

MODULE 3

Space clearing



Alles is energie - Albert Einstein

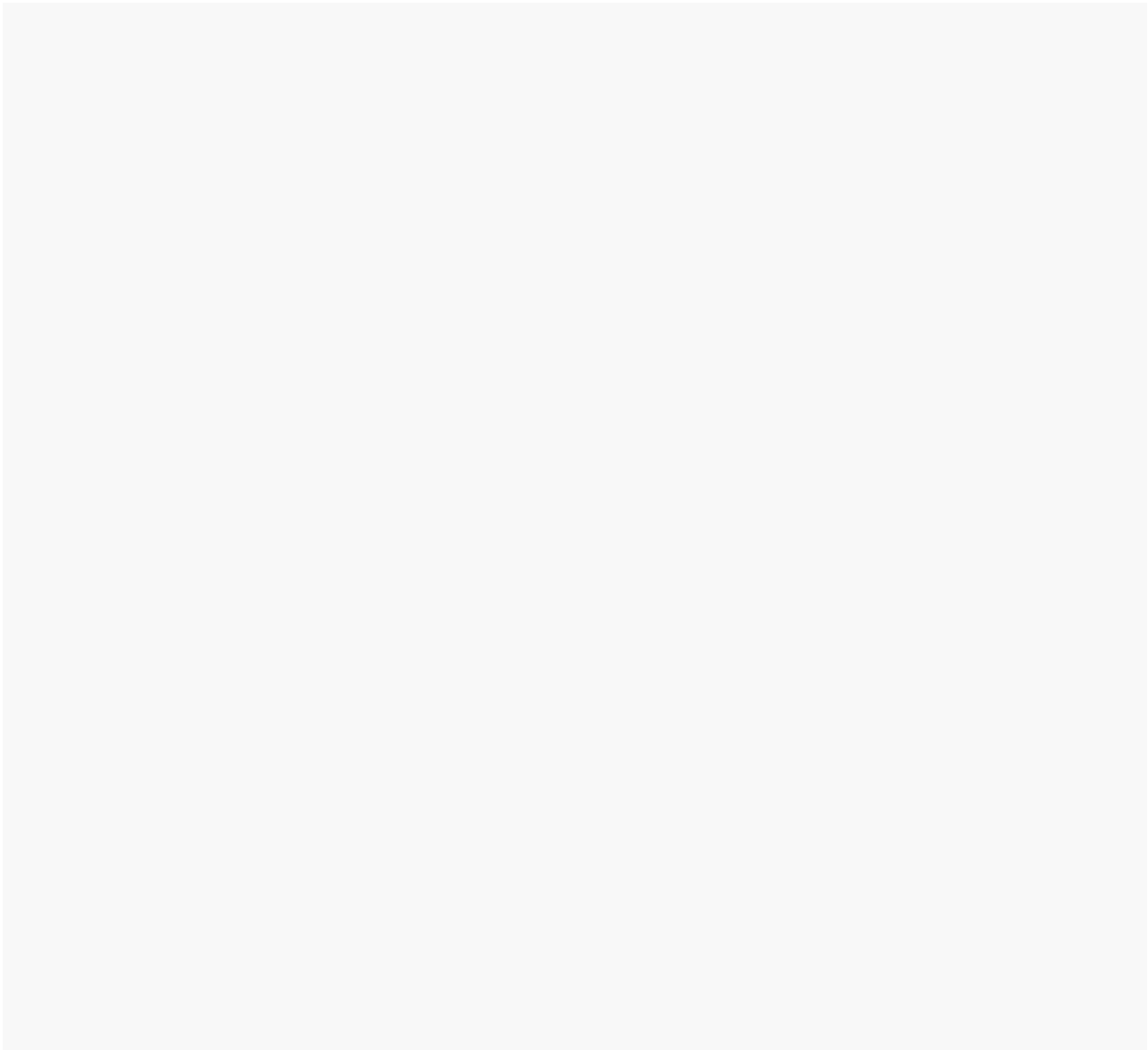
Elk ruimte neemt energie op. Energie van mensen die in de ruimte zijn geweest, gedachtes en gesprekken die daar zijn gevoerd, ruzies of juist plezier die daar is gemaakt. Dit alles laat energie achter. Deze energie die achterblijft noemen we restenergie.

