



1. MEDITATIE



## 1. MEDITATIE

Meditatie is het proces waarbij je je gedachten bekijkt of tot zwijgen brengt. Je geeft je geest, je lichaam en je ziel een moment rust van al het actieve denken dat je hersenen normaal doen. Het is iets dat je moet leren en zoals bij veel dingen kun je het best rustig beginnen. Je kunt dit doen terwijl je zit, ligt of zelfs terwijl je een rustige wandeling in de natuur maakt. Observeer je gedachten gewoon, zonder er gevoelens aan te koppelen of er dieper op in te gaan. Laat je niet verleiden tot het oplossen van een probleem en vraag je niet af wat iets betekent; kijk gewoon naar je gedachten zoals je naar de wolken zou kijken die voorbijrijven. Begin met twee of drie minuten en bouw dat geleidelijk op. Misschien doe je dit graag 's ochtends vroeg of juist liever 's avonds in bed, vlak voordat je gaat slapen. In het begin kun je het best een rustige plek kiezen, maar als je een paar keer geoefend hebt, kun je het overal doen.

Deze kaart geeft aan dat het antwoord dat je zoekt al in jezelf zit. Door alle twijfel, angst, zorgen en andere innerlijke storingen aan de kant te zetten, zul je het antwoord in jezelf vinden. Meditatie helpt je om de nuttige gedachten te scheiden van de nutteloze gedachten, zodat je de situatie en de stappen die je moet zetten duidelijker ziet. Hierdoor ontstaat er innerlijke rust en wijsheid.

Antwoorden die tijdens je haastige, lawaaierige dagelijkse routine buiten je bereik liggen, vind je soms wel als je rustig nadenkt. Je kunt

je meditatie beginnen door je engelen of je gidsen te vragen om je te helpen je gedachten tot rust te brengen. Je kunt ze ook vragen om je de juiste middelen, leraren of bronnen aan te reiken om je te helpen mediteren.

## ACTIVITEIT

Zoek een rustig plekje waar je gemakkelijk kunt zitten of liggen. Sluit je ogen en richt je aandacht op je buik. Leg er zachtjes je handen op. Adem diep in en voel je buik omhoogkomen. Adem rustig uit en voel hoe je buik naar beneden gaat. Als er gedachten in je opkomen, laat je die gewoon los. Laat ze komen en weer gaan, terwijl jij langzaam en diep blijft ademen. Doe dit tien ademhalingen lang.

Roep je engelen, je gidsen en de aartsengel Chamuël aan. Deze aartsengel staat voor vrede en hij is een goede helper tijdens je meditatie. Lig of zit stil en stel je voor hoe je spirituele helpers je omringen met een licht van onvoorwaardelijke liefde. Vraag om alle gedachten die niet nuttig zijn weg te laten glijden via de lichtstralen en om stralen van liefde te laten schijnen op de nuttige gedachten. Als je gedachten beginnen af te dwalen, breng je die rustig terug naar de vraag in kwestie. Blijf rustig en laat de helderheid en de antwoorden komen. Een oplossing kan als een beeld, de tekst van een liedje of een gevoel komen. Blijf je gedachten geduldig volgen en vertrouw erop dat het antwoord zich aan je zal openbaren.

Na tien tot vijftien minuten open je je ogen. Schrijf je indrukken van de situatie op en wat jij denkt dat de beste dingen zijn om te doen voor je eigen goed. Het helpt om deze gedachten op te schrijven als ze nog nieuw zijn, voordat je twijfels en zorgen zich ermee kunnen gaan bemoeien. Geef jezelf een knuffel, glimlach naar jezelf en bedenk dat je deze oefening op elk moment terug kunt uitvoeren als je dat wilt.



2. TĪJD DOORBREIŒEN  
ĪN DE PĀTŪR



## 2. TIJD DOORBRENGEN IN DE NATUUR

De natuur helpt je om je band met jezelf te versterken en te verdiepen. Als je nerveus, verdrietig of onzeker bent, kun je je gedachten een andere wending geven door te ontspannen in een omgeving die niet door de mens gemaakt is. Zo kunnen de antwoorden en inzichten spontaan naar je toe komen. Tijd doorbrengen in de natuur is een vorm van heling die helpt om je accu op te laden, weer verbonden te raken met je lichaam en een goed humeur te krijgen!

Als je deze kaart trekt, betekent dit dat het goed voor je zou zijn om tijd door te brengen in de natuur om te helen. De natuur is gratis! Of je nu naar het park, het bos, het strand, de velden of de rivier in de buurt gaat, breng wat tijd door in de natuur om te ontspannen en weer te aarden. Een aantal van de beste ideeën en ingevingen krijg je als je buiten bent!

Als je niet naar een park of een strand kunt gaan, is dat ook goed. Ga dan gewoon naar buiten. Ga in de tuin zitten en leun bijvoorbeeld tegen een boom. Sluit je ogen en stel je voor hoe de helende energie van de natuur in jou stroomt.

## ACTIVITEIT

Zoek een boom op een rustig plekje. Ga zitten met je rug stevig tegen de stam van de boom gedrukt. Sluit je ogen en richt je aandacht op je buik. Leg er zachtjes je handen op. Adem diep in en voel je buik omhoogkomen. Adem rustig uit en voel hoe je buik naar beneden gaat. Als er gedachten in je opkomen, laat je die gewoon los. Laat ze komen en weer gaan. Doe dit tien ademhalingen lang.

Probeer een energetische band te vormen met de boom door je voor te stellen dat er een gouden, helende energie uit de boom stroomt en je omringt. Adem het gouden licht in en stel je voor hoe je al je zorgen en angsten mee uitblaast als je uitademt. Laat de boom je helpen door hem je angsten en zorgen te laten omzetten in liefde en hoop, die je ontvangt telkens als je inademt. Herhaal deze ademhalingsoefening tot je voelt hoe je hele lichaam straalt van gouden licht. Beëindig de oefening door te glimlachen vanwege je verandering. Bedank de boom en open je ogen.



