



Spiritueel coach
Marlieke Jansen

E-Book Bewust-zijn pakket

Aarden via je hogere zelf

Op een juiste manier leren aarden is vooral erg belangrijk wanneer je gevoelig of hoog gevoelig bent. Er zijn verschillende manieren om je te aarden, maar deze manier, welke ik zelf heb ontwikkeld begin 2021, vind ik persoonlijk erg fijn en effectief werken. Plus, dat deze is afgestemd op de tijd & energie van nu. Wanneer er een upgrade nodig is, zal ik die dan ook doorvoeren in dit pakket. Zo houd je altijd een up-to-date methode.

Op het moment dat je goed geaard bent voordat je s' ochtends de deur uitgaat, sta je steviger in je schoenen & kun je beter in je eigen energie blijven gedurende de dag.

Ik raad het je aan om deze aard methode alleen s' ochtends te doen (sowieso voordat je je huis uitgaat of in contact komt met andere mensen/energieën. Dus ook voordat je het nieuws/ facebook bekijkt etc.)

Stappenplan aard methode:

*Ga ergens in je huis op een stoel/bank zitten waar je voldoende rust om je heen kunt creëren. Het is belangrijk dat je op je gemak zit, met beide voeten op de grond. Je handen laat je op je bovenbenen rusten en mag je open in een kommetje leggen (met de binnenkant van je hand naar boven gericht).

*Sluit je ogen. Adem 3 keer diep in en uit.

Zeg dan hardop of in jezelf de zin: 'Lieve hogere zelf, ik stem me op je af. Wil je mij nu krachtig aarden zodat ik de gehele dag sterk in mijn energie sta, liefdevol in mijn lichaam ben en dicht bij mijn eigen ik blijf. Dankjewel!'

*Op het moment dat je deze sleutelzin opzegt wordt het echt direct in werking gezet door jouw hogere zelf, de meest pure born van energie. Deze energie van de aarding zelf kun je zien en is zeker voelbaar. De energie is zichtbaar in jouw zielenkleur en is dus voor ieder mens anders qua kleur. De energie komt van bovenaf jouw lichaam in en verankerd jouw energie als het ware binnen in jouw systeem.

*Doorvoel de aarding even een halve minuut of hele minuut en ga dan door met de clean jezelf stappen. Vertrouw erop dat jouw hogere zelf ondertussen doorgaat met jouw aarding. Dit gaat echt heel snel namelijk en is zo gebeurt.

Clean jezelf

Het is erg belangrijk om na het aarden ook te leren hoe je jezelf op een effectieve manier volledig kunt schoonmaken. Iedere dag komen we (meestal) in verschillende ruimtes met verschillende mensen, waar ook verschillende energieën meekomen/zijn.

Deze energieën/sferen kun je oppikken als je hoog gevoelig/ gevoelig bent en/of paranormale gaven hebt ontwikkeld. Ze kunnen dan in je aura blijven plakken of zich in je chakra's nestelen of juist op plaatsen blijven zitten in jezelf/ je lichaam.

Energieën komen als eerste binnen in je chakra's en auralagen en gaan van daaruit verder.

Energie reageert op energie. Wanneer je hoog gevoelig bent en/of paranormale gaven hebt ontwikkeld, werken je aura en chakra's eerder als magneten. Op die manier trek je met jouw energieveld andere sferen, emoties, spanningen aan.

Deze energieën van anderen kunnen niet altijd even positief zijn. Zo kun je bijvoorbeeld ook een emotie of gevoel van de ander oppikken en meedragen.

Om die reden heb ik deze methode ontwikkeld, zodat je op een juiste manier en afgestemd op de tijd en energie van nu, jezelf volledig kunt schoonmaken.

Het zou dan nog beter zijn als je ook voor de Energetische zuivering zou kiezen zodat jijzelf in een energetisch zuivere omgeving leeft. (Als je de Energetische zuivering al niet gehad hebt 😊)

De energieën waar ik hierboven over spreek zijn dus **géén** donkere wezens, maar energieën van mensen/ zielen en dieren, of energieën/sferen die ontstaan in jouzelf door bepaalde situaties. (Denk aan conflicten, loslaten, rouwproces en dergelijke)

Houdt onderstaande volgorde van het Bewust-zijn pakket aan voor een *-energetisch gezien-* zo optimaal mogelijke dag:

Voordat je s'ochtends contact legt met mensen/dieren buiten je eigen huis zet je de volgende methodes in:

*Aarden

*Clean jezelf (alle stappen)

Tussendoor en/of later op de dag zet je de volgende methode in:

*Clean jezelf stappen 1 & 2 OF eventueel ook stappen 3 en 4. Kijk even hoe 'vol' je zit aan energie.

Soms zijn stappen 1 & 2 voldoende voor tussendoor.

S 'avonds (ligt aan je dagindeling/ planning) zet je de volgende methode in:

*Clean jezelf stappen 1, 2, 3, 4.

