



HET PAD
SPIRAALVORMIG

AFSTEMDAGBOEK

DAGELIJKS AFSTEMMEN
OP JE VERLANGENS

WWW.HETSPIRAALVORMIGPAD.BE



Almachtige aanwezigheid

Ik ben

*Brand door mij heen uw verterende vlam
van Goddelijke liefde.*

*Neem weg van mij,
alle negatieve gedachten en verlangens,
alle fysieke pijnen, pijntjes en ziektes,
alle negatieve indoctrinaties van levens, opvoeding,
omgeving en personen,
alle spanning en stress
en alles wat me belet te komen tot mijn
Christusbewust-zijn, in verleden, heden en toekomst.*

*En vervang hen door uw eigen volledigheid,
uw volmaakte tevredenheid
en behoud hierover voor eeuwig
uw volledige overheersing.*

En zo is dat!

En zo is dat!

En zo is dat!

Dank U!

Dank U!

Dank U!

Bron: onbekend.

Dagboekschrijven

*Een dagelijkse oefening
om te connecteren met je innerlijke rijkdom.*

Doel:

Om te ervaren hoe het levensproces werkt,
om te ervaren wie je werkelijk bent,
om je hart open te zetten en te connecteren
met je innerlijk goud van waaruit je
andere ervaringen krijgt
en je hart open zet voor
LIEFDE

RESULTAAT:

Acceptatie, zelfliefde, vreugde, vrede...
Door je dagelijks af te stemmen op liefdevolle
gedachten en reacties, verandert je omgeving
en krijg je andere mogelijkheden die zo maar
op je pad verschijnen.

Fijn dat je je zielsverlangen een kans geeft.

*Dat je je niet langer laat ontkrachten, maar kiest voor groei,
door je weerstand te overwinnen.*

*Elke dag geef jij op deze manier je innerlijke stem de kans
om gehoord te worden en zo help je jezelf los te komen
van die oude conditioneringsgedachten.*

*Dit zorgt ervoor dat je een
vreugdevol en moeiteloos leven kan creëren.*

Ik wens je alvast veel inspiratie toe.

Kristine



*“Verbeelding is
het startpunt van
het ontvangen van
leiding!”*

Cathelijne Filippo

OCHTENDRITUEEL

Je start elke ochtend je dag met dit ochtendritueel:

- * Een eerste korte afstemoefening, waarbij je contact maakt met je pure en zuivere essentie.
- * Dan ga je dagboekschrijven en noteren wat je allemaal hebt gehoord, gezien en gevoeld.
- * Dan laat je ook je ego aan het woord.
- * En als laatste volgt nog een tweede korte afstemoefening om jezelf te resetten en je **focus** te bepalen.

Zo laat je liefdeloosheid los en ga je steeds meer handelen vanuit **vertrouwen** en warme aandacht voor jezelf en je omgeving.

Zo kan je **oude pijn** verder **oplossen** en meer dankbaarheid, vreugde en liefde binnen laten.

Zo kan je **groeien** naar een hoger bewustzijn en het laten stromen. Als je een leven leidt dat bij je past, zal je **liefdevol** gaan handelen en zijn.

Ga ervoor, elke dag! En blijf je **verbinden** met je authentieke zelf.

Veel succes!

Kristine



Jezelf mogen zijn

*“Blijf je
zuivere zelf!”*

ZO GAAT HET VOOR JE WERKEN

Door alle dagen af te stemmen op wat je wil bereiken, creëer je een nieuwe werkelijkheid. **Wat je aandacht geeft groeit**, daarom is het belangrijk een manier voor jezelf te zoeken waarbij je je comfortabel voelt. **Een ritueel** waarbij je bewust gaat **afstemmen op je verlangens**.

Je zoekt voor jezelf een manier om het dagelijks toe te passen en waarbij je ook **vreugde** ervaart tijdens dit ritueel.

