

# “Vind jouw Spirit”

10 manieren om jouw Ware Zelf te vinden op  
Sjamanistische wijze



Avalon Sjamaan

[www.vindjouwsprit.nl](http://www.vindjouwsprit.nl)

# Voorwoord

Wanneer wij onze energie helen vinden wij onszelf terug. It's as "simple" as that. Was het maar zo simpel hè. "Gewoon jezelf Zijn", roepen ze. "Luister naar je gevoel", roepen ze, "Volg je Hart", roepen ze, maar **HOE DOE JE DAT** in hemelsnaam?

Velen van ons weten nog niet goed wie wij zijn, wat onze missie is, wat wij komen doen hier op deze Aardbol. En dat is oké. Het is juist die acceptatie, die ervoor zorgt dat onze Geest in een staat van rust raakt. En in die staat van rust, dán horen wij onszelf, onze Ware Zelf, dan voelen wij ons lichaam, dan wéten wij welke kant we op kunnen gaan en wat voor ons bestemd is in dit leven. Het is in die rust dat de creatieve ideeën in ons hoofd oppoppen, dat onze intuïtie tegen ons spreekt, dat we ons Hart voelen kloppen, dat we allerlei gevoelens van intens geluk kunnen ervaren. **Wanneer de Geest in ruststand is zijn wij in verbinding met onze Ware Zelf: Spirit.**

**Meditatie** is daarom één van de belangrijkste manieren om jouw Ware Zelf, jouw Spirit, te vinden. Elke keer weer opnieuw naar binnen keren, zo raak jij bekend met wie jij bent. Met jouw Eigen Kracht, met jouw (zelf)vertrouwen, jouw eigenwaarde, de Liefde die door jou heen stroomt, met alles wat jij **AL** bent: **SPIRIT**. Daarnaást (dus naast het dagelijks mediteren!) kun jij actief jouw aura, jouw energieveld zuiveren, waardoor jij het steeds sterker en gezonder maakt en de energiefrequentie ervan verhoogt, naar de frequentie die matcht met Liefde.

Wanneer jouw energieveld krachtiger wordt, raak jij krachtiger, want jij **BENT** energie.

In deze handleiding tref je 10 manieren aan om op Sjamanistische wijze jouw energie te helen waardoor er Soul Retrieval bij jou zal plaatsvinden: jij gaat van denken naar voelen. Hoe meer delen van jouw Ziel door jou geheeld raken, hoe meer jouw Hart zal kunnen spreken en jou op jouw pad zal begeleiden. Want Liefde is wie jij bent. Liefde is energie. Liefde is Spirit.

Liefs,  
Avalon

# Introductie

Dankjewel voor jouw inspanningen voor het vinden van jouw Spirit. Hoe meer Zielen op zoek gaan naar de Liefde, hoe liefdevoller de wereld wordt.

Misschien ben jij als Ziel al (een tijdje) wakker of ben je aan het wakker worden en begin je steeds meer BewustZijn over "de waarheid" te krijgen. Over de illusie en realiteit die wij voor onszelf creëren met onze éigen gedachten en overtuigingen die vanuit vorige levens en onze jeugd in ons energieveld zijn vastgeraakt, gebaseerd op angst, een lagere energie frequentie verre weg van wie wij werkelijk zijn.

In deze handleiding leg ik jou uit hoe de Universele levensenergie (Spirit) en jouw eigen energieveld (aura) werken en hoe jij jouw veld kunt zuiveren waardoor het versterkt raakt, waardoor **JIJ** versterkt raakt, jouw Ware Zelf, jouw Spirit. Hoe dichterbij jouw Ware Zelf, hoe hoger in Eigenwaarde, Krachtig, Liefdevol, Vreugdevol, Gezond en Genietend van het leven. Zelfs **fysieke klachten** zullen zich helen wanneer jij jouw Spirit vindt, want elke lichamelijke klacht en ziekte heeft de oorsprong in Spirit.

Jouw Spirit vinden betekent ook het vinden van jouw **Unieke Missie** hier op Aarde, jouw doel in dit leven. Jij raakt terug bij jouw unieke frequentie, wat jouw unieke levenspad zal gaan manifesteren voor jou. Jouw 3<sup>e</sup> dimensie wereld zal in lijn raken met de 5<sup>e</sup> dimensie van jouw Geest zodra jij de juiste frequentie raakt gedurende jouw innerlijke helingsproces. Steeds meer grootsheid zal zich in jou en daarmee ook buiten jou gaan openbaren. Steeds meer Liefde zal door jou heen stromen, waardoor jij Liefde op jouw pad zal aantrekken en manifesteren. Jouw plan staat allang in de sterren geschreven. Jouw mogelijkheden zijn oneindig.

Voordat ik je de verschillende manieren uitleg om jouw energieveld te zuiveren, is het noodzakelijk dat jij eerst het BewustZijn krijgt van hoe het energieveld werkt en waarom het zo ontzettend belangrijk is dit te zuiveren.

Aan het einde van deze handleiding tref je mijn eigen verhaal en ervaring met mijn ontwaken aan en hoe ik weer in verbinding met mijn Spirit ben geraakt, waaruit mijn bedrijf, mijn Unieke Zielsmissie, "Vind jouw Spirit" is voortgekomen. Met "Vind jouw Spirit" bied ik als Sjamaan, als energieheeler, één op één online Skype energiehelings aan, door met de Sjamanistische techniek van Soul Retrieval jouw Ziel en daarmee jouw

energieveld te helen. Ik versterk voor jou de verbinding met Spirit waardoor jouw energieveld weer krachtig raakt en direct na een sessie er al sprake is van verbetering van de fysieke en mentale gezondheid, verhoging van de Eigenwaarde, Eigen Kracht, Zelfliefde, Zelfvertrouwen en het dichterbij komen bij de **Unieke Missie**. Ervaringen van prachtige Zielen met Soul Retrieval kun jij onderaan dit e-book terugvinden.

## De "drie-eenheid"

Voordat ik nader inga op hoe ons energieveld werkt zal ik eerst bespreken waar wij eigenlijk uit bestaan als mens. Wij bestaan namelijk uit een **drie-eenheid**

"Lichaam, Geest en Ziel".

### Lichaam

Wij hebben allemaal een lichaam. De één een ander lichaam dan de andere, maar allemaal hebben wij een lichaam. Dieren hebben een lichaam, planten hebben een lichaam, voorwerpen hebben een "lichaam". Ons lichaam is ons "omhulsel", ons voertuig om te kunnen navigeren hier op Aarde.

In onze Westerse maatschappij werd er altijd veel aandacht aan ons lichaam besteed en minder aan onze geestelijke gesteldheid. Waar dit in het Oosten juist omgekeerd is. Inmiddels is er ook in het Westen een shift zichtbaar nu wij allen gezamenlijk met de Universele energie meegaan in verhoging van het collectieve BewustZijn. Moeder Aarde verhoogt haar energiefrequentie om zich te kunnen opschonen van 3-D naar 5-D. Van de wereld van de materie, naar de wereld van de Geest. Wij gaan daar allemaal in mee.

Wanneer wij veel waarde hechten aan ons lichaam is onze energie veel op de buitenwereld gericht en op ons uiterlijk. Wanneer er sprake is van een disbalans in energie waarbij de aardse-energie overheerst is dit heel duidelijk zichtbaar in het niet verbonden zijn met de Ware Zelf, veel alcoholmisbruik, veel uitgaan, roken, slecht eten, allerlei vluchtwegen om niet stil te hoeven staan, want wanneer onze Geest in ruststand raakt komen alle oude overtuigingen en (ego-)patronen omhoog. En pijn gaan we nu eenmaal liever uit de weg.

Velen van ons blijven daarom hangen in de angstlagen en raken in dit leven niet (meer) in verbinding met zichzelf. Dat is oké, iedere Ziel bewandelt het eigen pad geheel afhankelijk

van de Zielscontracten en karmische verbintenissen die mee zijn genomen uit vorige levens. Hoe meer de Ziel in een vorig leven is geëvolueerd, hoe meer wakker de Ziel in dit leven zal raken. Het doel, de missie, van iedere Ziel is namelijk om terug bij de Liefde te raken. Ieder op het eigen tempo en met de eigen obstakels om te kunnen evolueren.

## Geest

In het Oosten zijn technieken als mediteren en mindfulness veel voorkomend. Er wordt daar veel aandacht besteed aan het verzorgen van de Geest om een gezond en gelukkig leven te kunnen leiden. Om verlichting te kunnen bereiken. Verlichting wordt immers bereikt wanneer in het geheel wordt teruggekomen bij de Ware Zelf. Wanneer wij de zware energie die wij hebben meegenomen uit vorige levens kwijtraken en daarmee letterlijk lichter raken (wat zich zelfs fysiek uit).

Geest is wie wij werkelijk Zijn, onze hogere Ware Zelf, een ander woord voor Geest is "Spirit". Doorzettingsvermogen, wilskracht, analyserend vermogen, plannen en organiseren, uitvoering van plannen, alles wat wij in het dagelijks leven gebruiken aan "kwaliteiten", bestaat in de Geest en maken wij zelf in de Geest met onze gedachten. Gedachten zijn ook energie.

