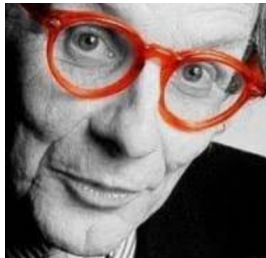


HANDLEIDING FANCLUBSPEL
Loes Blok - 11 nov 2011
Versie Fanclub Amersfoort mei 2024



HANDLEIDING VOOR DE FANCLUB BIJEENKOMST

Op basis van 'Spiegellogie' van Willem de Ridder
en 'You can have it all' van Arnold Patent

Het belangrijkste doel van iedere fanclub is om onze zender weer volop in gebruik te durven nemen. Alles waar we aandacht naar stralen groeit. Aandacht is puur energie. Het hele universum bestaat alleen maar uit energie, waarin wij alles creëren, inclusief onszelf. Het is een steunende energie, waar we in onze taal maar één woord voor kennen: Liefde. Er bestaat alleen maar liefde. Alles en iedereen is liefde in actie.

Als we iets of iemand aandacht geven sturen we die creatieve kracht. Hoe meer we die kracht uitstralen hoe sterker het effect.

In de fanclub passen we dat bewust toe door de handpalmen naar de ander te richten en te zeggen:

"..... voornaam" Wij houden van jou, precies zoals je bent en we steunen je helemaal - in al je kracht - je grootsheid en je overvloed aan mogelijkheden!"

De woorden die je gebruikt zijn minder belangrijk dan de van harte gevoelde intensiteit achter de woorden. Daar gaat het om. Daar kom je voor. Gebruik er in de fanclub je ogen, hart, buik, organen, handen, alles wat je hebt voor. Vooral uit je handpalmen komt veel straling. Als je je voorstelt dat die kracht er uitspuut neemt de straling alleen maar toe. Hoe meer je dat oefent, hoe meer je kracht groeit en hoe sterker de ander het voelt.

Oefen het ook stilletjes buiten de fanclub om. Vanuit je auto, in de rij voor de kassa, op de fiets, tijdens de visite, in bed. Er is niets aan je te zien terwijl je uit alle macht straalt, behalve misschien een kalme glimlach, maar iedere cel in het universum voelt het en een wereld gaat voor je open. Straal nu maar even..... Dat voelt heerlijk, toch?

Contract

Ik beloof mezelf om volop te genieten Van harmonie, overvloed en Steun aan alles en iedereen. Ik onderteken dit contract om mijzelf En alle anderen onvoorwaardelijk lief te hebben Precies zoals we zijn. Vol vertrouwen in de spelregels Van het universum leef ik op dit moment in totale eenheid met wat ik werkelijk ben: Universele Intelligentie.

Naam :

datum :

Handtekening.....

Waarom een fanclub zo belangrijk is.

De diepste basisbehoefte van iedere mens is om onvoorwaardelijk aardig gevonden te worden en iedereen aardig te vinden. Het is een natuurlijke neiging om elkaar wederzijds te steunen. We willen het liefst beminnen en bemind worden. We zijn echter al eeuwen bang gemaakt voor elkaar. Vanaf onze geboorte hebben we geleerd ons hoofd te gebruiken in plaats van de intelligentie van ons gevoel, intuïtie, inspiratie, voorstellingsvermogen en onze dromen. We denken nu dat we moeten concurreren, ons afsluiten en in schaarste te geloven.

Ons hele lichaam lijdt daaronder. Niet alleen wij, maar onze hele maatschappij gaat gebukt onder spanning, pijn en een groeiend gevoel van machteloosheid.

Ook jij bent er nu klaar voor (en velen met jou) om opnieuw in contact te komen met dat wat we werkelijk zijn. Daarom lees je nu deze handleiding. In werkelijkheid zijn we namelijk een machtig wezen en voelt het heerlijk om ook anderen te assisteren bij het terugvinden van de bron van onze macht. Er bestaat namelijk geen krachtiger mens dan iemand die zich geliefd en gesteund voelt. Of niet soms?

Eigenlijk ben je een ster. Voor een ster is een fanclub van levensbelang. Misschien lijkt het overdreven om jezelf tot ster uit te roepen, maar alles went, zelfs een heerlijk gevoel. We hebben thuis leren lopen, praten, denken en alles wat we nu menen te zijn. Dat ging niet een, twee, drie.

Omringd door toegewijde fans kunnen wij nu eindelijk wennen aan eigenschappen die voortreffelijk voelen. Het is nooit te laat voor een gelukkige jeugd.

Een eigen fanclub verschaft ons een veilige en koesterende omgeving waarin we leren om weer onvoorwaardelijke liefde en steun aan elkaar te geven en te ontvangen.

Dat kan niet in theorie, of via een boek. Alleen door wekelijks samen te oefenen leer je je macht te grijpen.

Met zijn tweeën kun je al beginnen. Als je durft vol te houden blijft er geen steen op de andere. Het fanclubspel is gebaseerd op simpele spelregels die je in deze handleiding zult vinden. Deze spelregels zul je herkennen als universele principes die in ieders leven gelden. Leer ze van buiten. Als we volgens die spelregels leven, hebben we een perfecte gids voor het pure genot dat liefde, vertrouwen, overgave, gulheid, vrede, speelsheid, harmonie, humor, overvloed, creativiteit en openheid ons schenken. Kortom onze natuurlijke staat. Je zult dan merken dat het hele universum jouw toegewijde fan is.

Richtlijnen

1. Wees duidelijk over de bedoeling van de fanclub! De fanclub is opgericht door wederzijdse fans. Een echte fan is totaal toegewijd. Het voelt heerlijk om een fanclub te hebben die jou als ster behandelt. Het fanclubspel werkt echter alleen maar, als jij op jouw beurt een toegewijde fan van alle anderen bent. Door jouw fans helemaal te steunen, steun je uiteindelijk jezelf. De wekelijkse bijeenkomsten zijn er alleen maar om dat te oefenen. Het neemt de nodige ervaring om elkaar diepgaand te durven accepteren en een fanclub is een veilige omgeving om die broodnodige ervaring op te doen. Het is de enige mogelijkheid om de spelregels beter te begrijpen en het vertrouwen in jezelf, in elkaar en in de kracht van onze Eenheid steeds verder te laten groeien. Dat voelt heerlijk.

