ZiensWijs
COACHING EN THERAPIE

Les 4

Alignment

Alles is energie

LICHTERLEVEN-ACADEMIE.NL

Alles is energie

ENERGIE
Alles hier op aarde en in het universum is energetisch met elkaar verbonden. Jij en ik zijn met elkaar verbonden op niet-fysiek niveau. We bevinden ons in een gigantisch energieveld van oneindige mogelijkheden en we zenden zelf ook voortdurend energiegolven uit.

Energie is een beweging van golven die in ons en om ons heen is. Die golven hebben een frequente. Net als er een signaal is tussen jouw radio en de mast is er ook een frequentie tussen jou en alles wat leeft op aarde en erbuiten. Zoals bij alles in dit leven, is er ook bij energie sprake van de polariteiten. Er is positieve energie en er is negatieve energie.

Positieve energie voelt licht, luchtig en vrij, negatieve energie zwaar en vermoeiend. Bij positieve energie kun je denken aan blijdschap, ontspannenheid, vertrouwen, balans, liefde, hoop. Negatieve energie uit zich in angst, depressie, boosheid, wantrouwen, jaloezie, frustratie. Lichamelijk voel je echt het verschil. Je kunt bijvoorbeeld van positieve energie kriebels in je buik krijgen. Je voelt je opgewekt, vrolijk, je buik en schouders zijn ontspannen en je voelt je fit. Van negatieve energie kun je hoofdpijn, buikpijn krijgen of je zelfs misselijk voelen. Je voelt je zwaar, vermoeid, sacherijnig en je bent niet fit. Op termijn maakt negatieve energie je letterlijk ziek.

OP WELKE ZENDER STEM JIJ AF?

ENERGIEFREQUENTIES
Je hebt met je gedachten invloed op de frequentie van die energie. Als je positieve gedachten hebt, zend je positieve energie uit op een hoge frequentie. Je krijgt op deze frequentie ook een positief antwoord terug. Echter... omdat dit altijd zo werkt betekent dat dus ook dat, wanneer je gedachten negatief zijn, je dus ook eenzelfde antwoord krijgt.

Nu is het zo dat alleen uit iets positiefs meer positiefs kan ontstaan. Je zult dus eerst een positieve energiefrequentie moeten uitzenden, wil je er meer van kunnen ervaren. Door een positieve gedachte of herinnering ontstaat die positieve energiefrequentie.

Zolang je in een negatieve energiefrequentie bent, kan er niets positiefs naar je toe komen. Zo hebben sommige mensen keer op keer op keer gedoe zoals tegenslag, ruzie. De ene ellendige gebeurtenis na de ander.

Natuurlijk is dat heel vervelend maar vaak is dit ook wat ze verwachten en uitzenden. Hun basisinstelling is negatief en hun vibratie laag. Ze praten continue over wat er niet goed gaat, wat er ontbreekt in hun leven en waar ze last van hebben. Ze gaan uit van het negatieve en leven vanuit vaak vanuit angst.

Je merkt dat al aan hun uitspraken:
'Ze zullen wel weer te laat zijn.'
'Zul je zien dat het bij mij mis gaat'
'Ik ben bang dat...'
Nou, ik moet nog zien of dat goedkomt'
'Ik geloof het wel maar' ...
'Dat werkt toch niet'...
De woorden: niet, geen, nooit, bang, nee, gebruiken ze volop en ze praten voortdurend vanuit een tekort en ontevredenheid.

Als het niet goed gaat met jou dan gaat dit ook gepaard met negatieve gedachten en negatieve energie. Je voelt je niet welkom, je denkt dat je niet goed genoeg bent. Je voelt schuld of schaamte. Je bent moe of onzeker. Je denkt dat iedereen tegen je is, bij jou altijd alles tegenzit, mensen oneerlijk zijn.

Je energiefrequentie en je energiepeil zijn laag. Dit zend je ook uit, waardoor je er alleen maar meer van krijgt. Hierdoor kom je in die vervelende uitzichtloze vicieuze cirkel terecht. Je wilt het zo graag anders maar je weet niet meer hoe.

HOE INTERPRETER JIJ IETS?

