

Zet je lichtje weer aan!

De "ouderwetse" Afschermtechnieken en een nieuwe benadering : Zet je LICHTJE weer eens goed aan!

Waarom heb ik een nieuwe uitleg toegevoegd?

Voor veel mensen klinkt het woord "afschermtechnieken" niet vriendelijk!

Alsof je jezelf afschermt van de buitenwereld....

Lees het onderstaande lijstje en kijk of je jezelf erin herkent.

Anderen zeggen over je "Je bent een gevoelig tiepje".

Je weet (hebt gelezen) dat je een Hoog Sensitief Persoon bent (HSP).

Je voelt snel aan hoe andere mensen die je tegen komt zich voelen, je kunt achter hun masker kijken.

Je merkt dat andere mensen van jouw energie aftappen, energiezuigers noemen we dat.

Je merkt dat je bij sommige mensen of in sommige situaties oververmoeid bent na afloop.

Je steekt zelf op dit moment niet zo lekker in je vel.

Je bent een fanatieke denker en vindt het moeilijk om in je lichaam te zijn.

Je hebt "last" van een winterdepressie en gebrek aan zonlicht.

Je ademt oppervlakkig en hebt moeite om een diepe buikademhaling te ademen.

Je gebruikt antidepressiva, of andere kalmerende medicijnen.

Je bent ADHD gediagnosticeerd en slikt daar medicatie voor.

Je maakt regelmatig (dagelijks of meerdere keren per week) gebruik van wiet of marihuana.

Je drinkt regelmatig (dagelijks of meerdere keren per week) meer dan 2 glazen alcohol.

Je werkt veel met apparatuur die straling uitstraalt, en voelt je daar moe van worden.

Je bent paranormaal begaafd, en hebt er "last" van.

Je "hoort" een stem of stemmen die je informatie geven en je hebt er last van.

Je verwacht in een moeilijke situatie te komen, bijv. in een gesprek.

Je gaat naar een verjaardag waar veel negatief denkende mensen zijn.

Op de volgende pagina's vindt je vele voorbeelden van:

* Afschermtechnieken voor jezelf.

* Die ook heel goed toepasbaar zijn voor ouders van gevoelige kinderen.

* En ook de "andere" uitleg om je eigen energie te versterken.

De nieuwe denkwijze is als volgt: Zet je lichtje weer eens goed aan!
Je hebt last van energieverlies door contact met andere mensen of je merkt dat andere (negatief denkende) mensen te dicht bij in jouw energieveld kunnen komen.

Dan kun je als volgt handelen:

Stap 1: Concentreer je op je ademhaling. Adem door je neus in en volg je de ademhaling naar je buik achter je navel (dat gebied) bedoel ik, houd de adem heel even vast en adem door je mond weer uit. Voer dat eens drie keren rustig en zorgvuldig uit.

Stap 2: je bent waarschijnlijk niet goed geaard. Je "moet" dus gronden. Ga met je aandacht naar je voetzolen en laat worteltjes de grond in groeien, dat doe je door met je gedachten te zeggen: "ik laat worteltjes de grond in groeien"

Stap 3: Zodra je beter geaard bent zul je ook meer energie in je lichaam voelen. Je kunt hier op aarde niet alleen maar in je hoofd wonen (vaak deed je dat toen je klein was en het dan veilig leek)

Stap 4: Visualiseer of besef dat achter je navel ook je lichtje zit, iedereen heeft een eigen lichtje. Je lichtje zit in een lampje met glazen raampjes en bijna iedereen heeft vieze raampjes.

Stap 5: Poets JE RAAMPJES! Tijdens de volgende inademingen en uitademingen ga je naar je navel en met je gedachten ga je de raampjes poetsen.

Stap 6: Zet JE LICHTJE AAN! Tijdens de volgende inademingen en uitademingen voel je dat JE LICHTJE krachtiger en sterker zal schijnen. Met je gedachten en je ademhaling voer je stap 6 uit.

Stap 7: Door JE LICHTJE AAN TE ZETTEN en dit ook te oefenen in uitstralen naar je omgeving zul je merken dat de mensen om je heen niet zo dicht bij je kunnen komen. Ze blijven zich wel tot jouw lichtje aangetrokken voelen, maar kunnen niet meer ongevraagd te dichtbij in jouw energieveld komen.

Stap 8: Doordat je JOUW LICHTJE krachtiger en sterker laat schijnen wordt jouw eigen energieveld meer gevuld.

Begrijp me goed: Je blijft een kaars waar de motten op af blijven komen!
Maar met bovenstaande methode of de afschermtechnieken van de volgende pagina's kun je jezelf beter leren staande houden in je omgeving. Succes, heb je vragen? Stuur een mail naar nickysplace@gmail.com

Nicky's Place, afschermt technieken, 2015-01

Afschermt technieken zijn ter bescherming van jezelf.

Je doet er anderen nergens mee tekort! Als je een afschermt techniek gebruikt ben je niet egoïstisch, je zorgt er alleen voor dat je de baas blijft over je eigen energie.

Het duurt een of twee minuutjes per dag en de rest van de dag voel je jezelf beschermd en sterker in je vel.

Je kunt kiezen uit een van de volgende voorbeelden om zelf met je eigen visualisatie of fantasie uit te voeren.

Bedenk voor jezelf de afschermt techniek die voor jou veilig voelt en handig lijkt.

