

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 25: Een Terugblik op Afgelopen Dagen

Wat hebben we afgelopen dagen allemaal besproken, en wat zijn de eerste stappen die je kunt nemen, en wellicht al hebt genomen om de informatie te integreren?

Als eerste... het minimale wat je zou willen doen is een journal bijhouden.

Je wilt opschrijven hoe je je op dit moment voelt, in zoveel mogelijk detail.

Schrijf al die dingen zo gedetailleerd mogelijk op, en verdeel ze onder in categorieën.

Slaap, lichamelijke energie, focus, motivatie, lichaam, spiritualiteit, emoties.

Hierbij helpen ook de volgende vragen.

- Wat je voelt
- Wat je geleerd hebt
- Welke wins je hebt gehad
- Wat moeilijk was gedurende de dag
- En wat je gedaan hebt

Wat je tijdens het journalen ook wilt doen **is een energie analyse maken.**

Hierbij ga je kijken naar de dingen die energie wegzuigen uit je leven, en dingen die je energie geven.

Geef jezelf even een minuut of 20 a 30 om gewoon weg te schrijven wat je voelt.

Schrijf dagelijks even wat dingen op, probeer dit tenminste te integreren in je leven. Je zult zien dat dit groot effect maakt op je bewustzijn, en met welke intentie je jouw dagelijkse leven ervaart.

Vervolgens wil je kijken naar je eten.

Gezond eten, vol met voedingsstoffen zorgt voor een hoge vibratie. Hoe kun jij ervoor zorgen dat je meer goede voeding eet, en minder van de bad stuff. Het is zo simpel als het gewoonweg niet in huis halen, maar zorg ervoor dat je wel iets in huis hebt, en bij voorkeur zelf maakt dat lekker is als alternatief.

Zelf klaargemaakt eten heeft een hogere vibratie dan verpakt eten uit een fabriek. Maak je eten met liefde, eet het met plezier, zorg ervoor dat het er lekker uit ziet, dat je ervan geniet, ook al is het eten dat wellicht minder goed voor je zou zijn, zorg er dan alsnog in ieder geval voor dat je er echt van geniet.

Zegen je eten. Een kleine verandering met een grote impact voor je lichaam. Sta even stil bij de maaltijd of het eten dat je gaat eten. Wees dankbaar en zorg voor voldoende elektrolyten in je lijf.

Kijk vervolgens naar je slaap.

Slaap is een van de grootste invloeden op jouw vibratie. Het is tijdens je slaap dat je connectie maakt met meerdere dimensies. Slaap heeft een grote rol in manifestatie.

Geniet van een donkere kamer met zo min mogelijk geluid. Maak een slaap routine waarbij je dagelijks op dezelfde tijd naar bed gaat en wakker wordt. Vermijd zoveel mogelijk blauw licht voordat je naar bed gaat, en zorgt voor voldoende lichaamsbeweging om zodoende echt moe te zijn en snel in slaap te vallen.

Als je toch moeilijk in slaap kunt vallen, en je ligt al 20 minuten wakker, ga er dan even uit en ga op de harde vloer liggen voor 15 minuten, probeer te mediteren, en ga daarna weer in bed liggen zodat je lichaam voelt dat dit de plek is om te gaan slapen. In je comfortabele bed.

Maar maak slaap een prioriteit. Je vibratie zal je bedanken.

Wil je iets extra's ervaren in je slaap, **probeer dan om een lucid dream te krijgen.**

Beweeg meer.

Doe zowel een sport met explosie, die ik een mannelijke energie noem zoals voetbal, tennis of sportschool, en doe sport die kalm is, en meer vrouwelijk energie bevat zoals yoga, tai-chi of Qigong.

Door deze twee soorten sport te combineren breng je jouw lichaam in balans. Deze balans is goed voor vibratie.

Reken af met energieslurpers.

Dit maakt een enorme impact op jouw vibratie wanneer je dit gedaan hebt. Het is niet altijd makkelijk, met name als de energie slurper een persoon is die je al lang kent. Maar snap dat je uit elkaar kan groeien, dat er andere interesses zijn, en dat het energie kost om om te blijven gaan met iemand die jou alleen maar naar beneden wil trekken naar de voor hem / haar comfortabele vibratie.

Om vervolgens dingen gedaan te krijgen, **zorg ervoor dat je werkt in flow state.** Je brein werkt 10x beter in een flow state. Dit bereik je door eerst kleine taken te doen en die af te checken, en vervolgens jouw main flow state taak te doen. Binaural beats kunnen je helpen om in flow state te komen.

Dit was een korte samenvatting van wat we afgelopen dagen hebben besproken. Pretty good. De vraag is nu, wat wil jij gaan integreren in je leven? Wat kun je als eerste doen?

Ten minste, denk ik dat je een journal kunt bijhouden. En vanuit je journal kun je schrijven welke dingen je vanuit alles wat ik zojuist op heb genoemd het eerst kunt doorvoeren.

Ik zou zeggen slaap. Daarmee genereer je de grootste impact.

Daarna zou ik zeggen... Probeer te werken in flow state... En krijg dingen gedaan.

Vervolgens probeer je eten op orde te krijgen, en start met om de dag een rondje buiten te lopen. Je wilt niet weten dat als je die dingen alleen al doet, hoeveel beter je gaat voelen. En het gevoel is de sleutel naar een hogere vibratie.

Succes met de integratie, ik spreek je graag morgen in een nieuwe module over hoe belangrijk jouw gedachten zijn voor je vibratie