogere Zelf gedefinieerd door liefde, onderlinge verbondenheid en expansie.

❖ WELKE VRAGEN MOET IK AAN MIJN HOGERE ZELF STELLEN?

Wanneer je opnieuw contact maakt met je Hogere Zelf, probeer dan goed na te denken over diepe en belangrijke vragen die je wilt beantwoorden.

Vragen kunnen zijn: "Wat is het doel van mijn leven?" "Wat zijn mijn gaven?"

"Waarom blijf ik dit negatieve patroon herhalen?" enzovoort.

Vergeet niet dat de antwoorden langzaam aan u kunnen worden geopenbaard, dus wees geduldig maar ontvankelijk.

❖ HOE MAAK JE CONTACT MET JE HOGERE ZELF?

Er zijn tal van manieren om verbinding te maken met je Hogere Zelf.

Enkele paden die u misschien wilt overwegen, zijn mediteren, uitgaan in de natuur, droomwerk en spiegelwerk oefenen, orakelkaarten gebruiken, begeleide visualisaties maken, enzovoort. Kies een pad dat met u resoneert.



Heeft u nog een vraag?
Stuur een E-mail naar:
info@awakening-worldwide.nl

7. SPIRITUELE OEFENINGEN

❖ **Yoga** - Een van de beste manieren om in contact te komen met je hartcentrum en innerlijke rust te vinden, is door middel van yoga. Regelmatige yogabeoefening stelt je in staat om een duidelijke mentale toestand te behouden om je persoonlijke ontwikkeling in je dagelijks leven voort te zetten. En hoewel het beoefenen van yoga niet gegarandeerd resulteert in een spiritueel ontwaken, kan het worden gebruikt als een hulpmiddel om vaker contact te maken met je spirituele zelf. Je hoeft niet veel tijd te besteden aan het doen van deze meditatie; in feite is het zeer effectief om overdag frequente meditatieperiodes van tien of twintig seconden te hebben. Zelfs even pauzeren tijdens een drukke dag om stil te worden en om energie of begeleiding te vragen is een prachtige manier om het contact met je Goddelijke Zelf te verdiepen.

❖ **Meditatie** - Is een andere krachtige manier om verbinding te maken met het inzicht dat je Hogere Zelf biedt. Begin met minimaal 10 minuten per dag. Je deze tijd gebruiken om te mediteren of gewoon te genieten van de natuur en de wonderen van het bestaan. Welke gevoelens of gedachten heb je in deze tijd? Misschien wilt u ze opnemen in een dagboek.

❖ **Go with the flow** - Hier is een experiment: verbind je ertoe om alles te laten gebeuren zoals het gebeurt, inclusief je gedachten, emoties en externe omstandigheden. Probeer dit minstens één dag. Hoe voel je je? Hoe meer we ons verzetten tegen het leven, hoe meer we vastzitten in onze dualistische geest. Niet-weerstand betekent niet dat je een push-over of deurmat bent (het is belangrijk om grenzen te creëren en nee te zeggen). In plaats daarvan is niet-verzet een levensfilosofie. Het eert de realiteit - en hoe meer we verbonden zijn met de werkelijkheid, hoe meer toegang we hebben tot ons Hogere Zelf.

❖ **Ontdek wie (of wat) je spirit guide is** - Spirit Guides zijn krachtige wezens die ons helpen om ons te verbinden met de waarheid, moed, wijsheid en liefde in ons. Of je gelooft dat het archetypen of daadwerkelijke onafhankelijke energieën zijn, doet er niet toe: ze kunnen je helpen contact te maken met je Hogere Zelf door je te begeleiden bij het herontdekken van wie je werkelijk bent.

❖ **Vind je zielsplaats** - We hebben allemaal minstens één zielsplaats op aarde. Een soul place is een bijzondere plek of plek waar we unieke gevoelens van verbondenheid, empowerment energetische verjonging ervaren. Het vinden van je zielsplaats zal je helpen om contact te maken met je Ware Zelf door je zenuwstelsel te ontspannen en te vertragen, en je te inspireren om introspectief en mindful te zijn.

❖ **Oefen spiegelwerk / shadowwork** - Als je zachtjes in je ogen staart in een spiegel en een beroep doet op de aanwezigheid van je Ziel, wat voel je dan? Wat ervaar je? De ogen zijn tenslotte de spiegels van de ziel. Kijk of je zachtjes voorbij de stemmen van zelfoordeel komen die van nature ontstaan bij het doen van deze activiteit, en maak gebruik van je innerlijke Bron. Dit is een krachtige en snelle manier om weer in contact te komen met je Hogere Natuur.

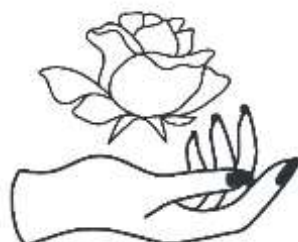
8. ONTWAKING PAD

Zoekers zullen bijna altijd hun spirituele tocht buiten zichzelf beginnen door boeken te lezen, op internet te zoeken, lessen te volgen, goeroes te zoeken, enz. Geweldig dat we zoveel bronnen hebben om naar toe te gaan. Maar wanneer we ons tot externe bronnen wenden, weet dan gewoon dat u een voorproefje krijgt van de waarheden van andere mensen - het kan zoet, bitter, pittig of iets anders smaken. Ik heb begrepen dat iedereen een stukje waarheid te delen heeft, maar past de waarheid van iemand anders bij jou? Misschien een stukje, een flink stuk, en soms helemaal niet. De waarheden van sommige mensen zijn totaal tegengesteld aan mijn waarheid. Dit maakt het niet tot een non-waarheid - het is waar voor hen. Ik zal van nature een waarheid herkennen die voor mij een leugen is. Hoe? Mijn innerlijke zelf geeft mij aanwijzingen. Dit is hoe mijn relatie met mijn innerlijke zelf werkt. Ze spreekt vrij hard als ze het ergens niet mee eens is. Ze fleurt ook op als er een greintje waarheid wordt geleerd. Ook kan het hogere zelf helpen om alle waarheden van ons af te werpen die ons niet langer ten goede komen.

