



Spiritualiteit & empowerment

Lessen

De Basis

©Marin Crown – Alle rechten voorbehouden

Geen enkel deel van deze lessen mag 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 tot de basis - 4

Week 1 – Dagboek 5 / 6

Week 2 – Verwerken van angst 7/ 10

Week 3 – Firewall 11 / 12

Week 4 – Waarom het belangrijk is je woede te verwerken 13 / 16

Introductie tot de Basis

“De Basis” zijn oefeningen die de basis leggen in de lessen die ik geef. Je zal dan ook goed begrijpen wat je zelf kunt doen wanneer je overspoeld wordt door emoties en je weet wanneer je tegen een firewall aan loopt. Geregeld zal ik het hebben over het verwerken van blokkades die opkomen en je weet zelfs hoe je je woede kunt verwerken. Doordat je deze lessen zal volgen zullen er wellicht situaties naar boven komen die je misschien al lang achter je gelaten hebt of waar je nu in zit, dat gebeurt omdat je nu de oefeningen hebt om ermee om te gaan.

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!

Je bent van harte uitgenodigd om deel te nemen op het telegram kanaal van Marin Crown waar je een link van ontvangt na de aankoop van de lessen. Ik hoor ik graag van je hoe jij deze lessen hebt ervaren via marinn.crown@gmail.com of op het Community telegram kanaal.

Ik wens je heel veel plezier met de Basis lessen.



Week 1 ~ Dagboek

Deze week gaan we ons focussen op jouw dagboek. Bij het aanschaffen van een dagboek is het belangrijk dat het praktisch, aangenaam en leuk is zodat je ook echt zin hebt om je dagboek te gebruiken. Jij zal jouw ervaringen die je opdoet tijdens de lessen gaan bijhouden in jouw dagboek. Hierdoor krijg je inzichten of kan je terug lezen hoe je ervaring was aan het begin van de week en welke veranderingen er aan het einde van de week of maand teweeg zijn gebracht door de oefeningen te doen

Het is als een gesprek hebben met jezelf, waardoor je inzichten krijgt en vaak komen de antwoorden op je vragen op deze manier vanzelf naar je toe.

Kijk eerst naar wat voor soort dagboek je zou willen aanschaffen

Maak je dagboek je eigen en dat is ook het eerste wat we gaan doen in deze basisweek. Het is goed om te onthouden dat je hier een jaar je aantekeningen in maakt, maar het kan ook per seizoen natuurlijk. Zorg dus dat het comfortabel schrijft en dat het gemakkelijk in omgang is.

Woorden hebben kracht en energie en eenmaal geschreven haal je het niet zomaar weg, wees je dus bewust wat je opschrijft in je dagboek.

Veel mensen denken dat het goed is om papier met woorden die je niet meer in je leven wilt, te gaan verbranden in het vuur. Doe dit niet! Ken je het Engelse spreekwoord “sealed by the fire”? Wanneer je iets verbrand in het vuur wat je niet meer wilt, gaat het niet weg, maar wordt het vast gezet in het vuur en blijft het bestaan.

Er is een juiste oefening voor op YouTube en die heet: cleaning up our negative energy van Inelia Benz

Kijk of het je lukt om dagelijks een stukje te schrijven in je dagboek. Doe de oefening van de week op een dagelijkse basis (waar mogelijk of toepasbaar) en schrijf je ervaringen op.

Hoe dan ook is het doel je eigen gevoel te volgen en te doen wat bij jou past. Als dat betekend één keer per week de oefening te doen en daar één keer over te schrijven, dan doe je dat zonder schuldgevoel!

Soms is het ook leuk creatief te zijn en kan je bijvoorbeeld een bloem of iets uit de natuur meenemen en in je dagboek plakken, of misschien zie je een afbeelding die helemaal resoneert met je gevoel tijdens de oefening en dan kan je die afbeelding in je dagboek plakken. Misschien kan je goed tekenen of schilderen en leef je je uit op die manier. Volg je hart in alles wat je doet, is mijn motto!

Veel plezier!



Week 2 ~ 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 3 ~ Firewall

Een firewall herken je door doordat het je stopt te mediteren of te verwerken of het verwezenlijken van je volledige potentie. Je herkent een firewall omdat het voelt als een metalen implantaat ergens in je lichaam.

Het kan, en wordt, geactiveerd wanneer we proberen te mediteren, OBE's, lucide dromen beoefenen, spirituele of paranormale gaves ontwikkelen, of iedere andere vorm van communicatie met onze hogere zelf, gidsen, de devine, engelen of wat we onze entourage of helpers en steun om ons heen ook noemen. En het blijkt dat de zeer specifieke vibratie ook door externe krachten getriggerd kunnen worden.

Om erachter te komen of je een van deze firewalls hebt is om de volgende zin af te maken : "ik mediteer niet / verwerk niet omdat_____".

Kijk nu naar het antwoord, vind de energiesignatuur (of energiepatroon) van het antwoord. Scan je lichaam en vind het. Vraag jezelf nu het volgende:

"Heb ik deze firewall in mijn lichaam geplaatst?"

Zo ja, dan waarom? Was het vrijwillig of onder druk? Zo niet, wie heeft het dan gedaan?

Je zal wel of niet de antwoorden krijgen op deze vragen. Hoe dan ook, het belangrijke is dat je de firewall gevonden hebt. Verwijder het nu zelf en stuur het terug naar Source, of vraag een van je gidsen of engelen om het voor je te verwijderen. Vul dan de plek waar het zat met licht en liefde.

