

Diverse beschermtechnieken om goed voor jouw eigen energie te zorgen.

Lees het onderstaande lijstje en kijk of je jezelf erin herkent.

- Anderen zeggen over je "Je bent een gevoelig tiepje".
- Je weet (hebt gelezen) dat je een Hoog Sensitief Persoon bent (HSP).
- Je voelt snel aan hoe andere mensen die je tegen komt zich voelen, je kunt achter hun masker kijken.
- Je merkt dat andere mensen jouw energie aftappen, energiezuigers noemen we dat.
- Je merkt dat je bij sommige mensen of in sommige situaties oververmoeid bent na afloop.
- Je steekt zelf op dit moment niet zo lekker in je vel.
- Je bent een fanatieke denker en vindt het moeilijk om in je lichaam te zijn.
- Je hebt "last" van een winterdepressie en gebrek aan zonlicht.
- Je ademt oppervlakkig en hebt moeite om een diepe buikademhaling te ademen.
- Je gebruikt antidepressiva, of andere kalmerende medicijnen.
- Je bent ADHD gediagnosticeerd en slikt daar medicatie voor.
- Je maakt regelmatig (dagelijks of meerdere keren per week) gebruik van wiet of marihuana.
- Je drinkt regelmatig (dagelijks of meerdere keren per week) meer dan 2 glazen alcohol.
- Je werkt veel met apparatuur die straling uitstraalt, en voelt je daar moe van worden.
- Je bent paranormaal begaafd, en hebt er "last" van.
- Je "hoort" een stem of stemmen die je informatie geven en je hebt er last van.
- Je verwacht in een moeilijke situatie te komen, bijv. in een gesprek.
- Je gaat naar een verjaardag waar veel negatief denkende mensen zijn.

Op de volgende pagina's vind je vele voorbeelden van:

- * Beschermtechnieken voor jezelf.
- * Die heel goed toepasbaar zijn voor ouders van gevoelige kinderen.
- * En een uitleg om je eigen energie te versterken.

Zet je lichtje weer eens goed aan!

Je hebt last van energieverlies door contact met andere mensen of je merkt dat andere (negatief denkende) mensen te dicht bij in jouw energieveld kunnen komen.

Dan kun je als volgt handelen:

Stap 1: Concentreer je op je ademhaling. Adem door je neus in en volg je de ademhaling naar je buik, naar het gebied achter je navel bedoel ik, houd de adem heel even vast en adem door je mond weer uit. Voer dat eens drie keren rustig en zorgvuldig uit.

Stap 2: Je bent waarschijnlijk niet goed geaard. Je "moet" dus gronden. Ga met je aandacht naar je voetzolen en laat worteltjes de grond in groeien, dat doe je door met je gedachten te zeggen: "ik laat worteltjes de grond in groeien"

Stap 3: Zodra je beter geaard bent zul je ook meer energie in je lichaam voelen. Je kunt hier op aarde niet alleen maar in je hoofd wonen (vaak deed je dat toen je klein was en het dan veilig leek)

Stap 4: Visualiseer of besef dat achter je navel ook je lichtje zit, iedereen heeft een eigen lichtje. Je lichtje zit in een lampje met glazen raampjes en bijna iedereen heeft vieze raampjes.

Stap 5: Poets JE RAAMPJES! Tijdens de volgende inademingen en uitademingen ga je naar het gebied achter je navel en met je gedachten ga je de raampjes poetsen.

Stap 6: Zet JE LICHTJE AAN! Tijdens de volgende inademingen en uitademingen voel je dat JE LICHTJE krachtiger en sterker zal schijnen.

Met je gedachten en je ademhaling voer je stap 6 uit.

Stap 7: Door JE LICHTJE AAN TE ZETTEN en dit ook te oefenen in uitstralen naar je omgeving zul je merken dat de mensen om je heen niet zo dichtbij je kunnen komen. Ze

blijven zich wel tot jouw lichtje aangetrokken voelen, maar kunnen niet meer ongevraagd te dichtbij in jouw energieveld komen.

Stap 8: Doordat je JOUW LICHTJE krachtiger en sterker laat schijnen wordt jouw eigen energieveld meer gevuld.

Beschermtechnieken zijn ter bescherming van jezelf.

Je doet er anderen nergens mee tekort! Als je een beschermtechniek gebruikt, ben je niet egoïstisch, je zorgt er alleen voor dat je de baas blijft over je eigen energie.

Het duurt een of twee minuutjes per dag en de rest van de dag voel je jezelf beschermd en sterker in je vel.

