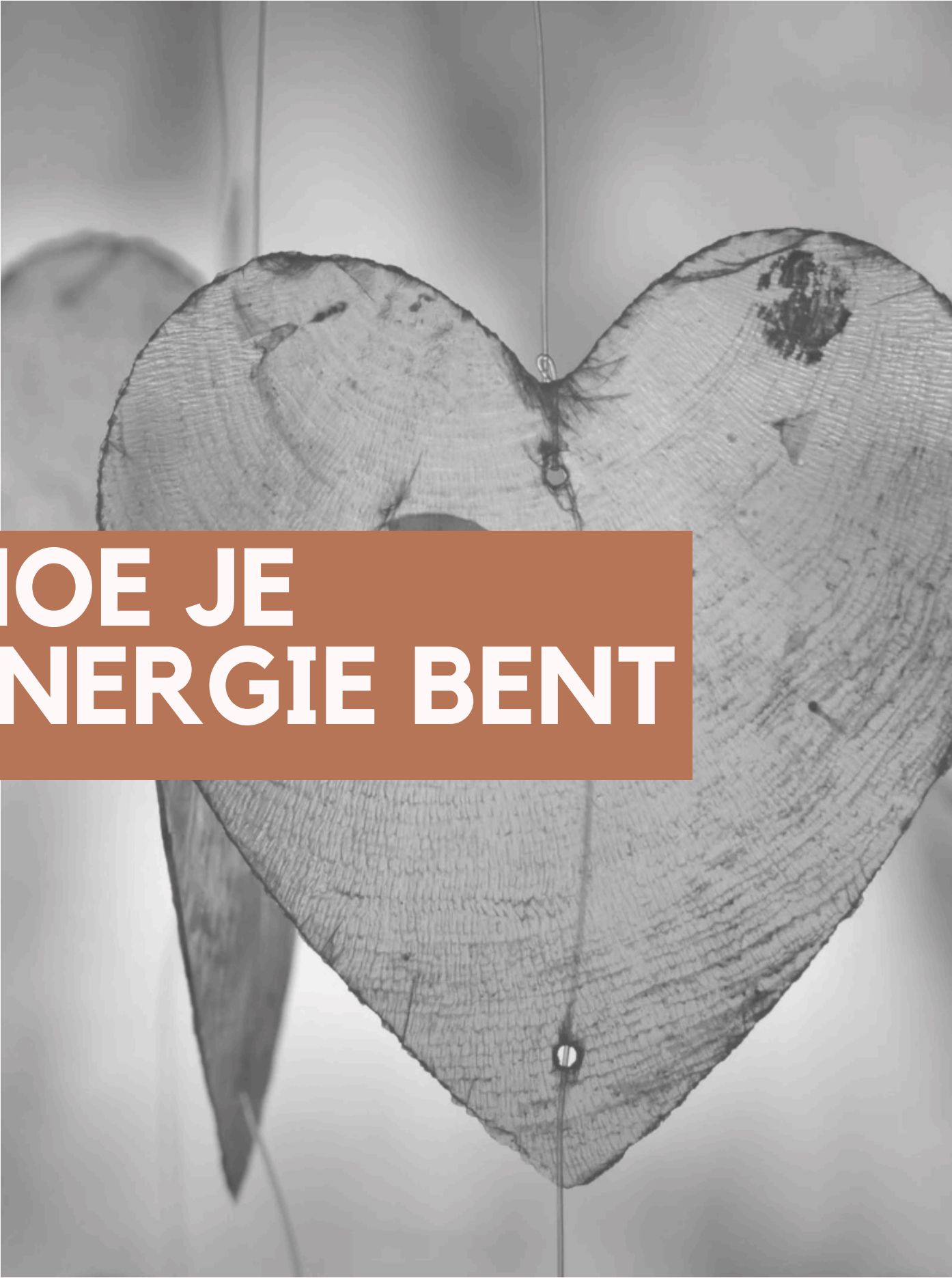




HOE JE ENERGIE BENT

HOE JIJ ENERGIE BENT



Ons lichaam is opgebouwd uit cellen. In ieder deel van je lichaam, bekeken onder een microscoop, vind je cellen.

