



Spiritualiteit & empowerment

©Marin Crown – Alle rechten voorbehouden

Geen enkel deel van deze lessen mogen worden gereproduceerd of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, electronic of mechanisch, inclusief fotokopieën, opnames of door een systeem voor het opslaan en ophalen van informatie, zonder schriftelijke toestemming van Marin Crown

Contactgegevens auteur:

www.marincrown.com

marinn.crown@gmail.com

Kvk: 74457594

Btw: NL002073899B13



Inhoudsopgave

Introductie - 4

Week 1 – De Basis 5 / 8

Week 2 – Focus 9 / 12

Week 3 – Intenties zetten 13 / 15

Week 4 – Feng Shui 16 / 18

Bonus:

Week 5 – Emoties vs Reactie 19 / 20

Week 6 – Manifestatie 21 / 23

Introductie

Voordat je begint wil ik je voorstellen om een journal aan te schaffen zodat je daar dagelijks je inzichten in kan noteren. Mijn ervaring is dat wanneer je daar de tijd voor neemt zich inzichten ontwikkelen. Het is meer een kwestie van dagelijks observeren hoe je de oefening hebt beleefd. Daarnaast is het een fijne manier om de opdrachten te maken en een overzichtelijke terugblik naar je ontwikkelingen.

Mijn advies is om 1 week de tijd te nemen per les om het zo goed mogelijk te laten integreren in je lichaam en eventueel in je dagelijkse routine.

De oefeningen zijn suggesties van mij en mijn ervaringen, met het behalen van goede resultaten. Ze vervangen op geen enkele wijze of vorm het advies van jezelf, een arts of een specialist. Bezoek daarom ook altijd een specialist bij klachten!

Ik heb een selectie gemaakt van 6 lessen om uit te proberen zodat je weet of mijn manier van lesgeven bij jou aansluit.

Wanneer je de audio opnames beluisterd en een oefening doet is het de bedoeling de audio opname te pauzeren zodat je de oefening op je eigen tempo kan voldoen.

Mocht je willen dan hoor ik graag van je hoe jij deze try out hebt ervaren via marinn.crown@gmail.com of op het Community telegram kanaal.

Ik wens je heel veel plezier met de try out!



Week 1 ~ De Basis, verwerken van angst

Deze oefening is vrijwel de basis, het heet "verwerken van angst", maar je kunt het bij alles toepassen, niet alleen bij angst.

Deze oefening heb ik geleerd van mijn lerares en ik deel hem nu ook graag met jou!

In het dagelijks leven worden wij enorm getriggered op allerlei fronten. Iedereen verwerkt dat op z'n eigen manier en deze oefening is één van die manieren. Voor mij heeft het bewezen zeer effectief te zijn en door de jaren heen is het nog steeds een hele fijne manieren om angst in allerlei vormen te verwerken. Angst is waarschijnlijk één van de grootste obstakels in ons leven. Het verlamt je lichaam als het ware, daarom is het zo belangrijk je angst te verwerken.

Als je geen angst voelt en toch iets wilt verwerken verander je het woord voor wat je voelt of je kunt het woord "oncomfortabel" gebruiken als je niet weet hoe je het kunt benoemen. Soms begin ik met het woord angst en voel ik dat het gaat om verdriet, dan ga ik verder met de oefening en noem het verdriet.

Voor het beste resultaat is het verstandig om voorafgaand een lijstje te maken met angsten die je wilt verwerken.

De oefening:

Neem een open houding aan terwijl je zit of als je liever liggend mediteert ga dan liggen

Zorg dat je rug recht is, je kleding los en comfortabel zit en dat je ongestoord kan mediteren

Sluit je ogen

Adem diep en langzaam in in je onderbuik adem dan uit zo snel als je kan

Herhaal..

