LOSLATEN – RELEASE (Letting go)

Affirmatie, Mantra en Meditatie

Loslaten vergt moed. Het vraagt om een zekere speelsheid en een ruim denkkader. Hoe zie jij jezelf? Mag je dansen en onderzoeken? Of is je leven gebaseerd op angst. Constant in je hoofd? Of ben je vrij om te gaan en staan.
Haal diep adem, je hebt niks te verliezen.
Welkom bij DNA-frequentie Loslaten;
een multidimensionale realiteit.
Klaar om het te laten gaan?

Affirmatie en mantra

Ga zitten, liggen of staan. Leg je rechterhand op je onderbuik en je linkerhand op je hart. Adem diep in en uit, richting je rechterhand en onderbuik. Terwijl je zo rustig ligt, zit of staat neem je jezelf waar.

Drijft er een woord naar boven? Komt er iets in je op?
Niet bedenken maar als vanzelf naar boven laten komen.
Soms duurt dat even. Wat is het woord dat uiteindelijk opkomt?
Dat is jouw verlangen voor vandaag.

Spreek je verlangen driemaal hardop uit.
'Mijn verlangen is… '

Spreek je verlangen voor een vierde maal uit en zeg er achteraan:
'Mijn verlangen is …… en ik bevrijd mezelf van alles wat me hierin tegenhoudt'.

Ervaar na afloop wat deze mantra en affirmatie je heeft gebracht en wat het met je doet.
Herhaal deze mantra dagelijks en neem waar wat er verandert.

© H. Hoppenbrouwer. Wil je deze meditatie of mantra gebruiken in het openbaar of openbaar publiceren? Fijn! Vermeld je dan wel De Nieuwe Aarde-frequenties? Deze tekst komt namelijk in onze boeken voor. Dankjewel voor je medewerking en veel plezier met de frequenties.

Meditatie

Ga staan op een rustige plek. Een plek waar jij je op je gemak voelt. Houd je knieën licht gebogen en sluit je ogen. Als je dit niet prettig vindt kun je je ogen ook openhouden of gaan zitten.

Ga in gedachten naar een plek waarvan jij het gevoel hebt dat je er vrij bent, waar alle structuren en denkwijzen die je hebt verdwijnen. Misschien is het een vakantie- of jeugd-herinnering. Misschien is het een plek waar je graag bent of wandelt, zoals in het bos of langs de zee. Voel wat deze plek doet met je lichaam en je wezen. Ga naar die plek toe met je gedachten en houd dit gevoel zo lang mogelijk vast. Gaat je hart sneller kloppen of krijg je een warm gevoel bij je maag? Of misschien voel je wel iets anders? Het kan en mag allemaal.

Ga daarna met je gedachten naar een herinnering of plek die je niet prettig vindt of als onprettig hebt ervaren. Dat wat je uit balans haalt. Voel eens wat voor fysiek effect dit op je heeft en welke plek in je lichaam wordt geraakt. Houd dit even vast en word je hier bewust van.

Probeer nu in gedachten deze plek op te pakken en over te brengen naar de plek in je wezen die wel prettig voelt. Visualiseer dat deze twee dingen samensmelten en voel eens wat dit met je doet. Hoe het integreert in je wezen en in je zijn. Gebruik er je handen bij als je dat fijner vindt en leg ze op de plekken neer waar het pijn doet. Verplaats je handen heel langzaam naar je hart. Laat het daar samensmelten. Zo wordt de pijn opgenomen door onze hart energie.

Door dit te doen accepteer je niet alleen wat er is maar kun je het ook eindelijk loslaten. Tenslotte is alles onderdeel van jou, ook de dingen die niet als prettig worden ervaren. Het maakt jou heel, het maakt jou compleet. Het maakt je mens.

Herhaal dit met elke gedachte of ervaring die je als niet prettig beschouwt; laat deze gevoelens samensmelten in je kern en ervaar het ultieme gevoel van acceptatie en vrijheid. Alle overige energie laat je via de voetzolen Moeder Aarde in stromen, waar zij het met liefde omzet in een stevige basis.

Een verankering die je weer vrij laat ademen.

© H. Hoppenbrouwer. Wil je deze meditatie of mantra gebruiken in het openbaar of openbaar publiceren? Fijn! Vermeld je dan wel De Nieuwe Aarde-frequenties? Deze tekst komt namelijk in onze boeken voor. Dankjewel voor je medewerking en veel plezier met de frequenties.