

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 34: Wat is Integratie?

Bedankt om er weer bij te zijn op deze integratie dag. Vandaag is het weer van belang dat we de lessen van afgelopen dagen gaan integreren.

Wat je hebt geleerd, ontdekt, welke inzichten heb je gehad die je wilt gaan doorvoeren.

Als het alleen maar mentaal blijft, dan zie je er uiteindelijk niks van terug in de realiteit.

En hoewel dit ook prima kan zijn, want begrijp me niet verkeerd, als je mentale aha momenten hebt, kan dit ook zorgen voor euforie en een goed gevoel.

Maar als de realisaties niet geïntegreerd worden, dan is dit weer snel vervaagd.

Mijn doel met deze video is om je nog iets beter te laten begrijpen wat integratie is, en hoe je dit voor je zelf kunt ervaren.

Spirituele integratie is het leven van de ontdekkingen en tools die je gekregen hebt in plaats van alleen maar aan ze te denken.

Het is gemakkelijk om in je hoofd te blijven en diepe gedachten te vormen, maar om te omarmen en in de praktijk brengen wat je jezelf gerealiseerd hebt is andere koek.

Integratie kun je hierom zien als een beweging van hoofd naar je hart, en van concept naar praktijk.

In plaats van praten, lezen, en luisteren over een onderwerp, word je het onderwerp en breng je het in je dagelijks leven.

Wat er ook gebeurt tijdens de integratie is dat wanneer het uit je hoofd is, en in je lichaam, in je hart, dat er weer plaats is voor nieuwe diepere ontdekkingen. Die je niet zo snel zou vinden als je in je hoofd blijft zitten. Want dan is er simpelweg geen plaats voor.

Je moet eerst doorvoeren, voordat er ruimte is voor iets nieuws.

Wat belangrijk is om te weten is dat er geen haast is voor integratie.

Ik bedoel, we doen deze verhoog je vibratie masterclass in 14 dagen, maar dat betekent niet dat je alles moet doorvoeren in deze 14 dagen. Je hebt je tijd. Vertrouw erop dat het leven je in de juiste richting duwt.

En dit heeft het al gedaan, anders zou je hier deze video niet kijken.

Elke ontdekking die je doet valt op de juiste plaats op de juiste tijd. In tijd zul je alles integreren wat je moet integreren vanuit hetgeen je geleerd hebt.

Maar natuurlijk kun je pro-actief je integratie een handje helpen, en dit raad ik ook zeker aan.

De beste tip die ik je kan geven is om iets te pakken, een object, een lied, een activiteit (als voorbeeld iets uit deze masterclass), een beweging, die de informatie uit deze masterclass voor jou uitbeeld.

Je kunt bijvoorbeeld een armbandje dragen, dat je laat herinneren aan alles wat je hier leert.

Je kunt elke avond een kaarsje opsteken voor de info uit deze masterclass.

Je kunt een mooie kristal kopen, en hier elke dag even een minuutje naar kijken, die je aan de info van deze masterclass laat denken.

Je kunt elke ochtend een koude douche nemen, als herinnering aan de info in deze masterclass. Ga zo maar door.

Maar pak iets wat centraal staat voor dit thema in je leven. Namelijk... het verhogen van je vibratie.

Het is niet voor niks dat rituelen een traditie zijn in spirituele activiteiten. Dit is voor integratie.

Bekijk voor jezelf wat er de afgelopen dagen weer geresoneerd heeft voor je.

Schrijf in je journal, en maak je stappenplan van wat je graag wilt doorvoeren.

Afgelopen dagen hebben we boven op alles wat we al gedaan hebben in de eerste 6 dagen ook aandacht besteed aan onze gedachten. We hebben het gehad over mantra's en affirmaties. Misschien wil je die gaan toevoegen aan je telefoon, in je huis.

Dit zijn dingen die je maar eenmalig hoeft te doen, en een goed effect hebben op je vibratie.

Daarnaast hebben we het gehad over douchen met koud water. Wellicht wil je dat gaan proberen, en gisteren hebben we het over meditatie gehad en dankbaarheid.

Bekijk voor jezelf hoe je je vibratie verhogende gewoontes kunt stapelen, zodat alles met elkaar nog krachtiger wordt, en dan spreek ik je morgen in de module waarin ik het wil hebben over de belangrijkste tijd van de dag... En dat is de ochtend.