

Elke dag heb je wel duizenden gedachten en ideeën. Ben alert op gedachten en ideeën die je wegsturen van de essentie van wie jij werkelijk bent. In de kern ben je namelijk volmaakt en helemaal goed zoals je bent. Elke contracterende gedachte is niet werkelijk van jou. De bron/God/Goddess/all that is, kent alleen maar pure liefde voor jou en aangezien jij een deel bent van die bron/God/Goddess/all that is hoef je je alleen maar te verbinden met jouw ziel om diezelfde liefde voor jezelf te voelen, te integreren en te belichamen om jou stralende zijn te leven.

Schrijf hieronder alle contracterende gedachten op die je hebt over jezelf. Dus alles wat geen liefde is schrijf je op. Alleen jij leest dit dus wees heel eerlijk naar jezelf.

Als je alles wat geen liefde is voor jezelf hebt opgeschreven ga je een ritueel doen om dit voor eens en voor altijd achter je te laten. Voel hierbij wat voor jou het fijnste is of wat voor jou gevoel het meest effectief zal zijn. Dit kan door alles wat je opgeschreven hebt te verbranden met de intentie dat het element vuur alles voor eens en voor altijd tot zich neemt waarna je de as van dat wat je verbrandde mee laat voeren door het element lucht (de wind) zodat het weg is uit jouw systeem. Of je begraaft het met de intentie dat het element aarde het tot zich neemt zodat het weg is uit jouw systeem. Je kunt ook een bootje vouwen van het papier waarop je al jouw contracterende gedachten schreef en dit in een stromende beek of rivier weg laten varen zodat het element water al deze gedachten tot zich neemt zodat ze weg zijn uit jouw systeem.

Als je dit gedaan hebt koop je een roze kaars het liefst een flinke die een paar dagen kan branden. Daarna ga je in die kaars allerlei symbolen kerven met een scherp voorwerp die voor jou de liefde voor jezelf symboliseren, die jou een goed gevoel geven over jezelf. Als je dit gedaan hebt dan ontsteek je daarna deze kaars met de intentie dat je deze kaars brand vanuit pure liefde voor jezelf. Terwijl deze kaars brand schrijf je alles op wat je mooi vindt van jezelf, wat je mooie/goede karaktereigenschappen vindt van jezelf etc. Dit schrijf je op het blad wat hierna komt. Zodat je dit blad ergens neer kunt leggen of op kunt hangen op een plek in huis waar je vaak komt zodat je er dagelijks aan herinnert wordt. Als je een sacred space in huis hebt (een altaar voor jezelf) dan leg je het daar neer. De kaars die je hebt aangestoken toen je aan dit ritueel begon die doof je in het vet van de kaars. (dus niet uit blazen)

En deze kaars brand je de komende dagen -tot deze op is- elke dag met de intentie dat je deze aansteekt uit liefde voor jezelf. Voel bij elke keer dat je deze kaars brand de liefde van de bron/God/Goddess/all that is door je heen stromen en integreer deze liefde in al je cellen van je lichaam. Zorg ervoor dat je telkens als je de kaars weer dooft, je dit doet in het vet van de kaars en deze dus niet uit blaast. Je blaast dan de magie uit de kaars namelijk.

Op de dag dat de kaars volledig opgebrand is ga je, op een moment dat je even niet gestoord kunt worden, helemaal naakt voor een spiegel staan waarin je jezelf van top tot teen kunt zien. Bekijk je lichaam van onder tot boven en vanuit elke mogelijke richting om de goddelijkheid in elk rimpeltje, elk vetrolletje, elke vouw te vinden. Onthoud; als je een auto hebt zeg je ook niet: "oh, kijk maar niet in de kattenbak." Je accepteert de hele auto. Elk deel van de auto werkt samen om jou veilig van A naar B te brengen. Zo werkt het ook met je lichaam. En dat mag je erkennen en eren. Ga een commitment met jezelf aan om elk deel van je lichaam te accepteren en daarmee ook jouw hele zijn.

Uit liefde voor mezelf schrijf ik hieronder neer dat ik...

Een orgasme is een heilig fenomeen. Wanneer je een orgasme krijgt stroomt er enorm veel vitale energie door jouw lichaam heen, het is een helende en vernieuwende energie voor je lichaam. Als je seks hebt met iemand ontstaat er direct een energetisch koord tussen jou en die andere persoon. Een koord waar continue energie op uitgewisseld wordt. Het is heel waardevol om alle seksuele koorden te verbreken tussen jou en de personen waarmee je niet meer intiem bent.

Wanneer je masturbeert is het ook van belang dit echt met jezelf te doen. Het is namelijk zo dat als je denkt aan een bepaald persoon (dit kan dus ook een bekendheid zijn ;-)) er ook een seksueel koord ontstaat tussen jou en die persoon. Dus doe dit zonder projectie, zonder schaamte en zonder wie of wat dan ook in je lichaam te trekken via gedachte.

Sluit je ogen en zie jezelf voor je. Zie dan hoe er allerlei koorden tussen jou en de personen waar je ooit in je leven seks mee hebt gehad verbonden zijn aan jouw baarmoeder. Neem de koorden duidelijk waar en verbreek deze op een manier die bij jou past. Je brein is ontzettend creatief dus het kan op allerlei manieren er is hier geen goed of fout. Het enige wat telt is dat de koorden voor eens en voor altijd verbroken worden. Daarna trek je een pilaar van licht vanaf je kruin je hele lichaam in. Voel hoe dit licht je lichaam vult en zie je lichaam daarna helemaal schoon en gezegend en met alle seksuele aanhechtingen verbroken voor je.