“Spirituele groei gaat vaak over het loslaten van oude overtuigingen die niet langer waterhoudend zijn”

Je vraagt je misschien af waarom je hogere zelf je op een duister pad van niet-waarheden liet leiden. Hier is de deal ... iets weten, echt iets weten wordt vaak geleerd door ongelukken. Een verkeerde afslag nemen en een tijdje een ander pad inslaan, kan eye-opening zijn. Soms komen we er pas achter wat we echt willen door dingen te hebben die uiteindelijk geen waarde voor ons hebben. Het hogere zelf begrijpt dit en zal "chillen" terwijl jij dingen zelf uitzoekt. Mijn hogere zelf is op deze manier erg zorgzaam en geduldig.

Na een paar keer vallen en opstaan, kunt u moe worden van het uitproberen van nieuwe dingen. Begrijpelijk. Een pauze nemen kan genezend zijn, maar wees gewaarschuwd dat als je te lang op één plek blijft op je spirituele reis, je het gevoel zult hebben "vast te zitten" --- aha. We kennen allemaal het gevoel op een kruispunt te staan of vast te zitten in een sleur, toch? Onze angsten houden ons tegen, of het onwetende zal ons blokkeren. Dit is wanneer we echt een sterkere relatie met ons hogere zelf willen ontwikkelen om ons vooruit te helpen in de goede richting. Welke kant op? Je hogere zelf weet het, alleen je hogere zelf is geen entiteit die van jou gescheiden is, het is in hoge mate een deel van jou. Wanneer mensen over hun hogere zelf spreken, verwijzen ze naar de wetende of ontwaakte aspecten van zichzelf. Het is via je hogere zelf dat de diepste waarheden en verborgen kennis wordt benaderd.



9. VERBINDING MAKEN MET JE WARE ZELF

1. Ga rustig zitten - Zoek een rustige plek om wat tijd door te brengen. Stel je intentie in om contact te maken met je Goddelijke Zelf, om je ervoor open te stellen en om Zijn positieve energie, liefde, inspiratie en alle transformatie, bewustzijn en gaven van bewustzijn te ontvangen Die Het je altijd aanbiedt. Stilte is een essentiële factor in dit proces, omdat de verbinding met het Goddelijke Zelf verder gaat dan de geest en het fysieke lichaam. Bevrijd jezelf van zoveel mogelijk afleidingen. Hierdoor heb je misschien niet het gevoel dat je je eerste keer contact hebt gemaakt, maar voel je je niet ontmoedigd ! Uw intentie om verbinding te maken met uw Hogere Zelfbewustzijn en uw ontvankelijkheid voor Het zijn alles wat nodig is om deze verbinding te maken en zijn leiding, energie en inspiratie te ontvangen. Het reageert altijd op je telefoontje.

2. Laat je gedachten gaan - Laat negatieve gedachtepatronen los die in je geest rondzwemmen en stel je voor dat je oneindige intelligentie, onvoorwaardelijke liefde en alwetende wijsheid bent, die door je ogen naar buiten kijkt. Voel het "ik" in je dat altijd aanwezig is, dat is puur bewustzijn. Breng je geest in een staat van innerlijke stilte, met niets te doen of na te denken, al is het maar voor een moment. Laat alle gedachten over de buitenwereld los en ga naar binnen en vraag om je Goddelijke Zelf om je in Zichzelf te trekken. Je de verbinding met je Goddelijke Zelf nog sterker maken door de intentie te hebben om gedachten of overtuigingen vrij te geven die een obstakel kunnen vormen om contact op te nemen met je Goddelijke Zelf of om zijn gaven te ontvangen.

3. Spreek tot het Goddelijke Zelf - Als je het wilt proberen, vraag dan om begeleiding, inzicht of een antwoord als je de stilte ingaat. Je kunt dit hardop doen of gewoon in je hoofd. Het is in momenten van stilte dat het hogere zelf communiceert en je zoveel mogelijk van zijn wijsheid, kracht en liefde kan overbrengen die je ontvangen. Laat de stem van het hogere zelf tot je spreken, sta toe dat het je spirituele leraar is, omdat het je op krachtige manieren kan beïnvloeden. Merk op welke nieuwe gedachten je hebt na deze momenten van stilte, een beroep doend op je Goddelijke Zelf. Dit brengt meer kracht, liefde, wijsheid, leiding, overvloed en spirituele groei en spirituele intelligentie met zich mee. Laat je hogere zelf je beste vriend worden.