## Ziel

Onze ziel staat in verbinding met ons hart, dit is onze emotionele laag. "Soul food", voedsel voor jouw ziel, is alles waar jij jouw ziel mee voedt, of met andere woorden tot leven brengt. Dat zijn dingen waar jouw hart van opleeft en gaat zingen. Waar jouw hart sneller van gaat kloppen daar wordt jouw ziel blij van, wakker en tot leven. Dat is alles met een hoge energiefrequentie, helend voor jouw energieveld.

Voor de ene is dat reizen en beweging, voor de ander is dat het kijken naar een mooie zonsondergang, voor weer een ander is dat fotografie of een andere hobby.

Passie is het juiste woord voor het beschrijven van jouw hart en ziel. Zo word ik zelf ontzettend blij van dansen en zingen, van goede muziek (maken). Een ander kan ditzelfde gevoel hebben door in de natuur te gaan schilderen. Ieders hart en ieders ziel kent andere passies en een andere Unieke Zielsmissie.

Wanneer wij emoties vasthouden, wat bij velen van ons het geval is raken wij energetisch uit balans. Er komt een verstoring in onze emotionele laag. Wij luisteren niet voldoende naar ons Hart en leven niet onze Zielsmissie. Wanneer wij gedurende ons helingsproces leren om onze emoties de ruimte te geven en te laten Zijn, geven wij ruimte aan onze Ziel en komen

wij dichterbij onze Unieke Zielsmissie. Ons Hart mag spreken en raakt vervuld van Liefde. Chakra blokkades lossen zich op en de energie kan weer onvoorwaardelijk stromen.

## Balans

Wij bestaan dus als drie-eenheid uit een lichaam, een geest en een ziel (emotionele laag). Willen wij terugkomen bij wie wij werkelijk zijn, onze hogere Ware Zelf, is het belangrijk dat wij onze drie-eenheid balanceren. Elke dag opnieuw. Het is belangrijk dat wij ons BewustZijn. Dat wij onze emoties uitspreken en ruimte geven, accepteren en er laten zijn. Dat wij mediteren waarmee wij ons met Spirit verbinden en dat wij goed voor ons lichaam zorgen middels goede voeding en de juiste lichamelijke beweging. Let op (!) dat is niet jezelf afbeulen in de sportschool, maar wandelen, yoga, voldoende rust, fietsen. Jezelf laten masseren, je huid goed verzorgen. Alles wat het lichaam opbouwt, herstelt en kracht geeft.

Nu in het Westen de nadruk veel ligt op het uiterlijke plaatje zijn velen van ons (te)veel aan het sporten om ons lichaam "goed genoeg" te krijgen voor de buitenwereld. Wij zijn door ons werk (of privé) te gestrest waardoor onze Geest overuren maakt. Bij velen van ons is er maar weinig ruimte voor ons Hart, voor onze passies, voor het laten (her)leven van onze Ziel. Emoties worden weggedrukt en er wordt veel vanuit het hoofd geleefd. Er heerst veel onrust, waardoor we niet altijd evengoed (of soms helemaal niet) stilstaan bij onze werkelijke behoefte en verlangens, dat wat ons Hart wil en niet ons hoofd.

Het ontbreken van deze balans is geheel terug te herleiden naar een disbalans in onze levensenergie, welke disbalans in vorige levens al is ontstaan en de Ziel in dit leven heeft te helen. Wij Zijn Spirit, wij zijn energie, alle energie die wij gedurende de levens hebben verzameld zijn wij nog steeds.

Onze drie-eenheid staat in directe verbinding met elkaar waardoor het "overwerken" van ons lichaam ook invloed heeft op onze mentale kracht, onze geest. Het niet uiten van onze emoties – het niet gehoor geven aan de wensen van ons hart – verzwakt onze geest én ons lichaam. Het zorgt voor energetische blokkades (in jouw chakra's) waardoor fysieke klachten ontstaan.

Bij een energetische disbalans van onze drie-eenheid ervaren wij daarom met regelmaat kwalen, ziek zijn, fysieke pijn, mentale pijn, klachten die zich uiten in onze huid zoals eczeem, haaruitval, hoesten, hoofdpijn en zelfs ernstige ziektes als fibromyalgie, beroertes en alle andere gezondheidsproblemen, hebben een geestelijke grondslag en zijn energetisch te helen op het niveau van Spirit (dit doet de Sjamaan).

Wanneer wij de energetische balans tussen onze drie-eenheid weten te herstellen, raken wij weer in verbinding met onze hogere Ware Zelf, wij raken vervuld van levensenergie waardoor ons energieveld zich versterkt. Wij vinden onze Spirit waardoor wij onze **Unieke Missie** beginnen te leven, zoals de Ziel dat wil, steeds meer, op ons eigen tempo zoals dat voor ons is opgenomen in de prachtige sterren (ons hogere plan).

## Levensenergie

In India noemen de Yogi's het "Prana", in het Hindoeïsme wordt het "Shakti" genoemd en in de Chinese leer heet het "Chi". Het Christendom noemt het "onvoorwaardelijke Goddelijke Liefde". Waar ik verwijs naar onvoorwaardelijke Liefde of Prana wordt dus telkens door mij de Universele "levensenergie" bedoeld. Nog een ander woord voor deze energie is "BewustZijn" en natuurlijk "Spirit".

Waarom de term "Liefde"? Liefde staat voor de Goddelijke Liefde. De onvoorwaardelijke Liefde die God aan de mensheid geeft. Met God kun jij een persoon, gebaseerd op de bijbel, als geloof voor je hebben, maar bijvoorbeeld ook het Universum, het algehele "BewustZijn", de Universele levensenergie.

Alles is namelijk Liefde, alles is licht, alles is energie, alles is Spirit. Terugkomen bij jouw Licht: het bereiken van "Verlichting", betekent het terugkomen bij de Universele levensenergie (gezond en blakend van energie) en daarmee bij de Goddelijke Liefde: de (zelf)Liefde voor jouw Ware Zelf, Spirit.

Wat zit onze wereld toch prachtig in elkaar. Wanneer jij net aan het ontwaken bent kan het best veel nieuwe informatie voor jou zijn. Dat is oké, door het te lezen neem jij het BewustZijn ervan op in jouw energieveld waardoor dit zich vanzelf in jouw leven gaat ontwikkelen en uitwijzen. Laat het maar gebeuren.

Gezien dat álles uit Licht bestaat (meer hierover kun je vinden in de theorie van Albert Einstein), betekent het dus dat een tafel Licht is, dat een auto Licht is, maar ook voedsel is Licht. Gezien dat Licht hetzelfde is als energie, betekent het dus dat álles een bepaalde frequentie van energie draagt. Een frequentie van Liefde. Voedsel heeft energetische waarde, maar ook materie, zoals oude spullen van een ex-partner, sieraden, schilderijen, je bankstel

thuis, alsook **geld!** Werkelijk alles is energie. Liefde is ook energie, maar niet alle energie is andersom ook Liefde. Niet álles vibreert namelijk op de frequentie van de pure onvoorwaardelijke Liefde. Spirit, jouw Ware Zelf, is de hoogste frequentie van energie.

Soms zijn wij laag in energie, soms zijn wij hoog in energie. Er bestaat zoets als negatieve gedachten en overtuigingen en positieve overtuigingen. Zwart en Wit, Donker en Licht. Al het donkere en negatieve vibreert op een lagere energiefrequentie en is daarom geen Liefde. Al het donkere en de lage frequentie is niet wie jij werkelijk bent. Jij bent Licht, jij bent Liefde.

Wanneer wij "laag" zijn in energie uit dat zich in mentale en fysieke klachten. Wij zijn namelijk niet "in alignment" met onze Ware Zelf, met Spirit. Onze geest, ons lichaam en ons hart gaat daardoor protesteren door vibraties en signalen af te geven, bijvoorbeeld in de vorm van emoties op het niveau van de Ziel en fysieke klachten op lichamenlijk niveau, om ons bewust te maken dat wij niet "in lijn" met onszelf zijn.

## Spirit

Jij **bent** Spirit, jij bent geest, jij bent energie. Jouw hogere Ware Zelf en jouw aardse zelf zijn één. Wij zijn alleen nog niet voldoende "afgepeld" in onze angstlagen waardoor wij in onze buitenwereld (3<sup>e</sup> dimensie) nog steeds situaties manifesteren conform de staat van onze geest (5<sup>e</sup> dimensie). Onze lagere energie die niet bij ons past, zijn wij nog niet voldoende kwijtgeraakt om te kunnen vibreren op de hoogst bereikbare frequentie van de Liefde.

