intuitieve opleidingen Rotterdam

Intuïtie, Oorspronkelijke Kracht en Energiestromen

Intuïtie
Je intuïtie is je vermogen om helder waar te nemen. Het helpt je om jezelf en situaties te doorzien en om je je eigen pad te gaan in je leven. Die stappen te doen en keuzes te maken die passend zijn voor jouw wezen of essentie.

Je wezen blijft altijd helder, maar je intuïtie raakt vertroebeld door lastige ervaringen die je hebt meegemaakt. Door energie te stromen en te gronden maak je jezelf weer schoon. Je bevrijdt je van oude emoties, ervaringen en overtuigingen, zodat de helderheid van je wezen ofwel je oorspronkelijke kracht/ je essentie weer ruimte krijgt.

Oorspronkelijke kracht

Voorbij aan alles wat je heeft gevormd in jouw bestaan hier op aarde, is je essentie; je oorspronkelijke kracht: liefdevol, krachtig en helder.

Vanuit je oorspronkelijke natuur, beschik je als vanzelf over een sterke empathie, helende vermogens en heldere waarnemingen. Vaak zijn deze vermogens nog bedekt onder een dikke laag stof; vol aangeleerd gedrag, onbewuste oordelen en gedachten en onverwerkte emoties. Daaronder is jouw essentie, heel, zuiver, stralend en uniek voor ieder mens.

Intuïtie & Oorspronkelijke kracht is een tocht van het persoonlijke en alles wat ons daarin raakt, vaak vermoeid en ontmoedigd, naar de herinnering aan het eeuwige, de goddelijke vonk die we in ons dragen, vertegenwoordigen en eigenlijk zijn.

Ieder van ons leeft zo nu en dan in de teleurstelling van wat we om ons heen zien. Om daar verandering in te kunnen brengen is ieder mens uitgerust met een onbewust sterk besef van een eigen, uniek aspect van het goddelijke. Dat aspect maakt dat we in beweging kunnen komen en ons leven zinvol en vreugdevol in kunnen vullen. Als onze wezenlijke bedoeling weer duidelijk is, kunnen we met elkaar het paradijselijke verder vormgeven hier op aarde.

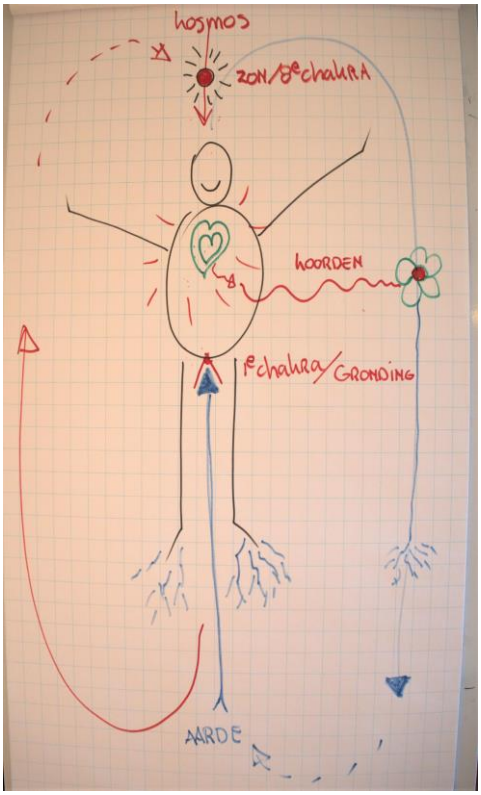
Indianen Wijsheid

An old Cherokee was teaching his grandson about life.
'A fight is going on inside me', he said to the boy.
'It is a terrible fight, and it is between two wolves.'
'One is evil - he is anger, envy, sorrow, regret, greed, arrogance, self-pity, guilt,

resentment, inferiority, lies, false pride, superiority, and ego.'
'The other is good - he is joy, peace, love, hope, serenity, humility, kindness, benevolence, empathy, generosity, truth, compassion, and faith'.
'The same fight is going on inside you, and inside every other person, too.'
The grandson thought about it for a minute and then asked his grandfather,
' Which wolf will win?'
The old Cherokee simply replied, 'The one you feed.'

Hoeveel mooier zou het zijn als we ook onze valse wolven kunnen temmen en weer mee kunnen laten doen in het bouwen aan een betere wereld.

Aarde, Kosmos en Energiestromen



Je intuïtie maak je wakker in je dagelijks leven door bewust je lichaam en je energie te blijven voelen. Helemaal toelaten geeft je systeem de mogelijkheid te verwerken. Oude niet afgeronde ervaringen hebben ervoor gezorgd dat onze aandacht meer naar ons hoofd (denken) en ons beschermingsmechanisme is gegaan. Op de weg terug naar ontspanning en intuïtieve waarnemingen, kom je ook de oude emoties, ervaringen en spanning in je fysieke lichaam tegen. Gronden en energiestromen helpen met loslaten van deze oude spanning.
Met het bewust stromen van aarde energie, schoon je het buikgebied. Er ontstaat ruimte, bevrijding en een gevoel van stralen. In de ruimte kan kosmische energie naar binnen stromen voor inspiratie ofwel wezenlijke energie.

De eerste stap in het gronden en energiestromen is je zithouding.
Zit op een stoel met een wat harder zitvlak. Doe kussens onder je blote voeten zodat je voetzolen makkelijk contact maken met de vloer. Zit op je zitbotjes, voeten parallel op schouderbreedte, enkels onder de knieën in een hoek van ongeveer 90 graden, hoofd naar boven gericht, de kin iets naar de hals (dit maakt ruimte tussen de wervels) en buik los. Bij de zithouding liggen de handen afzonderlijk op schoot met de

handpalmen naar boven. Je kunt je handpalmen ook naar beneden richten voor meer aarde energie.

Energie en aandacht
Energie volgt aandacht en aandacht volgt energie.
Je eigenwaarde stuurt de energie. Is je eigenwaarde positief, dan gaat je aandacht naar positieve dingen in je leven, naar dat wat voor je werkt. Is je eigenwaarde negatief, dan gaat je aandacht naar negatieve gewoonten. Het valt niet mee die te veranderen vanuit een negatief zelfbeeld. Een alternatief is je energie stromen met liefdevolle aandacht.

Rust en Onrust
Vaak komen we onderweg naar de meditatieve staat staartjes van onze onrust (angst, emoties) tegen, vergelijkbaar met een vliegtuig dat turbulentie ervaart als het opstijgt of land. Liefdevol en zacht aanwezig zijn bij alles wat er is helpt. Kies een meditatie en vorm die voor je werkt. Het kan ieder moment anders zijn.

Oefening gegrond zitten
Zit op een stoel of in kleermakerszit (aan te bevelen).
Eerst linkerhand met handrug naar beneden onder linker zitvlak brengen, zodat zitbeenknobbel tussen vingers rust. Kleine cirkelende beweging maken vanuit de heupen rond linker zitbeenknobbel, bovenlichaam cirkelt licht mee, cirkel langzaam groter laten worden, dan weer kleiner tot de beweging verstild in het midden, hand langzaam weghalen, op benen laten rusten en navoelen. Brede diepe zitten voelen. Vervolgens met rechterhand...
Ga van binnenuit voelen....probeer uit om waar te nemen zonder vorm, alsof de grens tussen zitvlak en de stoel of vloer oplost...

Veel ontspanning en plezier gewenst

Christine, Floor en Peter