



Nieuwsbrief 4, Verhoog je trilling!10-10-2020

Beste lezers,

“Heleen, hoe doe jij dat? Hoe ga jij om met alle maatregelen?”

Deze vraag krijg ik steeds vaker te horen. En nu krijgen jullie daar een heel persoonlijk antwoord op. Best eng om te delen, maar wel heel eerlijk.

Ik zie steeds meer mensen met stress, niet alleen in mijn praktijk, maar ook op straat. Stress om het afstand moeten houden, het wel of geen mondkapje dragen, het onbegrip voor elkaar, bedrijven die op de fles gaan, scholieren en studenten die beperkt worden in hun studie en onderlinge contact. Stress door de aanhoudende negatieve berichtgeving van de media, stress door al die testen. En veel, heel veel eenzaamheid. Alle coronaregels veroorzaken niet alleen een fysieke afstand, maar vergroten ook emotionele afstand tussen mensen. Want wat tegenwoordig overheerst, is angst.

Angst voor ziek worden, angst om anderen te besmetten, angst om te hoesten in het openbaar, angst om je mening te durven geven, angst om je baan kwijt te raken, angst voor de toekomst.

Angst maakt alles kapot.

Ik ben daar heel boos over geweest. En heel verdrietig. En het raakt me nog steeds als ik zie hoe mensen me ontwijken, alsof ik radioactief ben. Terwijl ik toch mijn mond dicht hou, afstand hou, mijn hoofd wegdraai.

Ik dacht dat ik me beter zou gaan voelen, als ik me netjes aan de regels zou houden, maar was niet zo. En dat gaf me een heel onaangenaam gevoel. Dit paste absoluut niet bij hoe ik in het leven wil staan.

Ik wilde me niet langer zó slachtoffer van de situatie voelen. Maar blijkbaar deed ik niet genoeg. **Wat kon ik zelf nog veranderen?**

Want ik voelde ook, dat ikzelf moest veranderen, als ik hier gezond doorheen wil komen. Veel groente en fruit eten, bewust ontspanning zoeken, extra vitaminen en mineralen nemen, dingen doen waar ik blij van word; dat deed ik allemaal al.

Ik ben verder gaan zoeken. Ik vond boeken die me inspireerden, zoals: *Australie op blote voeten*, van Marlo Morgan. *Brieven van Michael*, van Katerina Karanika. *Na dit leven*, van Eben Alexander. Boeken die ik al jaren terug gelezen had, maar die ik nu las met de ogen van deze tijd. Ik sprak met verschillende collega's, luisterde naar de woorden van *Catharina von Dreien* op Youtube, keek spirituele filmpjes, zocht op het

internet. Tenslotte vond ik Robert Bridgeman. En hij vat heel mooi samen, wat ik ook in al die andere bronnen vond: <https://www.lichtwerkersnederland.nl/de-5d-ascentie/>

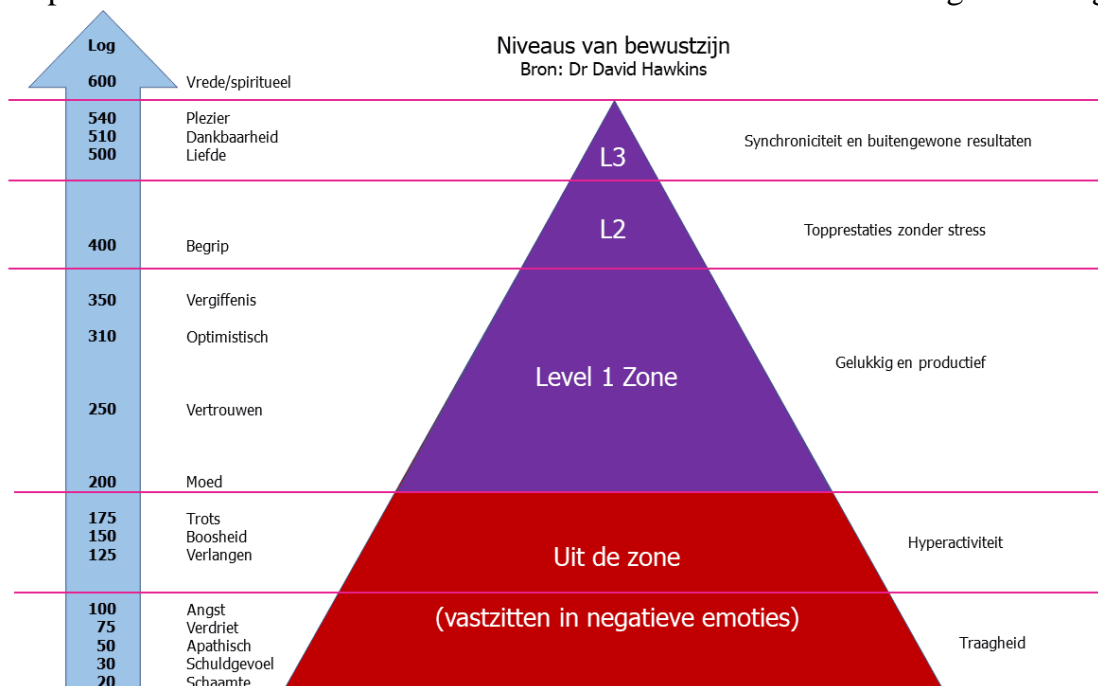
“We zijn als mensheid in de overgang, of ascentie van 3D naar 5D. Uit talloze profetieën, uit honderden tradities komt steeds weer hetzelfde verhaal.

