

# 7 gebeden voor het vinden van jouw Spirit

voor elke chakra een gebed,  
inclusief begeleidende gedichten



Avalon van Vliet  
Sjamaan

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

# Voorwoord

Lieve Ziel,

Heel jouw energie zodat jij terug bij jouw Ware Zelf kunt komen,  
heel jouw energie zodat de Liefde weer onvoorwaardelijk door jou heen kan stromen,  
heel jouw energie zodat jij jouw prachtige hogere plan kunt gaan leven,  
heel jouw energie zodat jij leert hoe jij jouzelf Liefde kunt geven.  
Heel jouw energie zodat jij niet meer van de Liefde van anderen afhankelijk hoeft te zijn,  
heel jouw energie door ruimte aan jouw gevoelens te geven, inclusief jouw pijn.  
Heel jouw energie zodat jij jouw Hart weer durft open te maken,  
heel jouw energie zodat jij weer in verbinding met wie jij werkelijk bent doet raken.  
Heel jouw energie om jou weer onder de mensen te kunnen begeven,  
heel jouw energie om financiële zekerheid aan te trekken in jouw leven.  
Heel jouw energie om de Liefde van jouw leven te vinden,  
heel jouw energie zodat jij durft mee te waaien met alle winden.  
Heel jouw energie om jouw eigen kracht te versterken,  
heel jouw energie om het Universum vóór jou in plaats van tegen jou te laten werken.  
Heel jouw energie om met beide benen stevig op de grond te komen staan,  
heel jouw energie zodat positiviteit en Liefde zich in jouw leven manifesteren zullen gaan.  
Heel jouw energie om jouzelf prioriteit, aandacht en compassie te leren geven,  
heel jouw energie zodat jij weer een eenheid raakt in dit leven.  
Heel jouw energie zodat jouw Hart jou naar jouw unieke missie kan leiden,  
heel jouw energie, laat Spirit, jouw Ware Zelf, jou van jouw onrust bevrijden.  
Heel jouw energie zodat jij weer vol (zelf)vertrouwen zult raken,  
heel jouw energie zodat jij de kracht hervindt om jouw dromen waar te kunnen maken.  
Heel jouw energie zodat jij jouzelf zult gaan uitspreken,  
heel jouw energie zodat jij jouw stem niet meer onder stoelen of banken doet steken.  
Heel jouw energie zodat jij jouzelf durft te laten zien en horen,  
heel jouw energie zodat de buitenwereld jouw innerlijke rust niet meer kan verstoren.  
Heel jouw energie voor jouw Ziel om te evolueren,  
wanneer jij jouw energie heelt zal jouw Ziel jouw leven doen omkeren.

Lieve Ziel,

Ik herinner jou eraan:

wanneer jij niet krijgt wat jij graag gebeuren wilt laten gaan,  
betekent het dat jouw Ziel veel mooiere dingen voor jou klaar heeft staan.

Wij hoeven het leven niet alleen te trotseren,  
wij moeten enkel het ontvangen van onvoorwaardelijke Liefde weer leren.  
Liefde kunnen wij alleen onvoorwaardelijk ontvangen wanneer wij ons Hart weer  
openmaken.

Laat jou daarom door de gedichten en gebeden in deze bundel in jouw Hart raken.

Heel jouw energie met de Liefde die ik jou doe geven,  
dat jij jouw Spirit mag vinden in dit leven.

Liefs,  
Avalon



# Introductie

In deze bundel tref jij 7 gebeden aan.

Gebeden die al jouw 7 chakra's open zullen laten gaan.

Gebeden die jou met beide benen weer op de grond laten staan.

Gebeden die jouw energie zullen helen zodat jij Spirit beter kunt horen,

Gebeden die jou energie helen zodat jouw oude energie, jouw ego-patronen, de Liefde in jou  
steeds minder zullen verstoren.

Gebeden waarmee vooral veel ruimte in jouw energieveld, jouw lichaam, wordt gemaakt,  
om nieuwe energie uit te kunnen nodigen in jouw veld, zodat jij weer in verbinding met  
jouw Ware Zelf raakt.