2. De enige reden waarom je naar jouw fanclub komt is om zelf te kunnen oefenen om aan dat heerlijke gevoel te wennen. Om een echte fan van je fans te zijn. Opdat je ze helemaal kunt accepteren, maak je nu de afspraak om tijdens de bijeenkomst geen discussies aan te gaan of adviezen te geven. Onthoudt dat we onze fans het beste helpen om hun macht in eigen hand te nemen, door hen zelf te laten omgaan met hun eigen unieke uitdagingen en hun eigen oplossingen te laten ontdekken. Je kunt de ander niet 'redden'.

3. Spreek een tijd af waarop je begint en hoe lang de bijeenkomst duurt (gewoonlijk anderhalf tot hooguit twee uur) en houd je daaraan. Begin op tijd.

4. Je komt alleen maar voor jezelf naar je fanclub. Je bent totaal vrij om weg te blijven of nooit meer te komen. Je fans laten je toch nooit in de steek.

Daarvoor zijn ze juist jouw fans, ze vinden het natuurlijk fijn als je komt.

Er wordt echter niet op je gewacht.

De bijeenkomst begint dus precies op tijd en er wordt naar gestreefd om binnen anderhalf uur klaar te zijn.

Als je later binnenkomt, schuif je gewoon aan.

5. Wissel elkaar af als er thee of koffie geserveerd wordt. Help de gastvrouw/heer, breng eens wat mee, vraag of je wat kunt doen.

6. In dit boekje vind je het programma van de wekelijkse bijeenkomst. Het is van groot belang om je daaraan te houden totdat alle fans helemaal vertrouwd zijn met de oefeningen. Daarna kun je wijzigingen aanbrengen als de fanclub het daar mee eens is.

7. Zorg dat met persoonlijke zaken, die tijdens de bijeenkomst aan de orde komen, vertrouwelijk wordt omgegaan.

8. Als zich nieuwe fans aanmelden is het van belang dat ze tenminste een audiodrager beluisterd hebben, het 'Handboek Spiegelogie' hebben gelezen of het instructieweekend hebben meegemaakt.

Als dat niet zo snel mogelijk is, maak dan duidelijke afspraken over regels t.a.v. nieuwe deelnemers en gasten en neem de tijd om hen van tevoren in te lichten over de gang van zaken binnen de fanclub.

Het is namelijk belangrijk dat de bijeenkomst niet langer dan anderhalf, maximaal twee uur duurt. Het is daarom ook aan te raden om de fanclub niet te groot te maken. Zes fans is ideaal. Als de groep te groot begint te worden, splits hem dan op. Je kunt hem ook voor bepaalde onderdelen splitsen, als je toch bij elkaar wilt blijven.

9. Als je eenmaal de smaak te pakken krijgt, begin je te merken dat de hele wereld jouw fanclub begint te worden. Hoe meer vrede je met jezelf weet te sluiten, hoe meer de wereld vrede met jou sluit. Door die heerlijke ervaring ga je er nog gemotiveerder tegenaan.

Tegelijkertijd kunnen er oude weggestopte gevoelens opkomen, die je meestal op anderen projecteert, waar je niet zo makkelijk vrede mee denkt te kunnen sluiten. Op zo'n moment heb je de spelregels en je fans extra hard nodig. Daarom herinner je elkaar voortdurend op een vriendelijke, liefdevolle manier aan de spelregels en deze richtlijnen. Het kan dus voorkomen dat bepaalde deelnemers je beginnen te irriteren, dat een hele club je de strot begint uit te komen, dat je nooit meer iets met ze te maken wilt hebben. Op zo'n moment komen er diepe lagen naar boven, die je tot nu toe verwoed hebt proberen te vermijden. Een buitenkansje waar de hele fanclub je bij gesteund heeft. Zolang je hen die steun kwalijk neemt, laat je jezelf vallen. De fanclub is er alleen maar om juist die adembenemende lagen naar boven te brengen zodat jij er eindelijk vrede mee kunt sluiten. Als je dat lukt, komt er een verbazingwekkende energie vrij en een gevoel van diepe vreugde. Het leven zelf.

Uitgangspunten

1. Wij zijn hier om als toegewijde fans onszelf en elkaar door dik en dun te steunen precies zoals we nu zijn.
2. Daarom kiezen we ervoor om geen discussie te beginnen en elkaar niet te adviseren.
3. Begin op de afgesproken tijd. Wie later komt schuift gewoon aan.
4. Bepaal de eindtijd voor de bijeenkomst en houd je daaraan. Gewoonlijk na anderhalf uur.
5. Iedereen is totaal vrij om weg te blijven of nooit meer te komen. Je fans laten je toch nooit in de steek.

6. Gedraag je ook in de praktijk als echte fans van elkaar, neem eens wat lekkers mee of doe de afwas.

7. Hou je aan dit boekje tot iedereen helemaal vertrouwd is met de oefeningen. Breng alleen wijzigingen aan als de fanclub het daar mee eens is.

8. Wees discreet en zorg voor veiligheid. Breng geen persoonlijke zaken van jezelf of anderen naar buiten.

9. Nieuwe fans: lees het handboek Spiegelogie voor de eerste fanclubbijeenkomst, doe het instructieweekend of beluister daar de tapes van. Bel ook vooraf de contactpersoon om meer te weten te komen over de gang van zaken.

10. Doe vanaf het begin gewoon mee, vraag nog niet naar het waarom van bepaalde zaken en begin geen discussie.

11. Als na verloop van tijd de motivatie toeneemt, bestellingen afgeleverd zijn en de ruimte in jezelf wordt gebruikt voor oude weggestopte emoties, die je misschien in medefans gespiegeld ziet, hou je dan extra goed aan het programma en de richtlijnen.

12. Als je overmand wordt door gevoelens van irritatie over alles en iedereen, voel je dan dankbaar voor de diepe gevoelslagen die er nu uitkomen en zichzelf opruimen doordat jij er eindelijk vrede mee kunt sluiten. Gebruik daar ook de krachtcentrale en de vergevingsoefening voor.

Er komt dan een verbazingwekkende energie vrij en een gevoel van diepe vreugde. Het leven zelf.

VOLLEDIG PROGRAMMA FANCLUB BIJEENKOMST

Kies een leider voor de bijeenkomst of laat er spontaan een naar voren komen.

Harmoniseer de energie in de groep

Hou elkaars handen vast, voel de energie door de kring stromen, sluit je ogen, haal diep adem, kom tot rust, vestig je aandacht op je gevoelens los van je gedachten.

