

LichtWesen Nummer 53: Mijn Kalmte

Samenvatting

- Ontspanning
- Innerlijke rust
- Stress loslaten
- Stabiliteit en evenwicht

Mijn Kalmte

Het is mogelijk dat je je in een spannende of een stress situatie bevindt, of dat je stress te wachten staat. Misschien zijn ook lichaamsgebieden gespannen of spieren verkrampd. In de innerlijke rust en kalmte kunnen zowel situaties, inspanningen als ook de innerlijke spanning worden losgelaten.

Vragen om jezelf en de situatie beter te begrijpen

- In welk gebied in mijn leven ben ik gestresst?
- In welk deel van mijn lichaam voel ik spanning?
- Waar in mijn lichaam bevindt zich vandaag de bron van rust en kalmte?
- Wat gebeurt er wanneer mijn rust en kalmte groter worden?
- Hoe zou ik in een stress situatie reageren, wanneer ik door rust en kalmte vervuld zou zijn?

Aanvullende tips bij de LichtWesen essence

De essence mijn Kalmte versterkt de innerlijke tevredenheid en daarnaast nog de gave van de onderscheiding. Zo valt het je lichter om je ook in stress situatie steeds weer te ontspannen, stabiel te blijven en evenwichtig en met overleg te reageren. Gebruikers merkten op dat de verbinding met de intuïtie werd versterkt en ook in moeilijke tijden toegankelijk was.

De LichtWesen essence mijn Kalmte behoort tot de thema essences. De thema essences bevatten naast de energie van geestelijke wezens ook de krachten van edelstenen en Scheppingsstralen. Daardoor hebben zij een meer aardse trilling als de LichtWesen meester en aartsengel essences. Naast de kracht van de edelstenen saffier en lapis lazuli, bevat de essence ook de blauwe Scheppingsstraal en de kracht van de geestelijke wezens LaoTse (2) en aarde engel Boom (32)

Oefeningen bij het thema

Ga dicht op de oever van een meer zitten, of stel je voor hoe je de zachte golfjes van een meer observeert, die tegen de oever klotsen. Observeer het eeuwige ritme van voor en terug, het komen en gaan, soms krachtig en wild, soms zacht. Sta je zelf toe in dit ritme te duiken.