3. TE VEEL TECHNOLOGIE!



### 3. TE VEEL TECHNOLOGIE!

Wat mogen we ons gelukkig prijzen dat we in een tijd leven waarin de technologie zo vergevorderd en zo algemeen aanwezig is! Computers, iPads, iPods, gsm's, laptops, PlayStations... Soms raak je de weg weleens kwijt in al deze elektronica en vergeet je hoeveel meer het leven te bieden heeft.

Deze kaart is een voorzichtige herinnering dat je je elektronica zo nu en dan eens uit moet zetten. Als je je hersenen even rust geeft, heeft dat heel wat voordelen. Dus wissel al je toestellen in voor tijd met je gezin, een boek, meditatie, een film samen met een vriend of vriendin, je dagboek, voetballen, tekenen of creatieve dingen doen. Door zo nu en dan even alle elektronica links te laten liggen, kom je tot rust en zie je de dingen duidelijker.

Deze kaart kan ook een teken zijn dat je nog geen oplossing gevonden hebt, omdat je hersenen overuren maken. Schakel alle elektronica uit, zodat je je op je probleem kunt concentreren in plaats van het te negeren. Dat kan best moeilijk zijn, dus overtuig een vriend of vriendin om samen een technologievrije dag door te brengen of maak leuke plannen voor iets dat je alleen kunt doen. Je kunt ook je engelen en gidsen vragen om je te helpen niet aan je gsm, tablet, laptop... te denken.



## ACTIVITEIT

Plan elke dag wat tijd zonder elektronica in. Beslis om de televisie niet aan te zetten of om het eerste en het laatste uur van je dag je mobieltje niet te checken. Voordat je morgenochtend opstaat, kun je je engelen, je gidsen en de aartsengel Metatron vragen om kracht om een dag lang geen sociale media te gebruiken. Bedank ze en begin dan aan je elektronicavrije dag. De aartsengel Metatron is de helper van jonge mensen.





4. ААРДАЧТЪ СЧЕПКЕН ААП  
ЈЕ И ПЕРЛИЈКЕ СТЕМ



## 4. AANDACHT SCHEPKEP AAN JE INNERLIJKE STEM

Jij bent degene met wie je de meeste tijd doorbrengt, dus de manier waarop je met jezelf praat en over jezelf denkt, heeft een grote invloed op je levenskwaliteit. Het is belangrijk om lief, vergevingsgezind, bemoedigend en medelevend te zijn voor jezelf. Soms roept de manier waarop je tegen jezelf praat woede, angst, schuldgevoel, jaloezie of misschien zelfs haat op. Door je gedachten in het oog te houden, merk je wanneer je je laat leiden door zorgen in plaats van door hoop.

Deze kaart laat je nadenken over de manier waarop je over jezelf denkt en over jouw plaats in de wereld om je heen. Het komt erop neer dat je bezorgde gedachten niet de leiding mogen krijgen. Te veel nadenken kan heel veel mentale energie vragen die je veel beter en leuker zou kunnen gebruiken. Zorgelijke gedachten kunnen de overhand krijgen doordat ze scenario's creëren die waarschijnlijk zelfs nooit zullen gebeuren. Je kunt je creatieve energie veel beter gebruiken, dus probeer je gedachten een andere kant op te sturen door iets te doen dat je aandacht afleidt van je zorgen.

Deze kaart vraagt je om je bewust te worden van de impact die je gedachten op jou hebben en om actief positiever over jezelf en je leven te gaan denken. Als je jezelf verliest in je zorgelijke gedachten, kun je bidden tot de aartsengel Jophiël om je gedachten mooier te maken en om je te helpen zelf weer de teugels in handen te nemen.

## ACTIVITEIT

Pak pen en papier en ga zitten. Neem vijf minuten de tijd om op te schrijven over welke dingen jij je zorgen maakt. Zorgen gaan over dingen die in de toekomst misschien zouden kunnen gebeuren. Dat kunnen heel concrete dingen zijn, zoals de resultaten van je examens van volgende week. In dat geval kun je een plan maken, zoals een studiegenoot zoeken. Zo verminder je je zorgen door het risico op een negatief resultaat te verlagen. Soms maak je je ook zorgen over de toekomst in het algemeen en niet over iets heel specifiek. Dat kan gebeuren als je een paar moeilijke dingen hebt meegemaakt, want dan ga je misschien denken dat dit in de toekomst zal blijven gebeuren. Dan ga je uit van het ergste en heb je het gevoel dat je helemaal geen controle hebt over wat er gaat gebeuren.

Bekijk je lijstje en verdeel het in specifieke en algemene zorgen. Bedenk voor de specifieke zorgen wat je kunt doen om deze dingen in de toekomst te voorkomen. Bekijk dan je algemene zorgen en stel jezelf de vraag waar je het meest over inzit. Dat kan angst zijn om te falen, om alleen te zijn, om afgewezen te worden, om ziek te worden, om geen controle te hebben over je toekomst, om voor gek te staan... Dit soort algemene negativiteit kan ervoor zorgen dat je voortdurend zorgelijk tegen jezelf praat. Dat kun je aanpakken door af te stappen van de veronderstelling dat je angst voor de toekomst ook werkelijkheid zal worden. Affirmaties zijn een uitstekende manier om je hierbij te helpen.

Pak opnieuw pen en papier en herschrijf je lijst van zorgen op een positieve manier. Bijvoorbeeld:

– *‘Als ik elke dag een beetje studeer, behaal ik schitterende resultaten op mijn examens.’*