De leider leest tijdens het harmoniseren het aanzoek voor

Het Aanzoek

Wij danken het universum voor de universele steun die wij ontvangen, want iedereen is in bewustzijn met ons verbonden en iedereen is deel van onze oneindige intelligentie, van God, om ons te helpen ontwaken, om ons te helpen ons hart te openen, om ons te inspireren en kracht te geven om elkaar te steunen. Zodat wij allen de waarheid over onszelf kunnen ervaren.

Wij openen ons voor steun in bewustzijn om op ieder moment met iedereen en alles in het universum onze verbondenheid te voelen.

Zodat wij naar waarheid kunnen zeggen en voelen:

WIJ ZIJN ÉÉN

Glimlach, roep een goed gevoel in je op. Stel je voor dat je die energie uitstraalt, in je verbeelding groei je groter en groter. Laat jezelf groeien tot aan het plafond, vul de hele ruimte met jouw energie. En nóg groter. Dwars door het plafond en de muren heen, tot ver boven de huizen uit, nog groter, de huizen zijn nog maar vlekjes... Sta dat ruimtegevoel maar toe, durf het te laten groeien en groeien.

Terwijl de energie door alle handen stroomt wek je een heerlijk gevoel op. Onderwijl groei je groter en groter... je groeit dwars door de dampkring, voorbij de maan, de zon en de sterren... net zo groot tot je samenvalt met het totale universum.

De leider leest nu de liefdesverklaring voor

De Liefdesverklaring

Ik voel, met onvoorwaardelijk vertrouwen, dat ik het hele Universum ben en alles wat ik zie ben ik zelf.

Ik voel vanuit mijn diepste wezen de kracht van het zijn wie ik ben.

Ik voel de bereidheid en ben klaar voor het uitoefenen van de macht van het zijn wie ik ben.

Ik voel de zachtheid van mijn eigen macht en ik weet absoluut zeker dat die macht de macht van de vrede is.

Ik ben zó overtuigd van mezelf en zó vol vertrouwen, dat ik niets anders hoeft uit te stralen dan oneindige en onvoorwaardelijke liefde.

Ik voel volledig de oneindige verscheidenheid van mijn zijn.

Ik voel de warmte en de vrede van het onvoorwaardelijk houden van mijn oneindige Zelf.

Op dit diepe gevoelsniveau geef ik me over aan de macht van mijzelf, in volledig vertrouwen op mijn onvoorwaardelijke liefde en steun voor alles wat ik ben.

Ik aanvaard alles wat ik zie als de uitdrukking en gewaarwording van die macht.

*We blijven rustig zitten doorzinderen tot iedereen de ogen open heeft, kijk elkaar dan liefdevol in de ogen en daarna laat je de handen los.

Groep

De Gevoelservaring

Dit is het allerbelangrijkste onderdeel van de bijeenkomst. Hier kom je voor. Hoe meer je jezelf toestaat om deze ervaring totaal en met volle inzet te durven ervaren hoe meer profijt je van je fanclub zult hebben.

Het is het tot stand brengen van een directe verbinding met je krachtcentrale. De bron van je energie.

Hoe meer je de gevoelservaring durft toe te staan hoe duidelijker en helderder de verbinding wordt. Onze krachtcentrale (onze Eenheid met alles en iedereen) is op geen enkele andere manier te bereiken, zeker niet met het denken. Ieder begrip, iedere gedachte verbreekt de verbinding. Wij zijn gevoelswezens. Via onze gevoel maken wij contact met onze Eenheid, die de bron van onze kracht, onze creativiteit en onze overvloed is. De gevoelservaring kan ons helpen weer in contact te komen met de gevoelens die wij hebben leren onderdrukken. Het is een van de meest eenvoudige en directe manieren om onze macht weer in eigen hand te nemen.

Het is de bedoeling deze oefening consequent dagelijks te blijven doen, totdat het onze natuurlijke manier van reageren geworden is om onze gevoelens volledig en vrijelijk te voelen.

De leider leest heel rustig de navolgende instructies voor

(Na iedere zin wordt even gepauzeerd om iedereen de kans te geven extra diep te gaan.)

Sluit de ogen, haal diep adem, kom tot rust en richt alle aandacht op je lichaam.

(halve minuut stilte) *tel in gedachten van 20 tot 50*

Voel de vibratie in je lichaam. Ervaar je gevoel als puur energie. (minstens 30 tellen pauze)

Nu je je aandacht op die trilling richt, kun je haar duidelijker en duidelijker voelen. Je kunt nu de intensiteit van de vibratie door je hele lichaam ervaren.

(30 seconden pauze) *tel in gedachten van 20 tot 50*

Wat je voelt is pure kracht. (pauze)

Je staat in direct contact met je 'eigen' macht.

(30 seconden pauze)

Glimlach en voel liefde voor het gevoel.

(halve minuut pauze)

Voel liefde voor de kracht in het gevoel.

(30 tellen pauze)

Blijf glimlachen en voel liefde voor jezelf terwijl je die energie in je lichaam, die liefde en die kracht voelt. Neem daar rustig de tijd voor.

(minimaal een halve minuut pauze)

De leider leest onderstaande 'Goed gevoel' voor

Goed gevoel

Ik voel me kalm en vredig. Dat ik kan doen wat ik het liefste doe, geeft me energie. Ik heb zin in alles wat er gebeurt en alle liefde die ik geef en ontvang. Het universum is perfect en alleen perfecte dingen gebeuren met mij. Ik sta in direct contact met mijn oneindige zelf, die me via mijn intuïtie perfect leidt. Ik ben vol vreugde.

Glimlach en voel liefde voor jezelf terwijl je die vreugde uitstraalt.

En als je zover bent kom je weer terug in deze ruimte.

Op verzoek:
De Krachtcentrale

Dit is een zeer krachtige oefening voor het geval je met een schier onoverkomelijk gevoel van onbehagen rondloopt.

Als niemand de behoefte voelt om die te doen gaan we door met 'het steunen van de individuele doelen'.

Toelichting

De leider leest rustig de onderstaande elf stappen voor en jij geeft er eventueel een antwoord op. Er wordt geen nadere uitleg of commentaar gegeven. Alle anderen richten hun complete liefdevolle aandacht op jou, zonder zich met de antwoorden of de situatie te identificeren. Dat maakt het voor iedereen een zeer krachtige oefening.

Zodra je als toehoorder merkt dat je je toch met de eventuele antwoorden identificeert, accepteer je dat blijmoedig en ga je weer terug naar alleen pure warme aandacht die je als een krachtige zender uitstraalt. Geen commentaar of discussie, ook niet na afloop van de bijeenkomst.

