



Hoe gebruik je de spreuken?

Centreren en aarden

Aan het begin van elke spreuk vind je een verwijzing naar 'Centreren en aarden' (zie blz. 11). Vergeet deze stap niet! Door je door een spreuk heen te haasten, heb je kans om de ervaring te missen. In plaats daarvan is het goed om bewust te ademen en volledig aanwezig te zijn met gearde energie. Mindfulness en intentie zijn ervan afhankelijk. Kom in het moment en concentreer je op wat je vraagt en manifesteert.

De spreuk afsluiten

Aan het einde van elke spreuk vind je een verwijzing naar 'De spreuk afsluiten'. Dit kan door een paar keer diep adem te halen om je woorden en daden goed te laten doordringen. Het is een mentale voorbereiding op je volgende stap; een stille toewijding om je intentie uit te voeren of het uitspreken van enkele afsluitende woorden, zoals: 'Ik stuur deze energie met licht en liefde. Ik sluit deze spreuk af.' Ga naar bladzijde 12 voor meer details.

Dagboekpagina

Na elke spreuk volgt een dagboekpagina. Die is helemaal voor jou. Je kunt de datum noteren waarop je de spreuk hebt uitgesproken, hoe het voelde en waar je was. Je kunt er later ook opschrijven wat zich heeft gemanifesteerd of wat je de volgende keer anders zou doen. Vul die bladzijde in zoals je zelf wilt. Terugkijken helpt je om je derde oog nog meer te openen, omdat het stimulerend is om te zien dat er inderdaad magie in je zit. Intenties kunnen zich manifesteren. Ook bij jou!



Hoofdstuk 5

Laat het manifesteren beginnen

◆ Laat het los, nu! ◆

Waarom houden we vast aan dingen die ons schaden? Negatieve emoties, gespannen relaties en slechte ervaringen kunnen we vasthouden, zelfs als we weten dat we ze moeten loslaten. Stop daarmee. Nu. Zeg deze spreuk elke ochtend, zeven dagen achter elkaar. Voor een spiegel. Kijk jezelf in de ogen. Geloof het. Je kunt het.

Centreren en aarden

Spijt, je houdt me vast in een knoop,

maar je leerde mij een hoop.

Ik zie nu hoe ik door jou vertraag.

Dus laat ik je los, vandaag.

Ik ga verder, helder en vrij.

En leg deze last opzij.

De spreuk afsluiten

Toetip: Dit is een geweldige spreuk om uit te spreken vóór een ochtenddouche. Zeg hem voor de spiegel, zo vaak als je wilt. Laat dan het water van de aarde over je heen spoelen. Stel je voor dat alles wat je loslaat, door de afvoer wegspoelt. Neem de tijd en laat deze intentie bezinken. Laat de kracht van dit ritueel zich de rest van de dag op alle manieren manifesteren.

Datum van de spreuk:

Locatie:

Eventuele hulpmiddelen:

Details over de intentie:

Resultaten van de manifestatie:

◆ Nieuwe maan, nieuw begin ◆

De nieuwe maan is een tijd om te wensen wat je wilt, zoals een nieuwe carrière of nieuwe gewoonten. Je kunt ook voortbouwen op iets dat je al in gang hebt gezet. Voer deze spreuk uit onder zijn licht. De nieuwe maan is qua verschijning tegengesteld aan de volle maan; twee weken na volle maan verschijnt ze opnieuw.

Centreren en aarden

*Nieuwe maan, ik vraag je,
stuur je licht naar mij.*

*Terwijl ik denk aan wat ik wil,
weet ik niet zoveel als jij.*

Sta in mij op en maak mij sterk.

Ik wil voortgaan met het goede.

Gezegende maan, doe alsjeblieft je werk.

Veertien dagen om te groeien.

Laat jouw licht mijn wensen bloeien?

De spreuk afsluiten

Toptip: Zeg deze spreuk met een steen die je verbindt met je intenties. Bijvoorbeeld citrien voor creativiteit, of amethyst voor verbinding met de geest. Het kan een los steentje, een armband of een ketting zijn. Pak het er vóór de spreuk bij en concentreer je op het pad dat je wenst. Terwijl je deze spreuk uitspreekt, blijf je je intentie naar je steen sturen. Als je klaar bent, plaats je de steen voor een raam waar het maanlicht hem kan bereiken.

De volgende dag draag je hem bij je als herinnering aan je wens. Laat de eigenschappen van de steen twee weken lang voor je werken.

Datum van de spreuk:

Locatie:

Eventuele hulpmiddelen:

Details over de intentie:

Resultaten van de manifestatie:

◆ De passie van volle maan ◆

Er is iets met de volle maan; zij is romantisch, passievol, krachtig en ontzagwekkend. Of je nu liefde voor een relatie of voor een nieuwe richting in je leven zoekt, zet dit kracht bij met deze spreuk.

Centreren en aarden

Volle maan in al je pracht,

vernieuw mijn liefde,

vernieuw mijn kracht.

Mijn pad is helder, ik bewandel het

omdat ik je vertrouw,

met magie verbind ik me aan jou.

De spreuk afsluiten

Toptip: Met deze spreuk kun je maanwater creëren. Vul de avond voor volle maan een doorzichtige bak met water. Zet hem buiten of voor een raam waar hij het maanlicht ontvangt. Zeg deze spreuk tegen het water en laat het een nacht staan. Haal de bak 's ochtends op, voordat de zon erop schijnt. Velen geloven dat het water met dit ritueel de kracht en energie van de volle maan overneemt. Je kunt het drinken om haar energie te ontvangen en je intentie te versterken. Je kunt je er ook mee wassen of het gebruiken bij koken. Doe wat goed voelt voor jou.

Datum van de spreuk:

Locatie:

Eventuele hulpmiddelen:

Details over de intentie:

Resultaten van de manifestatie: