

**Magick**

**Verhoog je Vibratie**

**Masterclass**

**Video 20: Start Je Energie  
Journal met een  
Energie Analyse**

In deze video wil ik het graag met je hebben over het beschermen van je energie. En dat klinkt mooi, maar voordat we iets kunnen beschermen moeten we wel weten wat we mogen beschermen.

**En daarom gaan we deze video beginnen met het maken van een energy journal.**

En je begint hiermee door je energie te analyseren. Dus wat geeft je meer energie en waar wordt je energie door weg geslurpt. En doe dit voor een normale dag.

Ga voor jezelf na wat je allemaal doet. En classificeer dit in de volgende categorieën.

- **Minus (-)** - het kost alleen maar energie
- **Min / Plus (-/+)** - het kost energie, en het geeft ook wat energie.  
Het resultaat blijft gelijk
- **Plus (+)** - het geeft energie
- **Dubbel Plus (++)** - Je bent super excited hierover

Wat je wilt doen als je dit doet is dat je het neutraal bekijkt. Je wilt de realiteit zien. Kijk niet met emotie naar de situaties. **Kijk niet naar hoe het mogelijk kan zijn, maar simpelweg hoe het NU is.**

Dit is heel gemakkelijk, maar een hoop mensen kijken hier nauwelijks naar, en je wilt niet weten hoeveel mensen elke dag weer dingen doen die minus zijn, met mensen waar ze geen energie van krijgen.

*Dag na dag, week na week, jaar na jaar.*

En hoewel het makkelijk is om deze oefening te doen, **kan het daarnaast wel enorm confronterend zijn.** Met name als je kijkt naar de mensen in je omgeving.

Naar je vrienden, je familie, of je partner bijvoorbeeld.

Wellicht kom je erachter dat mensen van wie je houdt eigenlijk op dagelijkse basis, voor de afgelopen weken, maanden, jaren, *je dag na dag een minus bezorgen*.

En je zult jezelf hier nooit echt volledig bewust van zijn als je niet begint met je energie analyse.

Dus je energie journal wil je beginnen met de analyse. En waarom je hier goed over na wilt denken is omdat de dagelijkse informatie die we consumeren, waar we mee in aanraking komen, de mensen, de interacties, dit alles beïnvloed ENORM onze huidige staat van zijn.

Ze hebben een enorme invloed op hoe we ons voelen, hoe we denken over de wereld, en wat de uitkomst is van je dagelijks leven.

Want ze zorgen voor jouw programmering. De software zeg maar, die jouw brein aanstuurt.

En het mooie is, je kunt dit vrij makkelijk veranderen.

Er zijn kleine tips en tricks die je kunt doen die grote impact hebben.

**Het is zo simpel als gewoon niet meer naar het nieuws kijken bijvoorbeeld.**

De reden hierachter is dat het vrijwel altijd negatief is. En wat je wilt doen is zoveel mogelijk negatieve input verwijderen uit je leven, en zoveel mogelijk positieve input toevoegen aan je leven.

Dit omdat je krijgt uit het leven dat je erin stopt.

Stop je er “troep” in, tussen haakjes.

Dus je kijkt negatief nieuws, en laat je lijden door wat er gezegd wordt in het nieuws om angst (een lage vibratie) in te zaaien. Je luistert naar muziek met veel geweld of dramatische teksten over dat je hart gebroken is, je eet vervolgens slecht.

Wat voor werk ga je vervolgens wegzetten in de wereld dat de wereld een stukje beter maakt.

Het zal vrij moeilijk zijn.

**Waar je naartoe wilt op energiegebied is een situatie waarbij je jezelf klaarmaakt voor geluk, hoge vibratie, positiviteit en inspiratie.**

Zodat het zoveel logischer is dat je een goede dag hebt, dan een slechte.

Voor mij bijvoorbeeld is het op dit moment nauwelijks mogelijk om een slechte dag te hebben.

Zelf ook al bekijk ik een keer het nieuws, of gebeurt er een keer wat (*wat andere mensen een ramp zouden vinden*), mij doet het verder niet zoveel.

Omdat ik inmiddels al jarenlang werk aan mijn energie input en output.

En nogmaals, het begint allemaal bij je energie analyse.

Oke, hoe doe je dit?