Het is essentieel voor alle anderen om met totale inzet energie uit te stralen. Degene op wie die energie gericht wordt kan dat dikwijls voelen, maar ook als het niet gevoeld wordt, reageert iedere cel van het lichaam op die kracht.

Als de ontvanger moeite heeft met één van de stappen, wordt door de leider voorgesteld om alleen nog op dat gevoel te blijven concentreren, zich er helemaal voor open te stellen, terwijl alle anderen nog eens extra liefde stralen. De ontvanger kan de krachtcentrale afbreken om op een later tijdstip eventueel door te gaan.

De leider leest rustig de onderstaande elf stappen voor.

1. Beschrijf de situatie met zo weinig mogelijk woorden.
2. Sluit je ogen en concentreer je op je gevoel(geef wat tijd) Kun je het gevoel voelen? Kun je de energie, de vibratie voelen? (geef wat tijd)
3. Ben je bereid het gevoel te accepteren en het precies zo te laten als het is?
4. Ben je bereid steun te ontvangen voor het voelen van liefde voor jouw gevoel? (Iedereen richt de handen op degene die de oefening doet, straal uit volle macht)

Kun je de steun voelen binnenkomen? (geef wat tijd)
5. Ben je bereid te aanvaarden dat deze situatie een bedoeling heeft, ook al begrijp je op dit moment niet wat het doel ervan is?

Kun je, jouw interpretatie van deze situatie als 'goed' of 'slecht' laten varen?
6. Kun je, in het geval dat er één of meer andere personen bij de situatie betrokken zijn, accepteren dat jij hen hebt aangetrokken om jou te steunen de macht weer in eigen hand te nemen?
7. Neem de tijd om deze situatie eens helemaal van de andere kant te zien. Open je voor een hele andere interpretatie.
8. Kun je de perfectie zien en voelen van alles wat er in deze situatie gebeurt, precies zoals het is?

9. Voel de essentie die je werkelijk bent...

Verbindt deze liefdevolle essentie met de essentie van alle anderen die bij deze situatie betrokken zijn.

10. Open je hart en laat dit gevoel van liefde groeien.....en groeien.

Laat deze overvloed aan liefde de situatie omhelzen en iedereen die erbij betrokken is. Ook jezelf. (geeft wat tijd)

11. Voel liefde voor jezelf terwijl je al die liefde voelt en alle kracht die in deze liefde ligt besloten... Voel deze kracht als je eigen macht. (geef wat tijd)

Als je hiermee klaar bent kun je je ogen openen en als je wilt kun je eventuele inzichten die je gekregen hebt met ons delen.

Iedereen richt de geopende handpalmen op degene die de elf stappen gedaan heeft, straalt uit volle macht en zegt:

"....(voornaam).... “ We houden van jou, precies zoals je bent en we steunen jou helemaal in al je kracht je grootsheid en je overvloed aan mogelijkheden!"

Steunen van de individuele doelen

Alles waar je je aandacht op richt wordt realiteit. Je wensen materialiseren echter nog sneller als je in jouw fanclub kenbaar maakt wat je precies met je leven aan wil en daar vervolgens van alle anderen steun voor krijgt. Die steun is uitermate effectief voor het realiseren van zo'n wens. Soms gebruiken mensen de fanclubs om steun te vragen voor materiële zaken als een huis, een baan, succes, geld, een auto en andere zaken die eerder het resultaat dan de oorzaak van een heerlijk leven zijn. Spullen en successen zijn meestal geen enkele garantie voor een bevredigend leven. Het is daarom aan te raden om onze aandachtenergie meteen te richten op het gevoel. Hoe wil ik me voelen? Hoe ruimer en geïnspireerder ons individuele doel, hoe meer gesteund en krachtiger wij ons voelen bij het tot uitdrukking brengen van ons volledig potentieel. Door zelf te beslissen wat de bedoeling van je leven is, zet je de belangrijkste stap die je maar zetten kunt. Dit zal je hele verdere leven gaan bepalen. Wees dus niet bescheiden of voorzichtig. Om ons individuele doel te definiëren verbinden we ons op gevoelsniveau met onze unieke rol in de Eenheid die wij werkelijk zijn. Je voelt het met je hele lichaam als je je doel te weten komt.

Als het niet meteen lukt, begin dan met een doel dat het lekkerst voelt, stel het regelmatig bij en blijf net zo lang oefenen tot je je helemaal geïnspireerd voelt.

Enige voorbeelden van individuele doelen:

- Ik straal vreugde en medeleven uit.
- Ik dank God voor het openen van mijn hart.
- Ik leef mijn volle potentieel.
- Ik voel en vertrouw op de kracht die ik ben.

Sommige deelnemers hebben tijdens de fanclubbijeenkomst misschien een doel op papier, anderen kiezen ervoor hun doel spontaan te laten opkomen op het moment zelf.

Wat je ook verkiest, het is belangrijk te beseffen dat ons doel het meeste oplevert als we er dagelijks even contact mee maken, als het eenvoudig is, gericht en niet te veel.

Ga niet ongeduldig op resultaten zitten wachten. Het universum luistert echt, vertrouw daarop. Doe er verder niets aan. Forceren, dwingen, eisen, en er op rekenen werken averechts. Het kan je in wezen niet schelen. Ons individuele doel zal ons blijven inspireren als we het van tijd tot tijd herzien.

Op verzoek: je bedoeling ontdekken

Als daar behoefte aan is, kan de volgende oefening gedaan worden om een doel in je op te laten komen:

Maak je nu heel stil van binnen. (pauze)

Voel je gevoel, voel dat het puur energie is. Wacht geduldig op het antwoord op de volgende vraag: 'Wat is de bedoeling van mijn leven?' (pauze)

Wees niet bescheiden. Durf groots te zijn bij het ontvangen van antwoord op de vraag: 'Wat is de opzet, de strekking van mijn leven?' (pauze)

Verwacht met geduld een eenvoudig en krachtig antwoord op de vraag: 'Wat is mijn bedoeling', ofwel 'wat kies ik?' Je hoeft er geen gedicht van te maken met bijzondere woorden... (een hele minuut pauze)

De anderen bevestigen is net zo belangrijk en waardevol als het ontvangen van liefde en steun. Daar gaat het om. Daar kom je voor. Gebruik er je ogen, hart, buik, organen, handen, alles wat je hebt voor.

Als je je voorstelt dat die kracht er uitspuit neemt de straling alleen maar toe. Hoe meer je dat oefent, hoe meer je kracht groeit en hoe sterker de ander het voelt.