We gaan van een bewustzijn van angst en macht, naar een bewustzijn van liefde en verbinding.

Die overgang gaat in eerste instantie om de transformatie van het individu.

Getransformeerde individuen maken een kritische massa, nodig voor ascentie van het collectief.”

De piramide van Dr. Hawkins laat zien wat er bedoeld wordt met hogere trillingen:



In de onderste lagen zitten de lage trilling-emoties: boosheid, angst, schuld, verdriet, trots. Je loopt ook steeds tegen dezelfde problemen aan. Hier zit het merendeel van de mensen in. Hier wilde ik uit!

Vanaf 200 zit je in de hogere trilling- emoties: Vertrouwen, vergiffenis, begrip, dankbaarheid, liefde. Dit wilde ik wel!

Het mooie is, dat als jij je trilling boven de 200 krijgt, je de anderen mee omhoog trekt. Dat is de kracht van liefde! Hoe liefdevoller je kunt leven, hoe hoger je trilling.

Maar hoe doe je dat?

Om je trilling te kunnen verhogen, is het nodig dat je heel erg goed naar jezelf gaat kijken. De lage trilling emoties die je tegenkomt in het dagelijks leven, moet je gaan transformeren naar hoge trilling emoties. Dus: Aan het werk met je blokkades! Welke overtuigingen heb je als kind geleerd, maar belemmeren je nog steeds zo? Waar komt dat verdriet vandaan? Waar ben je écht bang voor? Wat maakt je zo boos? Waarom voel je je zo alleen? Hoe komt dat? En, hoe kom je daar vanaf?!

Omdat ik dit niet alleen kan, ben ik momenteel bezig met de **online cursus “De sjamaan in jou”**: <https://www.ontwikkeljebewustzijn.nl>

Ik word geen sjamaan, maar word begeleid door Mireille Goedkoop, die haar 20-jarige ervaring met energiewerk met de cursisten deelt.

Zij helpt ons onze trilling te verhogen, blokkades op te ruimen, leert onze energiehuishouding schoon te houden, en nog veel meer.

Ik ben nog niet op de helft, maar voel al grote verschillen. Ik heb meer energie, ik slaap beter, ik voel me lichter en vrolijker. Hierdoor kan ik ook beter omgaan met alle toestanden van tegenwoordig. Ik kan meer afstand nemen, kan de zin ervan zien.

Ik heb het vertrouwen gekregen dat we er samen heel goed uit gaan komen!

En: Met haar oefeningen en meditaties kan ik ook nog mijn cliënten helpen.

Als voorbeeld geef ik jullie haar krachtige oefening om meer rust in je hoofd en lichaam te creëren. Om beter in balans te komen, om je beter geaard te voelen:

De **Hara alignment**. Zie onderaan deze nieuwsbrief.

Wat kun je zelf doen om je beter te gaan voelen? Om j uw trilling te verhogen?

– Probeer het doorsnee-nieuws zoveel mogelijk te vermijden. Dat houdt je in een constante lage trilling. Dat geeft voornamelijk angst en frustratie.

– Focus op dingen waar je w l blij van wordt. Dat betekent niet dat je moet doen alsof er niks aan de hand is. Het maakt echter wel, dat je meer aandacht krijgt voor alle positieve dingen: Als de zon even schijnt, een leuk telefoongesprek, een warme douche, de glimlach die je krijgt, lachende kindertjes, een fijn boek, yoga, mooie muziek, meditatie, buiten zijn, lekker bewegen, gezonde voeding.

Alles wat aandacht krijgt, groeit. Dus focus op wat je w l wilt!

– Maak een ander blij. Dit is de tijd om je te verbinden met elkaar, juist nu. Een kaartje, een appje, een glimlach, een luisterend oor. Het hoeft niets te kosten, maar je doet een ander er ongelooflijk veel plezier mee. En jezelf dus ook.

– **Probeer niet te oordelen**. Heel lastig, we oordelen heel snel. Ik ben te dik, die praat zo raar, wat een uitslover, wat een kapsel, ik kan ook niks... Je oordeelt over anderen, maar ook over jezelf. Wees je daar eens meer bewust van. Wees lief voor jezelf. Behandel een ander zoals je zelf ook behandeld wilt worden.

– **Wees dankbaar**. Dankbaarheid is een heel positieve emotie. Bedenk aan het eind van elke dag eens waarvoor je dankbaar bent. Dat kan al iets heel simpels zijn.