4. Wees ontvankelijk - Daarna u een innerlijke boodschap ontvangen die het gevoel kan hebben dat u uzelf een boodschap geeft, wat volkomen normaal is. Contact kan komen door een gevoel van energie, vrede, een innerlijk weten, een antwoord, een diepere adem, of op vele andere manieren. Het is prima als je geen reactie hebt die je voelen of identificeren; weet dat contact eenvoudig is gemaakt door uw intentie om contact te maken. Hiermee is je wat inzicht, extra energie of inspiratie gegeven die zich op het perfecte moment zal ontfouwen.

“ Je hoeft niet veel tijd te besteden aan het doen van deze meditatie; in feite is het zeer effectief om overdag frequente meditatieperiodes van tien of twintig seconden te hebben. Zelfs even pauzeren tijdens een drukke dag om stil te worden en om energie of begeleiding te vragen is een prachtige manier om het contact met je Goddelijke Zelf te verdiepen. ”

10. VAN 3D NAAR 5D

OVERSCHAKELEN VAN 3D NAAR 5D BEWUSTZIJN

Er is momenteel een verschuiving van het 3d- naar het 5d-bewustzijn, de zogenaamde The Great Awakening, aan de gang. Mensen zijn het zat om vast te zitten in de 3D-matrix. We leven in een tijd van extremen en door ons eigen persoonlijke niveau van bewustzijn stellen velen van ons vraagtekens bij de huidige systemen, of het nu gaat om politieke, economische, religieuze, educatieve, medische of ecologische systemen, waar we die systemen in twijfel trekken die niet dienen ons goed. Dit is een weerspiegeling van de planetaire verschuiving, een nieuw gefundeerd besef dat het oude 3D-bewustzijn niet langer kan overleven in een toekomst en dat de nieuwe wereld een verhoogd bewustzijn nodig heeft in combinatie met geïnformeerde menselijke keuzes om de waarheid, gezondheid en vrijheid voor iedereen echt te laten ontwaken.

Tegenwoordig voelen veel mensen de roep van "The Great Awakening" die momenteel op onze planeet plaatsvindt. Ze zijn het zat om vast te zitten in de Matrix van het leven en verlangen ernaar om vanuit de gevangenis op het 3D-bewustzijn te transmuteren naar de prachtige, gelukkige, gezonde, overvloedige hogere 5D-bewuste werkelijkheid. De 5D-geestestoestand stelt je in staat om te ontwaken voor prachtige transformaties van zelfliefde, betere gezondheid, hoog vibrerende gedachten, zinvolle relaties, waardering voor de natuur, een sterke passie, zinvol werk, onvoorwaardelijke liefde en een authentiek leven leiden ...

Je hebt het vermogen om los te laten en op te stijgen naar je hogere waarheid, passie en doel. Wanneer je je bewuste ontwaken begint, voel je de immense vrijheid, een betere gezondheid, eet je voedzame hoogfrequente voedingsmiddelen, verhoog je energie, verwijder je pijn, ben je veerkrachtig voor levensuitdagingen, ervaar je de gelukzaligheid, verbinding, bewustzijn en kun je onbevreesd leven. Je hogere zelf helpt je geest, lichaam en ziel te genezen en te herstellen. Wanneer je begint te ontwaken, ondergaan zowel je mentale als fysieke lichaam gunstige veranderingen. Hogere bewustzijnsniveaus stellen je in staat om je hogere niveaus van begrip aan te boren. Je zult de wereld anders zien, voorbij het lijden verdwijnen, echt geluk voelen, van jezelf houden, je innerlijke kracht, energie en wijsheid voelen. Het hogere pad kan je ook aanmoedigen om anderen tijdens je reis krachtiger te maken. Is het jouw tijd om jezelf hoger te plaatsen, balans en echt geluk te vinden? Wanneer je van het 3D- naar 5D-bewustzijn verschuift, ben je niet langer bang voor wat er in het leven kan gebeuren, ben je veerkrachtig voor stress en negatieve emoties. Je bent niet langer reactief op de wereld, je reageert proactief, je verhoogt de emotionele staten van zorg, liefde en mededogen, ons hart breidt zich uit en we zenden hogere energie uit.

Vanaf de wieg zijn we allemaal geprogrammeerd in een 3D-bewustzijn, met sterke contrasten, dualiteit, beperkingen, emotionele triggers en egocentrisch gedrag. Onze stemmingen kunnen snel omslaan van geluk, plezier en vreugde in wanhoop, afwijzing, verdriet, pijn, apathie, schuld, schaamte, besluiteloosheid, uitstel, blokkades en angsten. Dit is zeer schadelijk voor uw leven, gezondheid en persoonlijke kracht. We hebben allemaal deze emoties ervaren en weten hoe slopend ze kunnen zijn. We hebben allemaal de keuze om goed of slecht te zijn, gelukkig of verdrietig, dit is onze "vrije wil". Helaas kan deze dualiteit van vrije wil ook een valstrik zijn, omdat we gewoonten en gedragingen kunnen blijven herhalen die onze geest in een slachtofferstatus lokken, in

plaats daarvan ons de hogere energieën van vreugde, geluk, balans en ware vrijheid mogelijk te maken. We worden de gevangenen van de beperkingen van onze eigen ego-geest. Ontwaken gaat over verbinding met anderen en brengt je tot een mooie verbinding met andere gelijkgestemde mensen. Zodra je ontwaken is begonnen, verlaat je het vertrouwde verleden, je wilt niet langer terugkeren, je wilt transmuteren vanuit de 3D-wereld en onvoorwaardelijke liefde leren voor de 5D-dimensie. Wanneer je reinigt van de 3D-dimensie en het hogere bewustzijn binnengaat, ervaren veel mensen prachtige gaven van hoge concentratie, creativiteit, intuïtie en uitgebreide kennis. Wanneer je in eerste instantie naar je hogere staat gaat, is het niet ongebruikelijk om obstakels te ervaren, van familieleden, partners, collega's of vrienden, omdat je energie niet langer afgestemd is op lage frequenties. Ze kunnen negatief op u reageren en zelfs van u vervreemd raken. Leer hoe je je hogere bewustzijn kunt gebruiken om obstakels te passeren, de weg vrij te maken voor je gelukzaligheid, doel en passie, zodat je in elke situatie helder kunt schijnen.



