

Tijdens de visualisatie stond je in een groep van mensen/wezens. Wie of wat stonden er allemaal in jouw cirkel? Wat zag je daar?

Een van de mensen/wezens in deze groep is jouw beschermengel. Jouw spirit guide die er, vanaf je geboorte al is en de rest van je leven ook zal zijn voor jou. Sluit je ogen en ga terug naar dat moment dat je in die cirkel stond. Vraag hardop of jouw beschermengel/spirit guide zich aan jou bekend wil maken. Zie dat er een wezen naar voren stapt uit de cirkel naar jou toe. Hoe ziet deze eruit? Is het een mannelijke of vrouwelijke energie? Is er een kleur die hoort bij dit wezen? Vraag naar zijn/haar naam. Schrijf alles wat er naar boven komt hieronder op neem daar de tijd voor. Na deze oefening kun je op dagelijkse basis heel makkelijk contact maken met jouw beschermengel/spirit guide, simpelweg door zijn/haar naam uit te spreken of aan de kleur te denken die je zag met de intentie contact te maken met jouw beschermengel/spirit guide. Je kunt dan vragen wat jouw rol is in dit leven, wat je hier komt brengen. Of wat het ook is wat je graag wilt vragen. Hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt en hoe groter je vertrouwen in hem/haar en jezelf wordt.

Schrijf alles op wat er naar boven kwam, er is geen goed of fout en niemand - behalve jij- leest dit.