Het kan niet zo zijn dat jij je heel blij en opgewekt voelt, positieve gedachten hebt en het helemaal niet goed met je gaat. De oorzaak van die lage negatieve energie ligt bij je ego, niet bij je inner being. Ook hebben omstandigheden er minder invloed op dan je denkt. Je gedachten en de daaruit voortkomende beslissingen die je neemt zijn de grootste oorzaak waardoor jij je niet oké voelt en een negatieve vibe ervaart. **Het is niet de situatie die de pijn, het verdriet, de frustratie veroorzaakt maar de interpretatie die jij er aan geeft.**

OEFENING:BEKIJK HET EFFECT VAN ENERGIE

In de academie staan 2 linken naar video's op YOUTUBE waar zichtbaar wordt wat de wisselwerking en invloed is tussen woorden, gedachten, energie en cellen van je lichaam.

Energy flows where Attention goes

Tony Robbins

MET PLEZIER VERHOOG JE DE FREQUENTIE

PLEZIER

De natuurlijke staat van je inner being is positief! Ze voelt blijdschap, plezier, overvloed, geluk; alles wat een positief ontspannen en gevoel van vrijheid geeft. De energie van je inner being is skyhigh.

De energie van jouw ego kan echter heel laag zijn. Zolang dit het geval is, kun je niet in lijn komen met je inner being. Je energiefrequentie moet dus op de één of andere manier eerst omhoog.

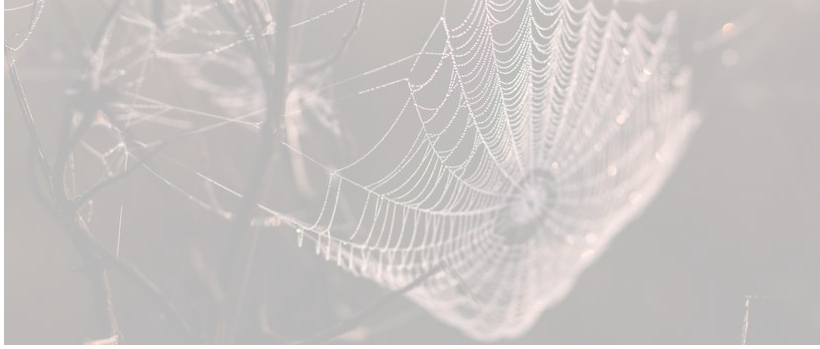
Een hele mooie manier om je energiefrequentie te verhogen is het hebben van plezier. Hoe klein ook...dingen doen of aan dingen denken waar je blij van wordt. Dus je aandacht verplaatsen! Daarmee kom je automatisch ook in verbinding met je inner being waardoor je positiviteit en kracht uitzendt en dus ook kunt ontvangen.

Want zo werkt het gewoon. Let maar eens op! Wanneer jij met een heel blij gevoel, goed humeur en plezier op straat loopt of naar een feestje gaat dan krijg je ook fijne reacties. Mensen die naar je lachen, gedag zeggen of voor een praatje naar je toe komen. Als jij met een sacherijnig hoofd rondloopt dan mijden mensen je of je krijgt gezeur en zware verhalen over je heen. Op z'n minst ervaar je ze als zwaar.

Negative frequencies do not have good things on them. Get yourself onto the positive frequencies where your desires are sitting. To do that, look at every single thing in your life with NEW EYES: with grateful eyes, with positive eyes, and with eyes that only see the good.

Uit: The Secret, daily teachings

LAAT HET BIJ DE ANDER



VERMENGING VAN ENERGIE.
Hooggevoelige mensen merken het gelijk wanneer er om hen heen of bij een ander een negatieve energie is. Jij zult dat ook gelijk merken en de kans is groot dat je er door beïnvloedt wordt.

Het kan zijn dat het je opvalt, je er wat last van hebt en het als observator kan waarnemen. In dat geval lukt het je om het bij de ander te laten. Hoe positiever en stabieler jij bent, des te beter dit lukt.

Vaak is het echter dat je de energie overneemt. Dit gebeurt vooral wanneer je erg gericht bent op de buitenwereld, vermoeid bent, of je eigen gedachten negatief zijn en je energieveld zwak is.

Op het moment dat je energie van een ander overneemt voel je ineens je stemming omslaan en heb je plotseling een zwaar vermoeid gevoel over je. Ook kun je hoofdpijn of buikpijn krijgen. Het lijkt alsof de ander je leegzuigt maar het is de energie van de ander die in jou komt en je overvalt.

Jouw eigen energieveld ruimer maken werkt in dit geval het beste en dat doe je door naar binnen te keren en bewust te denken aan hoe jij je wilt voelen en wat jou blij maakt. Je hebt namelijk geen directe invloed op de gedachten en de vibratie van de ander.