“Emoties in het 3D-bewustzijn zoals woede, jaloezie, hebzucht, afwijzing, verlatenheid, apathie, luiheid, verveling, verwijten, frustratie, depressie, angst, angst, negativiteit en bedrog zullen wegsmelten als je leert om je vibratie en energie te verhogen. We begrijpen alle obstakels en uitdagingen en hebben geweldige manieren ontworpen om u soepel naar uw ware realiteit te laten overschakelen. 5D is de ultieme geest, lichaam en spirituele make-over. Onthoud dat wanneer we ascenderen onze "Gezondheid, geluk en welzijn in lijn zijn met je Hogere Bewustzijn".

Een benadering associeert de dimensies met de 7 chakra's in het fysieke lichaam. Onze 3D-aarde is er een waar de 3e chakra (zonnevlecht) dominant is in het bewustzijn van de meeste mensen. Dit is logisch, aangezien de 3e chakra benadrukt hoe we persoonlijke kracht, individualisme en controle uitdrukken in onze fysieke wereld.

Een 4e Dimensionale (4D) Aarde zou vinden dat de meeste mensen een 4e Chakra (Hart) bewustzijn hebben, dat gebaseerd is op liefde, harmonie, samenwerking, gemeenschap en relaties. En een 5 Dimensionale (5D) Aarde zou er een zijn waar de meeste mensen een 5e Chakra (Keel) bewustzijn hebben, wat meesterschap omvat in het bewust creëren van iemands eigen realiteit om een leven te leiden waar we echt van houden.



10.1 SIGNALLEN BEWUSTZIJN 3D OF 5D



❖ 3D BEWUSTHEID SIGNALLEN

- Ego gebaseerde identiteit
- Scheidingsbewustzijn
- Voorwaardelijke liefde
- We geloven dat we de slachtoffers zijn
- Zien is geloven
- 'Logisch' denken zoals ons geleerd is
- Dualiteit zien (de twee tegengestelde krachten, zoals goed en kwaad)
- Dichtere energie, manifestaties worden vertraagd
- Het brein regeert
- We zijn bang voor chaos, willekeur, oneerlijkheid
- Negatieve Mindset

❖ 5D BEWUSTZIJN SIGNALLEN

- Op de ziel gebaseerde identiteit
- Eenheidsbewustzijn
- Onvoorwaardelijke liefde
- We geloven dat we deze realiteit co-creëren
- Geloven is zien
- Intuïtief denken
- Alleen de ENE kracht zien, altijd handelen naar ons hoogste goed.
- Hogere energie, onmiddellijke manifestaties
- Het hart regeert
- Wij geloven in goddelijke orde - alles gebeurt voor de hoogste goede
- Overvloedsmindset

10.2 DERDE, VIERDE OF 5^E DIMENSIE

❖ DE 3E DIMENSIE.

Je neemt je hogere aspecten niet waar. Je slaapt, om zo te zeggen. Aangenomen wordt dat de bron buiten jezelf ligt, en je ziet jezelf als gescheiden van de schepping. Je ziet goed / slecht, goed / fout, zwart / wit, alles in dualiteit. Het praktische 3D-leven ervaren tijdens een spirituele reis van 5D Angst leeft en domineert in 3D. Je lagere natuur, of ego, is je drijvende kracht. Tijd bestaat en is lineair. In de Derde Dimensie zie je jezelf als een aparte entiteit in vergelijking met andere mensen en het universum. Je bent nog steeds geworteld in de fysieke wereld en je voelt je gepast om mensen te beoordelen op basis van huidskleur, leeftijd, geslacht, financiële status etc. Ik ben een persoon, de denker van deze gedachten, en deze gedachten zijn mijn gedachten. Ik zoek geluk buiten mezelf. Zaken als geld, materiële bezittingen, relaties en fysieke eigenschappen lijken de sleutel tot mijn vervulling te zijn. Ik moet met anderen concurreren om 'het te redden', zodat ik mijn deel van de overvloed kan krijgen. Het leven wordt gekenmerkt door tegenstellingen. Er zijn bijvoorbeeld goede en slechte beslissingen, goede gedachten en slechte gedachten, goede mensen en slechte mensen. De labels die ik voor mezelf heb, bepalen wie ik ben als persoon. Woorden als ouder, vrouw, zoon, mijn functietitel, huiseigenaar, etc. zijn hoe ik mezelf identificeer in vergelijking met anderen.

❖ DE 4E DIMENSIE.