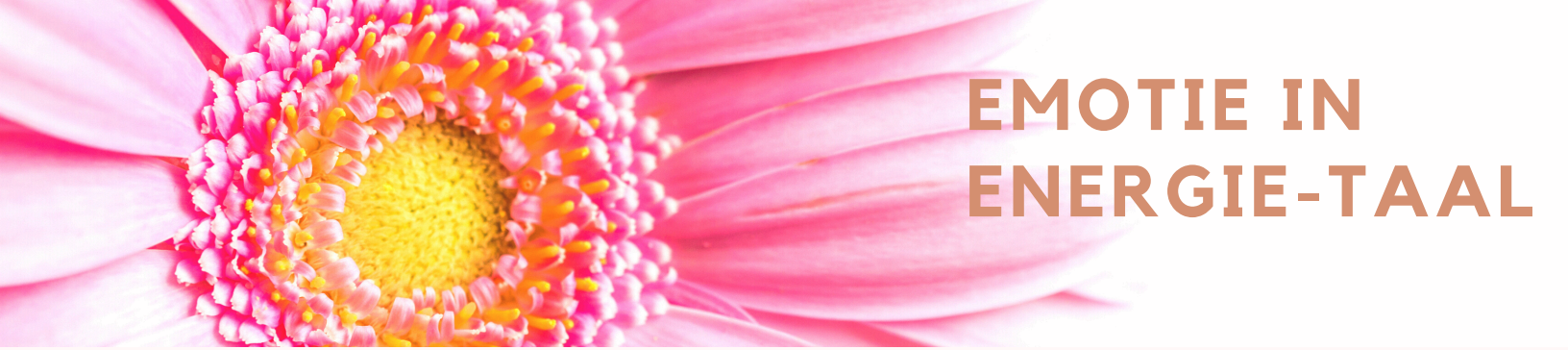
In de cel vind je DNA, in het DNA vind je atomen.

In de atomen vind je protonen, neutronen en elektronen...MAAR.... één atoom bestaat uit 99,99999% lege ruimte

Alle deeltjes komen in essentie voort uit het (onzichtbare) kwantumveld. Wat wij uiteindelijk bestempelen als fysiek, zijn eigenlijk de energie golven die we waarnemen. Laterale energie-vibraties. De buitenzijde van een lichaam.

Samengevat kan je dus stellen dat waar ons 'fysieke' lichaam uit is opgebouwd, gebaseerd is op een groot percentage lege ruimte. Deze lege ruimte wordt vaak met het woord 'energie' beschreven.

Je kunt jezelf zien als een samengestelde energiematrix. Energie vibreert en ook buiten jouw eigen veld, reageert energie op jouw vibratie. Hierdoor worden de mensen buiten jou ook jouw spiegels, zij vullen aan wat jij mist. Gelijkgestemdheid met anderen voel je als de vibratie ongeveer gelijk is aan jouw vibratie. Veel liefde in je matrix hebben, maakt je energie licht. Veel angst in je matrix hebben, maakt je energie en vibratie zwaar. Je energie lichter maken, zorgt er dus ook voor dat je mooie dingen aantrekt die erbij resoneren. Veel zware angst energie, trekt precies het tegenovergetselde aan



EMOTIE IN ENERGIE-TAAL

Als energievoach ervaar ik alles als energie. Emoties zijn hier geen uitzondering in. Als ik emotie moet vertalen naar de taal van de energie, dan kan je het beste het volgende visualiseren:

In flow leven

Laat ik als startpunt nemen hoe je energie uitziat als je heel bent. Als je één bent met de liefde die je was toen je geboren werd. Alle energie kan vrij bewegen. Alle energiedeeltjes kunnen het goed met elkaar vinden en houden rekening met elkaar. Van boven naar onder, van links naar rechts en andersom. Alles kan. Dit wordt ook vaak omschreven als - in flow zijn-. Als je lekker in je flow leeft en werkt, dan voel je op dat moment geen belemmeringen om gewoon te ZIJN en geniet je in het NU van alles wat je bent en wat er is.