– **Vergeef jezelf, vergeef een ander**. Nog zo'n moeilijke. Iemand vergeven wil beslist niet zeggen dat je goedkeurt wat die gedaan heeft. Het betekent wel, dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw gevoelens over wat er gebeurd is. Als je niet kunt vergeven, bezwaar je jezelf met bitterheid, wraak- of haatgevoelens. Als je blijft hangen in je boosheid, in je verdriet, dan voelt je leven heel zwaar aan. Vergeven doe je vooral voor jezelf.

– **Ga mediteren, ga je innerlijk kind helen**. Dit is een hele mooie daarvoor:

<https://youtu.be/jHgTKRHDHfI>

Kortom: zorg goed voor jezelf. Dan kun je ook beter voor een ander zorgen.

En daarmee zorg je voor de hele mensheid.

Een betere wereld begint écht bij jezelf!

Met liefdevolle groet,
Heleen.



De Hara-alignment. (Bronnen: Mireille Goedkoop en Barbara Ann Brennan)

De Hara-lijn is een lijn van levensenergie die verticaal midden door ons heen loopt.

Het is een energetische as waar de chakra's op draaien.

Hij loopt vanuit het Universum omlaag door het ID-punt oftewel 8ste chakra (20 cm boven je kruin), door de Zetel van de Ziel (tussen keel en hart), door de tan tien (in de onderbuik, een hand onder de navel) en vandaar naar de diepste kern van de aarde.

Als deze goed in balans staat, voel je je dichter bij jezelf, krachtiger en uitgelijnd met de hogere ik, het universum en de aarde.

Om dit te bereiken, kun je de volgende oefening doen:

Stap 1.

Zoek een ruimte waar je niet gestoord kan worden.

Ga rechtop staan, je voeten wat uit elkaar, recht onder je heupen.

Houd je knieën losjes, niet op slot maar ook niet gebogen.

Adem dan rustig een aantal keren in via je neus, en uit door je mond.

Adem in naar je buik, en weer uit.

Merk je dat je adem hoog zit, leg dan je hand op de plek waar je de adem voelt, meestal de borst.

Blijf rustig naar je hand ademen.

Verleg je hand steeds een stukje lager, tot je hand op je buik is.

Adem dan in naar je buik toe.

Stap 2: Breng nu de aandacht naar je hart.

Adem er een paar keer rustig naar toe.

Dan houd je je handen voor je uitgestrekt met de palmen naar boven.

En je nodigt **Compassie** uit om bij je te komen. Je draagt het als het ware op je geopende handen.

Je handen kunnen gaan tintelen of warm worden.

Als het genoeg is, breng je je handen langzaam naar je hart toe.

Laat de Compassie maar naar binnen stromen.

Geniet van wat er gebeurt.

Strek je handen dan weer rustig voor je uit.

Nodig nu **Harmonie** uit om bij je te komen. Draag het maar op je handen.

Dan breng je je handen weer langzaam naar je hart en laat de Harmonie naar binnen stromen.

Strek je handen weer naar voren uit.

Nodig nu **Healing** uit om bij je te komen. Voel wat er in je handen gebeurt.

Je draagt de Healing op je handen. Breng dan je handen langzaam naar je hart toe.

En laat de Healing je hart in stromen.

Voel hoe fijn dat is.

Strek weer je handen uit.

Nodig nu **Unconditional love** uit. **Onvoorwaardelijke liefde**. Draag het in je handen.

Voel wat dat doet in je handen.

Breng je handen weer langzaam naar je hart toe, en laat deze liefde naar binnen stromen.

Stap 3. Vouw je handen nu tegen elkaar voor je borst, alsof je bidt. Draai dan je vingers omlaag en laat je handen zakken tot je vingers het schaambeek raken. Je handpalmen zijn nog tegen elkaar.

Nu maak je contact met de tan tien. Die zit één hand onder je navel. Laat de energie erin stromen. Laat je hele bekkengebied zich ermee vullen. Alles daar wordt warm, rustig en vol liefde. Als je niets voelt is het ook goed. Vertrouw erop dat het gebeurt.

Stap 4. Laat nu uit je vingers een energiestraal naar beneden schieten, zo diep mogelijk Moeder aarde in. En op dat diepe punt, laat je de lijn ankeren. Het kan zijn dat je nu een beeld krijgt, of op een andere manier zeker weet dat je verankerd bent. Het voelt heel stevig.

Stap 5. Je ene hand blijft nu waar hij is bij de tan tien, je andere hand draait de vingers omhoog. Recht door het midden gaat je hand omhoog tot aan de Zetel van de Ziel. Dat zit ter hoogte van je borstbeen, tussen je hart en je keel. Laat de energie dan van Moeder aarde, via de tan tien naar de Zetel van de Ziel stromen.

Stap 6. Als dit stroomt, breng je je onderste hand naar een punt 20 cm boven je kruin. Maak
nu contact van de kern van Moeder aarde tot in het Universum aan toe.

Voel hoe stevig je je nu voelt.

Voel de rust.

Geniet van dit gevoel en laat het er een aantal ademdeugen zijn.

Stap 7. Laat nu je handen tegen elkaar aan zakken, vouw ze samen voor je borst alsof je in gebed bent. Blijf zo nog even staan en voel je verbonden met de Aarde en het Universum.

