

DE ZES STAPPEN NAAR INNERLIJKE VRIJHEID

1. wat voel je precies? neem de tijd te voelen wat je precies voelt (angst, paniek, kwaadheid, verdriet, in de steek gelaten, afwijzing, eenzaamheid....) welke zijn de 3 belangrijkste emoties die je NU voelt?

2. wanneer voelde je precies hetzelfde in je kindertijd? Welke gebeurtenis komt je voor de geest? Wie was er toen bij betrokken? Wat gebeurde er?

3. welke gedachten heb je toen over jezelf opgemaakt? Wat heb je toen over jezelf geloofd? Bv. ik ben niet goed genoeg, om het even wat ik doe het zal nooit goed genoeg zijn, niemand ziet me staan, ik ben niet belangrijk, iedereen is zo met zichzelf bezig en ik ben onbelangrijk, ik ben niets waard.... WAT heb je toen over jezelf gedacht?

4. nu moet je zeggen: 'ik vergeef mezelf dat ik toen gedacht heb dat ik (bv niets waard ben of onbelangrijk ben...). Ik heb TOEN dat verhaal over mijzelf opgemaakt en ik vergeef mezelf nu dat ik dat verhaal over mijzelf heb geloofd en er zelfs een overtuiging van heb gemaakt.

5. GELUKKIG is dat allemaal NIET WAAR. Wat ik TOEN over mijzelf gedacht en geloofd heb is helemaal NIET JUIST. Het zijn foute gedachten over mijzelf. Ik vergeef mijzelf daarvoor.

6. Ik vergeef mijzelf dat ik VERGETEN ben Wie ik Echt BEN, namelijk een Perfecte Goddelijke Creatie, een Perfect Kind van God (of het Universum), ik ben TOTAAL ONSCHULDIG en PERFECT. Ik heb INNERLIJKE VREDE.

Tracht dit proces te doorlopen telkens je je in paniek voelt of schuldig of iets anders dat géén vrede is.