Gebruik de gebeden zo vaak als dat jij wilt en spreek ze voor de overtuigingskracht hardop  
uit,

ook helpt het jouw energie naar binnen te keren wanneer jij tussen het lezen door jouw  
ogen sluit.

Wanneer wij onze ogen sluiten,

sluiten wij namelijk externe prikkels (en daarmee het kwijtraken van onze energie daaraan)  
buiten.

Tijdens of na het oplezen kan het voorkomen dat jij moet huilen, lachen, boeren of gapen,  
of dat jij ineens zo vermoeid raakt dat jij het liefste wilt gaan slapen.

Het kan ook zijn dat jouw eigen kracht er flink van stijgt,

en jij er juist een boost energie van krijgt.

Alles zal gebeuren zoals het voor jou moet zijn,

om jou te kunnen helpen bij het loslaten en verwerken van jouw emoties en jouw  
vastzittende pijn.

Ieder hart, iedere Ziel, is anders en ieder veld zal daarom anders op heling reageren,  
laat het allemaal maar gaan, pas wanneer jij durft los te laten kan jouw leven de juiste kant  
voor jou op keren.

Wees niet bang dat jij jouw Hart in het proces zal bezeren.

Jouw Hart kan wel tegen een stootje, daarnaast zorgt jouw beschermengel altijd voor jouw  
veiligheid,

open jouw Hart maar voor de Liefde, alleen met Liefde raak jij jouw onrust kwijt.

Jouw 7 chakra's nemen de energie van de elementen, aarde, vuur, water, lucht en ether in  
jouw veld op,

wanneer er blokkades in jouw chakra's zijn, zet dit de stroom van de elementen en daarmee

jouw levensenergie, de Liefde, de verbinding met Spirit, jezelf, stop.

Doe er daarom alles aan om jouw chakra's te helen,  
zodat jouw Hart jou weer in de Goddelijke stroom van Liefde, van levensenergie, laat delen.  
Jouw energie zal zich helen waardoor jouw gezondheid (mentaal én fysiek) aanzienlijk  
verbeteren zal gaan,  
vind jezelf, zodat jij weer krachtig en vol zelfvertrouwen in de wereld komt te staan.

Vind jouw Spirit.



# Chakra #1 Aarde (basis/gronding/vertrouwen)

Wanneer deze chakra zich nog niet goed heeft geheeld,  
raakt de levensenergie niet goed over jouw gehele lichaam verdeeld.

Dat zorgt ervoor dat jij steeds niet met beide benen op de grond komt te staan,  
en daardoor vrijwel niets van al jouw prachtige plannen en ideeën tot manifestatie en actie  
over zullen gaan.

Jij blijft met jouw energie meer in jouw hoofd zweven,  
en doet jouw energie veel aan jouw gedachten, zorgen en andere mensen weggeven.

Wat jij wilt is dus dat jouw energie meer zal gaan zakken naar de Aarde,  
daar manifesteer jij, daar breng jij jouw waarde.

Wanneer de levensenergie niet via de Aarde jouw veld in kan stromen,  
kan het ook niet bij jouw emoties (chakra #2) en jouw eigen kracht (chakra #3) komen.

Jij hebt geen vertrouwen dat alles goedkomt in jouw leven,  
en kunt niet zien of voelen dat jou met een reden bepaalde lessen worden gegeven.

Jouw levensenergie, jouw Liefde, stroomt simpelweg niet goed,  
en daarmee verdwijnt ook direct alle daadkracht, doorzettingsvermogen en moed.

Geground zijn is zo belangrijk voor jouw "IK BEN", jouw identiteit, wie jij bent,  
ook al is jouw levenspad nog geheel of voor een groot deel voor jou onbekend.

Wanneer jij met beide benen op de grond komt te staan,  
krijg jij vanzelf de overtuiging: "ik sta stevig, ik kan de hele wereld aan!

Niks of niemand die mij uit het veld kan slaan!".

Met die overtuiging zal jij vanzelf groeien in eigen kracht,  
zodat jij op weg kunt gaan naar jouw authentieke macht.