Je kunt kiezen uit een van de volgende voorbeelden om zelf met je eigen visualisatie of fantasie uit te voeren. Bedenk voor jezelf de beschermtechniek die voor jou veilig voelt en handig lijkt.

Je kunt altijd ademen en er is altijd verse zuurstof in elke visualisatie of fantasie, jij bent de maker van de beschermtechniek en met jouw eigen gedachten maak je de bescherm laag voor jezelf.

Iedere beschermtechniek werkt als deze met zorg en aandacht uitvoert.

Kristal

Bedenk dat je aan de rand van de zee of een meer staat en vanuit het centrum van de aarde laat je een prachtige grote kristal uit het water opstijgen op het strand. Speciaal voor jou in jouw eigen lievelingskleuren en in een mooie vorm, dit kristal is hol van binnen en voor jou een soort van soepele jas die om je heen sluit, je kunt gewoon alles doen terwijl de kristal je bescherming is.

Een huispak aantrekken

Visualiseer voor jezelf dat je een huispak of overall aantrekt en stap met je linkervoet en daarna met je rechtervoet erin, trek het pak over je benen en steek je armen erin en rits de rits helemaal tot bovenaan dicht.

Vier engelen voor iedere windrichting

Vraag aan de engelen van iedere windrichting Noord – Oost – Zuid – West om je te beschermen en dichterbij te komen.

Piramide

Trek de vier zijden van een piramide vanuit de aarde rondom je zelf op, doe ook de zij en achterkanten zorgvuldig. Doe als volgt: adem in en trek tegelijkertijd vanuit de aarde de eerste helft van de eerste zijde omhoog, blaas uit en tijdens de volgende inademing trek je de tweede helft van de eerste zijde omhoog tot bijna aan de top van de piramide. Doe de volgende drie kanten van de piramide net zo zorgvuldig als de eerste zijde, dus vol aandacht voor dit moment! Als alle vier de kanten bijna boven je hoofd sluiten, blaas je nog een keer al je eigen zorgen door het open puntje van de piramide uit en sluit je de piramide met je gedachten. Je kunt er ook nog een prachtige kristallen knop bovenop of zelfs binnenin (voor extra kracht) zetten.

Bloemenknop

Deze beschermtechniek werkt het best als je op één plaats blijft, bijvoorbeeld als je gaat slapen of een tijdje op een plek zit te werken. Bedenk dat er vanuit de aarde een bloemsteel groeit en daarop een reusachtige bloemenknop. De knop vouwt zich open en je stapt erin, of je plaatst je bed erin. De bloemblaadjes beschermen je en vouwen weer mooi om je heen en geven je extra aarde energie.

Een boeket

Heb je moeite om met sommige personen om te gaan maar je hebt geen keuze, visualiseer dan rondom die persoon een prachtig boeket met jouw lievelingsbloemen al

voordat je een ontmoeting gaat hebben. Deze techniek is goed toe te passen als je excuus aanbiedt.

Glazen muur

Als je op een vaste plek zit, stop je eerst je voeten goed in de aarde, en dan trek je voor je een glazen muur omhoog waardoor anderen niet ongevraagd van jouw energie kunnen profiteren, jij kunt wel door deze muur heen aan anderen energie blijven geven.

Gouden ei

Visualiseer een gouden ei waar je in kunt stappen, en laat in gedachten via de gouden buitenkanten alle negatieve energieën wegvloeien.

Rotstuintje

Rondom jezelf visualiseer je steen voor steen een stenen muurtje, niemand heeft het recht om dichterbij te komen dan tot aan het muurtje.

Tuintje

Rondom jezelf visualiseer je een tuintje met de prachtigste bloemen en daarom een tuinhekje. Niemand heeft het recht om dichterbij te komen dan tot aan het tuinhekje.

Cape

Voordat je je kleding aantrekt in de ochtend sla je eerst je beschermende cape om je heen, de cape valt heel soepel om je heen als een tweede huid en je kleding gaat er gewoon overheen. Je huid ademt gewoon door de stof van de cape heen. Denk daarbij: ik pak nu mijn beschermende cape waarmee ik mijn beschermlaag aanbreng zodat ik mijzelf sterk en vol energie blijf voelen, adem dit gevoel ook lekker diep in.

De boom

Visualiseer dat je een boom bent. Wortels in de grond, stevig geaard, maar takken die flexibel meebewegen met het leven/de wind.

De bubbel

Voordat je uit huis gaat, visualiseer je de bubbel, dit kan een reusachtige zeepbel zijn of een kaugombel of een luchtbel. Stap erin en laat de bubbel mooi glad om je heen sluiten.

