Opdrachten – week 5

De opdrachten van deze week bestaan uit 2 delen. In de bonus sectie vind je Module 1 uit de training Werken met Orakelkaarten + werkblad om je eerste echte kaart voor jezelf te trekken. Dat is dus deel 1.

Deel 2 is dit deel. Met de opdracht je te verbinden met je spirituele helpers.

Zoals gezegd, je kan je op verschillende manier verbinden met je spirituele helpers. Orakelkaarten is één van deze manieren. Het zit allemaal in de kracht van intentie. Als jij de intentie hebt om een kaart te trekken om zo een boodschap van je gids of beschermengel door te krijgen, dan is dat zo. Maar je kan ook een kaart trekken om te communiceren met je gevoel, je onderbewustzijn. Of beide!

Of je kan het natuurlijk ook gewoon open laten. Dat is, om eerlijk te zijn, de manier waarop ik meestal met kaarten werk. Ik laat het gewoon open. Het maakt me niet uit waar de boodschap vandaag komt. Als ik de boodschap maar krijg.

Maar dit is een training intuïtieve ontwikkeling en we zijn hier dus bezig om je intuïtie te trainen. En dat houdt ook in verbinding maken met je spirituele helpers zonder hulpmiddelen.

Niet dat er iets mis mee is om een hulpmiddel als orakelkaarten te gebruiken. Laten we dat duidelijk hebben! Zoals met alles hangt het er heel erg vanaf wat voor soort hulpmiddel je gebruikt. Maar dat is weer een heel andere discussie.

Naast het communiceren met je gevoel en / of spirituele helpers met de hulp van orakelkaarten ga je ook nog contact maken met je spirituele helpers met je gevoel. Zonder hulpmiddel. Gewoon. Door jezelf!

En dat kan dus! Ik kan het. Jij kan het. We kunnen het allemaal! Daar hoef je geen gecertificeerd helderziende voor te zijn. We hebben het allemaal in ons. Op wat voor manier dan ook.

Ok, maar hoe doe je dit nu? Hoe pak je dit aan?

Verbinden met je spirituele helpers

Doe deze opdracht op een rustig moment. Een moment dat je echt even de tijd hebt om verbinding te maken. Stil te zijn. En de diepte in te gaan. De diepte in jezelf dan. Of te wel, op een moment dat er geen afleiding is en je alle tijd hebt om zoveel tijd te nemen als je wilt of dat je nodig hebt.

Voordat je daadwerkelijk contact gaat maken is het goed om eerst de rust en stilte in jezelf op te zoeken. Zodat je met een

kalm en rustig hoofd de verbinding aan kan gaan.

Een goede manier hiervoor is meditatie. Begin dus met een korte meditatie van 5 a 10 minuten. Wat je doet in die 5 a 10 minuten? Niet veel ☺. Probeer je te focussen op een woord. Bijvoorbeeld liefde. Of, als je verbinding met je beschermengel of gids wilt maken, op je beschermengelen of gids.

Laat dat woord tijdens je meditatie door je heen gaan.
Bijvoorbeeld:
Inademen -> lief
Uitademen -> de

En herhalen, herhalen, herhalen. Zodat daar je focus ligt.

En merk je dat je wordt afgeleid? Dat je aandacht wegglipt en je opeens aan de boodschappen loopt te denken? Geen probleem. Wees niet boos of streng tegen jezelf. Maar breng gewoon rustig je aandacht weer terug naar het woord waar je op aan het mediteren bent.

En voel het ook! Voel de liefde als je op liefde mediteert. Voel het contact met je beschermengel als je daarop mediteert. Hoe? Door je gewoon voor te stellen hoe het zou zijn als. Hoe het zou voelen als. En voel dat. Roep dat gevoel op!

Als de 5 a 10 minuten voorbij zijn (een timer hierbij is handig. Ik gebruik altijd die op mijn mobiele telefoon. Dan hoef je in ieder geval niet na te denken over 'of de tijd al bijna om is.') en je merkt dat je rustig, kalm en gecentreerd bent. Je echt aanwezig voelt in jezelf. En dat gebeurt! Ook als het nog geen 'perfecte' meditatie is in de zin van dat je al die 10 minuten absoluut nergens anders aan hebt gedacht.

Als je je echt aanwezig voelt in jezelf ga je aan je bureau of tafel zitten. Met je dagboek, schrift of kladbriefje erbij (al is het natuurlijk wel fijn om een mooi notitieboek of iets dergelijks te gebruiken als je contact wilt maken en communiceren met je spirituele helpers).

En je hebt en voelt de intentie dat je je gaat verbinden met je spirituele helpers. Dat je vragen hebt aan je spirituele helpers. En antwoorden verwacht aan je spirituele helpers.

En dan begin je. Met het stellen van vragen! Dat is alles! Zoals ik ook in de training zei, we maken het vaak zo moeilijk. En we doen het niet (verbinding maken, communiceren) omdat we denken dat het zo moeilijk is.

Maar het is niet moeilijk. Het is alleen een kwestie van vragen stellen! De juiste vragen stellen. Belangrijke vragen stellen. De vragen stellen die er voor jou toe doen. En door blijven vragen.

Blijven vragen totdat het helder is. Totdat het duidelijk is.

En als het nog niet de bedoeling is dat je een bepaald antwoord te horen krijgt. Dan laten ze je dat wel weten. Dan voel je dat wel.

Soms is dat namelijk zo. Dat is het gewoon nog niet het juiste moment. Is de tijd er nog niet rijp voor. Om bepaalde dingen te weten. Bepaalde informatie te weten. Dan is dat zo. Accepteer dat. En vertrouw. Dat het komt.

Als je dit voelt. Als dit is wat je hoort. Kan je natuurlijk wel een volgende vraag stellen. Zoals: wat mag ik dan nu al wel weten? En dan komt er wel wat anders. Wat betrekken heeft op.

Wat handige vragen zijn om te stellen? Om het gesprek aan de gang te krijgen? Bijvoorbeeld:

-Wat is nu belangrijk voor mij om te weten?
-Wat heb ik nu nodig?
-Wat mag ik mezelf nu geven?
-Wat is nu de volgende stap die ik kan en mag zetten?
-Waarom overkomt dit me? Wat mag ik hieruit leren?
-Wat houdt me tegen?
-Waar gaat het om voor mij?

Of vragen over situaties die nu spelen. Bij jou. Waar jij mee worstelt. Vraag om leiding. Vraag om inzicht.

Vraag en het wordt je gegeven.

En hele oude wijsheid die nog steeds zo waar is al het maar kan.

Vraag en het wordt je gegeven. Alleen, me moet wel vragen!

Dus, begin vandaag. Met vragen stellen. Aan je spirituele helpers. Om daar nooit meer mee op te houden!

Aan de slag!

Veel plezier!