Adem diep en langzaam in... Dan uit zo snel als je kan

Nogmaals

Adem diep en langzaam in naar je onderbuik

Dan uit zo snel als je kan

Ademen nu op je eigen ritme

Scan je fysieke lichaam van top tot teen om de energie van angst te vinden

Zoek naar angst

Als je het niet kunt vinden neem dan één van de angsten die je voorafgaand hebt opgeschreven en scan je lichaam opnieuw

Zodra je angst hebt gevonden in je lichaam, kijk er dan naar

Analyseer het niet

Sta het toe te bestaan

Sta het toe om te groeien en te zijn

Het kan een fysiek ongemak zijn zoals een knoop of pijn

Een lokatie van energie, een gedachte of een herinnering

Het kan ook gewoon de emotie van angst zijn

Kijk er naar

Observeer het

Voel het

Sta het toe hier te zijn en zeg: angst je bent welkom hier

Welkom angst en sta het toe te groeien

Laat het groter en groter worden

Laat het groeien en zo groot worden als het mogelijk kan zijn

Sta het toe zich te uiten naar je

Maar analyseer het niet

Laat komen wat komt

Of het nu woorden zijn of herinneringen... en volg het als het verandert
in een andere emotie of verandert van locatie in jouw lichaam

Wat het ook doet, verwelkom de nieuwe uitdrukking

Je bent welkom hier gedachte

Je bent welkom hier emotie, woorden, herinneringen

Je bent welkom hier

Welkom hier

Sta jezelf nu toe dichterbij de angst te komen en omarm het, geef het liefde en licht en sta het toe te bestaan

Dank het dat het zich naar je heeft geuit

Dank het dat het al deze tijd bij je is geweest

Dank het voor het werk dat het voor je heeft gedaan

Laat het nu vrij / los in de eenheid, terug naar Source

Adem licht en liefde in naar de plek waar de angst zat

Adem nogmaals licht en liefde in en laat het je gehele lichaam en omgeving vervullen

Scan je lichaam nu nogmaals van top tot teen en kijk of er nog angst zit.

Zo ja, herhaal de oefening dan.

Probeer de oefening niet langer dan 20 minuten te doen

Doe deze oefening frequent totdat er geen angst meer in je leven is

Veel plezier met deze opdracht!



Week 2 ~ Focus

Deze week beoefenen we onze focus. Ik heb onlangs een enquête verzonden en bij de vraag of mediteren makkelijk is, gaf bijna iedereen als feedback aan, dat mediteren ze makkelijk af gaat.

Er zijn veel verschillende manieren om te mediteren en om er alvast in te komen wil ik beginnen met het trainen of aanscherpen van onze focus.

Het is belangrijk om je focus te trainen om beter en langer te kunnen mediteren en ook om niet af te dwalen tijdens een meditatie voor het beste resultaat. Het creëert rust in jezelf, omdat je zal merken minder last te hebben van een dwingende gedachtenstroom. Focus helpt je ook je werk beter uit te voeren en om bijvoorbeeld van moment op moment in het nu te zijn.

Het is heel normaal dat we afdwalen wanneer we van ons lichaam vragen juist nu niet te veel te gaan denken. Als gevolg dat we juist heel veel gedachten krijgen die we niet kunnen stoppen. Wanneer dat gebeurt adem je even diep in en uit en richt je je weer op je focus punt.

Voor diegenen die al langer mediteren en er geen moeite mee hebben hun gedachten stil te krijgen is dit ook een hele fijne oefening, dus haak niet af!

De oefening:

Voor deze oefening gaan we onze focus leggen op drie Chakra's.

1. Je sacraal chakra, die bevindt zich tussen je navel en je onderbuik, ongeveer 3 cm onder je navel. Je sacraal chakra staat voor kracht, je power, je chi, door hierop te focussen activeer je je power. De kleur die hierbij hoort is oranje.

2. Je hartchakra, die bevindt zich in het centrum van je borst. Je kan met je wijsvinger "ik" zeggen en tegelijkertijd je vinger naar je borst brengen, dat is vaak de plek waar je chakra zit. Je hartchakra staat voor balans. De kleur die hierbij hoort is groen

3. Je derde oog Chakra, die bevindt zich tussen je wenkbrouwen en dan iets hoger. Je derde oog staat voor het betreden van andere werelden. De kleur die hierbij hoort is indigo.