Een andere manier om energie van anderen meer bij de ander te laten is om je eigen veld te beschermen en heel en veerkrachtig te maken. Dus een soort bubbel om je heen. Hiervoor heb ik een audio bestand gemaakt.

OEFENING: SCHERM JE ENERGIEVELD AF

In de academie staat een audio voor je klaar waarmee je eigen energieveld verstevigt en afschermt. Dan komt de energie van een ander minder binnen.

DE KRACHT VAN ENERGIE

De energie van je inner being en Aligned zijn is hoog. Dat komt omdat er dan uitsluitend positieve gedachten zijn, ego en inner being zijn afgestemd. Dus je voelt en leeft je gedachten vanuit liefde. Als je hier vanuit actie onderneemt, merk je dat het alleen maar meer energie geeft. En zelfs als iets niet helemaal gaat zoals je dat wilt, dan kun je daar op een constructieve manier naar kijken en mee omgaan.

Hoe klinkt het voor jou als ik zeg dat alles wat jij wilt bereiken er al is? Vaag, raar, onwennig?

Toch is het waar! Wat jij verlangt is er al in vibrationele, niet-fysieke vorm, ook al heb je misschien nog geen idee hoe het er moet komen. Maar iets wat je bedenkt wordt voor je klaargezet in een soort spaarbank in het universum. Dat wil echter nog niet zeggen dat jij er al klaar voor bent om het te ontvangen.

Zodra jij even in de hoge energie zit en een verlangen uitzendt dan wordt dat in energie al voor jou gerealiseerd. Om het ook in werkelijkheid te realiseren en te ontvangen moeten allereerst je gedachten positief zijn.

Je verlangen moet zuiver zijn, geloofwaardig voor jezelf en gekoppeld aan een positieve emotie. Als jij iets verlangt maar tegelijkertijd zegt jouw ego stilletjes: "Dat gebeurt toch niet.", dan heeft je verlangen een negatieve lading. Dan verlang je vanuit een negatieve energiefrequentie en kun je je verlangen niet tot waarheid maken.

JOY ATTRACTS MORE JOY
HAPPINESS ATTRACTS MORE HAPPINESS
LOVE ATTRACTS MORE LOVE

Als je om je heen kijkt naar mensen die alles moeiteloos lijken te bereiken, bij wie veel meezit en die genieten, dan zult je een hoge vibratie voelen. Ze bewegen op een hoge frequentie. Misschien denk je nu: "Ja dat is makkelijk want hen zit alles mee."

Maar feitelijk is het andersom. Het zit hen mee omdat ze vanuit vertrouwen handelen omdat ze ergens op een bepaald moment in Alignment kwamen, in een positieve vibe kwamen die gepaard ging met een hoge frequentie.

En zolang ze daar blijven, blijft het hen meezitten. Net als wanneer je je in een lage frequentie bevindt. Dan komt het ene vervelende na het andere.

VÓÓR DE ACTIE AAN DE BUITENKANT, ZIT DUS ALTIJD EERST HET WERK VAN BINNEN:

ZORGEN DAT JE JE GOED VOELT, TEVREDEN, DANKBAAR, BLIJ, HOOPVOL, IN VERTROUWEN.

EN DAT DOE JE DOOR TE DENKEN AAN DINGEN DIE JE EEN GOED GEVOEL GEVEN EN DOOR PLEZIER TE MAKEN.

Ik merk het gelijk aan de stroom en aan wat ik in mijn dagelijks leven manifesteer. Aan wat er gebeurt in mijn leven merk ik of ik vanuit positieve energie bezig ben of vanuit een lage energie.

Op een moment dat ik onzeker ergens over ben lukken de dingen niet. Als ik erg moe ben of geen zin heb om te werken willen cliënten ineens een afspraak verzetten of cancelen. Of de inkomstenstroom stagneert. Mensen die ik zelden zie of hoor, vragen op de raarste momenten aandacht.

Dat zijn voor mij allemaal signalen dat ik in een lage energiefrequentie zit. Op zo'n lage energiefrequentie krijg ik dan niet wat ik verlang, puur omdat ik negatieve gedachten heb waardoor ik niet meer in lijn ben met mijn inner being.

Doordat mijn energie laag is kan ik ook niet bij mijn 'spaarpot' komen. Ik wil het wel maar ondertussen ben ik dan mijn eigen verlangen aan het saboteren.

Of je daadwerkelijk krijgt wat je verlangt hangt dus vooral af van de zuiverheid van je verlangen. En een zuiver verlangen heb je alleen wanneer je volledig in alignment bent.