Is enigszins een "brug" tussen de lagere dichtheid van de 3e dimensie en de hogere rijken. Je bent nog steeds verankerd in 3D angst en ego, maar er is een gewaarzijn van de 5e dimensie. Je kunt niet volledig in de 5e dimensie wonen zonder het ego te transcenderen en de angst los te laten. Ruimte en tijd bestaan in 4D. Vierde Dimensie - De Gang naar de Vijfde Dimensie, Bewustzijn begint te ontwaken. Terwijl het licht van bewustzijn van binnen begint te ontwaken, lijkt je geloofssysteem van de driedimensionale realiteit absurd. U kunt zelfs boos of verontwaardigd worden over de samenleving die deze geloofssystemen heeft geïmplanteerd. In de vierde dimensie bestaan er echter nog steeds vergelijking en oordeel met meer 'spirituele' thema's. U kunt uzelf bijvoorbeeld omschrijven als 'wakker' terwijl u beoordeelt wie u voelt dat ze 'slapen'. De aandacht is verschoven van het nastreven van de materiële wereld naar het nastreven van kennis en begrip. Ik ben boos omdat er tegen mij is gelogen. Ik moet anderen waarschuwen en vertellen over de Illuminati, de regering, reptielen, chemtrails, enz ... Ego is mijn ultieme vijand en daarom is mijn 'doel' om er vanaf te komen.

❖ DE 5E DIMENSIE

En verder ben ik grenzeloos. Ik ben me bewust van mijn goddelijke verbinding met ALLEN. IK BEN bewuste schepper van alles wat ik ervaar. Ik ben me ervan bewust dat ik multidimensionaal besta. Ik ben niet bang! Angst is slechts een illusie. IK HOUD VAN ALLEN Onvoorwaardelijk. Ik transcendeer ruimte en tijd. Er is geen verleden of toekomst, alleen NU. IK BEN verbonden met het universum. IK BEN het universum, want het woont in mij. Alles is goddelijk. Er zijn geen toevalligheden, alleen synchroniciteiten. Ik ben verbonden met mijn hogere aspecten van mijn

zelf en communiceer rechtstreeks met de hemelen. ALLES is schoonheid en LICHT! Alles is Liefde!! Ik ervaar het koninkrijk van de hemel dat binnenin ligt. Vijfde Dimensie-Eenheidsbewustzijn, Het Alles is het Ene, en het Ene is het Alles. Terwijl het bewustzijn nog verder begint te ontwaken, zakt het ego en beginnen oordelen te vervagen. Je realiseert je dat de duisternis van de wereld een directe weerspiegeling is van de schaduw die nog steeds in jou bestaat. Je probeert niet langer de wereld te veranderen, maar begint jezelf te genezen.



11. MAAK VERBINDING MET HET HUIDIGE MOMENT

Ontwaken voor je Ware Natuur kan alleen (en ooit) gebeuren hier, op dit moment, in het huidige moment. Dit is het geheim dat wordt doorgegeven door oude tradities en spirituele leringen: het Paradijs is hier in u, het Koninkrijk der Hemelen is Nu.

De moeilijkheid waarmee we worden geconfronteerd, is de apengeest die constant rondloopt en ons naar een speciale toekomstige plek probeert te brengen. Maar de schoonheid en het ultieme mededogen van het leven is dat je in de toekomst je Hogere Zelf/Ziel niet hoeft te vinden: het is hier in jou!

Helaas hebben de meesten van ons moeite om zich te vestigen in deze eenvoudige maar heilige waarheid. Onze geest heeft zo'n sterke greep op ons dat we nauwelijks twee seconden stil kunnen zitten zonder te kronkelen en te proberen te vermijden hoe we ons voelen. Daarom is een combinatie van spiritualiteit en psychologie zo belangrijk. We hebben psychologie nodig om onze innerlijke knopen los te maken, en we hebben spiritualiteit nodig om de geest los te maken.

Om verbinding te maken met je Hogere Zelf, probeer je een regelmatige meditatiebeoefening op te zetten. Verken verschillende meditatietechnieken (zoals het volgen van de adem, open bewustzijn, bodyscan, zelfonderzoek, enz.) en kijk wat voor jou werkt. Soms werkt een combinatie van technieken het beste. Als je hulp nodig hebt, probeer dan een gratis meditatie-app te downloaden.



Op de Website www.Awakening=Worldwide.nl vind je onder het kopje Spiritualiteit, ook Meditaties en Aarde oefeningen. Probeer zoveel mogelijk manieren uit en vind degene die het beste bij jou past. Bescherm jezelf met Edelstenen, Wierrook, Salie, Paolo Santo Stokjes en/of Florida Water. Kijk ook op Youtube Kanaal voor geleide meditaties en helende frequenties.

EXTRA 7 STAPPEN VOOR EEN BEWUST LEVEN

STAP 1: BEGRIJP DE BETEKENIS VAN BEWUST LEVEN.

Voordat je bewust kunt leven, moet je weten wat het werkelijk betekent. Bewust leven is het denken over dingen en ernaar handelen vanuit een positie van volledig bewustzijn.

Het is de keuze om een actieve deelnemer aan het leven te zijn, in plaats van een passagier te zijn. Als je bewust leeft, ben je in staat om de verschillende paden die voor je beschikbaar zijn op elk moment te zien en te kiezen welke je wilt nemen, in plaats van blindelings een ervan af te lopen. Als je je bewust bent van het leven, kun je dingen duidelijker zien, begrijpen hoe het een leidt tot of het ander beïnvloedt, en je beweegt in een richting waar je het meeste profijt van hebt.

STAP 2: IDENTIFICEER DE BLOKKADES VOOR BEWUST LEVEN.