Ophoping van energie

Emoties zijn belemmeringen in deze flow. De eerste ervaring die je hebt waardoor je de pijn ervaart, ontstaat er een kortsluiting tussen de energiedeeltjes. Deze kortsluiting wordt een totale energie-uitval als het vaker geraakt wordt. Deze energie-uitval is de emotie. Doordat in dat gebied in jouw energiematrix geen goede doorstroming van energie meer is, vormt het een blokkade. Deze wordt steeds groter zolang je er (onbewust) niks mee doet. Het beïnvloed jouw veld, dus het beïnvloed jouw vibratie. Daarmee beïnvloed het ook wat je buiten jezelf aantrekt. Te lang genegeerde emoties, blokkades, gaan zich uiten in fysieke klachten. Vaak trekken we pas aan de bel als dit gebeurt, of als we merken dat we ergens in onze vrijheid beperkt worden (niet volledig jezelf kunnen zijn bv). Emotiebewustzijn laat je bewustworden van dit feit en geeft je de tools om de emotie weer ruimte te geven, waardoor de ophoping van energie ruimte krijgt en weer uit elkaar kan komen. Zo heel je je energiematrix en zorg je dat je stapje voor stapje weer in flow gaat leven



Emotie-bewust zijn

Er zit stiekem veel magie verborgen in emotiebewustzijn. Om te beginnen in het woord zelf. Emotiebewustzijn is geen bestaand woord in het woordenboek, ik heb het zelf bedacht. Spirituele groei wordt vaak gekoppeld aan bewustwording, ook een vorm van bewustzijn. Al zie ik vaak dat dit als basis mindfulness heeft: bewust worden van je gedachten en patronen. Ik kwam voor mijzelf tot de ontdekking dat bewust worden dus vooral om emoties gaat, de onderliggende reden van jouw gedachten en patronen. Vandaar dat ik het emotiebewustzijn ben gaan noemen.

Het gaat dus om bewust worden van je emoties, maar het woordje -zijn- in emotiebewustzijn bevat ook magie. De magie van gewoon mogen -ZIJN-. Als je bewuster van je emoties wordt en leert hoe je via je lichaam naar je emoties kunt luisteren, dan kom je in een staat van -ZIJN-. Je voelt dan een innerlijke rust, omdat je de emotie gewoon even de ruimte geeft. Zonder dat je iets MOET. Je legt de weerstand aan de kant, die normaal voor innerlijk onrust of onvrede zorgt. Dus dóór bewuster van je emoties te worden, en er meteen naar te luisteren, leer je ook meteen om meer te -ZIJN- en minder te moeten. Ervaar je meteen ook innerlijk meer rust en vrede. Breng je meteen je energie in een lichtere vibratie waardoor je minder zwaarte naar je toetrekt. De hele situatie wordt hierdoor lichter!

Hoe je dit doet, hoe je meer via je lichaam naar je emoties kunt luisteren komt de volgende maanfase heel uitgebreid aan bod. We gaan dan richting de volle maan, waar de emoties vaak duidelijker aanwezig zijn. Ideale periode om er dan dus bij stil te staan.

Ik hoop dat de inzichten in dit E-book al veel voor je duidelijk maken. Geef de nieuwe informatie ook wat ruimte en tijd om te landen in jezelf. Blijf vooral bij je gevoel en laat je hoofd even rusten! Veel liefs Sandy xxx

PRAKTIJK



ZIELRIJK