

Always believe something magical is about to happen.

Opdrachten – week 4

1) Wat is je sterkste helderheid?

Een testje deze week. Om te achterhalen wat jouw sterkste helderheid is. Is het helder zien, helder horen, helder weten of toch helder voelen?

Wat denk? Nu je de pdf training gelezen hebt en de video hebt bekijken? Noteer je antwoord hier:

Dan gaan we nu over naar de test. Deze test komt van Doreen Virtue maar heb ik een beetje aangepast. Ik ben een fan van haar 😊.

- 1) Wanneer je iemand voor het eerst ontmoet, wat is dan het eerste dat je aan die persoon opmerkt?
 - a. Hoe die persoon eruit ziet. Denk aan kleding, haar, gezicht, schoenen ed.
 - b. Hoe je je bij die persoon voelt. Op je gemak, blij, vrolijk, veilig...
 - c. Of je diegene interessant vindt of dat hij / zij iemand is dat je ergens bij kan helpen.
 - d. Hoe die persoon praat of lacht.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

2) Denk terug aan een vroegere vakantie. Wat is je het meest bij gebleven?

- a. De mooie natuur, de bijzondere gebouwen of iets anders wat je gezien hebt.
- b. De vredige, romantische of rustgevende of vrolijke gevoelens die bij je omhoog komen nu je aan deze vakantie terug denkt.
- c. De belangrijke en interessante culturele of historische informatie die je hebt ontdekt tijdens deze reis.
- d. De heerlijke stilte, het gekwetter van de vogels, de ruisende bladeren, de muziek of andere geluiden.

3) Denk aan een film waarvan je echt genoten hebt. Wat komt het eerst bij je op wanneer je aan die film denkt?

- a. De aantrekkelijke acteurs, de kostuums of het achtergronddecor.
- b. Dat je om de film moest lachen, huilen of erdoor ontroerd raakte.
- c. Het interessante verhaal of de levenslessen die jij of de personages tijdens de film ontdekten.
- d. De muziek of de klank van de stemmen van de acteurs.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Kijk nu naar de antwoorden op de vragen. Waarschijnlijk heb je 2 of 3 vragen met dezelfde letter beantwoord. Dat is je sterkste kanaal.

A = helder zien

B = helder voelen

C = helder weten

D = helder horen

2) Je kanaal versterken

Hoe kan je nu jouw sterkste kanaal versterken? En kan dat überhaupt? Ja dat kan! Zoals ik ook in de video training zei, het heeft allemaal met bewust zijn te maken. De informatie die je via jouw sterkste helderheid door krijgt meer naar het bewust zijn te brengen.

En dat kan je op 2 manieren trainen. Als eerste door de ruis op de lijn te minderen en jezelf tot rust te brengen. Door bijvoorbeeld te mediteren. Dit helpt je om meer in jezelf aanwezig te zijn en dus sneller en makkelijker signalen te signaleren die door komen door één van je helderheden.

Maar daarnaast ook door bewust oefeningen te doen die je helderheden trainen. Wat je ook weer bewuster maakt van je helderheid en daardoor ook weer makkelijker om signalen die je doorkrijgt te signaleren. Wat voor oefeningen je kan doen?

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

1) Raden

Ik zei het al in de video training, raden is een manier om je helderheid te versterken. En het maakt niet uit welke helderheid jouw sterkste helderheid is. Het werkt met alle 4.

Hoe doe je dit?

-Dobbelen

Gooi een dobbelsteen en raad (van te voren) wel getal er gegooid gaat worden. Pak de dobbelsteen. Houdt hem in je hand en vraag jezelf af: welk getal gaat het worden? “Denk” hier niet te moeilijk over. Het eerste wat je ziet, hoort, voelt of weet, dat is het antwoord dat je geeft. En dan gooien. En ontdekken. Wat het daadwerkelijke getal is dan naar voren komt.

-Auto rijden

Vraag jezelf af, tijdens het auto rijden, of de auto voor je af gaat slaan of niet. De rotonde links, rechts of rechtdoor neemt. En gewoon op dezelfde manier als hier boven. Concentreer je op de auto voor je. Stel jezelf de vraag en geef het eerste antwoord dat in je op komt. Het eerste dat je voor je ziet, voelt, hoort of denkt.

Het gaat er niet om of je antwoord “goed of fout” is. Al is het natuurlijk leuk als je antwoord overeen komt met het resultaat. Het gaat erom dat je op deze manier je hersenen traint. Je hersenen leert om meer op deze manier te functioneren. En dus

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

opener staat om boodschappen te ontvangen via één van je helderheden.

2) Zoeken

Nu denk je misschien zoeken? Wat heeft zoeken te maken met het versterken van mijn helderheid. Nou, de manier waarop je zoekt heeft hier zeker iets mee te maken.

In plaats van, als je iets kwijt bent (zoals ik altijd mijn sleutels) als een kip zonder kop in de rondte te zoeken, kan je het ook anders aanpakken.

Ga rustig zitten. Doe je ogen dicht. Concentreer je op datgene wat je kwijt bent. Zie het voor je. Voel het. En stel je zal dan de vraag: waar kan ik dit vinden? Met de intentie dat je wilt vinden. Dat je wilt weten waar het is.

Nu kan het zijn dat je er op dat moment direct een ingeving bij je door komt. Hartstikke mooi. Maar het kan ook zijn dat er niets bij je omhoog komt. Geeft niets. Blijf open staan want zeer waarschijnlijk gebeurt er dan in de loop van de dag iets waardoor je opeens weet waar je het voorwerp moet zoeken.

3) Mediteren

Zoals ik ook in de video training al zei is mediteren ook een geweldige manier om je helderheid te versterken. Vooral omdat

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Meditatie ervoor zorgt dat je meer in verbinding komt met je kern. Met de bron, de goddelijke energie, in jou. En dit maakt dat je bewuster bent. Meer open staat. Om te ontvangen. De boodschappen en signalen die via jouw helderheden naar voren komen.

4) Edelstenen

Een andere manier die ik nog even kort wil noemen om je sterkste helderheid te versterken is het gebruiken van edelstenen. Het valt buiten deze training om dit uitgebreid te bespreken. Wel wil ik even noemen welke edelsteen aan welke helderheid is gekoppeld. En je dus kan gebruiken, als je dit wilt, om je sterkste helderheid verder mee te versterken.

Helder zien: amthist, bergkristal, maansteen.

Helder voelen: roze toermalijn, rozenkwarts.

Helder weten: sugiliet

Helder horen: fantoomkwarts, granaat.

Het bij je dragen van één van deze edelstenen kan je helpen om die betreffende helderheid verder te ontwikkelen, versterken.

Zorg er wel voor dat, als je dit doet, je edelstenen gebruikt van goede kwaliteit. Er is ook op dit gebied helaas zoveel rotzooi te koop. Dus laat je informeren door een edelsteen expert voor dat je hier mee aan de slag gaat.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Ok, wat nu? Hoe nu verder? We hebben verschillende methoden om je helderheid te versterken genoemd. Hoe ga je hiermee aan de slag?

Door te oefenen! Doe de oefeningen zoals in deze training besproken. Dus ga raden. Ga eens gooien met een dobbelsteen. Als je in de auto rijdt vraag je dan af wat de auto voor je gaat doen. Of welke route naar huis je mag nemen.

Laat antwoorden op vragen bewust via je sterkste helderheid binnen komt.

Werk aan je bewustzijn! Door te mediteren maar ook door bewust vragen te stellen. En bewust te zijn van de informatie en inzichten die via jouw sterkste helderheid binnen komt.

Aan de slag dus !

De kunst van Gelukkig zijn