Door je huis energetisch te reinigen, verwijder je donkere, stagnerende energie.

OPDRACHT 1

Ga je huis energetisch reinigen volgens het uitgelegde stappenplan. Dit stappenplan staat ook op de volgende pagina zodat je het er makkelijk bij kunt pakken.

De methode die je kies om dit te doen, is aan jou. De dag na de reiniging loop je nogmaals door je huis. Liefst wanneer er niemand anders in huis is. In stilte. Probeer te ervaren of je huis anders aanvoelt. Hoe voelt je huis nu? Schrijf dit op in het werkboek.



STAPPENPLAN SPACE CLEARING

- Kies een manier om je huis te reinigen die voor jou goed voelt. Welke manier je ook kiest (edelstenen, rook, geluid, zout, heilig water, etherische olie) onthoud dat het vooral gaat om de intentie.
- Om je intentie meer kracht bij te zetten, spreek je tijdens het reinigingsproces in elke kamer een mantra uit, bijvoorbeeld:
 - ·Ik reinig mijn huis van alle negatieve energieën.
- Werk in huis van boven, naar beneden en vergeet vooral de hoeken van de kamers niet. In de hoeken hopen negatieve energieën zich het meest op.
- Zet je ramen en deuren open tijdens het reinigingsproces zodat alle negatieve energieën makkelijk hun weg naar buiten kunnen vinden.
- Werk vervolgens in de richting van een open raam of deur.

OPDRACHT 2

Nu je weet dat alles energie is, is het wellicht interessant om voor jezelf helder te krijgen welke zaken in je leven je energie geven. Nog interessanter misschien is om te weten wat energie vreet en waar je neutraal over bent. Hier bedoel ik mee dat iets je dan niet per se energie kost, maar dat je er ook geen energie van krijgt. Dat kan gaan over eten koken, stofzuigen, je werk, je relatie of bepaalde vrienden die een positief of negatief effect op je hebben. Sta er eens bij stil.

Schrijf daarom drie dagen lang alle belangrijke taken op die je doet en vink aan of je er positief, negatief of neutraal over bent. Voel wat het met je doet. Voel je je erna afgemat of opgewekt? Op de volgende pagina tref je een voorbeeldlijstje aan die je kunt gebruiken bij deze opdracht. Je kunt hem indien nodig meerdere malen printen.

Wanneer je bovengenoemde in kaart hebt gebracht is dat een ultieme handleiding voor jou om meer geluk en balans te gaan ervaren in je leven. Heb je op een dag 70% à 80% op je lijstje positief afgevinkt, dan zal je je waarschijnlijk goed in je vel zitten en je gelukkig voelen. Of je beseft misschien nu dat je juist heel veel energievretende dingen aan het doen bent of dat veel taken op je werk je helemaal geen energie geven. Wanneer dit het geval is, durf jezelf dan ook af te vragen: Waarom doe ik dit eigenlijk? Omdat het moet? Maar van wie moet het en waarom? Vraag jezelf af hoe je alles wat meer in balans kan brengen. Soms kunnen kleine veranderingen al een groot effect teweegbrengen. Maar soms zijn drastischere beslissingen nodig die heel je leven kunnen omgooien. Durf dat dan ook! Durf jezelf en je eigen welzijn en geluk op de eerste plaats zetten.

TAKENLIJST

Welke taken brengen jou energie, welke taken vreten energie en over welke taken ben je neutraal?

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL

Taak:

POSITIEF NEGATIEF NEUTRAAL