



Sterrenpoort

Praktijk voor healing en bewustwording

Blokkades, energikoorden opheffen en reiniging

Hier zijn heel veel verschillende soorten oefeningen voor. Een ieder moet voelen wat voor haar/hem het beste aanvoelt. Blijft de onrust, angst, paniek of onzekerheid dan is meer hulp noodzakelijk.

Zie www.sterrenpoort.com of bel gerust 0657267011 (komt niet i.p.v. de arts)

Tips en oefeningen:

- Rode kleur door jezelf heen visualiseren. Hierdoor kan er iets vrijkomen en je inzicht geven.
- Aarden: goed voor gezondheid en ruimt angsten op. Zie: oefening 1 om te aarden op mijn website. Bij tabblad oefeningen en tips.
- Bij onrust of paniek: een rustig beeld voor ogen halen. Bv een huisje in het bos visualiseren en inrichten. Aansluitend een wandeling in de natuur maken én:
- Positieve affirmaties naar jezelf toe uitspreken: bv "Ik heb recht op een vreugdevol leven" of "er gaat iets moois gebeuren" of "Ik ben goed zoals ik ben"
- Leer positief te denken naar iedereen toe: Voel gouden liefde vanuit je hart stromen naar iedereen in je omgeving. Ook de dieren, natuur en de aarde. Zelfs je grootste vijand komt uit dezelfde Bron en heeft een gouden kern. Dit werkt helend, juist in conflict situaties. We zijn ten slotte allemaal met elkaar verbonden.
- Zuiver zijn in handelen-spreken-gedachten. Niet oordelen en veroordelen. Geen leugentje om bestwil: dan beter zwijgen of eerlijk zijn. Hierbij hoort ook niet oordelen over jezelf. Jezelf accepteren zoals je op dat moment bent.
- Lachen en Zingen: De trilling werkt helend door al je chakra's. Er ontstaat ruimte.
- Hoe meer je in jouw huis verzamelt, Hoe meer je letterlijk los moet laten. Je huis staat namelijk symbool voor jouw eigen lichaam! Ruim je huis dus op. Heb je het allemaal echt nog nodig?
- Je huis energetisch reinigen: laat in iedere ruimte in gedachten een gouden bommetje ploffen. Zet daarna een gouden kooi over je woning. Zet er mooie geactiveerde kristallen in.
- Wij zijn altijd de baas over onze eigen gevoelens en ons eigen lichaam als we ons ontdoen van andermans energieveld/koorden. Sta jij onder invloed van anderen? Let eens op het volgende:
Ga voelen als je in gesprek bent: Is wat ik zeg écht mijn eigen mening, mijn eigen gevoel die ik uitspreek OF praat ik mee met de omgeving om geaccepteerd te worden?
- Oefening om je te reinigen en te ontdoen van koorden die je hebt opgelopen:
 - ❖ Adem een paar keer diep in en voel de ontspanning door je heen komen
 - ❖ Laat vanuit je stuit een anker zakken naar het centrum van Moeder aarde. Zet het anker goed vast en noteer de datum van de dag er in.
 - ❖ Kijk of je met je innerlijke oog kunt zien waar er koorden aan jou verbonden zitten bij welke chakra's en met wie ze verbonden zijn. (Als je dit niet kunt zien is dat ook totaal niet erg.)
 - ❖ Visualiseer dat je in een modderbad gaat liggen en helemaal onder dompelt.
 - ❖ Je stapt uit het bad en gaat nu onder een douche staan die met gouden water alle modder van jou afspoelt. Zie het goud dus de plaats innemen van de modder. Alle koorden laten los. Het gouden water spoelt de modder met de koorden door het doucheputje weg. Je visualiseer weer dat je in een lekker warm bad gaat liggen, maar nu met een heldere groene kleur. Deze kleur heelt op een liefdevolle wijze de wonden waar de koorden losgetrokken zijn. Als jij een andere kleur prettiger vindt is dat ook prima.

Er zijn ook koorden met een diepere functie, welke wij meegenomen hebben uit vorige levens. Deze kunnen pas afgekoppeld worden als we hiervoor klaar zijn. Het kan zijn dat je ooit in een leven letterlijk buitenspel gezet bent of in de greep bent gekomen van machtswellustelingen of door buitenaardsen. Deze koorden kunnen nu ontmanteld worden door de hulp van de wezens verbonden aan mijn kristallen schedels. Alle kosmische krachten zijn in mij verenigd om je te helpen.

De weg naar vrijheid ligt besloten in onze aura die gevoed wordt vanuit ons Hoger Zelf. Hierdoor ben je op zoek. Ik kan jou helpen met het verbreken van deze verbindingen. Voel of je nog ergens belemmerd wordt in je vrijheid. Word je serieus genomen? Voel of je in het leven tegen gehouden wordt om stappen te zetten, om te veranderen. Durf jij te zijn wie je echt bent? Leef jij je passie?