Ken jij dat gevoel dat jij jou "verbonden" voelt met iemand? Dat komt omdat de geest grenzeloos is. Spirit is alles. Zo reis ik als Sjamaan door de verschillende dimensies heen met mijn geest om met de Spirit wereld te kunnen communiceren en heling te laten plaatsvinden. De geestelijke verbinding kan even sterk zijn zonder fysieke aanwezigheid van het lichaam. Door deze verbondenheid voel ik zelfs jouw pijn, dat neem ik voor jou over om te kunnen helen. Ik voer als kanaal voor jou jouw lagere energie af om de verbinding met Spirit voor jou te versterken. Ik verhoog jouw frequentie en breng jou daarmee dicht bij jouw Unieke Zielsmissie.

"Ware Zelf" betekent dat alles wat zich in Spirit bevindt, zich ook in jou kan bevinden wanneer jij de Liefde weer toelaat om door jou heen te stromen. Beeld je maar eens een



versie van jezelf in die overloopt van de levensenergie (liefde), kracht, zelfvertrouwen, vreugde en nog zoveel meer hoge frequentie van energie. Jij bent dat allemaal al wanneer jij in verbinding met Spirit staat, met jezelf, het wordt enkel nog geblokkeerd door lagere energie.

Wanneer wij een minder zuiver energieveld hebben doordat wij nog op een lagere energie frequentie vibreren, staan wij verder af van wie wij werkelijk Zijn. En leven wij dus ook (nog) niet het prachtige, krachtige en liefdevolle leven dat voor ons hier op Aarde bestemd is om te leven. Zo kan het zijn dat jij jouw missie nog niet hebt gevonden of telkens problemen ondervindt in relaties en jouzelf afvraagt wanneer jij nou eens de juiste partner tegen het lijf zal lopen. Weet dat dit allemaal onderdeel is van jouw innerlijke reis, van de lessen die jij nog te leren hebt om terug te kunnen komen bij de onvoorwaardelijke Liefde. Jouw ziel koos voor jou een plan uit vol met mensen, met (heftige) situaties en andere ongein ;- ) om jou te leren hoe jij terug moet komen bij jouw Licht. Dit heeft te maken met karmaverwerking uit vorige levens. Zo groeien er veel zielen op in gezinnen waar de ouders geen onvoorwaardelijke Liefde kennen, is er in de jeugd mogelijk sprake geweest van fysieke mishandeling, zelfs tot aan verkrachting toe kiest de ziel uit om de lessen te kunnen leren. Overlijden van dierbaren, ernstige ziektes die "ineens" ontstaan, zijn allemaal onderdeel van het grotere geheel.

Het is de reis die onze Eigen Kracht doet versterken zodat wij leren om weer vervuld van Liefde te kunnen zijn. Wanneer de ziel geen ervaringen opdoet die ons laat ervaren wat pijn is, kunnen wij ook niet weten hoe onvoorwaardelijke Liefde voelt. God schiep nu eenmaal de hemel én de aarde, de dag én de nacht, de zon én de maan. De dualiteit. Het licht bestaat nu eenmaal niet zonder het donker.

## Het energieveld (de aura)

Ons energieveld bestaat uit meerdere lagen.

Helderzienden zijn vaak in staat om het energieveld van anderen te kunnen zien. Als Sjamaan bijvoorbeeld ben ik in staat om het energieveld van anderen te kunnen voelen, ook digitaal of zelfs door de telefoon heen. Zelfs bij een enkel vriendschapsverzoek op FaceBook. Zo kun je iemand spreken van wie je een nare vibe (je krijgt letterlijk die lagere vibratie van energie mee) kunt krijgen of kom je een ruimte binnen waar je bijvoorbeeld veel onrust voelt. Dat is jouw hoogsensitiviteit, hetgeen je nodig hebt als radar hier op Aarde, maar wat

velen van ons helaas nog als een overprikkeling en last ervaren omdat we in een drukke stad wonen en niet in de rustige natuur.

Een ander voorbeeld is dat je soms met een vriend of vriendin bent geweest en je daarna helemaal "leeg" bent, je bent op en voelt je moe.

Wanneer ons eigen veld nog niet voldoende opgevuld is met energie, met Liefde, gaan wij gemakkelijk mee in de energie van de ander om ons krachtig en sterk te kunnen voelen. We laten ons onbewust gebruiken als energiebron doordat wij de ander ook gebruiken als energiebron. Dit "energie stelen" over en weer gebeurt wanneer wij zelf nog niet voldoende in verbinding met Spirit staan.

Wij raken echter uit alignment van de overtuiging dat wij tekort zullen komen in eigen energie, daaruit voort komt de gedachte dat wij geen energie meer willen geven aan de ander waardoor wij ons hart sluiten en wij onszelf afsluiten van de Universele energiestroom, van de Liefde, van onze Ware Zelf. Dit is een veiligheidspatroon wat we onszelf hebben aangeleerd, waar niemand enige schuld aan draagt. Je kunt er natuurlijk wel bewust voor kiezen om mensen te vermijden die energie zuigen met negativiteit. Daardoor wordt jij namelijk meegezogen in hun lagere trilling waardoor het heel moeilijk is om je daar telkens weer van te ontdoen.

Wanneer wij hebben geleerd om ons hart te openen en open te houden voor de oneindige liefdesstroom zal onze energie niet meer opraken en hebben wij altijd voldoende om weg te geven (alsnog mogen wij onze grenzen aangeven, dat is eigen kracht en daardoor behouden wij juist de verbinding met Spirit).

Laad en zuiver dus eerst jouw eigen veld, wanneer jij overtuigd bent van overvloed, van dat jij altijd genoeg hebt om weg te geven, geef dan weg zoveel je wilt. Dat zal je vanzelf voelen. Jouw Hart zal aangeven wanneer je daar klaar voor bent.

Dat is niet egoïstisch, dat is zelfliefde (positief egoïsme). Hoe meer jij namelijk geheeld raakt, hoe meer mensen daarvan profijt zullen hebben. Hoe krachtiger jouw veld, hoe meer energie jij zal uitstralen waar zoveel mensen baat bij zullen hebben. Vanuit een zwak veld, komt een zwak signaal. Vanuit een sterk en krachtig veld komt een sterk signaal.

Eerst jouzelf helen en dan pas de ander. Eerst jouzelf liefde leren geven en dan pas de ander. Eerst voor jouzelf leren zorgen en dan pas voor de ander. Eerst naar jouzelf luisteren en dan pas naar de ander.

## Grofstoffelijk en fijnstoffelijk

Grofstoffelijk is de energie die verbonden is aan de Aarde. Die ons "vasthoudt" in het streven naar materie, aan het hechten aan materie, aan het hechten aan vriendschappen, aan ons uiterlijk, aan geld, aan de fysieke wereld.

Een aantal concrete voorbeelden van grofstoffelijke energie:

- Bepaald voedsel (alles wat niet direct van Moeder Aarde afkomt);
- Straling van mobiele telefoon en laptop;
- Bepaalde mensen;
- Bepaalde plekken;
- Alcohol / tabak / drugs;
- Oude overtuigingen (ik ben niet goed genoeg, ik mag er niet Zijn en meer);
- Negatieve gedachten;
- Geweld;
- (Oude) voorwerpen (van bijvoorbeeld exen);
- Vervuilde lucht;
- Chemicaliën (deodorant / lotions);
- Woorden;
- En meer (deze lijst is niet onuitputtelijk).

Dit is slechts een korte opsomming. Alles bestaat uit energie, dus je kunt je mogelijk bedenken dat er nog veel meer grofstoffelijk bestaat. Er kan ook wel worden gezegd dat alles wat ons niet brengt bij de (frequentie van de) Liefde, niet fijnstoffelijk is en ons weghoudt van onze Ware Zelf.

Overtuigingen zijn daar een grote boosdoener van, alsook woorden die wij gebruiken en geroddel.

De mobiele telefoon! Die kan natuurlijk niet ontbreken in dit rijtje ;-). Een telefoon, alsook een tv, radio, tablet, geven allemaal straling af wat een zeer lage frequentie draagt.

Alsook leven velen van ons in de stad waar het druk is, omgeven van lage(re) energieën, veel vervuiling, veel feesten, veel alcohol, veel "vluchten" voor onze Ware Zelf.

Ik zeg "vluchten", doch dit is een onbewuste vlucht. Wanneer wij leven gebaseerd op onze vastzittende negatieve overtuigingen en dus het grofstoffelijke, hebben wij simpelweg het BewustZijn (nog) niet dat er überhaupt een betere versie van onszelf al bestaat.

Spirit gebruikt voor verhoging van ons BewustZijn (met sprongen) vaak "heftige" gebeurtenissen, zoals een overlijden van een dierbaar iemand, een bijna-dood ervaring, een burn-out, een "klap" wat er plaatsvindt zodat wij in BewustZijn stijgen. Van grofstoffelijk in één keer flink naar meer fijnstoffelijk. Allemaal onderdeel van het hogere plan van jouw ziel. Zo maakte ik zelf een flinke burn-out mee als Advocaat, werd ik door een auto aangereken en zwaar lichamelijk mishandeld door mijn toenmalige vriend. Meer over mijn

trauma's en hoe Soul Retrieval daarbij kan helpen lees je hier:

[www.vindjouwspirit.nl/trauma-verwerking](http://www.vindjouwspirit.nl/trauma-verwerking)

## Manifestatie van jouw Ware Leven (law of attraction)

Alles wat voor jou bestemd is om te gebeuren in dit leven, bevindt zich al in jouw energieveld. Spirit is Liefde en daarmee de hoogste frequentie.

