

RITUEEL OVERGANG OUD NAAR NIEUW

Zorg dat je 15 minuten niet gestoord wordt, steek een kaarsje aan en neem een leuk schriftje bij de hand. Door jezelf deze dingen te gunnen, geef je jezelf het signaal dat het belangrijk is wat je gaat doen.

Noteer dan eerst 10 dingen die je doormaakte waar je echt trots over bent naar jezelf toe. Bijvoorbeeld inzichten die je had.

Uitdagingen die op je pad kwamen en die je aanging. Situaties waar je sterker uit bent gekomen. Transformaties die je maakte. Meevallers waar je jezelf mee zegende/ gezegend voelde enz. enz.

Het is psychologisch een hele opkikker om zoiets af en toe te doen. En er ook een oprechte dankbaarheidsvibe aan te verbinden vanuit je hart (dus het niet zomaar 'af te handelen om iets te bekomen').

Zeker nu, op de laatste dag van het jaar is dankbaarheid de IDEALE energie om de overgang te maken naar een nieuw hoofdstuk.



Wat je daarna aanvullend kan doen is ook die dingen opschrijven die niet langer werken voor je. Dingen waarvan je beseft hebt in 2023 dat ze jouw hoogste goed niet langer dienen.

Je gebruikt hiervoor best een apart papier dat je straks, om middernacht, in een korte loslaatceremonie kan verbranden.

Nota: wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat rituelen een krachtig effect hebben op ons (onder)bewustzijn.

Wanneer je bijv. bovenstaand verbrand-ritueel doet, LEEST een deel van je brein dit alsof hetgeen je opschreef LETTERLIJK in vlammen opgaat. Je vertelt je onderbewustzijn op die manier dat je deze onderwerpen wenst af te ronden en dat je klaar bent voor het nieuwe.



Belangrijk: door de verbranding te doen, kan het zijn dat je de dagen erna de opgeschreven dingen opnieuw tegenkomt om ze nog een laatste keer vast te pakken. Want we laten los in de mate dat we iets volledig hebben durven doorvoelen. Maw: wanneer we er vrede mee hebben gemaakt in onszelf. Je kan iets dus niet loslaten door het gewoonweg te *willen* loslaten of door het van jezelf af te willen plaatsen in afkeer of veroordeling.

Om iets los te kunnen laten, dien je het eerst volledig oordeelloos vast te hebben gehad (gevoeld).

Vervolgens (deel 3) maak je connectie met je hartenergie.

Kan je jezelf ontmoeten in je hart? Kan je jezelf oprecht mooie dingen toewensen?

Voel maar even in. Neem voldoende tijd.

Welke diepe verlangens leven er in jezelf? voorbij materiële zaken wensen ga je naar de kern van je GEVOEL.

Wat wens je te voelen, wat wens je te ervaren in en mét jezelf in het nieuwe jaar?

Schrijf deze dingen dan ook uit en maak er een mooi tekeningske bij. Iets met kleur. Mag piepklein zijn.

Gewoon om het te bekrachtigen vanuit je rechterhersenhelft en innerlijke kind (schrijven gebeurt met de linkerhersenhelft / Manifestatie vanuit je IK.)

Deel 1 en deel 3 kan je bewaren. Heerlijk om binnen X-jaar 'toevallig' opnieuw onder ogen te komen en de vooruitgang te zien vanuit je nieuwe IK.

Happy New Year