Hoe eenvoudig het ook klinkt om bewust te leven, er zijn veel dingen die ons ervan kunnen weerhouden dit te doen. Het is van vitaal belang dat u zich van deze dingen bewust bent, zodat u manieren kunt vinden om de impact ervan op uw manier van leven te verminderen. Enkele van de belangrijkste zijn: Je verleden - de dingen die tot nu toe in je leven zijn gebeurd, beïnvloeden je nog steeds, ook al zijn ze voorbij. Je ervaringen hebben gevormd wie je bent, maar dit betekent niet dat je die persoon vandaag, morgen of in de toekomst moet blijven zijn. Als je bereid bent de banden te verbreken met die gebeurtenissen uit het verleden die je op de automatische piloot door het leven hebben geleid en je machteloos voelen om te veranderen, dan kun je een bewuster bestaan leiden.

Uw gewoonten en routines - deze kunnen positief of negatief zijn. Je hoeft ze niet allemaal in de steek te laten om bewust te leven. U hoeft ze alleen maar te onderzoeken en te vragen hoe nuttig ze voor u zijn. Dan kun je langzaam en gestaag die gewoonten en routines uitdagen die je opgesloten houden in een leven van bewusteloosheid. Alleen omdat je elke dag, week of maand iets op dezelfde manier en op hetzelfde tijdstip doet, wil dat nog niet zeggen dat je dat moet blijven doen. De verwachtingen van mensen van u - hoe u uw leven wilt leiden, kan vaak en gemakkelijk worden vertroebeld door de verlangens en verwachtingen van andere mensen of de samenleving. Het kan zijn dat u op een bepaalde manier gaat denken of zich gedraagt, omdat dit wordt beschouwd als wenselijk of zelfs acceptabel. Wanneer andere mensen beslissingen nemen over hoe u uw leven zou moeten leiden, creëert dit een echte barrière voor bewust leven.

Uw driften en verlangens - soms voelt u zich bijna gedwongen door een innerlijke kracht om iets te doen. Sommige mensen geloven dat deze aandrang natuurlijk is en niet in twijfel mag worden getrokken, maar als je denkt en handelt op basis van pure impuls, kan het zijn dat je er spijt van krijgt. U heeft dit ongetwijfeld al meerdere keren meegemaakt. Je gelooft misschien dat je iets moet doen omdat je moeite hebt om je

driften ernaar te beheersen, maar die driften verblinden je voor de bredere implicaties van je daden.

Je emoties - emoties zijn iets geweldigs, maar ze kunnen ook je geest bederven en ervoor zorgen dat je handelt op een manier die je anders niet zou doen. Wanneer u bijvoorbeeld wordt gedreven door gevoelens van woede, angst of jaloezie, kunt u een pad kiezen dat ergens anders naartoe leidt dan waar u heen zou willen. Dit is het tegenovergestelde van bewust leven waarbij je bent toegerust om de beste keuze te maken gezien je huidige kennis over een situatie.

Afleiding - als je geest van de ene gedachte naar de andere wordt getrokken zonder dat je het je realiseert, ben je afgeleid. Helaas wemelt deze wereld van meedogenloze dingen die je aandacht op een zijspoor kunnen brengen en je weg kunnen leiden van een leven van bewustzijn. Van gebeurtenissen in de buurt die niets met uw leven te maken hebben tot de marketingcampagnes van bedrijven die u iets proberen te verkopen, het is gemakkelijk dat uw gedachtegang ontspoord.

STAP 3: OEFEN BEWUST DENKEN.

Bewust leven begint in de geest. Hoewel je acties je gedachten kunnen beïnvloeden, gaat die invloed vaker in de tegenovergestelde richting. Nadenken, of liever de controle over uw gedachten, is cruciaal om te bepalen hoe u uw leven leidt. Dit komt neer op een aantal zaken:

Aandacht - waar je geest op een bepaald moment op gefocust is. Als je gedachten een duidelijk doel hebben en ze zijn afgestemd op de actie die je uitvoert, kun je zeggen dat je bewust leeft. Als je keer op keer over dezelfde gedachten nadent, leef je niet bewust.

Malen wordt hoogstwaarschijnlijk veroorzaakt door negatieve gevoelens over een probleem waarmee u wordt geconfronteerd. Het is aan jou om je aandacht op iets anders te vestigen.

Overtuigingen - de principes die de manier waarop u denkt en handelt, leiden. Bewust denken vereist dat je je overtuigingen voortdurend evalueert om te zien of ze nog steeds aansluiten bij het type persoon dat je wilt zijn. Het betekent ook niet blindelings iets te geloven dat iemand anders heeft gezegd zonder het eerst op feiten te controleren via een betrouwbare en betrouwbare bron.

Keuzes - wanneer u een verscheidenheid aan opties voorgeschoteld krijgt, is dit de manier waarop u beslist welke u kiest. Keuzes kunnen ingewikkeld zijn, of ze kunnen zo simpel zijn als ergens 'ja' of 'nee' tegen zeggen. Je dagelijkse leven bestaat uit een reeks van honderden kleine keuzes, af en toe afgewisseld met iets belangrijkers. Bewuste besluitvorming houdt in dat u uw best doet om de gevolgen van elke optie volledig te begrijpen voordat u de optie kiest die het beste past bij uw voorkeuren op korte, middellange of lange termijn.

Duidelijkheid - weten wat je denkt en waarom je het denkt.