Door de vastzittende oude overtuigingen te leren kennen, kun jij deze grofstoffelijke energie loslaten uit jouw energieveld zodat er ruimte komt voor nieuwe energie met de trilling van de Liefde.

Mediteren is één van de manieren om jouw Spirit te vinden. Hoe meer jij van grofstoffelijk naar fijnstoffelijk gaat, hoe meer jij zult manifesteren wat zich in jouw veld al bevindt op de frequentie van jouw Ware Zelf. Van 5-D naar 3-D.

Grofstoffelijk trekt grofstoffelijk resultaat aan. Negatieve gedachten trekken dus eenzelfde trilling aan, dus negatief. Hoe hoger jij raakt in de fijnstoffelijke energie, in de energie van de Liefde, hoe meer zich uit jouw veld zal manifesteren vanuit de frequentie van de Liefde.

Zo zal jij bijvoorbeeld niet eerder klaar zijn om jouw Tweelingziel of Soulmate in dit leven te ontmoeten dan wanneer jij jou met jouw energieveld op een bepaalde fijnstoffelijke frequentie begeeft. Wanneer jij hebt geleerd om eerst Liefde aan jezelf te geven.

Wanneer en of jij hem of haar ontmoet hangt geheel af van het plan wat jouw ziel voor jou gemaakt heeft. Misschien wil jouw ziel dat jij eerst alleen evolueert, misschien heeft jouw ziel voor jou in petto dat jij en jouw tweelingziel samen verbonden in energie de mensheid dienen te helpen, misschien zal jij samenkomen met een soulmate of misschien blijf jij wel alleen of heb jij nog een aantal karmische relaties door te gaan voor het evolueren van jouw ziel. Dit is voor iedereen anders.

Het belangrijkste is om eerst dichterbij de eenheid binnenin jou te raken, de balans van jouw drie-eenheid. Anders zal je de Liefde altijd extern willen blijven halen en jou daarmee van de ander afhankelijk maken. Ook wanneer dit jouw tweelingziel (de andere helft van jouw ziel betreft).

Jouzelf een slag in de rondte werken in de fysieke, materiële wereld, is dus ook niet het in balans zijn van jouw eenheid. Alles wat voor jou bestemd is zal zich manifesteren zodra jij de juiste frequentie zal bereiken waarvoor jij Bewuste gefocuste aandacht (energie) zal moeten geven aan het zuiveren en daarmee versterken van jouw veld, alle velden lichaam – geest – ziel, zijn immers met elkaar verbonden. Zo binnen, zo buiten. Wanneer het sterk

genoeg is geraakt in jouw Geest en jij ervan overtuigd bent en erin gelooft, zal het zich in jouw buitenwereld manifesteren.

## Het hogere plan

Wanneer er een nieuwe incarnatie plaatsvindt in een nieuw lichaam hier op Aarde, vervolgt de Ziel het plan en de missie wat de ziel in een vorig leven niet is gelukt om af te maken.

Alle zielen hebben hetzelfde doel hier op Aarde: het openen van het Hart om weer terug te kunnen komen bij de Goddelijke onvoorwaardelijke Liefde, de Bron. Doch iedereen heeft een unieke Ziel en daarmee een andere "aardse" **Unieke Missie** en unieke energetische trilling.

Alles wat voor jÓu en alleen jou, bestemd is en gemanifesteerd wordt wanneer het met jouw juiste trilling matcht bevindt zich al in Spirit. Jouw klanten, jouw vrienden, jouw geliefden. Niets is toeval en niets "ontstaat" zonder reden. Er is dus geen enkele reden voor een competitiestrijd met wie dan ook, omdat er **áltijd overvloed** voor iedereen is. Het collectieve BewustZijn waar wij allemaal van ademen en leven is er namelijk gewoon, altijd. Er is altijd **GENOEG**, voor **IEDEREEN**. Genoeg geld (= liefde), genoeg materie (= liefde), genoeg eten (= liefde). Wanneer jij van één van deze energieën heel weinig hebt, betekent het dat er een overtuiging in jouw energieveld vastzit in de vorm van een blokkade ter hoogte van één van jouw chakra's, die jou van het ontvangen van de Liefde weerhoudt. De Liefde kan simpelweg niet doorstromen. Het zijn onze eigen gedachten en overtuigingen vanuit het niveau van de Geest die ons in de materiële 3-D wereld in tekortkoming doen leven.

## Lichtwerk en het Aquarius tijdperk

Wanneer wij weer terugkomen bij onvoorwaardelijke Liefde betekent het dat wij weer terug zijn gekomen bij onze Geest, bij onze hoogste frequentie. Deze hoge frequentie zullen wij uitzenden naar de Aarde. Onze energie(frequentie) beïnvloedt andere mensen dan positief en helpt Moeder Aarde te helen. Zo zal collectief het BewustZijn worden verhoogd. Hetgeen zich nu al aan het voltrekken is met wat ook wel wordt genoemd "het Aquarius tijdperk".

Sommige zielen zijn geïncarneerd als Lichtwerkers. Dit zijn Zielen die al ver geëvolueerd zijn in vorige levens en daardoor al hoger in BewustZijn. Hierdoor zijn zij in staat door hier op Aarde enkel en alleen **zichzelf te Zijn** vele achtergebleven lagere energie te zuiveren, waardoor de mensen die zij zuiveren (al dan niet onbewust) naar een hoger niveau van BewustZijn gaan. Zo zijn er onder ons vele Sjamanen geïncarneerd, healers, genezers, schrijvers, componisten, je kunt het beroep zo gek niet bedenken. Zelfs bepaalde

beroemdheden zijn met het doel teruggekomen om de wereld te verlichten. Denk aan Kevin Hart met zijn humor, Freddy Mercury en onder andere Will Smith die met zijn prachtige vrouw Jada Pinkett Smith een mooi voorbeeld is van een tweelingzielenvereniging.

Het betekent dus niet dat om jouw plan uit te voeren hier op Aarde, jij altijd kennis moet hebben van jouw vorige levens, of dit enkel een missie als healer zal zijn. Alles is mogelijk. De geest kent geen grenzen! Alleen het menselijk lichaam kent grenzen. Voor eenieder is er een andere **unieke rol** weggelegd met een unieke combinatie aan energie waardoor de wereld wordt geholpen in verhoging van het collectieve BewustZijn.

Doordat jij de energie van anderen om jou heen overneemt in jouw veld, alsook de energie van woorden, van tv-programma's, van álles waar jij in aanraking mee komt, is het van groot belang om die lagere energie telkens weer opnieuw te zuiveren. Elke dag.

## 10 manieren om jouw Spirit te vinden op Sjamanistische wijze

Door jouw energieveld dagelijks te zuiveren raakt jouw energieveld sterker en raak jij dichterbij jouw Spirit. Jij verhoogt jouw energiefrequentie waardoor jij overeenkomstig die frequentie zult gaan manifesteren. Want, zoals jij eerder al las, bevindt alles wat voor jou bestemd is zich al in jouw energieveld, anders kun jij daarvoor geen "passie" en vuur ervaren. Anders kun jij dat niet met jouw hart, jouw ziel, voelen. Hoe sterker jouw energieveld raakt, hoe meer jij van ratio naar jouw gevoel zal gaan. Jij komt terug bij jouw hart en zal steeds beter aan kunnen voelen wat jouw werkelijke verlangens zijn en daar gehoor aan kunnen geven. Jij verhoogt in eigenwaarde en geeft jouzelf alleen nog maar het beste. Want wanneer jij blaakt van de energie kun jij daarmee weer vele anderen helpen. Dat is Soul Retrieval.

De delen van jouw Ziel zullen zich helen door de verbinding met Spirit te versterken. Want Spirit is helende energie. Spirit zuivert lagere energie. Wanneer jij jouw chakra's heelt zodat Spirit weer door jou heen kan stromen zullen er steeds meer emoties bij jou losraken die jij zal gaan voelen. Energie die jij hebt geblokkeerd uit angst zal vrijkomen en zal jij gaan doorvoelen. Jij wordt je steeds meer bewust van hoe het vasthouden van jouw emoties en het niet uiten van jouw gevoel jou klein houden en in jouw comfortzone. Dat is niet wie jij bent. Liefde is groots. Liefde is overal. Liefde is Spirit.

# Soul Retrieval

Soul Retrieval is letterlijk het aan het licht brengen van de delen van jouw Ziel die heling behoeven. Het is het in jouw bewustzijn brengen van de donkere en vastzittende delen in jouw onderbewustzijn. Dit doe ik als Sjamaan door in de 5<sup>e</sup> dimensie jouw Ziel te helen.