Voor alle Chakra's geldt ook dat wanneer je er lichtjes op drukt het gevoeliger is, op die manier kan je voor jezelf checken of je goed zit. Om dit te testen voor jezelf kan je alvast voor jezelf kijken of dit werkt door te drukken op je sacraal punt. Mocht je niks voelen maakt dat niet uit sinds je weet waar je sacraal chakra zich bevindt.

Voor deze meditatie adviseer ik je te zitten, maar je kan ook liggend mediteren. Ons lichaam heeft in een liggende positie al snel het gevoel te willen slapen, dus adviseer ik je zittend te mediteren.

Neem een open houding aan en laat je handen op je benen rusten

Adem diep in en uit, adem nog een keer diep in en uit en nogmaals adem diep in en uit

Adem nu door op je eigen ritme

Word je bewust van je fysieke lichaam, je hoofd, je romp, je armen, je benen, je handen en je voeten

Word je nu bewust van je persoonlijke energie binnen in je en om je heen

Leg je hand op je sacraal chakra zodat het je kan helpen te focussen. Mochten je gedachten afdwalen dan kan je lichtjes drukken op je chakra zodat je aandacht terug gaat naar je focus punt.

- Adem nu rustig in en uit en breng je focus nu naar je sacraal chakra
 - Leg je hand op je chakra voor focus
 - Visualiseer nu dat je de zon ziet schijnen in je sacraal chakra, houd dit 5 minuten vast
-
- Adem rustig in en uit en breng je aandacht naar je hart chakra
 - Leg je hand op je chakra voor focus
 - Visualiseer dat je de zon ziet schijnen in je hart chakra en houd dit vast voor 5 minuten
-
- Adem rustig in en uit en breng je aandacht naar je derde oog chakra
 - Leg je hand op je derde oog voor focus
 - Visualiseer dat je de zon ziet schijnen in je derde oog en houd dit vast voor 5 min

Door deze oefening de komende week te doen zal je merken dat je steeds langer gefocust blijft. Probeer het ook zonder je hand te doen wanneer je merkt dat je makkelijker gefocust blijft. Naast de focus die toeneemt ben ik erg benieuwd wat er eventueel nog meer gebeurt. Misschien voel je je wel beter, slaap je beter, zijn je gedachten minder aanwezig of minder dwingend.

Heel veel focus plezier deze week!



Week 3 ~ Intenties zetten

Intenties werken zo goed! Jaren geleden ben ik begonnen dagelijks in de ochtend mijn intenties te zetten voor de dag. Wanneer ik naar m'n werk ging zei ik altijd: het is mijn intentie een fijne dag te hebben, met liefdevolle mensen en leuke contacten. Dit alleen al transformeerde mijn dag en dit was zelfs zo sterk dat ik echt kon merken wanneer ik het een keer vergeten was en wanneer ik het wel op had gezegd, dat verschil was voor mij altijd duidelijk aanwezig.

Nog een voorbeeld van de kracht van intenties is dat een collega van mij zich altijd verliep en wist niet wat hij kon doen, aangezien hij door z'n wekker heen sliep of z'n wekker half slapend uit zette. Hij kreeg een aantal waarschuwing van zijn manager en ik gaf hem deze tip.

Voordat je gaat slapen zeg dan: het is mijn intentie om om 8 uur wakker te worden. Hij kwam super verbaasd en blij naar mij toe om te zeggen dat het werkt!

Met onze intenties leggen we vast wat wij willen bereiken op een dag. Zo werk je samen met je lichaam door het signaal af te geven wat jij wilt bereiken en dat zend je uit.

De opdracht van deze week is: aan de slag gaan met je intenties

Is er iets waarvan je nu al weet wat je graag anders wilt zien in je dagelijkse leven, zoals op je werk en de contacten die je hebt of juist voor jezelf?

- maak een lijstje en schrijf daar je eigen intenties op, je mag zelf weten wat dat voor jou is. Zorg dat het volledig goed voelt wat je zegt, van begin tot het einde van de zin.
- houd er rekening mee dat je niet om dingen gaat vragen zoals een auto of geld, als dit is wat je wilt bereiken is het belangrijk voorafgaand wat andere stappen te ondernemen want er is een reden dat het nog niet aanwezig is in je leven.
- Hoe kan je je dag in hoge frequentie / vibratie beleven door middel van intenties?

