

Ontwikkel je intuïtie in 30 dagen



Les 6



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

LES 6

Helder weten

Los van het gebruiken van onze 5 zintuigen heb je ook nog het helderweten.

Eigenlijk is helder weten “het antwoord weten”. Iemand die helderwetend is, bevat een zeer hoog ontwikkelde intuïtie. Helderwetendheid is simpelweg wat de benaming zegt: het gewoon weten dat iets zo is, ook al is daar geen enkele rationele grond voor. Het gaat echter veel verder dan alleen onderbuikgevoel.

Een helderwetende heeft toegang tot meer kennis dan de gemiddelde niet helderwetende mens, omdat het weten zuiver en diep is.

Een helderwetende krijgt een antwoord binnen, bijvoorbeeld door middel van woorden of via beelden. Bij dit antwoord krijgt hij een gevoel of hij weet dat dit honderd procent zeker klopt, zonder daar een goede verklaring voor te kunnen geven. Dat gebeurt plotseling en spontaan en lijkt soms wat op de toekomst voorspellen.

Helder weten is eigenlijk een totale indruk krijgen van een gebeurtenis of een persoon. Het is een combinatie van helder zien, helder horen en helder voelen. Je kunt het vergelijken met iemand die in regressietherapie gaat en veel informatie doorkrijgt van zijn vorige leven. Zo krijgt iemand die helderwetend is ook zijn informatie door van iemand.

Voorbeelden van helder weten

- in "woorden" (niet letterlijk, een soort energie die hij/zij om kan zetten naar woorden)
- in "beelden" (niet letterlijk, maar in een soort vibratie die omgezet wordt naar beelden) Wat iemands speciale vermogens ook mogen zijn, iedereen heeft de neiging om het meest ontwikkelde zintuig eerst te gebruiken en met de andere zintuigen de eerste indrukken te bekrachtigen en te interpreteren wat hij waarneemt.



Succesvol in Balans

Je WEET gewoon wat de oplossing is, of wat je moet doen, of wat er gaat gebeuren. Je hebt geen enkele aanwijzing waarom, maar je WEET dat dit het is.

Helderweten kan heel goed ingezet worden als je met mensen werkt als coach of therapeut.

Vertrouwen op je intuïtie

Je intuïtie werkt altijd, is altijd in orde. Alleen worden we vaak ongeduldig als we niet direct een antwoord hebben of niet direct een signaal met het juiste antwoord zien, horen, voelen. In zo'n geval is het beter om het even los te laten. Om jouw vraag aan het universum te stellen: ik zou graag inzicht willen in En laat het dan los.

Het universum zal jouw helpen op exact het juiste moment om je het antwoord te laten weten. Soms is dat binnen een paar uur, soms binnen een paar dagen, soms binnen een paar weken en soms duurt het echt langer. Vertrouw! Vertrouw dat alles altijd op exact het juiste moment komt. Onthoud dat tijd alleen op aarde bestaat.

Ga leuke dingen doen, richt je aandacht op iets anders en blijf open staan voor ingevingen. Soms komt het antwoord ook in delen naar je toe. Je voelt het vanzelf als het compleet is, dan weet je wat je te doen staat.

Veranderingen bij het ontwikkelen van je intuïtie

Het ontwikkelen van je intuïtie is iets dat ik iedereen aanraad. Het is zo mooi en waardevol. Toch gaat dit proces niet altijd zonder slag of stoot. Je persoonlijk ontwikkelen betekent ook oude pijnen los laten. Zie jezelf als een ui. Alles wat je meegemaakt hebt zit als laagjes om de kern van de ui, als laagjes om jouw ware kern. Je zult die laagjes 1 voor 1 moeten afpellen, om meer en meer richting jouw kern te komen, om meer en meer jouw zijn te gaan voelen. Het is de moeite waard, absoluut. Dat wil alleen niet zeggen dat het altijd makkelijk is. Geef jezelf de tijd. Spirituele groei heeft tijd nodig, dat gaat niet van de ene op de andere dag.



Succesvol in Balans

Hieronder geef ik je een aantal veranderingen waar je mee te maken kunt krijgen tijdens jouw spirituele groei en ontwikkeling.