Het is het voelen van jouw emoties zodat je ze ruimte kunt geven en ze weer voorbij kunnen gaan (ipv dat je ze vasthoudt doordat ze er niet mogen zijn), het jou bewust zijn van hoe je lichaam zich voelt en wat het nodig heeft en daar naar te luisteren. Het is het luisteren naar je hart en dat volgen. De roep van jouw Ziel en jouw Zielsmissie kan alleen maar met een open hart worden gehoord en geleefd. Van denken naar voelen: de missie van elke Ziel hier op Aarde.

Dit kun jij zelf toepassen door chakra heling te laten plaatsvinden: zuivering en versterking van jouw energieveld. Telkens weer opnieuw verbinding maken met Spirit en jezelf versterken. Telkens weer jouw hart openstellen voor de stroom van de Liefde.

Steeds meer delen van jouw Ziel zal jij daarmee gaan hervinden. Steeds meer zal er gaan resoneren met jou, want jouw verbinding met de Spirit raakt sterker. Jouw geloof in jezelf versterkt, jouw zelfvertrouwen, waardoor jij steeds meer actie zal gaan ondernemen richting jouw droomleven.

De mannelijke en vrouwelijke energie (Yang en Yin) in jou raken weer in balans. De Liefde kan weer onvoorwaardelijk stromen. Wat zich op de juiste timing zal gaan omzetten in jouw 3-D buitenwereld. Jij raakt in alignment met jouw Ware Zelf.

Van Advocaat naar Sjamaan ben ik gegaan door mijzelf op Sjamanistische wijze met Soul Retrieval te helen. Geheel onder (bege)leiding van de Spirit wereld, waaronder krachtdieren, edelstenen, planten en de Engelen. Door mijn energie steeds minder te richten op de 3-D wereld waar ik geen controle over heb en steeds meer te brengen naar mijn innerlijke wereld waarmee ik mijn buitenwereld wél kan creëren. Ik verhoogde daarmee binnen korte tijd mijn frequentie aanzienlijk, de delen van mijn Ziel mochten zich toen helen door intense trauma-verwerking. Veel vergeving heb ik gedaan, veel geschreven, veel doorsnijden van energetische koorden, alles onder begeleiding van Spirit en aan de hand van de boodschappen in mijn dromen. Hoeveel nachten ik niet wakker werd om mijn droom op te kunnen schrijven. Dagelijks vroeg ik wat ik mocht doen om mijn Ziel te helen. Dagelijks vroeg ik hoe ik dichterbij mezelf kon raken. Door mijn intuïtie te versterken en ernaar te luisteren, keer op keer op keer, heelde ik mijn Ziel.

Dat deed ik door verschillende Sjamanistische technieken te gebruiken. Meer over Soul retrieval kun je hier lezen: <https://vindjouwsprit.nl/soul-retrieval> alsook werk ik met de energie van Grootmoeder Maan welke energie in directe verbinding staat met onze emoties (onze sacrala chakra) en daarmee ons hart en ons zielenpad. Wanneer we de energie van ons Grootmoeder leren herkennen, kunnen we haar in ons voordeel gebruiken. Niet meer tegen de stroom inzwemmen, maar met de stroom mee! Moeder natuur heeft namelijk haar eigen ritme met haar 4 seizoenen en verschillende Maanstanden.

De verbinding met onze natuur zijn wij lang geleden kwijtgeraakt, toen onze wereld van alleen maar liefde in meer dood en verderf (verschrikkelijk, maar waar) veranderde. Onze ware natuur en de verbinding met Moeder natuur mogen we weer hervinden in dit nieuwe tijdperk. We raken ons meer bewust. Steeds meer Zielen ontwaken en vinden hun Spirit!

## De Elementen

Naast alle zuiveringsmethodes is het belangrijk dat jij alle natuurelementen dagelijks gebruikt om in verbinding met jouw ware natuur te zijn: jouw Ware Zelf: Spirit. De natuurelementen zijn: aarde, vuur, water, (frisse) lucht en ether (de kosmos). Het Sjamanisme is gebaseerd op dat wij allemaal één zijn met de natuur. Wij zijn allemaal één met Spirit en daarom allemaal één met elkaar.

Velen van ons voelen die verbinding niet meer, maar wanneer ik bijvoorbeeld een reading geef tijdens het WhatsApp spreekuur of een Sjamanistische reis maak tijdens een 1 op 1 Skype Soul Retrieval-sessie, dan voel ik jullie energie. Ik neem die energie over. Ik voel de fysieke pijn ter hoogte van de chakra waar te weinig liefde is / aan dacht/ energie aan wordt gegeven. Die energie voer ik voor jou af na een sessie zodat jij meer lage energie kwijt bent geraakt en daardoor dichterbij Spirit bent komen te staan.

Gedurende onze dag nemen wij allemaal energie over van anderen. Van de tv programma's, van het nieuws op de radio, van werk, noem maar op. Alles is energie en alles bevat een trilling. Laag of hoog. Daarom is het zo belangrijk met wie je omgaat, waar je werkt en de keuzes die je maakt in je leven. Kies je ervoor om jezelf te helen? Kies je voor hoge frequenties? Of durf je niet los te laten en blijf je hangen in de lagere frequentie door je daarmee te verbinden (roddel / klagen/ negativiteit/ nieuws kijken/bepaalde vrienden/familie).



Elke dag is het nodig, zelfs meerdere keren per dag om jouw energieveld te zuiveren. Naar buiten in jouw werkpauze. Een raam open wanneer je binnenzit. Door het park heen wandelen. Fietsen langs het water. Energie moet in beweging blijven en kunnen blijven flowen.

Telkens weer opnieuw zodat er steeds meer lage energie bij jou kan verdwijnen en er Soul Retrieval kan plaatsvinden zodat jij jouw Zielsmissie kan gaan leven.

Wanneer wij een tekort hebben aan de energie van water, raken wij geblokkeerd in onze emoties, een tekort aan aarde zweven wij teveel (gronding ontbreekt), een overschot aan vuur zijn wij te impulsief en gestrest en een tekort aan vuur ondernemen we geen actie! Een tekort aan frisse lucht blokkeert onze intuïtie en vertroebelt onze geest en een tekort aan ether zijn wij ons niet Bewust van de Spirit wereld en maken wij geen verbinding met de liefde. Balans is key. Eenheid.

Ga naar buiten de natuur in (aarding!), wandel, fiets in de buitenlucht, douche je dagelijks en zwem, drink veel gezuiverd water en versterk jouw vuur (= Eigen Kracht) met het zonlicht, door jouw eten of bijvoorbeeld een pittige work-out. Vind jouw balans.

Vind jouw Spirit.

Liefs,  
Avalon

**Energie moet stromen, wil jij in verbinding met Spirit kunnen komen.**

# 10 manieren

1. Mediteren (en mindfulness);
2. Bidden (dankbaarheid / vergeving / vragen);
3. Dansen;
4. Zingen;
5. Muziek maken (instrument bespelen) en beluisteren;
6. Woorden met een hoge frequentie lezen en uitspreken (affirmaties, spreuken en dankbaarheid);
7. Plant medicijnen (heilige kruiden);
8. Edelstenen;
9. (Kracht)dieren;
10. Geuren (wierook en etherische olie);

Al deze 10 manieren zijn Sjamanistische manieren om jouw energieveld te versterken, om jouw Spirit te kunnen vinden.

Aan al hetgeen hierboven is opgenoemd zit namelijk een hoge frequentie van energie. Hieronder worden ze één voor één kort toegelicht zodat jij het begrip zult krijgen wáárom het jouw energieveld zuivert en versterkt. Kies geheel wat bij jou past. Waar de één heel veel lucht-energie heeft, heeft de ander weer meer van het element vuur, waar de één wel graag kruidenthee drinkt, doet de ander dat niet. Probeer, experimenteer en leer!

Deze 10 manieren zijn overigens niet onuitputtelijk. Er zijn nog veel meer manieren om de verbinding met Spirit te versterken. Vind jouw eigen weg door naar jouw hart te luisteren.

## 1. Mediteren en Mindfulness

Wanneer wij mediteren zijn wij bezig met naar binnenkeren. Door onze aandacht en daarmee onze energie te richten op onze binnenwereld, op onze kern. Met vragen als: "hoe voelt het in mijn lichaam?", "waar bevindt mijn energie zich momenteel?" raken wij ons Bewust van onze binnenwereld. Wij leren op die manier steeds beter in verbinding te staan met onszelf, ons hart, onze buik, onze kern, ons eigen energieveld, waardoor wij veel beter gehoor kunnen geven aan wat wij willen en het pad wat voor ons bestemd is. Wij staan de energie toe om te mogen stromen waardoor de energie (weer) kan zakken naar de grond en

wij kunnen aarden (aanwezig zijn op de grond), waar de energie zich teveel in het hoofd bevond.

