



MEDIUMSCHAP

LES 3

WERKBOEK

Les 3 Mediumschap

Als je het mediumschap gaat leren is het essentieel om te leren hoe energie precies werkt, Energie om ons heen, van mensen, voorwerpen etc. Maar ook de energie die afkomstig is van de geestenwereld. Onderscheid te leren maken is essentieel Lees je de informatie uit de aura of komt deze van de spirituele wereld?

Je moet dit proces zien als een nieuwe taal die je gaat leren. Dat kost heel veel tijd en energie. Daar gaan we de komende weken tijd en aandacht aan besteden. Daarvoor heb ik een aantal oefeningen voor je gecreëerd waarin je het verschil gaat ervaren.

Realiseer dat het je tijd kost! Maar geniet van het proces!!

Enjoy!
Liefs, Carmen ♡♡

Psychometrie



Zoals je hebt kunnen lezen is psychometrie een belangrijk aspect van het mediumschap. We 'lezen' de energie van de aura van de client. Herken je het gevoel dat je iemand ontmoet en je krijgt er een 'naar' gevoel van? Je pikt iemands energie op, maar je kan vaak nog niet 'vatten' waar dat gevoel vandaan komt. Je kan leren er woorden aan te geven. Deze energie zit ook in voorwerpen of plekken. Deze week ga je je meer bewust worden van deze energie en wat het te vertellen heeft.

Opdracht:

Hou eens bij wat je bij mensen ziet en voelt.. Wat gebeurt er als je bij iemand thuis komt. Of wat doet de energie van een persoon met je? Zie of voel je de dingen aan?

Probeer daar onderscheid in aan te brengen.

Als je in de gelegenheid komt is het leuk om dat te checken met de persoon.

Week 1

Personen & Voorwerpen

Persoon:

Ik zie:

Ik voel:

Mediamiek

· Les 3 ·

Mediumschap

Als je de gelegenheid hebt probeer dan eens te oefenen met het mediumschap. Wat je kan doen is bekenden te vragen om eens een contact te maken.

Probeer dat te doen via de volgende structuur:

1. Man/vrouw
2. Relatie
3. Manier van overlijden
4. Beroep
5. Gedeelde herinneringen

Hou je ervaringen in een dagboekje. Probeer alle info zo gedetailleerd mogelijk op t schrijven. Zo bouw je je taal op die je in samenwerking met de geestenwereld gebruikt. Hoe bewuster je er mee werkt, hoe makkelijker het voor hen is om je te bereiken en met je te werken.

Week 2

Hou een paar dagen bij of je voelt of ziet....



Week 2

Hou een paar dagen bij of je voelt of ziet....



Mediumschap Meditatie

Adem diep in en uit. Probeer je te ontspannen.

Breng je aandacht naar je voeten. Door hier je aandacht naar toe te brengen ben je meteen geaard. Ga met je aandacht naar je benen. Ontspan ze. Je knieën en je bovenbenen. Ontspan de spieren van je benen. Laat alle los.

Voel hoe je bekken ontspant. Je buik, ontspan van binnenuit. Ga met je aandacht naar je rug en ontspan je rug. Ontspan al je spieren van je wervelkolom. Breng nu je aandacht nu naar je schouders. Laat ze rustig hangen en ontspan je armen en je handen. Laat alles los. Ga nu met je aandacht naar je nekgebied en ontspan alles. Ga met je aandacht naar je hoofd, naar je schedel. Ontspan je voorhoofd, je ogen en je oren. Voel hoe je hele lichaam nu ontspannen is. Adem rustig in en uit. Voel hoe je je dieper en dieper ontspant. Je lichaam ontspant meer en meer.

Naarmate je dieper ontspant voel je je zo licht als een veertje. Het kan zijn dat er nog wat gedachten door je hoofd gaan. Kijk er naar, maar open ze niet. Besteed er geen aandacht aan. Als je er niet op reageert gaan ze gewoon weer weg en worden ze vanzelf minder en rustiger, Blijf je concentreren op je ademhaling. Volg het ritme. Breng je aandacht naar het midden, naar het centrum van je lichaam, zo'n 5 cm boven je navel. En stel je voor dat daar een wit licht is, dit witte licht op deze plek is jouw goddelijke vonk, de essentie van wie jij bent. Dit licht is in iedereen. Misschien zie je het in het begin als een heel klein licht, ga er naar toe in gedachten en maak het groter met de kracht van jouw gedachten.

Sta jezelf toe dat het licht van jouw ziel zich laat zien en dat het groter en groter wordt. Elke keer dat je uit ademt wordt het licht sterker en helderder. Het wordt steeds groter, zo groot dat het je lichaam begint te vullen. Je hele lichaam is gevuld met dat prachtige licht, voel het, het is jou essentie. Het licht is wie jij bent, wie jij kunt zijn. Voel de eenheid, voel wie jij bent, wie jij echt bent. Neem even de tijd om te ervaren wie je echt bent.

Maak dan maar dit licht wat groter, en op elke uitademing wordt het groter, zodat het ook om je heen straalt. Op elke uitademing wordt het groter. Vul je hele aura er mee op. Met jou prachtige energie en voel hoe jou energie krachtiger en sterker wordt.

Breng nu de aandacht aan de onderkant van je wervelkom, naar je staartbeentje. Waar de kundalini energie aanwezig is. Voel die energie daar. Stel je voor dat deze energie vanaf daar omhoog gaat. Dat jij het via je gedachten omhoog brengt. Vanaf je staartbeentje breng je de energie omhoog door je wervelkom met de kracht van je gedachten en de kracht van je wil. Adem in en breng de energie omhoog, adem uit en breng je de energie nog hoger, stap voor stap, wervel voor wervel, heel bewust.

Als deze energie, die je als licht kan waarnemen in het midden van je hoofd aangekomen is laat hem dan verder omhoog gaan. Door je kruin-chakra heen, verder omhoog zodat deze zich kan vermengen met de frequentie van de geestenwereld. Herhaal dit een aantal keren. Adem in en breng de energie omhoog tot boven je hoofd en laat deze energie vermengen met de energie van de geestenwereld.

Adem in omhoog, adem uit vermengen. Door dit een aantal keren te doen zal je de geestenwereld makkelijker kunnen waarnemen. Denk eens aan je overleden dierbaren en nodig hen 1 voor 1 uit om bij je te komen staan. Weet dat de geestenwereld er altijd zal ze zijn. Ze zijn slechts een gedachte bij je vandaan.

Neem een paar minuren om te ervaren.

Probeer langzaam in het dagelijks bewustzijn te komen.

Stap voor stap je lichaam weer te voelen.

Op jouw tempo en jouw moment.

En als je er aan toe bent mag je je ogen weer openen.