Een zuiver verlangen in combinatie met een sterke positieve emotie en positieve verwachting heeft een mega hoge energiefrequentie. Een hoge energiefrequentie staat gelijk aan geluk, liefde, overvoed, succes, goede gezondheid, vitaliteit.

Negatieve gevoelens en emoties zijn niet alleen maar slecht. Ze maken je er bewust van dat je niet de dingen doet die in overeenstemming bent met wat je diep van binnen wilt. Wat je inner being wil en wat jouw goede weg is.

Negatieve emoties en de daarbij horende negatieve energie geven jou dus een seintje waardoor je ervoor kunt kiezen om het anders te doen.

Bad vibes are signals

Sta

stil

bij hoe jij

je wilt

voelen

OEFENING:CHECK JE HUIDIGE SITUATIE.

Sta deze week bewust stil bij je gedachten, energiegevers en energienemers.

BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Op welke momenten van de dag en deze week voel jij je energiek en blij? Wat zijn de momenten, de activiteiten die jou energie geven? Welke gedachten gaan daar aan vooraf? Waar beleef jij plezier aan?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Op welke momenten van de dag en deze week voel jij vermoeid, somber. Wanneer heb jij geen zin om iets te doen, heb je geen energie? Moet je jezelf vooruit slepen? Hoe komt dat? Wat zijn de momenten, de activiteiten die jou energie kosten? Welke gedachten gaan daar aan vooraf?

3. Welke steeds terugkomende gedachten veroorzaken bij jou een lage energie? Welke steeds terugkomende gedachten veroorzaken bij jou een hoge energie?

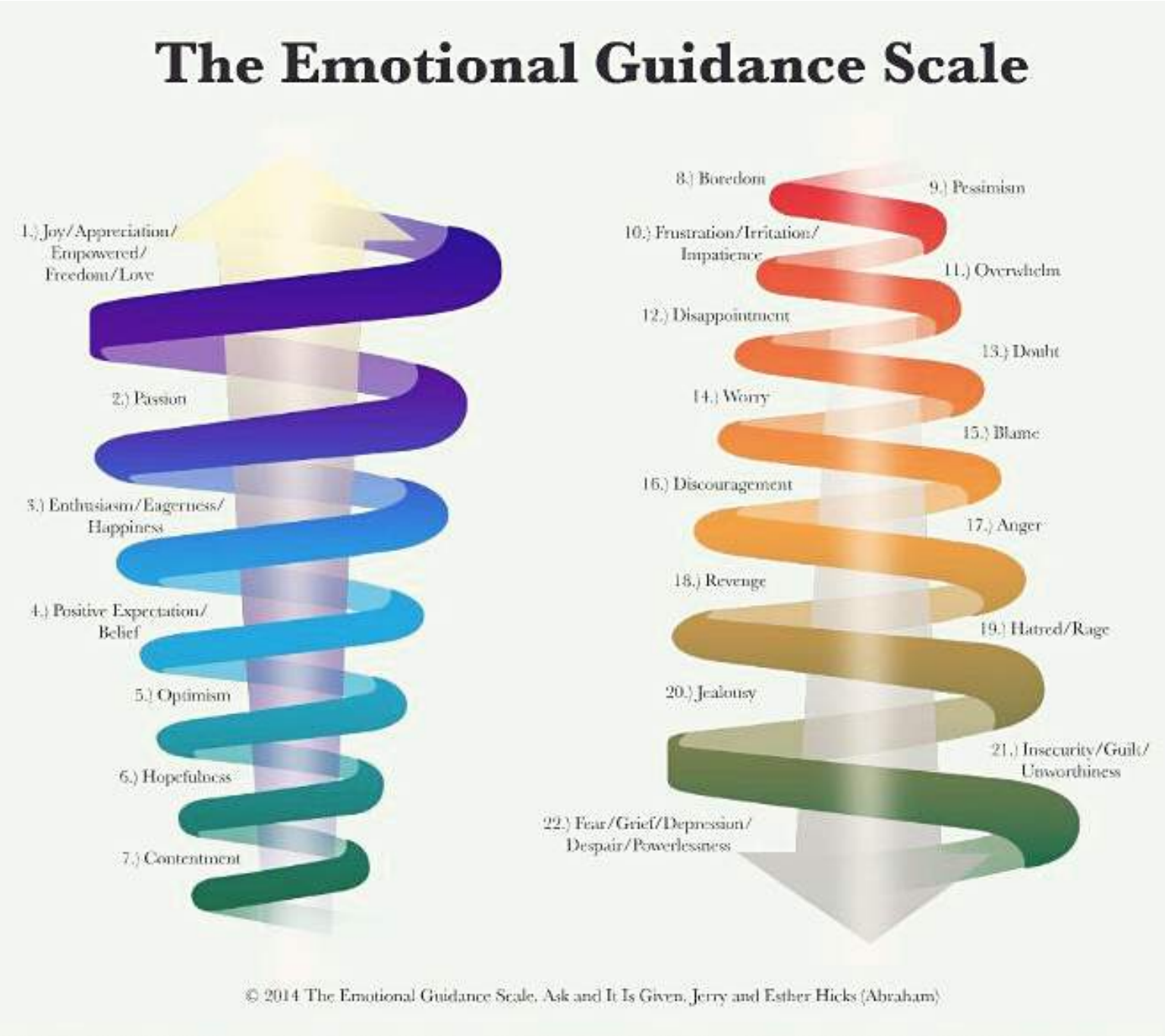
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Van welke mensen krijg jij energie? Bij welke mensen loop jij leeg?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