Met mediteren leer jij jouw geest aan om mindful te zijn. Mindfulness betekent "aanwezig zijn met jouw aandacht in het hier en nu, zonder oordeel". Dus het terughalen van jouw energie wat ergens buiten jouw kern zwerft, verbonden aan gedachten, de behoeften van andere mensen, jouw werk, enzovoorts, en het weer terugbrengen naar jouw eigen energieveld, naar jouw kern, naar het hier en nu. Zonder oordeel! Alles wat jij bemerkt binnenin jou, of jouw gedachten nu afdwalen of niet, jij hartenpijn hebt van een verbroken relatie of een gemis in jouw leven, jij jou onzeker voelt, alles mag er Zijn. Jij bent goed zoals jij al bent. Dat leert mediteren onze geest: het loslaten van oordelen ten aanzien van onszelf en de buitenwereld. Het loslaten van verwachtingen, en nog veel meer aan energie wat er in onze geest allemaal rondzwerft en niet vibreert met wie wij werkelijk zijn.

Van Mindfulness heb je nog veel meer technieken dan mediteren. Zo kun jij "mindful eten", "mindful kleuren", alles waarbij jij jouw aandacht en daarmee jouw energie focust op die ene activiteit of dat ene focuspunt voor jouw concentratie. Mindfulness traint de geest ook in discipline en wilskracht, het maakt de geest sterker en daarmee jouw energieveld.

De Sjamanen gebruiken mediteren om in trance te kunnen raken zodat zij in die trance de verbinding met de Spirit wereld kunnen leggen met hun geest, hun eigen Spirit. Sjamanen ontvangen op die manier veel boodschappen van krachtdieren, edelstenen en planten, alsook van de Spirit van anderen. Mediteren wordt ook gebruikt door de Sjamanen om tussen dimensies te kunnen reizen en soul retrieval te laten plaatsvinden. Ook door de "moderne" Sjamaan kan dit worden gedaan.

## 2. Bidden

Door te bidden spreek jij positieve woorden en vragen of intenties uit. Zo bidden wij altijd of om te bedanken voor wat wij al hebben, of om een voorspoed en verbetering te vragen in ons leven.

Om te bidden hoef jij niet religieus te zijn. Bidden doe jij voor jouzelf. Voor jouw Ware Zelf. Doordat jij woorden met een hogere frequentie uitspreekt (woorden van dankbaarheid hebben een hoge trilling) zuiver jij daarmee jouw energieveld. Jij transformeert jouw lage trillingen (jouw negatieve gedachten en overtuigingen), naar de hogere trilling, de frequentie van jouw Spirit.

Jouw vraag om verbetering is een vraag om hulp. Wanneer wij om hulp vragen stellen wij ons hart open om Liefde te mogen ontvangen (levensenergie), waardoor de hogere frequentie van de Liefde ons veld zal zuiveren en versterken.

Het uitspreken van een intentie of het betuigen van spijt zorgt ervoor dat jij deze oude energie loslaat uit jouw veld. Om vergeving vragen is de sterkste manier van het loslaten van jouw lagere energie. De emotie van "schuld" (schuldgevoel) draagt namelijk een ontzettende lage trilling met zich mee.

De Sjamanen maken heel veel gebruik van dankbaarheidsgebeden. Zo wordt altijd richting moeder Natuur de dankbaarheid uitgesproken voor al hetgeen de natuur geeft aan de mensheid. Dankbaarheid richting God wordt uitgesproken, alsook richting de Maan, richting de Zon en onder meer richting elkaar.

### 3. Dansen

Dansen is voedsel voor onze ziel, maar ook voor ons lichaam én voor onze geest. Dansen is dus een super manier om onze Spirit te vinden. Doordat wij ons lichaam fysiek bewegen raken wij geaard, de energie zakt van ons hoofd naar de grond en kan weer stromen (komt weer langs onze Eigen Kracht, onze kern, en langs ons hart).

Daarnaast dansen wij op muziek die wij leuk vinden waar ons hart blij en vreugdevol van raakt en daarmee onze ziel gevoed wordt. Dansen is passievol. Tot slot ga jij met dansen (wanneer jij jou overgeeft eraan) volledig op in het moment waardoor jouw geest Mindful aanwezig is. Jouw energie zwerft op dat moment niet buiten jouw veld, jij trekt het terug naar jouw kern waardoor jouw veld zich met energie kan opvullen en het door jou heen kan stromen, in plaats van uit jou weg.

Dans lekker. Je hoeft hiervoor niet naar een Zumbales of een dansschool of een feest. Dans lekker in jouw kamer, muziek aan en gaan!

Dansen was een veel gedane bezigheid bij de Indiaanse Sjamanen. Zo werd (en wordt) er altijd gedanst om het kampvuur wanneer er een ceremonie plaatsvindt.

### 4. Zingen

Zingen is een prachtmiddel om jouw energie te zuiveren en versterken. Zingen is namelijk een vorm van expressie, jouzelf laten horen (en bij optredens ook laten zien!).

Zingen zorgt direct voor opening van jouw keelchakra (#5), de verbindingspoort tussen jouw fysieke lichaam en jouw Hemelse lichaam, jouw Aardse Zelf en jouw Ware Zelf.

Ook neuriën draagt daar aan bij. "Het gebruiken van jouw stem". De vibratie die wordt afgegeven door te zingen zorgt voor het lostrillen van lagere energie waardoor jouw energieveld zich zal zuiveren en jij jouzelf weer beter zal kunnen horen.

De Indiaanse Sjamanen deden niets anders dan zingen. Er werd gezongen bij ceremonies, er werd gezongen wanneer de mannen terugkwamen van een strijd. Er werd gezongen bij verdriet, er werd gezongen bij vreugde. Er werd gedanst én gezongen. Tijdens ceremonies wordt er veel gezongen om God aan te kunnen roepen en om bescherming en antwoorden te vragen.

## **5. Muziek maken (instrument bespelen) en beluisteren**

Het maken van muziek door het bespelen van een instrument is een hele goede training voor jouw geest. Jij gebruikt namelijk bij het bespelen van een instrument zowel jouw linker hersenhelft (creativiteit en intuïtie, vrouwelijke energie) als jouw rechter (analytisch vermogen, ratio, mannelijke energie). Doordat jij met het bespelen van een instrument jouw geest aanleert om de beide helften te gebruiken, versterk jij op die manier de balans en daarmee jouw (3-)eenheid. Het maken en beluisteren van muziek brengt daarnaast ook altijd passie mee voor jouw hart, voor jouw ziel, alsook mindfulness voor de geest. Hiermee versterk jij dus op een leuke fijne manier de balans tussen geest en hart.

Of jij moet als acrobaat lopend over een koord, zingend, jouw ukelele bespelen, dan gebruik je jouw volledige 3-eenheid ;-)

De klanken die de muziek afgeven zorgen voor het lostrillen van lagere energie. Het type muziek wat jij beluistert is daar nog wel relevant voor. Aan woorden en klankhoogtes hangt namelijk ook energie. Wanneer jij de meest agressieve rap (lage trilling) beluistert slaat het doel van het lostrillen van lagere energie de plank mis.

Alsook maakt de toonhoogte uit van het nummer. Nu klanken ook op een bepaalde frequentie trillen. Zo gebruiken de Sjamanen veel trommels met een lage trilling voor hun ceremonies om in Trance te kunnen raken. Alsook gebruiken zij ratels om de Spirit wereld aan te kunnen roepen.

Je kunt voor het lostrillen van energie bij een bepaalde chakra ook een klankschaal gebruiken.

## **6. Woorden met een hoge frequentie lezen en uitspreken (affirmaties, spreuken en dankbaarheid);**

Alles wat jij uitspreekt en alles waar jij over nadenkt (woorden die jouw gedachten vormen) is belangrijk voor de zuiverheid van jouw energieveld nu aan elk woord dat jij spreekt of denkt een energetische trilling is verbonden.

Veel geroddel over anderen zijn negatieve woorden die een lage trilling hebben, dit verlaagt dus de zuiverheid van jouw veld, alsook klagen en andere vormen van negatieve uitingen. Dit blokkeert volledig jouw keelchakra, nu jij via jouw keel de lagere trillingen uit. Waardoor de verbinding met Spirit zeer verzwakt zal worden.

De andere kant van de munt is dat woorden met een hoge trilling jouw energieveld doen zuiveren én versterken. Denk daarbij aan affirmaties zoals "ik ben liefde waard". Het woord "liefde" op zichzelf heeft al een hoge trilling wat jouw veld helpt te zuiveren en versterken.

Hoe meer woorden jij uitspreekt met een hogere trilling, hoe dichter jij bij Spirit raakt. Het lezen van de woorden werkt ook direct door in jouw energieveld en BewustZijn. Alles wat jij leest blijft "hangen" in jouw veld.

Dankbaarheid uitspreken of opschrijven is vooral een hele goede manier om hogere energie in jouw veld te brengen. Met het uitspreken van jouw dankbaarheid kan het bijvoorbeeld zijn dat jij ineens veel moet gapen, boeren of zelfs huilen. Dit zijn allemaal manieren om lagere energie uit jouw veld los te laten. Energie met een hogere frequentie kan namelijk pas in jouw veld plaatsnemen wanneer daar ruimte door jou voor is gemaakt.

