



De sleutel van herinnering

Een zachte terugkeer naar de stem van je ziel.

Herinnering is geen denken, het is een wakker worden van binnenuit.
Het moment waarop jouw energie herkent wat je hoofd vergeten was.
Geen nieuwe waarheid, maar een terugkeer naar wat altijd al van jou was.
Deze sleutel opent de stille plek waar jouw ziel fluistert: “Ik ben hier.”

Mini-activatie

1. Sluit je ogen en adem langzaam in door je neus en uit door je mond.
2. Breng je aandacht naar de ruimte achter je hart, alsof daar een zachte opening is.
3. Voel welke emotie of gedachte vandaag het hardst aanwezig is, zonder oordeel.
4. Vraag van binnen: “Wat wil ik me vandaag herinneren over wie ik ben?”
5. Laat het antwoord als een gevoel, beeld of sensatie komen, niet als een gedachte.
6. Adem een keer dieper in en laat dat gevoel zich verspreiden door je borst en buik.
7. Erken wat je hebt gevoeld en laat het zich verankeren in je lichaam als waarheid.

Affirmatie

“Ik herinner wie ik ben, zonder moeite en zonder twijfel.”

Energetische ondersteuning

- Edelsteen: labradoriet voor intuïtie, maansteen voor innerlijke wijsheid.
- Element: lucht, ga naar buiten, voel de wind, laat je denken openwaaien.
- Ritueel: houd je handen over je hart en buik; fluister “ik luister.”
- Aroma: wierook of witte salie om mentale ruis te laten verdwijnen.
- Beweging: breng je hoofd heel zacht naar links en rechts om gedachten los te laten.



Het portaal van licht

