

Energetisch gezien is de aarde je moeder. En net als alle moeders dat doen bij hun kroost, ze voelt jou en ze weet je naam. Als je jezelf ondergedompeld voelt in angst, houdt dan vast aan het beeld van je werkelijk bent als een heel en gelukkig wezen. Transformeer de energie van angst door te leren van jezelf. Je activeert angstige gedachtevormen tot leven. En als jouw energieveld niet langer de angst bevat en vasthoudt, heeft waar jij bang voor bent, niet langer het leven om jou te controleren en vernietigen.

Wat is het in jouw leven waar je echt bang voor bent? Neem voor deze vraag de tijd, want het gaat om de diepere laag, dus verder dan bijvoorbeeld 'spinnen'. Hieronder heb je de ruimte om op te schrijven wat er dan ook naar boven komt. Weet dat je veilig bent, je bent de enige die het leest.

Nu je de diepere laag in jezelf gevonden hebt waarop zich jouw grootste angst bevindt is het de kunst om erbij te blijven. Weet dat de aarde je altijd ondersteunt in dit soort innerlijke processen, als een moeder is de aarde er altijd om je te ondersteunen op energetisch niveau en op fysiek niveau. (Je kunt je neerleggen op de aarde en je door haar laten omarmen) Het is iets waar we in deze tijd snel geneigd zijn om aan voorbij te gaan maar sta er maar eens bij stil dat zodra je op de grond staat/zit/ligt, je al gedragen wordt. Letterlijk. Dit doet iets met je zelfvertrouwen, probeer het maar eens uit.

En oh ja, heb compassie met jezelf. Als je vandaag pijn, angst of verdriet hebt, als je je vandaag down voelt, hoeft dat morgen niet meer zo te zijn. Omdat de cellen in je lichaam continue veranderen. 24/7 en jij het bent die haar cellen vertelt hoe ze moeten zijn, elke keer dat ze veranderen. Jij bent het die jezelf keer op keer repliceert door middel van je gedachten, overtuigingen en verbeeldingskracht.

Je zult merken dat wanneer je gewoon bij je angst blijft en deze liefdevol aan kijkt, deze vanzelf verdwijnt. Mocht dit niet het geval zijn, vraag dan eens wat er nodig is voor jou om in vertrouwen te kunnen stappen. Schrijf hieronder je bevindingen op en maak van dat wat er nodig is om in vertrouwen te stappen een apart blaadje. Probeer het zo kort mogelijk te omschrijven zodat je het ergens in je huis op kunt hangen waar je het dagelijks zult zien.

Zodra je leert te vertrouwen dat de aarde met je samenwerkt, verdiept het vertrouwen van jezelf.

In deze Golden practice ga je je eigen leven onder de loep nemen, wat is het wat mij naar beneden haalt met verantwoordelijkheden die niet nodig zijn?

Wat zijn de dingen die ik niet nodig heb en welke ik mag weggeven of verkopen of weggooien?