Jouw overtuigingen "ik ben liefde niet waard" zullen langzaam jouw veld gaan verlaten wanneer jij Bewust bezig bent met jouw energieheling. Loslaten is een bewust proces, wij moeten zélf de keuze maken om iets of iemand los te laten. Als wij uit angst blijven vasthouden gebeurt er niks en is er geen ruimte voor nieuwe energie. Voor nieuwe overtuigingen, met een hoge trilling: "ik ben liefde waard!!". Jouw (zelf)vertrouwen, Eigen Kracht en eigenwaarde worden telkens sterker hoe beter jij in verbinding met Spirit raakt.

Affirmaties versterken jouw energieveld, alsook zijn spreuken/gebeden heel krachtig voor het loslaten van vastzittende energie met een lagere frequentie en het opnemen van energie met een hoge frequentie.

Ik krijg elke week een Maangebied door voor het vinden van jouw Spirit die ik onder andere op al mijn Social Media kanalen plaats.

Sjamanen maken veel gebruik van gebeden, richting bijvoorbeeld de weergoden, Grootmoeder Maan. Dit doen zij om in verbinding met Spirit te raken, de Grote Geest. Alsook kan de Sjamaan gebruik maken van gebeden voor bijvoorbeeld het maken van plantenbrouwsels voor energieheling. De Spirits van de planten staan de Sjamaan daarin bij. Sjamanen zijn niet de enige beoefenaars van het Sjamanisme. Veel helers gebruiken Sjamanistische technieken, alsook werd (en wordt) door sommige priesters gebruik gemaakt van het Sjamanisme, maar bijvoorbeeld ook door heksen of tovenaars.

## 7. Plant medicijnen;

Planten zijn heel krachtig voor het zuiveren van jouw energieveld. Elke plant draagt een hoge frequentie met zich mee nu planten rechtstreeks afkomstig zijn uit de natuur, van moeder Aarde. Planten helpen jou dus om te aarden en jouw veld te zuiveren.

De Sjamanen werken heel veel met planten voor medicinaal gebruik. Planten helen namelijk mentale klachten en daarmee direct ook jouw fysieke klachten, nu elke fysieke klacht een geestelijke oorzaak heeft (vanwege de verbondenheid van de beide energievelden).

Meer over de helende werking van verschillende plant medicijnen vind jij in mijn story op Instagram [www.instagram.com/avalon.sjamaan](https://www.instagram.com/avalon.sjamaan). Ik plaats daar geregeld de planten die ik zelf gebruik met de werking ervan. Elke plant heeft de eigen kwaliteiten en helende werking en daarmee de eigen trilling. Rooibos heeft bijvoorbeeld een andere trilling dan Venkel.

Jij kunt planten eten, maar ook als thee gebruiken. Dat hoeven niet per se verse planten te zijn. Je kunt ook kant en klare thee kopen zoals munt thee, salie thee, kamille, enzovoorts. Verse planten zijn natuurlijk wel het beste.



Palo Santo (heilig hout) en Salie (heilig kruid) werden door de Indiaanse Sjamanen gebruikt om energie (geesten) die niet welkom is te vragen om weg te gaan. Zo wordt Salie vandaag de dag nog gebruikt voor het zuiveren van huizen (wegjagen van geesten). Salie wordt ook gebruikt om edelstenen te reinigen van lagere energie. Jij kunt dit dus ook gebruiken voor jouw eigen energieveld. White Sage, witte salie, kun jij bij edelstenen winkels kopen in een bundeltje die jij in aan kunt steken zodat jij met de rook ervan jouw veld (en kamer) kunt zuiveren.

Palo Santo is heilig hout uit Zuid-Amerika. Ook Palo Santo werd en wordt door de Indianen en Sjamanen veel gebruikt in rituelen om energie te zuiveren.

Jij kunt het allebei gebruiken. Het heeft allebei dezelfde "werking".

Salie kun je overigens ook in thee vorm drinken of de blaadjes van deze plant door je eten verwerken.

## 8. Edelstenen;

Één van mijn favoriete manieren om mij te verbinden met Spirit zijn edelstenen. Edelstenen dragen een hele hoge trilling en allemaal een unieke andere trilling met zich mee. Net zoals wij als mensen allemaal onze eigen unieke trilling, unieke frequentie, hebben.

De trilling die de edelsteen met zich meedraagt kan bijvoorbeeld de trilling zijn van "moed", of "doorzettingsvermogen" of "vertrouwen", hierdoor kun jij deze kwaliteiten dus middels de edelsteen toevoegen aan jouw energieveld waardoor jij die kwaliteit in jouw BewustZijn opneemt en de energie in jouw veld versterkt. De Spirits van Edelstenen en Kristallen hebben mij echt mega door mijn proces heen geholpen!

Edelstenen werden al gebruikt in de tijd voor de bijbel en is dus een hele wijze, traditionele manier, om jouzelf te helen. In de bijbel zelf wordt zelfs gesproken over edelstenen als heilige voorwerpen.

Zo zijn de stenen "Jaspis" hele goede edelstenen om te kunnen aarden. De frequentie die deze stenen dragen is er één van de aarde-energie. Elke Jaspis heeft zo weer zijn eigen toevoegingen qua energie en trilling, elke Jaspis-soort is uniek.

Met edelstenen kunnen veel mentale klachten en dus fysieke klachten worden geheeld. Zo heb ik met behulp van edelstenen en een combinatie van plant medicijnen mijn COPD (longziekte) kunnen helen waardoor ik nu geen medicijnen meer hoeft te gebruiken, waar ik voorheen 3x per dag mijn puffer moest gebruiken met zware dosis en de arts mij had doorverwezen naar het ziekenhuis voor mogelijk nog een zwaardere dosis medicijnen. Elke ziekte heeft de wortel in Spirit.

Je kunt edelstenen gebruiken om in je kamer te zetten, maar ook om ze te dragen. In jouw aura, jouw energieveld, hebben ze een sterkere werking. Je kunt van veel stenen ook edelstenen water maken.

Ik krijg ook boodschappen van de Spirits van stenen door die ik online plaats, via FaceBook en Instagram kun jij daarvan de updates volgen.



## 9. (Kracht)dieren;



Dieren hebben een hoge trilling en helpen jou bij het zuiveren en versterken van jouw veld wanneer jij met ze in aanraking komt, dan wel wanneer ze zo dichtbij jou komen dat ze zich in jouw energieveld bevinden.

Zo zijn de eigenaren van honden bijvoorbeeld altijd een stuk socialer dan de gemiddelde mens, dat komt omdat de energie van de hond puur is – onvoorwaardelijke liefde – en de hond de lagere energie van de eigenaar afvoert als “kanaal”, net zoals wij mensen met ons lichaam als kanaal dienen, om energie met een lage(re) trilling van anderen af te voeren in de Aarde. Dit is de missie van Lichtwerkers. Lichtwerkers voeren met hun hogere bewustzijn (frequentie) energie af van anderen in de omgeving zodat de gehele mensheid in bewustzijn kan verhogen gelijk aan de verhoging naar de 5<sup>e</sup> dimensie (Spirit) van Moeder Aarde.

Als Sjamaan werk ik veel met krachtdieren, allerlei verschillende. In visioenen kunnen deze dieren tot mij komen, maar ook gedurende de dag. Misschien zie jij telkens een plaatje van een aap voorbij komen, of sokken met aapjes erop, of komt er steeds een kraai op jouw pad. Dan probeert dit dier jou een boodschap mee te geven en bovenal zijn kracht. Dieren worden door Sjamanen geëerd, zo hebben de Indianen altijd een paar totemdieren zoals bijvoorbeeld de adelaar en de bizon die hen begeleiden tijdens hun Sjamanistische reizen door de 5<sup>e</sup> dimensie heen ter heling van de dolende Zielen.

Tijdens mijn eigen intensieve helingsproces heb ik in sommige fases heel erg veel gewerkt met de kracht van bepaalde dieren, alsook met mijn eigen totemdier, Uil. Deze dieren verschenen aan mij en brachten mij boodschappen om mijn Eigen Kracht te versterken en te begeleiden op het pad naar het vinden van mijn Spirit. Krachtdieren verschijnen ook aan mij met een boodschap om te delen. Ook deze boodschappen tref je op Social Media aan, maar ook op de website via [www.vindjouwsprit.nl/krachtdieren](http://www.vindjouwsprit.nl/krachtdieren)

Elk dier heeft een andere unieke trilling en voorziet jou van die unieke kracht die het bij zich draagt. Zo zijn apen bijvoorbeeld speels en vriendelijk en draagt een leeuw de energie van moed en eigen kracht met zich mee. Uil staat voor innerlijke wijsheid.

Krachtdieren werken ook heel goed bij kinderen die sterker willen worden in zelfvertrouwen of eigen kracht. Een dier wat daarbij past kan dan in hun slaapkamer worden gezet of een plaatje ervan uitgeknipt en in het schrift geplakt.