**Begin met jezelf te bedenken wat je energie naar beneden brengt op dagelijkse basis, en welke situaties of dingen jouw humeur het meest beïnvloeden.**

En geef jezelf wat tijd om hierover na te denken. Stop de tijd even, zet het op pauze, en denk rustig na.

Misschien komt het niet direct... Maar als je een paar minuten neemt, kom je vanzelf wel tot een antwoord. Misschien zijn het de financiën die je maandelijks, of zelfs dagelijks bezig houden, is het je relatie, is het het werk dat niet in lijn ligt met wat je echt wilt doen.

Het kan zoveel zijn. Dus bepaal wat het voor jou is.

Je moet gewoon beginnen en proberen.

Begin te denken, en schrijf het op.

**Jij bent de enige die dit ziet.**

**Je zult er vervolgens achter komen dat je humeur meestal wordt aangetast door de informatie die je consumeert, de activiteiten die je doet, en de mensen die je om je heen hebt.**

Als voorbeeld. Het nieuws wat je consumeert.

Als ik nu op nu.nl kijk lees ik dit.

- Zwaargewonden bij groot ongeluk met meerdere voertuigen op de a28
- Milieuactivisten gooien soep tegen mona Lisa in louvre
- Iets over de Hamas aanval
- Oekraïne ontdekt fraude bij eigen leger: bijna 37 miljoen gestolen

Direct bij het lezen van deze informatie vorm je een mening over het artikel, of je het nou wilt of niet... Maar feit blijft dat dit informatie is met lage vibratie. En de meeste mensen consumeren dit elke dag opnieuw.

Of misschien ga je elke dag naar je werk, wat je niet leuk vindt, maar je moet er toch zijn want er moet geld verdiend worden, en dus voel je dat je vast zit, en baal je ervan.

Of misschien de vrienden die je al lang kent, waarvan je zoiets hebt dat je met ze om moet blijven gaan simpelweg omdat je een lange historie samen hebt, maar in de realiteit groei je uit elkaar omdat er gewoon andere interesses zijn. Dus spreek je af en ben je daar tegen je zin.

Dit soort dingen zuigen energie.

Of misschien zit je in deze situatie met je partner.

Als je wordt geforceerd om met mensen om te gaan simpelweg omdat je denkt dat het hoort, dan haalt je dit energetisch enorm naar beneden.

Dus wees je hier bewust van.

Oké, wat je wilt doen...

Is simpelweg zo min mogelijk mainstream media consumeren. Dus geen nu.nl, zo min mogelijk nieuws op de radio of televisie.

Maar ook de films die je kijkt, zorg ervoor dat je niet teveel drama kijkt, of enge films, met oorlog, vechten, mishandeling, angst.

Je muziek... Heb een voorkeur voor rustige muziek, inspirerende muziek, dus geen rap of hiphop of drama muziek.

Dan de mensen met wie je omgaat.

Dit is één van de grootste invloeden die er zijn op je leven. Want mensen zijn sociale wezens. En het is belangrijk om te weten dat we graag mensen willen spiegelen, en hun gewoontes en geloofsovertuigingen over willen nemen, zodat we erbij blijven horen.

Want in het verleden betekende het dat als we niet meer bij de groep hoorde, dat het resultaat vaak was dat je dood zou gaan.

Wat je kunt doen als je tijd hebt gespendeerd met iemand. Dus je bent een dag met een vriend of vriendin naar de sauna gegaan bijvoorbeeld.

Je wilt in je journal schrijven hoe je jezelf voelde.

Wat was waar je het over had, en bracht dat meer plezier en goede gevoelens bij je naar boven?

Wat was het eindresultaat van je tijd samen. Wat kon jij meegeven, en wat gaf de andere persoon jou mee?

**Was er support, was er een hoop geklaag? Het is niet erg als iemand even bij je wilt klagen over alles. Maar is dat het thema? En is dit iets wat een patroon is?**

Ben je geïnspireerd? Doen ze iets met hun leven waar je inspiratie van krijgt?

Voel je dat ze jouw ondersteunen in waar jij mee bezig bent? Geven ze je opbouwend advies?

Allemaal belangrijke dingen om op te schrijven. En om vervolgens te bepalen of je met deze persoon om wilt blijven gaan.

Het wordt nog iets anders als je met deze persoon samenwoont, en je komt erachter dat deze persoon een min is voor jouw leven.

Dan is het niet altijd gemakkelijk om deze persoon te vermijden.