Spreek om de beurt je bedoeling uit:

Voel en verlustig je vervolgens alsof het al zover is, waarna alle anderen vanuit de handpalmen, ogen, buik, hart etcetera stralen en zeggen:

"... naam ... ! We houden van jou, precies zoals je bent en we steunen jou helemaal in al je kracht, je grootsheid en je overvloed aan mogelijkheden.

Het Groepsdoel

Om een fanclub zo effectief mogelijk voor jou te maken, is het van groot belang om allereerst voor jezelf te bepalen wat je met je fanclub wil. Wat is je bedoeling?

Als je weet wat je uit de fanclub halen wil, kan je dat aan de anderen kenbaar maken. Met één woord of eigenschap die voor jou een bijzondere inspiratie heeft: Liefde, vreugde, vrede, verbondenheid, harmonie, vertrouwen, plezier, eenheid, etc. Om de beurt zegt iedereen zijn of haar woord.

Na het uitspreken van het groepsdoel zegt iedereen tegelijk:

"Groep! Wij houden van jou precies zoals je bent en we steunen jou helemaal in al je kracht en grootsheid en overvloed aan mogelijkheden!"

De vergevingsoefening

Is er iemand die met een steen in z'n maag zit vanwege een ongelofelijk naar persoon die je het bloed onder de nagels vandaan haalt, waar je de boze rillingen van krijgt als je alleen al aan deze persoon denkt?

Of heb je een grondige hekel aan een eigenschap of een bepaald gedrag van jezelf?

Dit is de gelegenheid om de oefening in vergeving te doen. Iedereen die mee wil doen kan gelijktijdig meedoen. Als je niet meedoet is dit weer een goeie gelegenheid om uitbundig te steunen en te stralen!

Uitgebreide inleiding

Wat zou je kunnen wensen dat vergiffenis niet kan geven? Wens je vrede? Vergiffenis geeft 't je. Wens je geluk, een rustig gemoed, een zeker doel en een besef van waarde en schoonheid dat alles te boven gaat? Wens je zorg en veiligheid en de warmte van altijd zekere bescherming? Wens je een stilte die niet verstoord kan worden, een tederheid die nooit kan worden gekwetst, een altijd aanwezige bemoediging en een rust zo groot dat die onverstoorbaar is? Dit alles schenkt vergiffenis je. Jij die vrede wenst kan dat alleen vinden door volledig te vergeven. In volledige vergiffenis, waarin je inziet dat er niets te vergeven is, wordt alles je vergeven. De echte wereld is eenvoudigweg te bereiken door de oude volledig te vergeven. Vergeef het verleden en laat het gaan, want het is voorbij. Sla je ogen op en kijk elkaar in onschuld aan. Onschuld geboren uit volledige vergeving van elkaars illusies. Voor hen die je niet vergeeft ben je bang. En niemand kan liefde ontvangen met angst bij zich. Vergiffenis gaat altijd uit van degene die het schenkt. Vergiffenis verwijdert de muur tussen jou en de ander. Het is het verlangen samen te zijn met hen en niet apart.

Vergiffenis is het antwoord op elke soort aanval. Zo wordt de aanval zijn effect ontnomen en haat wordt beantwoord in naam van de liefde.

Aan degene die jij vergeeft wordt de macht gegeven om jou je illusies te vergeven. Doordat je vrijheid schonk valt dat je toe. Zoals je geeft zul je ontvangen. Geven en ontvangen zijn gelijk. Illusies over jezelf en de wereld zijn dezelfde. Vergiffenis is de sleutel tot geluk. Hier is het antwoord op je zoeken naar vrede. Hier is de sleutel tot zinvolheid in een wereld die zinloos lijkt. Hier is de weg naar veiligheid in de gevaren die je telkens en overal schijnen te bedreigen, en die al je hoop doen wankelen om ooit nog vrede en rust te vinden. Hier zijn alle vragen beantwoord; hier het eind van alle onzekerheid gegarandeerd. + korte inleiding

Minimale inleiding

Als we ook maar iemand veroordelen, blijven we daar de rest van ons leven last van houden. Een onplezierig gevoel in ons lichaam, waar we de ander de schuld van geven. Daardoor geven we al onze macht weg. Pas als die ander zich gedraagt, denken wij ons weer beter te kunnen voelen. Wij zijn dan aan die ander overgeleverd. Pas als we ons oefenen om die ander te vergeven, ontdekken we dat we alleen maar ons eigen gevoel veroordeelden. De energie in dat gevoel komt daardoor vrij. Het mooiste geschenk dat we onszelf kunnen geven. Onze macht van de pure liefde.

De leider leest ná de inleiding de vergevingsoefening voor

Richt nú je aandacht op het gedrag of de nare eigenschappen van de persoon of van jezelf, waar je zo'n heftig oordeel over hebt. Iets dat een sterke trilling in je teweeg brengt. (pauze).

Voel nu de energie van je óórdeel over deze persoon of over jezelf. (korte pauze).

Vraag jezelf om assistentie bij het helemaal voelen van die enorme energie van de gevoelens die vastgekoppeld zitten aan je oordeel. (pauze)

Ga diep in die gevoelens, maar voel die nu als pure energie. Alleen het gevoel, meer niet.
Voel de energie, voel de kracht in het gevoel.

Open je hart en voel liefde voor je gevoel, precies zoals het nu is.

Glimlach en voel nu diepe liefde voor jezelf.
(korte pauze)

Blijf glimlachen en vraag jezelf om bijstand om het óórdeel los te laten, zodat je die persoon of jezelf helemaal kunt vergeven.

Open je hart nog verder en voel het vergeven in elke cel van je lichaam.

Laat dat krachtige gevoel groeien – en groeien totdat het pure liefde is geworden.
(halve minuut pauze)

Stel je nu voor dat die persoon of versie van jezelf tegenover je staat — en omhels hem of haar met diepgevoelde, hartelijke liefde. (neem de tijd)

Voel je één met alles en iedereen.
Die éénheid ben je zelf. Dat is wat je werkelijk bent.

Als het genoeg voor je is kun je je ogen openen en weer terugkeren in deze ruimte.

Spelregels

Eén of twee mensen noemen een van de 21 nummers en de leider (of die persoon zelf) leest die spelregel voor.