Het maakt niet uit of het dier zich fysiek in jouw energieveld bevindt. Het denken aan dit dier, een plaatje ervan bekijken, het op de achtergrond van je telefoon met je meedragen, een knuffel op de bank, is allemaal goed om de energie van het dier uit te nodigen om jou te helpen jouw energieveld te versterken.

## 10. Geuren (wierook en etherische olie);

Verschillende geuren van wierook en oliën werken voor verschillende chakra's. Zo werkt lavendel bijvoorbeeld kalmerend voor de geest en daarmee voor de bovenste chakra's, maar ook als gronding voor de wortel chakra. Wanneer het rustig is in de geest kun jij weer landen op de aarde, dan maak jij weer verbinding met jouw Ware Zelf.

Etherische olie kun je branden in een olie brandertje en de olie zelf vind je vaak bij edelstenen winkels, wereld winkels of soms ook bij de Action.

Sjamanen maken vooral veel gebruik van wierook tijdens ceremonies. Wierook vertegenwoordigt het element "lucht".

# Slotwoord

Dankjewel voor jouw zoektocht naar jouw Spirit. Terugkomen bij jouw Ware Zelf betekent terugkomen bij de Liefde, waar jij zo naarstig naar verlangt als Ziel. Alles voor meer verbondenheid en een betere wereld!

Lieve Ziel, ik weet dat het soms lang kan duren voordat er in jouw 3-D wereld zichtbaar resultaat is van alles wat zich al zoolang in jouw hoofd bevindt. Blijf je erin vast en houd vol. Het leven van jouw dromen kunnen leven is jouw geboorterecht. Spirit is wie jij BENT. Blijf jezelf helen en vooral aarden.

Wat voor jou bestemd is zal altijd aan jou toekomen.

# Aanbod

## Gratis WhatsApp spreekuur

Elke woensdagavond vindt er een gratis WhatsApp spreekuur plaats waar jij je voor kunt aanmelden via Facebook of Instagram (loting ivm de vele aanmeldingen).

Ik hanteer 4 thema's waaronder krachtdieren en edelstenen. Meer over de procedure en hoe jij kunt deelnemen lees je via [www.vindjouwspirit.nl/weggevers](http://www.vindjouwspirit.nl/weggevers)

## Gratis Maangeboden met helende energie

Elke week krijg ik van Grootmoeder Maan een gebed door om haar kracht te kunnen gebruiken voor Soul Retrieval. Door het oplezen van het gebed open jij jouw hart voor de stroom van helende energie, voor Spirit, waardoor jouw verbinding met Spirit zal versterken.

De gebeden vind je wekelijks op Social Media en in de Maanbrief. Je daarvoor inschrijven kan hier: <https://vindjouwspirit.us19.list-manage.com/subscribe?u=850d939ffb2b8e51c3233e6ff&id=fe50a21fae>

Meer over het Leven met de Maan kun je lezen op [www.vindjouwspirit.nl/leven-met-de-maan](http://www.vindjouwspirit.nl/leven-met-de-maan) waar je meer leest over de seizoenen en het ritme van de natuur, alsook voor elke week het Maangebod met helende energie aantreft voor het vinden van jouw Spirit.

## Gratis live webinars

Ik geef sinds kort live webinars over hoe ik van Advocaat naar Sjamaan ben gegaan. Aan het einde van het webinar maken wij samen een Sjamanistische reis waarin ik jouw verbinding met Spirit versterk. Op Social Media vind je daarvan de aankondigen, alsook op de pagina "weggevers" op de website.

## 1 op 1 Soul Retrieval Skype sessie 2-2,5 uur

Wanneer jij er klaar voor bent om een volgende stap in jouw helingsproces te maken (klaar met jezelf zo klein te houden!) dan kun je bij mij één op één heling aanvragen wat zal plaatsvinden via Skype.

Tijdens een Soul Retrieval Skype-sessie geef ik jou de boodschappen door die de Spirit wereld jou wil vertellen. Ik haal wat nog vastzit in jouw onderbewustzijn naar jouw bewustzijn. Dit kunnen trauma's zijn, vergeving wat nodig is, of een andere aanpak voor jou om jouw Ziel te kunnen helen. Hiermee versnel jij aanzienlijk jouw helingsproces, omdat jij tijdens de gehele sessie openstaat voor de stroom van helende energie die ik via mij als kanaal aan jou geef.

Ik versterk de verbinding met jouw Ware Zelf waardoor jij verhoogt raakt in BewustZijn en dichterbij jouw Ware Zelf raakt, bij Spirit. Bij de Liefde. Jouw emotionele, geestelijke én lichamelijke gezondheid zal verbeteren. Jij versterkt in levensenergie, in zelfliefde, in BewustZijn en conform de staat van jouw geest, trek jij dat allemaal aan in jouw buitenwereld. Liefde.

Hoe een sessie precies in zijn werk gaat of een sessie boeken kan via de pagina [www.vindjouwsprit.nl/1-op-1-sessie](http://www.vindjouwsprit.nl/1-op-1-sessie)

## Vind jouw Spirit-online programma (12 weken)

Ben jij er klaar voor om écht flinke stappen te maken in jouw helingsproces? Om door de donkere nachten van de Ziel te gaan om zo jezelf terug te kunnen vinden en jouw Zielsmissie te kunnen leven?

Dan is het Vind jouw Spirit-programma voor jou. Dit programma is namelijk niet voor degenen die niet durven. Voor degenen die aarzelen en niet zeker weten of ze het wel aankunnen zoveel intensieve heling in zo'n korte tijd.

In dit programma zal jouw lagere Zelf sterven. Jouw lagere Zelf zal een Sjamanistische dood sterven. Jouw ego-delen zullen ruimte maken voor jouw Ware Zelf. Voor jouw mooiste leven en jouzelf zoals dat in de 5<sup>e</sup> dimensie al bestaat.

Daarvoor moet er wel worden losgelaten, want anders is er geen plek, en flink. Daarvoor moet jij zélf het werk verrichten. Daarvoor moet je discipline gaan opbrengen. Jezelf ertoe zetten om jouw angstlagen door te breken. Want alleen dán, kun jij in jouw grootsheid stappen. Wanneer jij onafhankelijk bent van de liefde, mening, energie van anderen. Wanneer jij onthecht bent van de materiële 3-D buitenwereld en volledig durft te vertrouwen op jouw hart en innerlijke leiding. Wanneer jij durft te vertrouwen op de Liefde.

Gedurende 12 weken help ik jou daarbij door jou wekelijks te helen én begeleiden. Met de kracht van Spirit. Vastzittende trauma's en blokkades (ook uit andere levens) zullen we aan

het licht brengen en helen. Daarnaast leer jij van mij Leven met de Maan en meer over het werken met Sjamanistische technieken zoals krachtdieren, edelstenen en planten. Ik duid ook jouw dromen om de boodschappen die jij daarin van Spirit ontvangt in jouw bewustzijn te kunnen krijgen: aan het licht. Verlichting!

Ben jij er klaar voor om jouw Zielsmissie te leven? Kun jij die verantwoordelijkheid aan? Kies jij voor de Liefde en jouzelf?

Meer informatie over het programma lees je hier: [www.vindjouwsprit.nl/vind-jouw-spirit-programma](http://www.vindjouwsprit.nl/vind-jouw-spirit-programma)

## Ervaringen

"Ik weet niet wat er gister is gebeurd, maar ik voel me echt krachtig... mijn prijs qua masseren verhoogd naar nieuwe klanten, deze week 3 nieuwe reiki klanten erbij. Ben happy!!!"

"Wow, ik voel me helemaal licht en zelfs een beetje euforisch. Er zijn zoveel puzzelstukjes op hun plaats gevallen. Heb echt het gevoel dat jij mij nog meer gaat helpen dan dat je nu al hebt gedaan. Dankjewel!"

"Ik ben na onze skypesessie gelijk al meer gaan letten op onderste chakra's. Aarding en zelfzorg. Ging gelijk mijn huis netjes maken zodat ik een fijne ruimte voor mezelf creeerde waar ik voorheen mezelf dat niet echt gunde".

Wil je meer over mijn avonturen als Sjamaan lezen? Kijk dan even tussen mijn blogs op [www.vindjouwsprit.nl/blogs](http://www.vindjouwsprit.nl/blogs) of volg mij op [www.instagram.com/avalon.sjamaan](http://www.instagram.com/avalon.sjamaan). Ik ben ook op FaceBook te vinden via [www.facebook.com/vindjouwsprit.nl](http://www.facebook.com/vindjouwsprit.nl).

Vind jouw Spirit lieve Ziel, de wereld heeft jouw licht nodig.

Liefs,  
Avalon

[www.vindjouwsprit.nl](http://www.vindjouwsprit.nl) / [info@vindjouwsprit.nl](mailto:info@vindjouwsprit.nl) / WA +31641114625 / [www.facebook.com/vindjouwsprit.nl](http://www.facebook.com/vindjouwsprit.nl) / [www.instagram.com/avalon.sjamaan](http://www.instagram.com/avalon.sjamaan)