Als je weerstand voelt om de Firewall te verwijderen, focus je aandacht op de weerstand, het zou een backup programma kunnen zijn om er zeker van te zijn dat je niet van de Firewall af komt. Bijvoorbeeld : "ik heb meer nodig dan deze oefening om mezelf / mijn geliefde te helpen", of, "ik kan het niet vinden". Als je er een vind volg dan bovenstaande instructies, ga dan terug naar de Firewall. Onthoud, geen analyses en geen oordeel.

Nadat je klaar bent met de oefening, ga dan verder met mediteren of verwerken. Als dezelfde weerstand weer opkomt, herhaal de oefening dan nogmaals. Het heeft misschien een paar keer nodig, maar uiteindelijk zal alles verwijderd zijn en zal je vrij zijn om de oefeningen te doen die nodig zijn om je volledige potentieel te bereiken in dit leven.

Veel plezier met de oefening!



Week 4 ~ Waarom het belangrijk is je woede te verwerken

Op 14 Oktober 2014 schreef Inelia Benz dit blog over woede.

Velen van ons zijn terughoudend om woede te verwerken of los te laten.

Dit komt omdat het zo'n krachtige bron van defensieve energie is dat we denken dat als we het verliezen, we onszelf of anderen niet langer kunnen verdedigen. En het is met succes gebruikt om mensen uit depressies of gewelddadige relaties te halen, dus het moet goed zijn, toch?

Woede is echter een stap boven angst. Het is een boventoon van de angstenergie, waarop duisternis is gebouwd. Het is in feite zeer destructief, zowel voor ons als voor de mensen om ons heen. Er zijn dus twee dingen waar we mee in het reine moeten komen, één is dat als we boosheid wegnemen, we niet kwetsbaar zullen worden, en de tweede is

dat we boosheid niet nodig hebben om naar onze overtuigingen te handelen.

Vaak is het woede die ons ertoe aanzet iets te doen om bijvoorbeeld een oorlog te stoppen. En vaak is het alleen woede die degenen die ons proberen te pesten of op onze tenen trappen echt horen en begrijpen, en zo stoppen met wat ze aan het doen zijn. En dit is een goede zaak, maar als we eenmaal in onze kracht staan, hebben we geen woede nodig om deze dingen te doen, omdat we betere hulpmiddelen hebben.

Woede kan ertoe leiden dat we ons geduld verliezen. En als we ons geduld verliezen, kunnen we anderen pijn doen op emotionele, psychologische en fysieke manieren.

Van jongs af aan wordt ons geleerd om ons humeur te beheersen. Om onze woede te bedwingen en te onderdrukken. Dit is ook negatief. Een deel van vrij worden is het herkennen en uiten van onze woede over ons leven, lot, situatie en mensen die ons kwaad hebben gedaan of ons hebben afgewezen.

Maar de emotie is, net als angst, destructief. Als het onderdrukt wordt, heeft het ons te pakken en kan het elk moment uitbarsten.

In essentie houdt het ons stevig in een lagere vibratie. En dit is een heel interessant punt. Veel mensen hebben me gevraagd hoe ze hun perceptie van hun gidsen, hogere zelf, engelen kunnen vergroten, of hoe ze kunnen communiceren met andere dimensionale lichtwezens of buitenaardse wezens. We hebben zoveel manieren om dit fenomeen te verklaren. Maar de vraag is hetzelfde. Hoe vergroten we onze perceptie van hen, hoe maken we het gemakkelijker voor hen om contact met ons op te nemen. Nou, er zijn twee fundamentele blokkades die deze wezens ervan weerhouden om bij ons in de buurt te komen, de ene is **ANGST** en de tweede is **WOEDE**.

Ja, er is meer nodig dan paranormale begaafdheid om contact te maken met deze wezens. Ze komen er natuurlijk nog steeds doorheen, via dromen, synchroniciteit en andere methoden, maar het is moeilijk voor hen en voor ons. Een zeer helderziend persoon kan inderdaad

gemakkelijk contact maken met deze wezens, maar stel je eens voor wat hij of zij zou kunnen doen zonder een van deze blokkades onderweg? Ten eerste zouden ze niet lastig gevallen, voor de gek gehouden of ziek worden door negatieve wezens. Ik heb een groot deel van deze website gewijd aan het verspreiden van het belang van het verwerken van angst. En het is nog steeds de belangrijkste missie hier op aarde, om zoveel mogelijk mensen aan de slag te krijgen en hun angst succesvol te verwerken.

En nu komt de tweede fase, die van het verwerken van woede.

Dus, als je wilt, doe dan alsjeblieft een woede verwerkings methode. De methode die ik gebruik is heel eenvoudig en identiek aan die voor het verwerken van angst:

Adem drie keer diep in

Sluit je ogen

Scan je lichaam op woede

Als je het eenmaal in je lichaam vindt, observeer het dan.

Analyseer niet, geef het geen redenen, validaties of herinneringen, observeer het gewoon.

Laat het groeien, laat het enorm worden, groter dan het huis waarin je bent, de wereld, laten we eens kijken of het zo groot kan worden als het universum.

Sta alle herinneringen, woorden, situaties of beelden toe om zich uit te drukken en los te laten, als er een blijft hangen, waardoor je emotioneel wordt, zeg gewoon: "dank je herinnering / visie / woord / emotie"

Vul dan de woede met liefde en licht.

Rinse and repeat

Het kan een tijdje duren, dagen, weken of zelfs maanden, maar maak je geen zorgen, blijf dit doen zolang als het nodig is. Elke sessie telt niet alleen voor jou, maar voor het hele menselijk collectief.

Soms zal de woede veranderen in angst, soms in pijn, maar ga door, verwelkom gewoon de nieuwe manifestatie en voltooi het proces.

In Vreugde, Licht en Liefde

Veel succes met de oefening!