Chakras

Sluit al je zeven hoofd chakras gedeeltelijk af door ze stuk voor stuk alle zeven langs te lopen in gedachten en ze bijna dicht te draaien, met name je hart chakra en je kruin chakra.

Ritssluiting

Visualiseer dat je vanaf je voetzolen aan de voorkant van je lijf een grote ritssluiting dichttrekt, waarmee je jezelf beschermt van gevoelens en invloeden van buitenaf.

Een lekker dekbedje

Om lekker te slapen. Trek vanaf het voeten einde van je bed een roze 'energetisch dekbed' tot over je hoofd, zodat je in een roze bubbel komt te liggen. Welterusten! Het geeft een meer ontspannen slaap. Dit kun je ook voor je kind doen.

Helper

Vraag in gedachten of hardop aan je eigen helper om hulp en bescherming.

Stilte

Als je last hebt van rumoer en lawaai rondom je huis waarin je woont. Zeg dan 3x hardop: "Ik zet mijn huis in grote stilte"

Nachtrust Voor een goede nachtrust en gezond weer op: Plaats rondom in elke hoek van je kamer 3 engelen en vraag ze je te helpen dat je gezond en uitgerust weer opstaat en opgewassen bent tegen de taken van de dag.

Het gebed van de 14 engeltjes.

's Avonds als ik slapen ga, volgen mij veertien engeltjes na: twee aan mijn hoofdeinde, twee aan mijn voeteneinde, twee aan mijn rechterzijde, twee aan mijn linkerzijde, twee die mij dekken, twee die mij wekken, twee die mij wijzen naar 's Hemelsparadijzen.

Dankbaarheid!

Wellicht wel de belangrijkste. Wees dankbaar voor al wat op je pad komt. Ga slapen met een gevoel van dankbaarheid. Dat doet wonderen.

De spiegel

Plaats een spiegel tussen jou en de ander. Jijzelf kijkt naar de achterkant van de spiegel en de ander ziet zichzelf in de spiegel. Dit maakt de ander bewuster van eigen gedrag en houdt de energie van de ander op een afstand.

Gronden en wortels de aarde in verbinden

Verbind jezelf met de aarde. Visualiseer dat vanuit je voeten wortels diep de aarde in groeien. Je voelt je hierdoor stabiel en ervaart meer rust in jezelf.

Je innerlijke glimlach.

Richt je aandacht met een glimlach naar binnen. Adem een aantal keren rustig en diep door. Dit geeft ontspanning en daardoor wordt je weerbaarder.

De gouden zon of bal

Visualiseer een gouden zon boven je hoofd. Het zonlicht valt in de stralen over je heen. Deze techniek werkt prima als je vermoeid bent en een oppepper nodig hebt.

Verbinding tussen hemel en aarde

Laat de voedende kracht uit de aarde via je voetchakra's omhoog stromen je lichaam in: via je benen, buik, hart en hoofd naar boven, zodat het je hele lijf opvult. Laat daarna de kosmische energie uit het universum via je kruinchakra naar beneden stromen je lichaam in: via hoofd, hart, buik, benen en voeten. Die 2 energieën vermengen zich dan samen, waardoor er een pilaar van licht ontstaat waar je midden in staat. Daarmee kom je voelbaar in een andere energie. Met deze techniek verbindt je hemel en aarde met elkaar, waardoor je één bent met alles.

Douchen als ontlading en om te aarden!

Wat altijd wonderen doet is douchen, dat werkt ongelooflijk aardend. Daarmee spoel je bewust alle prikkels, energieën van anderen, zorgen, etc. het doucheputje in. Je voelt je daarna altijd een ander mens. Het is misschien niet direct een beschermtechniek, maar meer een ontladingstechniek. Werkt ook erg goed bij een stralingsbelasting.

Heb je vragen? Stuur een mail naar nickysplace@gmail.com

Kijk voor alle informatie op www.nickysplace.nl of www.samenwerkennederland.nl

Healing & Herstel: kom in je kracht en beschermtechniek oefenen.

In een persoonlijke sessie kijken wij waar en in welke situaties je jouw energie verliest. Je ontvangt een healing en wij oefenen samen jouw beschermtechniek die je kunt opnemen op je mobiele telefoon, zodat je altijd jouw favoriet bij je hebt!
In een persoonlijke sessie kunnen wij samen jouw beschermtechniek oefenen en opnemen op je mobiele telefoon, zodat je altijd jouw favoriet bij je hebt!