Hieronder leg ik helder uit hoe de volledige Clean jezelf methode gaat. Het kan natuurlijk zo zijn dat visualiseren niet je sterkste gave is of dat het je helemaal niet lukt. Wanneer dit zo is, zorg er dan voor dat je alles benoemt wat je doet. Omdat gedachtekracht erg sterk is zal het ook zeker werken. Je mag ook beide doen: visualiseren en alles opzeggen.

De volledige Clean jezelf methode bestaat uit 4 verschillende stappen en gaat als volgt in onderstaande genummerde volgorde:

1. Energetische banden & koorden doorsnijden

Je legt vaak onbewust verbindingen met mensen/dieren. Zogeheten banden/ koorden. Wanneer je over iemand praat of aan iemand denkt leg je al een onzichtbare verbinding, op energetisch niveau. Wanneer je heel gevoelig bent kun je daarmee emoties/ gevoelens van anderen voelen of zelfs overnemen.

Dus stel: Je praat veel over anderen/ bent veel met anderen bezig. Dan heb je veel banden en koorden openliggen met anderen en dit werkt **negatief** voor jou energiebalans. Het is daarom goed om deze iedere dag door te laten snijden. Dat doe je met behulp van Aartsengel Michaël & Aartsengel Raphaël en dat gaat als volgt.

Zeg hardop of in jezelf: **'Lieve Aartsengel Michaël en Raphaël. Ik roep jullie aan. Willen jullie alle banden en koorden die ik vandaag gelegd heb, met mensen, zielen en dieren doorsnijden alsjeblieft? Dankjewel!'**

2. Dolende zielen naar de 11^e dimensie helpen

Dolende zielen zijn overledenen die niet zelf de 11^e dimensie kunnen vinden (overgang naar het licht/ het hiernamaals). Dit kan meerdere oorzaken hebben. Maar, wat belangrijk is om te weten is dat dolende zielen altijd negatieve emoties/ gevoelens bij zich kunnen dragen zoals: verdriet, wraak, angst, woede, pijn.

Dolende zielen zijn op zoek naar het licht en zullen dus bij je komen kijken of jij ze kunt helpen. Niet iedere dolende ziel is al klaar om over te gaan naar het licht en kan hierin ook niet gedwongen worden. Wel kun je deze dan ver buiten je laten plaatsen zodat jij er geen last meer van ervaart. Wat je kunt doen om ze te helpen is het volgende.

Zeg hardop of in jezelf: **'Lieve Aartsengel Michael. Ik roep je aan. Wanneer er een of meerdere dolende zielen in mijn huis en grond, bij mij, bij -.....- (op puntjes namen van gezinsleden noemen) aanwezig zijn, wil je ze dan zien, horen en helen waar nodig & vervolgens naar de 11^e dimensie brengen alsjeblieft?**

En wanneer ze niet naar de 11^e dimensie willen, wil je ze dan ver buiten mijn huis/grond, mijzelf, -- (op puntjes namen gezinsleden noemen) plaatsen? Dankjewel!'

3. Algehele Cleaning

Dit gedeelte kun je zowel staand als zittend uitvoeren.

*Ga ergens staan/zitten waar jij je prettig voelt in je eigen huis & waar je rust/ stilte hebt.

*Open je hand (links of rechts, net wat jij fijner vindt), met de binnenkant van je hand naar boven toe →

Zeg dan hardop of in jezelf:

'Lieve hogere zelf, mag ik nu mijn zielen staaf ontvangen?'

Wacht echt slechts een paar seconde en vertrouw erop dat je hogere zelf jouw zielen staaf in je hand plaatsent.

Je kunt dit zien en/of voelen, maar dit hoeft niet per se zo te zijn.



*Vervolgens sluit je je hand, want je pakt de zielen staaf vast.

Deze koppel je ter hoogte van je middenrif.

Dit doe je zoals op de afbeelding hiernaast.

De koppeling gaat dan vanzelf →



Wanneer je de zielen staaf gekoppeld hebt, zoals op de Afbeelding hiernaast, zeg je de volgende zin hardop of in jezelf:

'Deze zielen staaf absorbeert nu alle negatieve energieën, sferen, spanningen, gevoelens, emoties en pijnen van mijzelf, mensen, zielen en dieren vanuit mijn Chakra's, mijn Aura lagen, mijn fysieke lichaam, mijn mentaal/ emotionele lichaam en mijn energetisch lichaam.'

(Als je heel gevoelig bent kun je nog achter de zin aanplakken;

En vanuit de kleding en het schoeisel wat ik op dit moment draag)

Vervolgens wacht je even, hooguit een minuutje, zodat de zielen staaf goed kan absorberen.

Het kan zijn dat je dit letterlijk voelt gebeuren of dat je ziet dat de Zielen staaf bijvoorbeeld wat donkerder van kleur wordt. Dat hoort er volledig bij!

*Vervolgens roep je jouw hogere zelf wederom aan.

Je zegt hardop of in jezelf: **'Lieve hogere zelf, wil je deze zielen staaf ver van mij vandaan transformeren alsjeblieft? Dankje'.**

Je opent je hand zoals op de eerste afbeelding en wacht een paar seconde. Vertrouw erop dat jouw hogere zelf de zielen staaf uit je hand pakt, want dit zal 100% zeker weten gebeuren.

Ook al voel je dit niet direct als zodanig.