Ik heb hier een aantal voorbeelden voor je staan van mijn intenties

Voor ik het verkeer in ga:

- Het is mijn intentie volledig begeleid, bewaakt en beschermd te zijn op de fiets/ in de auto / in het verkeer
- Het is mijn intentie wakker, alert en gefocust te zijn in het verkeer

Op tijd opstaan:

- Het is mijn intentie om om 7 uur wakker te worden (vanmorgen werd ik dus om 6.50 wakker en dacht, ik kan nog 10 min slapen en werd vervolgens om 7.50 pas weer wakker, dus let op dat je niet dezelfde fout maakt ;))

Voor het slapen gaan:

- Het is mijn intentie een goede nachtrust te hebben en mooie dromen

Voor m'n werk:

- Het is mijn intentie een mooie dag te hebben met vriendelijke mensen die op mijn pad komen.

Zorg dat je jouw intenties ook kracht bijzet en dat je het ook voelt, dus ik voel al dat mijn dag goed is en de vriendelijke mensen die ik ga ontmoeten vandaag en je voelt je beschermd in het verkeer. Je weet dat het zo is.

Wanneer je snel tussen neus en lippen door even het riedeltje opzegt en je gedachten zijn ondertussen ergens anders, dan heb je dat niet goed gecommuniceerd naar je lichaam of naar het universum, dus wees alert. Je eindigt je intenties met altijd met "zo is het en zo zal het zijn"

Veel plezier met het zetten van je intenties deze week!



Week 4 ~ Feng Shui

Feng shui komt oorspronkelijk uit China en dateert van ongeveer 3000 jaar geleden. Feng Shui betekent wind & water.

Het gaat er in de feng shui om om een positieve energiestroom op gang te brengen die door werkt in je huis en in bepaalde aspecten van je leven

Het is een hele studie om alles tot in de puntjes goed in balans te brengen volgens de feng shui, maar wij gaan in deze les de basis leggen en wie weet komt het tot een mooie verandering van de energiestroom in jouw huis.

Ons huis is een groot deel van ons zelf en weerspiegelt wie wij zijn, waar we zijn in ons hoofd, onze creaties en ons innerlijk leven. Als er dingen in ons leven gebeuren wat ons innerlijk raakt, dan zie je dat vaak terug in je huis. Kleren die zich ophopen in de hoek van je slaapkamer, schimmel in de badkamer waar je maar geen tijd voor maakt om schoon te maken, rommelige keukens, ophopingen van schoenen die bij de voordeur rond

slingeren. In de feng shui wordt dit gezien als blokkades in je huis waar de energie niet kan stromen en waardoor er blokkades ontstaan, niet alleen in jezelf, maar ook in je leven.

Wanneer de energie in je huis kan stromen zonder obstakels, creëer je een goeie "Chi", in dit geval betekent chi, energie. De Chi in je huis heeft invloed op jouw leven, je contacten en je fysieke lichaam.

Opdracht:

- Kies een plek in je huis waar je je lekker voelt en waar je je vaak terug trekt en tot rust kan komen.
- Kies vervolgens een plek in je huis waar je minder graag komt, die je eerder vermijdt.
- Kies een plek in je huis die vaak rommelig is of waar een hoop spullen liggen die je bijvoorbeeld al een hele tijd wilt uitzoeken

Op deze plekken van je huis ga je het volgende observeren - Hoe voel jij je in deze ruimte of op deze plek?

- Voel je een blokkade?
- Hoe kan de blokkade opgelost worden?

Zonder dat je vanuit de feng shui aanpassingen maakt, is het ook goed om zelf te observeren waar een blokkade zit, hoe je een ruimte voedend maakt voor jouw lichaam en vanuit jouw eigen gevoel.