SPELREGEL 1: Energie

De fundamentele bouwstof van het universum is energie. Energie komt zowel in zichtbare als onzichtbare vorm voor. Alles wat we zien en voelen is een uitdrukking van energie. Energie steunt ons onvoorwaardelijk. Een ander woord voor onvoorwaardelijke steun is 'liefde'. Alles wat we zien en voelen is dus een uitdrukking van liefde. Als we ons verzetten tegen het stromen van energie of liefde, voelt dat oncomfortabel. Als we ons juist naar die stroom richten zijn we opgewekt en tevreden.

SPELREGEL 2: Intelligentie

De energie van het universum is intelligent. Het is een intelligentie die oneindig, eeuwig en doelbewust is. Deze oneindige intelligentie wordt dikwijls 'God' of 'Liefde' genoemd. Het is de bron van alle creatieve expressie en de essentiële kracht van het universum. Dat wat wij zijn. De manier waarop wij onze intelligentie (of God) zien, is precies de manier waarop we ons leven ervaren. Als we onze intelligentie buiten onszelf projecteren als Opperwezen, zijn we machteloos. Als we weten dat onze intelligentie (God) ons voortdurend en onder alle omstandigheden onvoorwaardelijk en liefdevol steunt, dan ervaren we iedereen en alles in onze wereld als totaal veilig, liefdevol en overvloedig.

SPELREGEL 3: Eenheid

Aangezien alles in essentie liefde is in de meest ware zin van het woord, zijn wij één!! Wanneer wij onze verbondenheid met onze Eenheid voelen, voelen wij de kracht van wie we werkelijk zijn. Onze Eenheid (liefde) is ondeelbaar. Je kunt iemand (of iets) niet méér liefhebben dan een ander. Wanneer we onze liefde voor iemand terugtrekken, trekken we hem van iedereen terug, ook van onszelf.

SPELREGEL 4: Perfectie

Onze Eenheid (of God) is volmaakt en brengt deze volmaaktheid op oneindig veel manieren tot uitdrukking. Wij menselijke wezens zijn volmaakt gemaakt en functioneren perfect, precies zoals we zijn. Wanneer iets of iemand niet helemaal perfect lijkt te zijn, weten we dat we zelf gekozen hebben het gevoel van Eenheid te verbreken. We voelen ons weer verbonden als we ons hart openen. Als ons hart wagenwijd openstaat zien en voelen we de perfectie van alles.

SPELREGEL 5: Oorzaak en Gevolg

In tegenstelling tot wat ons geleerd is, zijn wij niet het gevolg van de omstandigheden in ons leven. Wij creëren alle omstandigheden zelf. Sterker nog, we creëren ze doelbewust. We creëren op twee niveaus. Op het ene niveau veroorzaakt jouw Intelligentie een perfect leven. Als we er tenminste totaal op vertrouwen dat die Intelligentie ons zal steunen en leiden. Dat is onze macht. Op een ander niveau gebeurt dat door ons aangeleerde denken. Onze ervaringen worden veroorzaakt door wat we geloven.

SPELREGEL 6: Vrije Wil

Iedereen heeft de vrijheid om voortdurend zelf te kiezen. We kunnen alleen maar voor onszelf kiezen, niet voor anderen. Als we toch toestaan dat anderen voor ons kiezen, hebben we het vertrouwen in onszelf opgezegd. We denken dan dat we zelf niet in staat zijn om te kiezen. Als je ook maar iemand voor jou laat kiezen, is dat jouw keuze.

Als we bewust kiezen om ons te laten leiden door onze Intelligentie dan ontvouwt ons leven zich op een prachtige manier vanzelf. Jij hebt dus de keuze. Als je ouders of wie dan ook de schuld geeft van jouw lot, dan is dat jouw eigen keuze. Ook al probeer je jezelf wijs te maken dat je machteloos bent en er zelf niets aan kan doen, dan heb jij de macht om dat zelf te kiezen. Je kunt ook een ander scenario kiezen. Als je dat nooit geleerd hebt en zoiets onwennig aanvoelt, dan is het hoog tijd om met een paar trouwe fans te gaan oefenen en het op je gemak tot een vast patroon in je leven te maken.

SPELREGEL 7: Geloof en Illusies

Wat we (bewust of onbewust) geloven bepaalt wat we in ons leven ervaren. Als je te weten wilt komen wat je allemaal gelooft, kijk dan goed naar het soort leven wat je nu leidt. Alles wat we geloven zijn illusies. Niets wat je gelooft is echt. Als we oefenen om heel rustig onze gedachten te laten en ons meer te richten op wat echt is, onze Eenheid, laten we al die illusies achter ons en beginnen we de inherente perfectie van het universum te ervaren.

SPELREGEL 8: Intuïtie, Gevoelens en Macht

Onze allesomvattende intelligentie communiceert via onze intuïtie, waarmee we in contact staan via ons gevoel. Hoe meer we onze aandacht op ons gevoel richten, hoe meer we in contact komen met de kracht van de intuïtie, die daarin huist. De echte macht van het universum is totaal vredig. Het is de macht van de liefde die we (als we ook maar een beetje oefenen) helemaal beginnen te voelen. Dat voelt heerlijk vrij.

SPELREGEL 9: Wederzijdse Steun

Het universum is een steunsysteem. Ieder onderdeel staat in nauw contact met ieder ander onderdeel en heeft er ook invloed op. Iedere persoon en omstandigheid in ons leven steunt ons, door duidelijk de huidige staat van ons bewustzijn te weerspiegelen. We hebben geleerd dat we door concurrentie, vijandigheid en uitgekookte trucs moeten zien te overleven. We hebben echter altijd de keuze om een fanclub bij elkaar brengen, waarin we ons veilig en prettig voelen. Een groep die ons voedt en harmonisch aanvoelt. Als we kiezen om wekelijks te oefenen in het elkaar onvoorwaardelijk steunen, stelt het ons in staat om steeds meer van onszelf te houden en onze macht te gebruiken.

SPELREGEL 10: Spiegellogie

Alles wat we zien en voelen is een weerspiegeling van de staat van ons eigen bewustzijn. Iedere persoon die we in ons leven tegenkomen (aantrekken) laat ons een bepaald aspect zien van wie we eigenlijk zijn. Ieder gevoel dat iemand anders ons laat zien, weerspiegelt een gevoel dat diep in ons huist. Deze weerspiegeling is een echt geschenk, want het stelt ons in staat om bewust te zijn van onze overtuigingen. We hebben dan de keuze om de macht te grijpen die we aan die overtuigingen gegeven hebben.