Je kunt altijd adem halen en er is altijd verse zuurstof in elke visualisatie of fantasie, jij bent de maker van de afschermt techniek en met jouw eigen gedachten maak je de beschermlaag voor jezelf.

Kristal Bedenk dat je aan de rand van de zee of een meer staat en vanuit het centrum van de aarde laat je een prachtige grote kristal uit het water opstijgen op het strand. Speciaal voor jou in jouw eigen lievelingskleuren en in een mooie vorm, deze kristal is hol van binnen en voor jou een soort van soepele jas die om je heen sluit, je kunt gewoon alles doen terwijl de kristal je bescherming is.

Vier engelen voor iedere windrichting Vraag aan de engelen van iedere windrichting Noord – Oost – Zuid – West om je te beschermen en dichterbij te komen.

Piramide Trek de vier zijden van een piramide vanuit de aarde rondom je zelf op, doe ook de zij en achterkanten zorgvuldig. Doe als volgt: adem in en trek tegelijkertijd vanuit de aarde de eerste helft van de eerste zijde omhoog, blaas uit en tijdens de volgende inademing trek je de tweede helft van de eerste zijde omhoog tot bijna aan de top van de piramide. Doe de volgende drie kanten van de piramide net zo zorgvuldig als de eerste zijde, dus vol aandacht voor dit moment! Als alle vier de kanten bijna boven je hoofd sluiten, blaas je nog een keer al je eigen zorgen door het open puntje van de piramide uit en sluit je de piramide met je gedachten. Je kunt er ook nog een prachtige kristallen knop bovenop of zelfs binnenin (voor extra kracht) zetten.

Tuintje

Rondom jezelf visualiseer je een tuintje met de prachtigste bloemen en daarom een tuinhekje. Niemand heeft het recht om dichterbij te komen dan tot aan het tuinhekje.

Rotstuintje Rondom jezelf visualiseer je stuk voor stuk een stenen muurtje rondom je, niemand heeft het recht om dichterbij te komen dan tot aan het muurtje.

Glazen muur

Als je op een vaste plek zit, stop je eerst je voeten goed de aarde in, en dan trek je voor je een glazen muur omhoog waardoor anderen niet ongevraagd van jouw energie kunnen profiteren, jij kunt wel door deze muur heen aan anderen energie blijven geven.

Gouden ei Visualiseer een gouden ei waar je in kunt stappen, en laat in gedachten via de gouden buitenkanten alle negatieve energieën wegvloeien.

Cape Voordat je je kleding aantrekt in de ochtend sla je eerst je beschermende cape om je heen, de cape valt heel soepel om je heen als een tweede huid en je kleding gaat er gewoon overheen. Je huid ademt gewoon door de stof van de cape heen. Denk daarbij: ik pak nu mijn beschermende cape waarmee ik mijn beschermlaag aanbreng zodat ik mijzelf sterk en vol energie blijf voelen, adem dit gevoel ook lekker diep in.

Bloemenknop

Deze afschermt techniek werkt het best als je op een plaats blijft, bijvoorbeeld als je gaat slapen of een tijdje op een plek zit te werken.

Bedenk dat er vanuit de aarde een bloemsteel groeit en daarop een reusachtige bloemenknop. De knop vouwt zich open en je stapt erin, of je plaatst je bed erin. De bloemblaadjes beschermen je en vouwen weer mooi om je heen en geven je extra aarde energie.

Een boeket

Heb je moeite om met sommige personen om te gaan maar je hebt geen keuze, visualiseer dan rondom die persoon een prachtig boeket met jouw lievelingsbloemen al voordat je een ontmoeting gaat hebben.

De bubbel

Voordat je uit huis gaat visualiseer je de bubbel, dit kan een reusachtige zeepbel zijn of een kaugombel of een luchtbel. Stap erin en laat de bubbel mooi glad om je heen sluiten.

Chakras

Sluit al je zeven hoofd chakras gedeeltelijk af door ze stuk voor stuk alle zeven langs te lopen in gedachten en ze bijna dicht te draaien, met name je hart chakra en je kruin chakra.

Ritssluiting

Visualiseer dat je vanaf je voetzolen aan de voorkant van je lijf een grote ritssluiting dichttrekt, waarmee je jezelf beschermt van gevoelens en invloeden van buitenaf.

Helper Vraag in gedachten of hardop aan je eigen helper om hulp en bescherming.

Stilte Als je last hebt van rumoer en lawaai rondom je huis waarin je woont. Zeg dan 3x hardop: "Ik zet mijn huis in grote stilte"

Nachtrust Voor een goede nachtrust en gezond weer op: Plaats rondom in elke hoek van je kamer 3 engelen en vraag ze je te helpen dat je gezond en uitgerust weer opstaat en opgewassen bent tegen de taken van de dag.

Het gebed van de 14 engeltjes.

's Avonds als ik slapen ga, volgen mij veertien engeltjes na: twee aan mijn hoofdeinde, twee aan mijn voeteneinde, twee aan mijn rechterzijde, twee aan mijn linkerzijde, twee die mij dekken, twee die mij wekken, twee die mij wijzen naar 's Hemelsparadijzen.

Iedere afschermt techniek werkt als je deze met zorg en aandacht uitvoert.

Succes, heb je vragen? Stuur een mail naar nickysplace@gmail.com
Kijk voor alle informatie over Nicole op www.nickysplace.nl of www.samenwerkennederland.nl