- Kies een ruimte die als een blokkade voelt en ga daar mee aan de slag.
- Zorg dat de "chi" vrij kan vloeien door de ruimte.

In de feng shui zeggen ze bijvoorbeeld dat deuren niet op je mogen wijzen en boeken ook niet. Wanneer dit wel naar je gericht is, zegt de leer dat het een snijdende energie is. Zorg dan bijvoorbeeld dat je deze snijdende energie breekt door er een plant tussen te zetten.

- Dus bijvoorbeeld: in de slaapkamer is het ideaal om je bed zo te plaatsen dat de deur niet in de richting van je bed open gaat.
- Je wilt je bed ook niet onder een raam zetten omdat daar chi doorheen komt, waardoor jij direct in de energie stroom ligt en je lichaam onvoldoende rust kan krijgen.
- In de woonkamer of keuken zorg je dat de boeken niet naar je wijzen.
- Planten worden in de feng shui ingezet om de scherpe randen van voorwerpen te blokkeren zodat de Chi niet snijdend is maar vloeit en stroomt.
- Spiegels worden ingezet om de Chi naar buiten te laten stromen via ramen of om de chi van de ene ruimte naar de ander te laten gaan. Zorg dat je gevoel bij het eventueel plaatsen van een spiegel helemaal goed is en het in alle opzichten harmonieus voelt.
- Verplaats zo nodig hier en daar wat meubels of breng kleur aan die voedend is.
- Persoonlijk werk ik graag met kaarsen, planten, bloemen en kristallen. Een kleurrijk kussen kan al veel verschil maken.

Deze les in feng shui leert je ook echt jezelf te vertrouwen, dat wat jouw instinct jou aangeeft ook echt klopt. Mocht je later toch niet tevreden zijn met de aanpassingen dan breng je weer nieuwe aan. Het is dan ook goed om even een moment te observeren wat er mist of mag veranderen om het helemaal feng shui te maken.

Veel observatie plezier deze week!



Bonus:

Week 5 ~ Emoties & Reactie

We hebben onze emoties niet altijd onder controle en vaak zouden we willen dat dat anders was. Wat vaak gebeurt is dat je in gesprek bent, bijvoorbeeld met je partner, en er wordt iets gezegd tegen je waardoor iets in jou wordt getriggered. Wat als gevolg heeft dat je daarop reageert en eerst misschien nog uitleg geeft waarom je het niet leuk vind, dat dit tegen je wordt gezegd. Als de persoon tegenover je daar geen boodschap aan heeft, kan je makkelijk doorschieten in je gelijk te willen halen. En dit is een trigger die nog heel vaak en heel effectief werkt. Je wilt dat de ander je begrijpt en je wilt dat hij/zij in het vervolg niet meer zo iets tegen je zegt.

Wat kan je doen op zo'n moment?

- Tot 10 tellen is vaak niet genoeg, loop even weg of geef aan dat je er later op terug komt.

- Neem de tijd om rustig te worden, hoe boos of emotioneel je ook bent, het is belangrijk er niet in mee te gaan en te reageren.
- Realiseer je dat dit je frequentie naar beneden haalt en je wilt je frequentie hoog houden.
- Weet dat je altijd een keuze hebt, kies bewust of je je mee laat voeren in drama of dat je in je eigen kracht blijft staan
- Doe de oefening om angst te verwerken
- Vervolgens kom je er op terug en bespreek je vanuit rust wat je dwars zat
- Hoe ga je om met de gevoelens, emoties en gedachten die het oproept?
- Adem uit en laat je oordeel en dat waar je je nog aan hecht, los. Doe dit drie keer.
- Vervolgens adem je liefde en licht in en bij uitademen visualiseer je dat het zich verspreid door je lichaam en je omgeving
- Je kan ook drie keer langzaam inademen en snel uit, zoals je ook bij de verwerkings oefening doet. Zo gooi je energetische toxins uit je veld

In de opdracht van “week 6 ~ manifestatie” zal je meer leren over emoties en waarom het belangrijk is om je emoties in een hoge frequentie te houden.

Veel plezier met de opdracht van deze week!