De meeste gedachten lijken spontaan in je geest op te komen, maar veel komen direct of indirect tot stand door iets anders. Iets wat je bijvoorbeeld ziet of hoort. Het is belangrijk dat de gedachten die mogelijk van invloed zijn op uw leven, worden onderzocht om te bepalen waar ze vandaan komen. Zijn dit uw eigen gedachten of bent u door iemand of iets anders beïnvloed? Als u bent beïnvloed, heeft u ze dan voldoende in overweging genomen en kritisch nagedacht over wat ze werkelijk betekenen? Als u duidelijkheid krijgt over uw gedachten, voorkomt u dat u in de val loopt als een onwetend schaap dat de kudde volgt.

Mindfulness - uw bewustzijn van het huidige moment behouden.

Dit is waar je aan zou kunnen denken als je bewust gaat leven, maar je interpretatie ervan komt misschien niet altijd overeen met de werkelijkheid. Mindful zijn zou kunnen betekenen dat je je vijf zintuigen gebruikt om jezelf in het nu te aarden. Het kan ook betekenen dat je opgeslorpt wordt in een zinvolle gedachtegang. Dit kan te maken hebben met werk, iets plannen of een periode van zelfreflectie. Je gelooft misschien dat dit je wegneemt van het huidige moment, maar als je focus ongebroken is, ben je in het huidige moment, vrij van afleidingen.

STAP 4: OEFEN BEWUSTE CONSUMPTIE.

Je leeft bewust als je je bewust bent van wat je consumeert en de effecten die dit op jou heeft. Wat u in uw leven stopt of toestaat, heeft onvermijdelijk invloed op wat u eruit haalt. En dit komt allemaal neer op de keuzes die je maakt, en daarom is het verbonden met bewust denken. Bewuste consumptie bestrijkt een aantal verschillende gebieden.

Eten en drinken - de meest basale vorm van consumptie is wat u in uw mond stopt om uw lichaam en geest te ondersteunen. Er is voldoende advies over gezond eten beschikbaar. Dit betekent niet dat het altijd gemakkelijk te volgen is. Maar door je ervan bewust te zijn hoe wat je eet en drinkt van invloed is op de manier waarop je denkt, handelt en leeft, kun je steeds dichterbij iets komen dat lijkt op het meest geschikte dieet voor jou.

Materiële bezittingen - wat u koopt, heeft een grotere impact op u dan u zich wellicht kunt voorstellen. Heb je de behoefte om regelmatig nieuwe kleding of gadgets te kopen om aan een verlangen te voldoen? Is uw geluk afhankelijk van het bezitten / kopen van bepaalde dingen - totems van succes zoals opzichtige kleding, auto's of zelfs leuke vakanties? Bewust winkelen betekent stilstaan bij de vraag of je echt iets moet kopen, of dat je dat geld beter kunt sparen of er iets anders mee kunt doen.

Entertainment - hoe je ervoor kiest om vermaakt te worden, is aan jou, maar bewust leven houdt in dat je de langetermijneffecten van je keuzes begrijpt. De meeste vormen van entertainment hebben voor- en nadelen, van rockconcerten en feesten tot lezen en online gamen. Bewuste consumptie vraagt om een afweging van deze voor- en nadelen

om een balans te vinden die in het beste geval je persoonlijke groei stimuleert en in het slechtste geval niet belemmert.

Nieuws en informatie - je hebt een enorme database met informatie binnen handbereik, en er worden er elke dag meer toegevoegd via de nieuwscyclus. Maar veel hiervan overtreft de vereisten en maakt je hoofd gewoon onoverzichtelijk. Als je bewust wilt leven, moet je kieskeurig zijn over de informatie die je geest voedt. Niet in de laatste plaats omdat het een enorme impact kan hebben op uw mentale en emotionele welzijn.

Mensen - de mensen met wie je tijd doorbrengt, is een vorm van consumptie waar je enige controle over hebt. Als er iemand in je leven is die je naar beneden haalt of veel stress en angst veroorzaakt, kun je ervoor kiezen om hun gezelschap niet langer te consumeren. U kunt afstand van hen nemen om de negatieve invloed die zij op u hebben te verminderen. Dit is misschien niet altijd gemakkelijk, maar het is een mogelijke optie die u misschien wilt overwegen.

STAP 5: OEFEN BEWUSTE ACTIE.

Uw acties verbinden u met de wijdere wereld. Hoe u ervoor kiest om te handelen, heeft gevolgen voor de mensen en dingen om u heen. Bewust blijven terwijl je handelt, is wederom nauw verbonden met bewust denken. Er zijn een paar omstandigheden waarmee u rekening moet houden. Handelen op basis van groei - onderneemt u de nodige maatregelen om gezonder en gelukkiger te leven? Bewust zijn van je acties betekent ervoor kiezen om te handelen op een manier die positieve verandering in je leven bevordert.

Draagt wat u doet - of denkt te doen - op de een of andere manier bij aan uw fysieke of emotionele welzijn? Handelt in overeenstemming met uw moraal - gedraagt u zich op een manier die past bij of tegen uw diepgewortelde overtuigingen? Het is gemakkelijk om meegesleept te worden in emoties of de acties van anderen en iets te doen dat indruist tegen het soort persoon dat je wilt zijn. Maar bewust handelen betekent dat je met je gevoel in de gaten houdt of er alarmbellen zijn die erop kunnen wijzen dat je iets niet zou moeten doen.