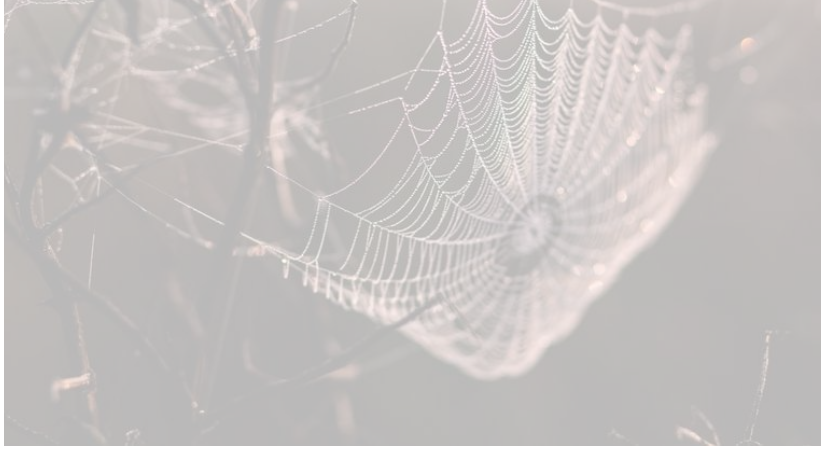
EMOTIESCHAAL:

5. Waar bevind jij je over het algemeen op de emotieschaal? Waar wil je naartoe?



6. Kies deze week heel bewust ervoor om een aantal dingen te doen waar je voelbaar energie van krijgt. Observeer wat er met je gedachten gebeurt ervoor, tijdens en erna.

WEERSTAND& LOSLATEN



WEERSTAND IS MENSELIJK

Negativiteit gaat gepaard met weerstand. Negatieve gedachten ontstaan als er iets is wat jij niet wilt, iets waar je het niet mee eens bent. Er is een gebeurtenis of situatie waar jij weerstand tegen biedt, of tegen een persoon waar jij niet mee in overeenstemming bent. Gedachten van onzekerheid, angst, onwil zorgen voor verzet.

Weerstand bieden is op zich een eerste logische reactie. Ons lichaam biedt namelijk continue weerstand tegen de energiegolven om ons heen. Als jij je lichaam stilhoudt terwijl je nu zit te lezen dan bied je weerstand omdat om jou heen het niet stil is. Net zoals de wind buiten je kan doen bewegen, doet energie als jij het toelaat je ook bewegen.

iedere plek, iedere ruimte biedt een andere golfbeweging door de energie die er heerst. Zelfs eenzelfde ruimte kan op verschillende momenten een andere beweging geven en ook een ander gevoel oproepen.

Weerstand is echter dus ook een ego dingetje. Om in Alignment te komen is het nodig dat er geen weerstand meer is. Ook kun je pas manifesteren als de weerstand is opgeheven want dan pas is je intentie zuiver.

De laatste oefening van deze les is een Meditatie om weerstand op te heffen en los te laten.

De oefening laat je de golven om je heen ervaren als je de weerstand loslaat. Het is een mooie oefening om je over te geven aan het veld van mogelijkheden.

OEFENING: LAAT WEERSTAND LOS

In de academie staat een audio voor je klaar waarmee je met de weerstand van je lichaam kunt spelen.

RUIMTE VOOR EXTRA AANTEKENINGEN

Wees
de energiebron
waarnit
je wilt
ontvangen