Maar denk in ieder geval aan opties.

*Kun je meer tijd alleen zijn?* Kun je meer dingen voor jezelf doen of met anderen.

*Kun je verhuizen?* Of kun je toch die moeilijke beslissing maken mocht het je partner zijn.

Met alle mensen die wegvallen uit je leven, weet dat er nieuwe mensen voor terugkomen.

Mensen die wel in lijn liggen met waar je mee bezig bent. Mensen met dezelfde vibratie.

Dat is simpelweg hoe het leven werkt.

**Echter de tijd tussen dat er mensen wegvallen, en nieuwe mensen zich aanmelden kan alleen aanvoelen.**

Dat is ook de reden dat een spirituele zoektocht vrij vaak alleen aanvoelt.

Dus weet dat, en bereid jezelf daar op voor.

Dan je omgeving. Wat je wilt doen is je thuissituatie checken. Je woonkamer, slaapkamer etc.

En kijk hoe je je voelt. Is het een zootje?

Ben je gelukkig waar je woont? In het dorp, of in de stad? Of in het land waar je woont?

In de omgeving?

Geeft het je meer energie.

Kun je iets doen om je omgeving meer een plus te maken als het op dit moment een min is?

Kun je een grote schoonmaak doen, om je beter te laten voelen over je plek?

Kun je een extra zoutlamp kopen, wat warm licht, een mooie edelsteen of iets dergelijks?

Kun je je meubels op een andere manier neerzetten, om energie en flow in je huis te krijgen?

Wat je verder nog kunt doen terwijl je een energie analyse maakt is kijken waar je tijd verspilt (naar jouw mening).

En je kunt ook plannen om de dingen die je leuk vind om te doen, daadwerkelijk te doen.



Plan tijd in je schema, wekelijks om te doen waar je energie van krijgt.

Voor mij is het bijvoorbeeld surfen. Ik ben er niet super goed in, maar de golven en de buitenlucht geven me energie. Ik doe dit samen met mijn partner.

En eens in de twee weken ga ik naar de spa.

### **Ik geef mezelf en mijn energie prioriteit.**

Het is heel belangrijk voor mij.

Waarom ik surfen als voorbeeld neem... Ik heb een samengesteld gezin met 5 kinderen. Het is druk hier in en rond het huis. Surfen, is niet zomaar even een uurtje weg zijn.

Nee, je moet naar de plek rijden, surfboards in de auto, je surfpak aantrekken, board waxen, lopen naar de spot, surfen, als je klaar bent ben je flink moe, terug lopen, zit je met een nat pak, terugrijden. Kortom het is een hele ochtend of middag. Het is vrij makkelijk om te zeggen... Nee, ik ga niet. Ik heb andere dingen te doen.

Maar je moet jezelf afvragen, als je dingen leuk vindt om te doen, waarom doe je ze niet zo vaak, of bijna nooit.

### **Is het omdat ze ingeruild worden voor dingen waar je ook superveel energie van krijgt? Of wordt het ingeruild voor plus minnen of zelfs minnen.**

Je wilt het dus plannen, en wat je dus ook wilt doen is tot in detail plannen waar je op dit moment je tijd aan spendeert, en hoe je jouw tijd graag zou willen indelen.

Dus om nog even samen te vatten wat je wilt gaan doen vandaag en na het zien van deze module.

Je wilt een energie analyse maken, je wilt kijken wat plussen en minnen zijn, of plus minnen.

**Je wilt deze analyse maken vanuit de realiteit, dus niet met je emoties. Je wilt zien hoe het echt is in je leven, op dit moment.**

Dus probeer niet te denken aan wat je wilt dat de realiteit laat zien, maar kijk naar hoe het echt is.

Stop met de dingen te doen die je niet leuk vind, en stop met het omgaan van mensen die je geen goed gevoel geven.

Stop met het kijken naar nieuws, en andere informatie die je in een slechte staat brengen.

En in plaats daarvan doe MEER van de dingen die je goed laten voelen.

En begin met alles dagelijks op te schrijven in je journal. Dit gaat je enorm helpen.

Als er één ding is wat het meest belangrijk is, is het wel om de personen te ontdekken die minnen zijn, en ze zoveel mogelijk weren uit je leven.

En daar wil ik nog een aparte video over maken.

Ik spreek je dus nog graag daarover in de volgende video.