Bonus:

Week 6 ~ Manifestatie

Wij hebben meer invloed op wat we van moment tot moment creëren en manifesteren dan we ons beseffen. Echter is dit iets wat vaak automatisch gaat en daarom zijn we het ons niet bewust.

Maar is het zo dat wanneer je maar lang genoeg ergens over denkt het naar je toe komt?

Dat zou heel goed kunnen, maar ook niet perse...

Om iets goed te manifesteren is het belangrijk dat er niet nog een onderliggend programma loopt in jou die zegt dat het niet lukt.

Een goed voorbeeld daarvan is geld.

Geld is iets dat bijna iedereen graag wilt hebben in overvloed en waarom zou je dat ook niet willen? Het maakt je leven een stuk makkelijker en aangener dan wanneer het er niet is.

Veel mensen hebben echter een programma lopen die ze ervan weerhoud om geld aan te trekken. Of dit nou van generatie op generatie doorgegeven wordt of dat ze het zelf gecreëerd hebben, het komt ergens vandaan, dus wij gaan hier deze week samen naar kijken.

Het kan natuurlijk heel goed zijn dat je dit leest en denkt; eigenlijk heb ik alles wat ik wil al gemanifesteerd. Mooi zo! Er is altijd iets nieuws wat we willen, want wij mensen evolueren constant en willen steeds weer iets nieuws, dus kijk voor jezelf wat dat is.

Voor nu is dat ook de opdracht waar we mee beginnen.

Opdracht:

- Kies voor jezelf 1 ding die je makkelijk zou kunnen manifesteren. Je kan ook een lijstje maken en er later één uitkiezen.
- Kijk vervolgens hoeveel tijd je nodig zou hebben om dit te manifesteren.
- Tip! Geef jezelf voldoende ruimte ;)
- Check met je lichaam of dit comfortabel voelt, dus heb je jezelf een tijdzone gegeven vanuit je hoofd of je hart / je gevoel?
- Kijk naar de manifestatie en voel van binnen of het ook voelt als makkelijk of detecteer je ergens een ongemakkelijk gevoel van binnen? Dit is dan je blokkade.
- Als je een blokkade voelt verwerk deze dan met de verwerkings oefening. In plaats van angst benoem je wat je voelt.
- Doe dit totdat er geen blokkade meer is.

Manifesteren:

- Manifestaties komen voort uit onze emoties. Dus wanneer er een blokkade op je manifestatie zit en jouw emoties daardoor iets anders zeggen dan je hoofd, manifesteer je niet wat je wilt en soms juist het tegenovergestelde.
- Hierdoor komen we vaak in een molen terecht waarin we het gevoel hebben dat het toch niet voor ons is en zo krijgen we daar ook steeds een bevestiging op.
- Nu je dit weet en je hebt de tools om je daarbij te helpen, kun je dit omdraaien en je bewust worden dat je het zelf in de hand hebt.
- Zodra je emoties positief zijn tegenover je manifestatie ga je aan de slag. Neem je item in gedachte en voel dat je het hier al hebt, in het nu.
- Hoe voelt het? Is het warm? Wordt je vrolijk? Voel je kriebels van geluk?
- Is het mogelijk voor je om ergens naartoe te gaan waar je manifestatie voelbaar is in emotie? Wanneer je zulke plekken bezoekt voel je de juiste emoties die jouw manifestatie stimuleert.
- Neem tijd om te dromen over je manifestatie. Voel het tijdens je droom in je handen, als dat kan, in je leven en voel dat het hier nu is.
- Als je niet weet hoe je het naar je toe haalt creëer dan een verhaallijn waarin je ziet dat het naar je toe komt. Dit kan je ook gebruiken als deel van je droom oefening.
- Zorg dat wanneer je een verhaal maakt dat het op verschillende manieren naar je toe kan komen, niet dat je je vast houdt aan één manier.
- Hou deze emoties vast zo lang als je ze vast kan houden en zet voor jezelf 3x per dag een herinnering of je wekker om even de tijd te nemen om je emoties te voelen en je manifestaties naar je toe te halen.

Heel veel manifesteer plezier!