

Onvoorwaardelijke liefde

Deze week bestaat de oefening uit twee delen.

Deel 1: spirituele oefening: zelfacceptatie

Deze week is jouw mantra:

'Natuurlijk reageer jij zo<koosnaam>....'.

'Natuurlijk voel jij je zo <koosnaam> '.

'Natuurlijk vind je dat <koosnaam>'.

'Natuurlijk deed je dat niet <koosnaam>'.

'Natuurlijk. Natuurlijk. Natuurlijk.'

Doe deze oefening elke dag voor de aankomende week.

Elke keer dat er een zelfkritische gedachte, emotie of handeling komt, herhaal jij de liefdevolle acceptatie; 'Natuurlijk <koosnaam>'.

Richt je daarmee op de plek in jezelf waar 'alles in orde is'.

Waar het reservoir van onuitputtelijke en onvoorwaardelijke liefde zit.

De 'het maakt me niet uit wat je doet, ik hou toch wel van je'.

'Ik hou van jou wat je ook doet. Of je nou de hele dag in bed series ligt te kijken of dat je boos op mij bent. Of dat je nou kortaf reageert of dat anderen je uitlachen. Ik hou van jou.

Mijn liefde voor jou heeft niks te maken met wat je zegt of denkt.

Ik hou gewoon van je of je dat nou leuk vindt of niet.

Of je nu vindt dat je het verdient of niet, of je nu denkt dat je het waard bent of niet.

Ik hou van jou.'

Schrijf dagelijks kort op wat het met je doet.

Deel je ervaringen met je oefenpartner.

Akasha Sparkles Verdiepingscursus

Oefenopdracht les 5

Akasha uitwisseling

Per persoon krijg je 30 minuten.

Deel 2: oefenopdracht Zelfliefde

Ontvanger

Neem een situatie in gedachten waarin jij niet liefdevol naar jezelf bent.
Dit kan een gedachtepatroon zijn, een emotie/gedrag waarin jij jezelf veroordeeld en jezelf moeilijk liefdevol kan omarmen.

Bv. een situatie zijn waarin je te boos reageert of te veel of te weinig eet, te laat naar bed gaat, of waarin je een ondermijnend denkpatroon hebt zoals "ik ben het niet waard".

Je kan hiervoor ook denken aan je bevindingen vanuit de spirituele oefening: zelfacceptatie.

Beschrijf waar jij kritisch over bent, waarin je niet liefdevol naar jezelf bent.
Stel de volgende vragen:

- Vraag naar de oorzaak. Waarom kan ik hier zo moeilijk liefdevol mee omgaan?
- Hoe kan ik hier liefdevoller mee omgaan?
- Hoe kan dit mij verder helpen?
- Wat is de waarde hiervan op zielsniveau?

Akasha Reader

Wees je bewust dat alles zich aandient voor de ontsluiting van de ziel.
Maak contact met de onuitputtelijke reservoir van liefde vanuit het Akasha veld.

Luister zonder oordeel en met compassie naar het verhaal.

Wees alert op versprekingen vanuit jouw 'ik', maar zeg:
Er worden beelden getoond....
De woorden worden zichtbaar of zijn hoorbaar
Er wordt een gevoel waargenomen van emotie of....
Het lijf ervaart veel onrust of warmte in bv de buik of het hart. Etc.

Volg je drie fases van heling vanuit de Akasha kronieken:

- Compassievol luisteren
- Oorzaken verhelderen en mogelijkheden zien
- Waarheid op zielsniveau

Na de reading

Probeer zo min mogelijk met elkaar in gesprek te gaan over de informatie.
Zo geef je ruimte aan de Akasha energie om nog verder in te dalen.
Geef elkaar 5 minuten de ruimte om de belangrijkste dingen op te schrijven.