SPELREGEL 11: Acceptatie en Vergeving

We hebben allemaal geleerd om vrijwel alles wat we meemaken op zijn waarde te schatten en te beoordelen. Daar zijn onze opvoeders jarenlang voor in touw geweest. Toch bestaat er niet zoiets als 'juist' of 'verkeerd', 'goed' of 'kwaad'. Er gebeuren dingen. Dat is alles. Als we er over oordelen, gaan we die dingen precies zo zien. We zien dan alleen nog maar ons oordeel en blijven dat voor de rest van ons leven zien, tot we het oordeel weer loslaten. Als we iets of iemand beoordelen als niet perfect, blokkeren we onze mogelijkheid om te reageren op de essentie van die persoon of dat ding. Die blokkade veroorzaakt een oncomfortabel gevoel, dat we alleen maar kunnen opheffen door eerst ons hart te openen voor het oordeel en daarna voor degene of dat wat we beoordeelden. Vergeven is niets anders dan jouw bereidheid om de geblokkeerde energie, die vastzit in je oordelen, weer vrij te laten. Als we ons hart openen kan vergeving uitgroeien tot onvoorwaardelijke liefde.

SPELREGEL 12: De Bedoeling

Alles en iedereen in het universum heeft een bedoeling. Niets of niemand is er zomaar. Als wij ons bewust worden van de bedoeling van het leven dat we leiden, voelen we ons er steeds meer bijhoren en beginnen we de diepere bedoeling te ontdekken. We worden ons bewust van de bedoeling, door ons hart te openen en onze Eenheid te voelen. Als we de inspiratie van onze bedoeling helemaal toelaten, zal ons leven zich op een geïnspireerde en bevredigende manier ontvouwen.

SPELREGEL 13: Gemak en Ongemak

Ons lichaam is een perfect organisme dat ons voortdurend op de hoogte brengt in hoeverre we verbonden zijn met de energiestroom (die we eigenlijk zijn). Als we ons ongemakkelijk voelen, is dat een signaal dat we ons verzetten tegen die energiestroom (liefde). Hoe ongemakkelijker we ons voelen, hoe meer we weten dat we ons verzetten tegen het geven en ontvangen van liefde. Zodra we ons niet op ons gemak voelen, of het nou lichamelijk, emotioneel of mentaal is, steunen we onszelf het beste door de aandacht op het gevoel te richten. Voel je gevoelens helemaal. Verbindt er geen gedachten aan. Omhels je gevoelens en geef ze liefde. Hou van jezelf terwijl je jouw gevoelens omhelst. Als we de liefde durven toestaan, zodat ze vrij kan stromen, merken we dat ons lichaam ook vrij kan stromen en voelen we ons helemaal op ons gemak. Heerlijk!

SPELREGEL 14: Overvloed en Dankbaarheid

Overvloed is de natuurlijke staat van het universum. Het is de vrij stromende energie, die letterlijk overal in onuitputtelijke voorraad aanwezig is en gratis beschikbaar is voor iedereen die zich opent om het te ontvangen. Als wij geen totale overvloed in ons leven ervaren, weten we dat we ons met hand en tand verzetten tegen de natuurlijke stroom van overvloed. We openen ons voor overvloed, door dankbaarheid te voelen voor alles wat we al hebben.

SPELREGEL 15: Geven en Ontvangen

Geven en ontvangen zijn altijd met elkaar in evenwicht. Het is heel belangrijk om zowel dankbaar te ontvangen als vrijwillig en gul te geven (zonder enige verwachtingen). Hoe meer we bereid zijn om de energie in en uit ons leven te laten stromen, hoe meer die energie zal toenemen. Uiteindelijk kunnen we dus alleen maar aan onszelf geven, omdat er geen enkel verschil is tussen jou en mij en we allemaal één zijn.

SPELREGEL 16: Onthechting en Vrijheid

Het idee dat we behoefte hebben om ons aan iets of iemand vast te klampen, laat duidelijk ons geloof in 'schaarste' zien. Ons vastklampen aan mensen of bezittingen blokkeert de energiestroom met die mensen of bezittingen en vermindert het plezier dat we er aan beleven. Het belet zelfs dat nieuwe mensen of nieuwe dingen in ons leven kunnen komen. Als we ons hart openen en het vertrouwen in de natuurlijke overvloed van het universum laten groeien, geven we onszelf en alle anderen het mooiste geschenk dat er bestaat: vrijheid.

SPELREGEL 17: Waar ik mijn aandacht op richt groeit

We hebben de vrijheid om onze aandacht op wat dan ook te richten. We kunnen ons bijvoorbeeld concentreren op wat wij 'problemen' noemen en ze zullen groeien. We kunnen ook iedere situatie in ons leven als een buitenkansje zien. Iedere situatie geeft ons de kans om de macht te grijpen die we in onze overtuigingen hebben vastgezet. Als we onze aandacht richten op het gevoel, zonder er overtuigingen en andere gedachten aan te verbinden, dan groeit de overvloed. Overvloed is een heerlijk vredig gevoel en puur plezier. Pure rijkdom.

SPELREGEL 18: Laten zien wie we echt zijn

Ieder van ons heeft één of meer talenten die we graag naar buiten brengen. Als we volledig en vrij uitdrukken wie we echt zijn, voelen we ons heerlijk en totaal gesteund. Beslissend voor het succes van onze talenten, is de mate waarin we van onszelf kunnen houden. Hoe meer liefde we voor onszelf voelen, hoe meer we toestaan creatieve energie door ons heen te laten stromen. Vrij en volledig uitdrukken wie we echt zijn, leidt ertoe dat we die perfectie meer en meer ervaren.

SPELREGEL 19: Oorzaak en Gevolg

Middel en doel zijn hetzelfde. De actie en het resultaat ervan zijn één. Als we vrede willen bereiken, voel dan die vrede van binnen en we laten hem automatisch zien. Om een heerlijk leven te leiden dat perfect werkt, hoeven we alleen maar de perfectie in alles en iedereen te zien en te voelen, inclusief ons Zelf. Een beetje oefenen doet wonderen. Om de natuurlijke overvloed van het universum te ervaren, hoeven we alleen maar dankbaarheid te tonen voor alle overvloed om ons heen.

SPELREGEL 20: Harmonie in Relaties

Iedere relatie in ons leven weerspiegelt de relatie die we met ons Zelf hebben. Iedere persoon die we aantrekken, is er alleen maar om ons helemaal te steunen in het grijpen van de macht. We grijpen de macht door ons hart te openen. Als we echt van ons Zelf houden en de macht en perfectie voelen van wat we echt zijn, dan trekken we automatisch liefdevolle, harmonische relaties met anderen aan.