Handelen naar uw beste vermogen - steekt u de moeite en toewijding aan de taak die voor u ligt? Hier wordt bewust leven gewetensvol leven. Het gaat over het nakomen van beloften, je ergens toe verplichten, bereid zijn om waar nodig een harde graft in te brengen. Het gaat er niet om manieren te zoeken om te bezuinigen, een ondermaats werk te doen of excuses te vinden om iets helemaal niet te doen.

Moedig handelen - bent u bereid uitdagingen en onzekerheid het hoofd te bieden om het juiste te doen? Soms is het juiste pad het moeilijkste pad.

Het kan verleidelijk zijn om in plaats daarvan een gemakkelijker pad te nemen. Bewust leven betekent niet buigen voor de moeilijkheden van een bepaalde keuze als dit de keuze is die op de lange termijn het beste voor je is.

STAP 6: OEFEN BEWUSTE RICHTING.

Je leven gaat een bepaalde kant op, maar is het zoals je wilt? Je hebt een zekere mate van controle en invloed over waar je leven naartoe gaat, en bewuste leiding is wat nodig is. Dit omvat zaken als uitzoeken wat voor soort leven je in de toekomst wilt hebben en het stellen van doelen die je zullen helpen dat punt te bereiken. Het houdt ook in dat je kansen ziet wanneer ze zich voordoen en dat je bewust actie onderneemt om er het beste uit te halen. Het is het tegenovergestelde van wat veel mensen doen, namelijk toestaan dat externe omstandigheden hun levensloop bepalen.

STAP 7: OEFEN BEWUSTE AUTHENTICITEIT.

Het kan heel verleidelijk zijn om te handelen en te leven op een manier die anderen behaagt in een poging vrienden te winnen of mensen te beïnvloeden. Maar dat is geen bewust leven. Wanneer u bewust leeft, handelt u vanuit een plaats van authenticiteit. Je probeert niet iemand anders te zijn dan jezelf. Je bent bereid om voor jezelf op te komen, je mening te laten horen en een paar veren te ruilen als het moet. Hoewel je respectvol moet blijven voor andere mensen en hun grenzen, moet je bereid zijn om iedereen uit te dagen die probeert tegen je eigen grenzen op te gaan. "Wees jezelf" is een veel voorkomende boodschap, maar wel een die essentieel is om een bewust leven te leiden.

STAP 8: OEFEN BEWUSTE ACCEPTATIE.

Over sommige dingen heb je geen controle. Het is belangrijk dat u die dingen accepteert die gebeuren waarvan u niet had kunnen voorkomen dat ze gebeuren. Je zou kunnen denken dat deze stap de bewuste richting uit stap 6 tegenspreekt, maar dat is niet zo. Hoewel je sommige dingen moet accepteren zoals ze zijn, betekent dit niet dat je geen manieren kunt vinden om de situatie aan te pakken en na het evenement te verbeteren. Mensen vallen ook buiten jouw controle. Het is net zo belangrijk om te accepteren dat, hoe graag je ook zou willen dat iemand op een bepaalde manier was, het niet binnen jouw macht ligt om ze zo te maken. Je moet anderen accepteren zoals ze op dit moment zijn. Maar nogmaals, je bent niet machteloos. Jouw invloed zou het zaad van verandering kunnen zijn dat ontspruit en groeit in een andere persoon. Dit betekent niet dat je mensen moet manipuleren of iemand probeert te vormen naar een beeld dat je wilt dat ze zijn. Het betekent een positieve invloed op anderen hebben, zodat ze als individu kunnen groeien. Je moet gewoon accepteren dat jouw invloed alleen nooit genoeg zal zijn - ze moeten ook willen veranderen of groeien.



“Dus daar heb je het, de 8 stappen naar bewust leven. Maak er een mentale notitie van en kom er vaak op terug om er zeker van te zijn dat u op de goede weg blijft. En vergeet niet dat, hoewel elke stap eenvoudig is, het niet altijd gemakkelijk is. Je moet bij jezelf blijven kijken en je best doen als je wilt slagen”

RECONNECT WITH YOUR TRUE SELF

AFFIRMATIES

- ❖ Ik heb mezelf altijd diep en volledig lief, accepteer en respecteer mezelf.
- ❖ Ik laat alles wat ik verlang naar mij stromen met Liefde, Overvloed, Vreugde, Gemak en Genade. ❖ Ik sta verandering toe met Liefde, Licht, Gemak en Genade.
- ❖ Ik ben een prachtig wezen van soeverein licht. Ik schijn helder en deel mijn licht met de wereld. ❖ Ik ben stevig en diep verankerd in Moeder Aarde. Ik word gevoed, gekoesterd, genezen, gezegend, geliefd en ondersteund. Ik stuur liefde, zorg en respect naar de aarde en alles naar haar toe. ❖ Ik ben verbonden en één met de Goddelijke Bronnenergie van het Ware Universum. Ik word elke dag geleid, verzorgd en geliefd door mijn Ware Zelf. ❖ Elke dag spreek ik mijn Goddelijke Waarheid en ik word gesteund en geliefd door het Universum en alles erin. ❖ Elke dag voel ik me gesteund en geliefd door het universum en alles erin. ❖ Ik stuur liefde en dankbaarheid naar de wereld en het wordt vermenigvuldigd aan mij teruggegeven. ❖ Ik ontzeg de toegang tot mijn wezen in alle tijd en ruimte tot alle lage trillingen, en ik roep mijn Soevereine kracht terug met Liefde, Licht, Gemak en Genade.

Every day
I am unlearning
thousands of years
of conditioning that
kept me from being
my true self.