

Verbinden met de inzichtkaarten

Lieve jij,

Met de KRACHT-teken inzichtkaarten hoop ik je dichterbij jouw eigen kracht te brengen.

Lees in dit document hoe je je met de kaarten en het KRACHT-teken op de kaarten kunt verbinden.

Snelle manier:

Houd de getrokken kaart met het KRACHT-teken vast en sluit eventueel je ogen. Je kunt er ook voor kiezen om juist het lijnenspel van het teken goed te bekijken of ernaar te staren. Laat het op je inwerken.

Uitgebreide manier via korte meditatie:

Zorg dat je even de tijd voor jezelf neemt. Creëer een aantal minuten ME-time. Pak de getrokken kaart er alvast bij, na een ultrakorte meditatie gaan we ermee verbinden.

Doe je ogen dicht en zorg dat je op een ontspannen manier zit. Adem een paar keer diep in via je neus en uit via je mond. Voel hoe je billen het oppervlak raken waar je op zit. Word je bewust van je ademhaling en hoe je borstkas oprekt met elke ademhaling.

Visualiseer nu, simpelweg door je intentie hiervoor te plaatsen, dat je borstkas zich bij de volgende ademhaling helemaal vult met helder wit licht.

Het witte licht straalt vanuit je hart door in je hele borstkas. Verbind je met dit licht, wat jouw pure kern weerspiegelt. Door de intentie te plaatsen gebeurt dit vanzelf, zonder dat het moeite kost. Adem rustig nog een paar keer in via je neus en uit via je mond.

Open nu langzaam je ogen en pak je kaart erbij. Bekijk het unieke teken en het lijnenspel, terwijl je verbonden blijft met je pure witte licht. Wat brengt het KRACHT-teken je? Welke emotie neem je waar? Wat laat het je zien?

Sluit nog even je ogen en neem de tijd om nog even bij je pure witte licht te blijven. Zodra je er klaar voor bent om terug naar het nu te komen, neem je nog 3 diepe ademhalingen, in via je neus en uit via je mond. Voel opnieuw hoe het je borstkas uitzet en voel hoe je billen het oppervlak waarop je zit raken. Open op je eigen moment je ogen weer en rek je een keer flink uit.

Noteer eventueel voor jezelf wat je waarnam. Je kunt deze manier van verbinden elk gewenst moment herhalen.

Lieve groet,
Patricia