Om je een beetje te helpen, leg ik hier uit wat er in het ritueel mag aanwezig zijn.

Als eerste gaat het om dat **dagelijks afstemmen**, iedereen heeft daar zo zijn eigen manier voor. Staren in een brandende kaars, luisteren naar muziek, een yogaoefening een kort moment van bezinning, je doet het helemaal op je eigen manier, maar het gaat erom dat je het universum vraagt je te helpen. Zie het als een **kort gebed*** waarbij je vraagt om je **focus te houden op je verlangens**.

Neem dan je [hartkompas](#) erbij en voel en zie je verlangens, verhoog je vibratie en geloof dat je dit allemaal gaat manifesteren.

In welk heerlijk **positief dominant gevoel** vertoef je nu? Zie rondom jezelf nu een energieveld van dit gevoel en **vergroot** in gedachten dit **energieveld**. Voel je als in een warm bad omringd door dit positief gevoel.

Vraag dan het universum je te leiden. Vraag drie dingen waar je hulp bij wenst. Vraag je een antwoord, of hulp, of een idee, of een oplossing of wil je dat er iemand op je pad verschijnt die je kan helpen? Alles is mogelijk, dus laat gewoon weten waar je hulp bij nodig hebt.

Noteer nu eerst in je dagboek.

1. Je verlangen en het daaraan gekoppeld positief gevoel van vandaag
2. Je specifieke hulpvraag/hulpvragen aan het universum.

*Laat je leiden door afstemoefening 1

3. Dan **vraag** je ook **je ego** om daaraan mee te werken en als die zeurende stem komt opdraven met tegenargumenten, noteer je dit ook in je dagboek.
4. Nu ga je weer een **tweede keer in afstemmodus*** en zeg je een kort dankgebed gericht aan **je ego**, dank het voor deze opmerkingen en stel het gerust, laat het weten dat het veilig is en dat je altijd hulp krijgt bij het volbrengen van je levensmissie. Vraag je ego ook meer te vertrouwen en samen met je uit te kijken naar de **hulpsignalen**.
5. Ga nu weer in je verlangen, je dromen, je wensen en doelen en voel hoe je helemaal wordt opgenomen door dit **mooiste leven** dat je voor jezelf aan het creëren bent en vraag nu aan het universum: *wat is het eerstvolgende wat ik nu dien*

te doen om waarde te creëren?

Noteer nu in je dagboek je tot-do lijst en weet dat je deze taken nu **moeiteloos** kan gaan volbrengen. Voel tevens de dankbaarheid van het ontvangen, van de fluistering van je zielsverlangen, de leiding vanuit de hogere frequenties en laat je helemaal meevoeren, zie en voel je meest ideale (werk-) dag voor je.

Vraag dan nog eens hulp om vandaag je focus hierop te behouden en start met wat je te doen hebt.

De volgende bladzijden zijn een richtlijn om je te helpen bij je notities. Heb je graag geleide meditatie, klik dan op de knoppen van de afstemoefeningen .

De volgende bladzijden kan je voor een maand uitprinten om in te vullen, of je neemt een schrift en gebruikt dit als hulpmiddel of je maakt je eigen versie van dit ritueel.

*Laat je leiden door afstemoefening 2

FOCUS

In dit heerlijk dominant gevoel zit nu en ik vergroot hiermee mijn energieveld.

Ik voel me vandaag:



Ik vraag het universum me vandaag te helpen met:



Dit zegt je ego over je dromen en verlangens, **dit houdt me tegen in mijn creatieproces:**



Ik **dank het ego** voor deze opmerkingen en vraag om ook te **vertrouwen**.
Ik stem weer af op mijn verlangen en zie mijn mooiste leven, ik krijg hulp bij **mijn to-do lijst**.

Dit ga ik vandaag moeiteloos doen:



-
-
-
-
-
-

Zo ziet mijn dag er uit en ik behoud hierop mijn focus (schrijf nu je script van de dag uit).

