

Dagelijks ritueel ter bescherming en zuivering (www.spiritueelbewust.com)

Hieronder staat een voorbeeld weergegeven van een dag ritueel die je kan toepassen ter bescherming en zuivering van je energie. Het ritueel is opgebouwd uit 4 oefeningen met een grondende, beschermende, zuiverende en manifesterende werking. Per categorie kan je een oefening uitkiezen die het beste bij jou aansluit. Het dagritueel bestaat zodoende uit twee oefeningen die je in de ochtend uitvoert en twee oefeningen die je voor het slapen gaan uitvoert. Zo kan je fris en beschermd je dag beginnen en jezelf van alle negativiteit ontladen voor het slapen gaan.

Dagelijks Ritueel	Type ritueel	Oefening (optie 1)	Oefening (optie 2)
Ochtend	Grondend	Gronden : de boom	Aarden : balans oefening
Ochtend	Beschermend	Beschermende krachtbubbel / koepel	Bron van licht
Avond	Zuiverend	Zuiverende douche oefening	Zuiverende visualisatie oefening
Avond	Manifesterend	Dankbaarheid	Positieve affirmaties

**Gronden / aarden is een manier om jezelf met de aarde verbinden, de aarde energie toelaten en door je heen te laten stromen. Gronden zet je letterlijk en figuurlijk stevig met beide benen op de grond, zorgt dat je spanningen kan afvoeren en jezelf kan opladen met nieuwe energie.*

Gronden: de boom

De boom oefening is een methode om jezelf te gronden. Concentreer je op de holtes onder je voeten (verbonden met je eerste chakra) en zorg dat je met beide voeten stevig op de grond staat. Visualiseer vervolgens dat er net als bij een boom, wortels vanuit je voeten diep de aarde in groeien. Trek je tenen op van de grond, terwijl je beide armen en vingers uitstrekt en je jezelf als een boom voorstelt die in de zon staat. Via de wortels laat alle spanningen (negativiteit) los en neem je nieuwe kracht en energie op uit de aarde. De zonnestralen laden je energie op, je voelt de warmte en absorbeert het licht waardoor je kracht groeit. Vervolgens ontspan je volledig, je voelt je lichter en ervaart het contact met de aarde, voel hoe de aarde je draagt. In het vervolg hoef je enkel je tenen op te trekken om hetzelfde resultaat te bereiken. Dit is een fysieke beweging die je aan deze opdracht koppelt om jezelf in de toekomst gemakkelijker en sneller te kunnen aarden. Het uitstrekken is niet meer noodzakelijk, hierdoor kan je de oefening altijd onopgemerkt en tussendoor uitvoeren.

Aarden: balans oefening

Ga stevig staan en zorg dat je allebei de voeten op schouderbreedte neerzet. Ontspan je schouders / armen en laat deze hangen, terwijl je duim en pink elkaar aanraken, dit doe je tegelijkertijd met beide de handen. Tijdens deze oefening gebeurt het vaak dat je lichaam uit zichzelf begint te schommelen/ bewegen, laat dit gebeuren tot je lichaam vanzelf stopt en stevig vast staat. Open je ogen, adem uit en ontspan !Je kan deze oefening het beste toepassen als je het gevoel ervaart dat je uit balans bent en jezelf weer met beide benen op de grond wil neerzetten.

Beschermende krachtbubbel / koepel

Visualiseer jezelf in een bubbel of koepel met licht die jou van top tot teen omringd. In deze bubbel ben je veilig en beschermd tegen invloeden van buitenaf. Negatieve ofwel donkere energieën zullen afgeweerd worden of in het licht oplossen/ verdwijnen. Daarentegen kan positieve energie (licht) wel naar binnen om je krachtbubbel te versterken. Regelmatig een beschermende bubbel om je heen visualiseren, is één van de (bekendste) manieren om jezelf te beschermen. Deze oefening kan je altijd toepassen om jezelf af te sluiten, voornamelijk als je wat minder goed in je vel zit. Sta je sterk in je energie dan raad ik aan de "bron van licht" oefening toe te passen, aangezien deze wat vrijer aanvoelt en meer uitgaat van je eigen kracht.

Bron van licht

Centreer jezelf en visualiseer dat je bestaat uit een wit of gouden licht waarop alle negativiteit, ongewenste (donkere) energieën en spanningen oplossen of afketsen . Je eigen licht/ ofwel kracht is zuiver en wordt elke inademing sterker en krachtiger, je voelt bij elke inademing daadwerkelijk je eigen energie toenemen en vergroten. Op het moment dat je volledig in je kracht staat zeg je " Lower my barriers and expand"(verlaag mijn barrières en versterk). Hiermee laat je de beschermingsmechanisme zoals de muren en maskers die je ter bescherming hebt gebouwd los, en bescherm je jezelf volledig op basis van je eigen zuivere kracht

Zuiverende douche oefening

Als je een douche of bad neemt, reinigt je niet alleen je lichaam maar ook je aura. Door het water over je heen te laten stromen spoelt ook je aura gedeeltelijk schoon. Stel je hierbij voor dat je alle negativiteit, spanningen en problemen van je af laat stromen en dat deze in het doucheputje verdwijnen. Door bovenstaande te visualiseren terwijl het water je schoon spoelt, zet je deze intenties extra kracht bij. Om het zuiveringsproces te stimuleren kan je jezelf wassen met zout, een kruidenmix of essentiële oliën met een reinigende werking.

Zuiverende visualisatie oefening

Visualisatie (voorstellingsvermogen) is een sterke methodiek om intenties uit te zetten en kan ook voor zuiverende doeleinden worden gebruikt. Je kan onderstaande visualisatieoefening toepassen, of zelf een visualisatie bedenken die het zuiveringsproces in beeldende vorm weergeeft. Visualiseer een straal van wit licht die vanuit het universum in verbinding staat met je kruin, via dit licht wordt je opgeladen met positieve energie. Visualiseer vervolgens dat je voetholtes of je stuitje (éérste chakra) via een rood koord of via wortels met de aarde aarde in verbinding staan. Via deze verbinding stromen alle negatieve energieën, spanningen uit je lichaam de aarde in.

Dankbaarheidsoefening

Iedereen kan de kracht van positieve energie ervaren en scheppen door zich erop af te stemmen. Vanuit focus, gedachten, emoties, overtuigingen en intenties kan je positieve energie oproepen en gericht uitstralen. Schrijf elke avond drie dingen op waarvoor je dankbaar bent. Begin met 'Ik ben dankbaar voor...' en vul dat aan. Probeer je hierbij te focussen op het positieve gevoel dat je ervaart als je hieraan terugdenkt. Eventueel kun je dit aanvullen met een zinnetje over waarom je dankbaar bent.

Positieve affirmaties

Affirmaties zijn een manier om je gedachten, je zelfbeeld, gezondheid en je zelfvertrouwen te beïnvloeden. Affirmaties zijn een vorm van positieve zelfsuggestie die worden toegepast om je onderbewuste positief te beïnvloeden. Het zijn positieve zinnen die je als een soort mantra herhaalt. Indien je deze affirmaties regelmatig toepast kan het bijdragen om je gedachten patroon positief te (her)programmeren. Kies dagelijks drie positief geformuleerde affirmaties uit die je ieder 3 keer herhaald, dit mag zowel hardop als in je hoofd.