1) Verandering van slaappatroon

Als je spiritueel groeit en meer en meer richting jouw werkelijk zijn komt, kan het zijn dat je slaappatroon veranderd. Het kan zijn dat je minder slaap nodig hebt dan voorheen. Het kan zijn dat je vaker 's nachts wakker wordt.

Volle maan

Je kunt ook (veel) gevoeliger worden voor de maan en bij volle maan prikkelbaarder zijn en slecht slapen.

Yin energie bestaat uit relatief veel vrouwelijke energie, die vooral is verbonden met de maan.

Yang energie bestaat uit relatief veel mannelijke energie, die vooral resoneert met de energie van de zon.

De stand van de zon en de maan (en andere planeten) beïnvloeden de wisselwerking tussen deze mannelijke en vrouwelijke energieën die we op aarde kunnen ervaren.

Daardoor is de energie op aarde steeds anders. Eén maancyclus (dat is de tijd die de maan nodig heeft om 1 ronde om aarde te maken) duurt ruim 29 dagen.

De maan heeft naast een relatie met de aarde, ook een relatie met sterren en andere planeten. Hierdoor kan elke maanfase, zoals elke volle maan net iets anders aan voelen en verbonden zijn aan een ander thema. Dit thema wordt soms ook wel 'de betekenis' van de volle maan genoemd. In een jaar kan er 13 keer sprake van een volle maan zijn. Elke volle maan heeft een eigen naam en unieke energie. Je kunt op internet de betekenis van de maan opzoeken.

Bij volle maan is dus de energie van de maan extra actief en aanwezig. Dit heeft niet alleen maar nadelen, er zijn ook voordelen zoals:

- Je kunt extra energie voelen (overdag en 's nachts).
- Je sterk en krachtig voelen.
- Heel helder na kunnen denken.



Succesvol in Balans

- Een sterke drang hebben om nieuwe dingen te creëren.

Tijdens volle maan kun je dus minder of onrustiger slapen. Je kunt prikkelbaarder zijn en sneller last hebben van emoties.

De maan kan je gedrag dus beïnvloeden!

In ons gezin zijn wij allemaal erg gevoelig voor volle maan. Ik heb geen maankalender nodig om te weten wanneer het volle maan is, ik merk het vanzelf ;-)

2) Golven van emoties

Als je spiritueel groeit kunnen ook oude trauma's en pijnen weer naar de oppervlakte komen. Het is dan tijd om dit thema aan te pakken en echt te helen, in plaats van in jouw persoonlijke opslagplaats (in jouw lijf) te plaatsen.

Dit kan gepaard gaan met (hevige) emoties. Dit is tijdelijk. Zodra je het aangepakt hebt en mee aan de slag bent gegaan, zul je een enorme opluchting ervaren. Weet dat je alleen dat op je bordje krijgt wat je aan kan. Vertrouw daarop.

3) Verandering in eetpatroon en gewicht.

Het kan zijn dat je aankomt of afvalt door het loslaten of juist vasthouden van emoties. Onze hormoonhuishouding heeft namelijk invloed op ons gewicht en onze emoties hebben invloed op de hormoonhuishouding. Als je aan jezelf werkt, als je spiritueel aan het groeien bent, dan zijn gewichtswijzigingen ook mogelijk.

4) Huidklachten: uitslag, puistjes, acne, gordelroos, etc.

Ook dit is verbonden aan emotionele schommelingen. Hoe meer je vergeeft, oude wrok los laat, boosheid en frustratie los laat, hoe rustiger je huid zal worden. In dit proces is het mogelijk dat je juist eerst huidklachten ervaart (bij het opkomen van de emoties) en daarna weg gaan bij de heling.



Succesvol in Balans

5) Fysieke klachten

(oude) fysieke klachten kunnen opspelen. Er is een heel mooi boek “de sleutel tot zelfbevrijding” van Christianne Beerlandt. In dit boek beschrijft zij de psychologische kernoorsprong en kernoplossing van 1300 ziekten en verschijnselen. Mijn ervaring is dat deze beschrijving vaak heel erg treffend is!

6) Gevoeligheid

Als je spiritueel ontwikkelt, kun je op alle gebieden gevoeliger worden. Gevoeliger voor geluid, voor licht, voor geuren, voor sferen en noem maar op. Houd hier rekening mee. Blijf lief voor jezelf en blijf voelen wat goed voor jou is.