4.Op slot zetten van Chakra's & Aura

Dit gedeelte kun je toepassen voordat je ergens naartoe gaat of wanneer je ergens bent, waarvan je weet/voelt dat er veel verschillende energieën zijn.

Het is beter om dit te doen voordat je ergens naartoe gaat, dan werkt dit krachtiger!

Hiermee zet je je chakra's en auralagen dus **niet** stil of stop en je sluit ze ook niet compleet af, maar jouw hogere zelf zet ze enkel op slot voor negatieve energieën zodat de positieve energie zeker blijft doorstromen binnenin je chakra's.

Je maakt eerst je chakra's en aura schoon zoals eerder beschreven.

Daarna zeg je: **'Lieve hogere zelf, ik stem me op je af. Wil je mijn zielen laag om mijn 14 grote chakra's en mijn 14 auralagen heen activeren zodat deze op slot staan vanaf nu tot vanmiddag/vanavond zo en zo laat... (benoem tijdstip)'**.

Je mag je hierbij voorstellen dat je hogere zelf een energetische laag over zowel je chakra's als auralagen aanbrengt, zowel aan de voorzijde als aan de achterzijde van je lichaam. Deze energie haalt jouw hogere zelf vanuit jouw ziel. Het is dus altijd heel eigen, pure energie die er gebruikt wordt.

Let wel op;

- Wanneer je er geen tijd aan koppelt, verdwijnt de energie laag namelijk automatisch na 4 uur.
- Met de algehele cleaning (stap 3) verdwijnt automatisch de energie laag. Na de algehele cleaning dien je dus opnieuw je hogere zelf aan te roepen om stap 4 te doen.
- In het begin kan het even wennen zijn en kan de energie laag vanuit je hogere zelf aanvoelen als benauwend, maar adem daar dan even rustig doorheen want je zult voelen dat dit na enkele seconden wegtrekt. Dan is de energie laag geïntegreerd in je chakra's en auralagen.

***Extra tips:**

Wanneer je samenwoont met gezinsleden die het lastig vinden om het bewust-zijn pakket uit te voeren mag je dit ook voor hun doen.

Zorg er dan wel voor dat je onderstaande zinnen goed van tevoren uitschrijft voor jezelf.

***Aarden van een gezinslid/ huisdier:**

Gebruik dan de zin; 'Lieve hogere zelf van *-naam persoon noemen-*, wil je mijn *- je relatie noemen bijv. 'mijn zoon' + daarachteraan naam noemen-* nu krachtig aarden zodat hij/zij de gehele dag sterk in zijn/haar energie staat, liefdevol in zijn/haar lichaam is en dicht bij zijn/haar eigen ik kan blijven. Dankjewel!'

***Doorbreken banden/ koorden:**

'Lieve Aartsengel Michaël en Raphaël. Ik roep jullie aan. Willen jullie alle banden en koorden die Vandaag gelegd heeft, met mensen, zielen en dieren doorsnijden alsjeblieft? Dankjewel!'

***Dolende zielen naar het licht helpen:**

'Lieve Aartsengel Michael. Ik roep je aan. Wanneer er een of meerdere dolende zielen in mijn huis en grond, bij mij, bij -.....- (op puntjes namen van gezinsleden noemen) aanwezig zijn, wil je ze dan zien, horen en helen waar nodig & vervolgens naar de 11^e dimensie brengen alsjeblieft?

En wanneer ze niet naar de 11^e dimensie willen, wil je ze dan ver buiten mijn huis/grond, mijzelf, -.....- (op puntjes namen gezinsleden noemen) plaatsens? Dankjewel!'

***Cleanen van een gezinslid/ huisdier:**

Zeg hardop of in jezelf: 'Lieve gidsen van mijn -.....- (op puntjes invullen wat je relatie met diegene is dus: dochter, man, vrouw, zoon etc. en vervolgens zeg je zijn/haar naam). Ik roep jullie aan. Willen jullie zijn/haar hele lichaam, chakra's en aura lagen schoonmaken van alle negatieve sferen, spanningen, gevoelens, emoties en pijnen van mensen, zielen en dieren alsjeblieft? Dankjewel!'

***En, na het schoonmaken;**

'Lieve gidsen van mijn -.....- (op puntjes invullen wat je relatie met diegene is dus: dochter, man, vrouw, zoon etc. en vervolgens zeg je zijn/haar naam). Ik roep jullie aan. Willen jullie zijn/haar chakra's en auralagen op slot zetten t/m -...tijdstop aangeven...- Dankjewel!'

Succes en geniet!

Mocht er iets niet helder zijn en heb je 1 korte vraag? Stuur dan een mailtje naar

spiritueelcoachmarlieke@outlook.com

Heb je meer dan 1 korte vraag of wil je graag even het pakket met mij doorspreken? Dan kunnen we daarvoor een korte belafsprak van €20,- (maximaal 30 minuten) inplannen.

-De methodes in dit bewust-zijn pakket zijn ontwikkeld door Spiritueel coach Marlieke Jansen-

Hartelijke groetjes,



Spiritueel coach
Marlieke Jansen

www.marliekejansen.nl