SPELREGEL 21: Het universum regelt de details

We hebben geleerd om ons hoofd erbij te houden als het om de details van ons leven gaat. Maar als ons rationele brein actief is, sluit dat vanzelf onze oneindige intelligentie af. Het is juist onze intelligentie (God) die in staat is om alle details zó te regelen dat wijzelf en alle anderen onmetelijk gesteund worden. Hoe meer we leren ons rationele denken te laten voor wat het is en het los te laten om ons steeds meer over te geven aan onze intuïtie (onze directe verbinding met onze oneindige Intelligentie), hoe sneller we ontdekken dat alle gebeurtenissen in ons leven zich makkelijk en spontaan ontvouwen.

Behaalde successen

Vertel over behaalde successen bij het toepassen van de spelregels of na het ontvangen van steun in bewustzijn.

Reageer met:

“Naam.... Wij vieren jouw succes (*leven)....Yeah!

Dankbaarheid

Neem enkele ogenblikken de tijd om dankbaarheid te voelen:

Sluit de ogen...

Glimlach... Wek een diep gevoel van dankbaarheid op...

Na een minuut stille aandacht leest de leider de volgende tekst voor:

Wij voelen onze dankbaarheid voor alles wat we zijn, voor de rijkdom in ons leven, voor de overvloed aan mogelijkheden en voor de liefde die ons geschonken wordt. We laten die dankbaarheid groeien en groeien.

Stilte tot iedereen de ogen weer geopend heeft.

Het PR Spel (prettige reflectie)

Dit prachtige spel kan alleen maar goed gespeeld worden als de speler zich er niet op voorbereidt maar spontaan en met volle aandacht meespeelt. 'Aandacht' is een ander woord voor energie. Alles wat jij aandacht geeft, staat bloot aan jouw aandachtstraling. Je bent dus een krachtige zender en hoe meer aandachtenergie je iemand durft te zenden, hoe sterker de ander (en jij) dat voelt.

Alle spelers richten hun aandacht op één persoon. Om de beurt kijkt elke speler deze persoon recht aan en zegt: ...naam... 'De prettige eigenschappen die ik in jou zie en die jij naar mij terugspiegelt zijn.....' en maakt de zin af door er iets aardigs uit te flappen.

Zoals bijvoorbeeld: vriendelijkheid, uitbundigheid, wijsheid, plezier. De spontaniteit is van essentieel belang. Iedere voorbereiding, ieder plan, iedere poging om goed voor de dag te komen of de juiste woorden te zeggen neutraliseert het effect.

Als speler concentreer je je uitsluitend op het zenden van warme aandacht, zonder er een gedachte aan te verbinden. Zodra je aan de beurt bent, flap je er ondoordacht het eerste het beste woord uit dat in je opkomt. Je kunt nooit een scheve schaats rijden, want je bent omringd door toegewijde fans die jou door dik en dun blijven steunen. Na ieder compliment zegt de ontvanger alleen 'dank je wel' of knikt even, maar geeft verder geen enkel commentaar. Nadat iedereen aan de beurt geweest is, speelt de volgende voor ontvanger en gaat het spel verder tot iedereen de gelegenheid heeft gehad om van alle spelers complimenten te ontvangen.

Let op dat elke ontvanger even de tijd krijgt om deze liefdevolle woorden in zich op te nemen en het effect van de straling te voelen, alvorens verder te gaan naar de volgende persoon.

(In plaats van de naam van de persoon die je toespreekt kun je als variatie ook JE EIGEN NAAM noemen).

11. De blikopener

De leider leest de volgende zin voor:

Als ik tot drie tel barsten we allemaal spontaan in lachen uit!
Eén-Twee-Drie-Lach.....

Steun in Bewustzijn

De fanclub is een ideale plaats om steun in bewustzijn te vragen. Je krijgt dan van iedereen steun en de resultaten zijn frappant. De wereld 'om ons heen', kortom alles wat wij zien en ervaren is een weerspiegeling van ons eigen bewustzijn. Via ons bewustzijn kunnen we dus creëren wat we willen. Wanneer je in de fanclub een duidelijk verzoek uitspreekt om steun in bewustzijn en je staat er helemaal achter, dan gebeuren er dikwijls wonderen. Neem een concrete situatie in gedachten en kies daarbij je vraag om steun in bewustzijn.

In aardig wat fanclubs wordt deze mogelijkheid gebruikt om steun te vragen voor examens, sollicitaties, reizen, etc. etc. Ook hier geldt echter: Hoe universeler het verzoek, hoe meer steun er beschikbaar is.

Hier volgen enige voorbeelden: ... Ik dank god dat ik mijn gevoelens volledig voel. ... Ik voel liefde voor al mijn gevoelens. ... Ik ben in direct contact met mijn oneindige zelf, die me via mijn intuïtie perfect zal leiden. ...

Ik voel liefde voor mijzelf, precies zoals ik ben. ... God, dank je dat ik mijn unieke talenten volledig en vrij tot uitdrukking breng. ... De energie stroomt in overvloed door mij heen en ik geef en ontvang met gulheid.

Via het publiekelijk uitspreken van onze bedoeling beginnen we te merken dat ze nog sneller worden verhoord naarmate wij het resultaat vollediger vertrouwen en iedere andere uitkomst met evenveel plezier wensen te accepteren.

Spreek om de beurt je verzoek om steun in bewustzijn uit:

Mijn naam is....(voor- en achternaam)... en ik... (spreek je bedoeling uit.)

Waarna alle anderen vanuit de handpalmen zoveel mogelijk warme aandacht stralen en zeggen:

"... naam ... ! We houden van jou, precies zoals je bent en we steunen je helemaal in al je kracht, je grootsheid en je overvloed aan mogelijkheden!"

Afsluiten

De leider leest de volgende zinnen voor:

Neem elkaar bij de hand, vorm een kring, sluit je ogen, glimlach en voel hoe de energie van de groep deze avond is toegenomen omdat we allemaal onze aandacht uitstralen. Iedereen kan in stilte of hardop namen noemen van mensen die ze deze krachtige energie willen sturen...

Ik raad je aan om te besluiten de energie van de bijeenkomst zo belangrijk mogelijk voor jezelf te maken. Neem dat heerlijke gevoel van het contact met de eenheid die je bent met je mee en oefen dagelijks om je zender in gebruik te nemen: blijf stralen!

Ruimte voor mededelingen, bepaal de plaats en datum voor de volgende bijeenkomst.