Authentieke, liefdevolle, macht,

en de daarbij behorende eigen kracht,

heb jij namelijk nodig om het leven te kunnen manifesteren van jouw dromen.

De volgende spreuk zorgt er daarom voor dat jouw energie weer naar de grond doet komen.

Voeg hieraan toe mediteren en veel naar buiten de natuur in gaan,  
dan kom jij steeds beter met beide benen stevig weer op de grond te staan.

# Gebed

Lieve Spirit,

Help mij te stoppen met zoveel met mijn energie in de lucht te zweven,  
breng mijn aandacht naar de grond om daar te leven.

Ik wil groeien in eigen kracht zodat ik kan zorgen voor mijn onafhankelijkheid,  
een stevige gegronde basis, (financiële) zekerheid en daarmee mijn eigen veiligheid.

Ik wil met beide benen stevig op de grond komen te staan,  
alleen in de fysieke wereld kan ik ervoor zorgen gaan,  
dat mijn missie zich in mijn leven zal gaan manifesteren,  
alleen met mijn beide benen op de grond kan ik voor mijzelf het tij doen keren.

Alleen stevig op de grond kan ik mijn eigen kracht versterken,  
alleen met goede aarding kan het Universum voor mij gaan werken.

Lieve Spirit,

Ik wil graag meer Aarde-energie in mijn leven,  
help mij mijn focus en aandacht daar aan te geven.

Aan het in mijn veld opnemen van meer Aarde-energie,  
zodat ik uitvoer kan geven aan mijn unieke levensmissie,  
door succesvolle manifestatie,

van alles wat zich al in mijn veld bevindt:

“ik ben zelfs niet omver te blazen door een stevige wind!”

Dat betekent niet dat ik tegen de stroom van het leven in zal gaan,  
maar dat ik met beide benen rotsvast op de grond blijf staan.

Vol overgave en met vertrouwen volg ik mijn innerlijke leiding,  
op weg naar mijn levensmissie en mijn bevrijding.

Onvoorwaardelijke Liefde zal overheersen in mijn leven,  
Liefde is waar ik mijn aandacht aan zal geven!



# Chakra #2 Water

## (emoties/seksuele energie)

Wanneer jij er "niet van houdt" om over jouw emoties, jouw gevoelens, te praten, (jij voelt jou niet veilig genoeg) en alles maar doet "laten", dan zullen emoties zich in de vorm van energie en daarmee fysieke spanning in jouw bekkengebied op gaan hopen, waardoor jij mogelijk last van jouw onderrug krijgt, een hernia, spit, buikpijn, heftige menstruatiepijn, of misschien zelfs moeite hebt met lopen.

Jouw energie zit daar dan letterlijk "vast", en dat zorgt altijd voor fysieke, lichamelijke, last.

Emoties zijn ook energie en moeten dus kunnen stromen, ergens uit jouw veld zullen die emoties dus naar buiten moeten komen.

Via jouw keelchakra, jouw mond, door ze uit te spreken, via jouw ogen door jouw Ziel door te huilen met het water van jouw tranen te zuiveren, in ieder geval niet door jouw emoties telkens in jouw "verzamelzak" te steken.

Of eigenlijk in jouw heupgebied, daar zit jouw pijn, jouw schuldgevoel, voor alle keren dat jij jouzelf, jouw Licht, verliet, jouw schuldgevoel voor alle keren dat jij jouzelf niet hoort of ziet.

Vergeef jouzelf lieve Ziel, het is oké, jij draagt vanuit vorige levens en jouw jeugd een hoop hartzeeer met jou mee. Maar nu, in dit leven, ben jij er klaar voor om jouw Hart weer te openen, al is het beangstigend om de Liefde weer te mogen laten stromen, laat jouw emoties maar allemaal, stuk voor stuk, naar de oppervlakte komen.

Uit jouw veld, naar buiten met al dat zeer, lees de volgende zin maar hardop op voor jouzelf: "opkroppen doe ik niet meer!".

Lieve Ziel,

Ik adviseer jou om jouw emoties op welke manier dan ook te leren vrij te laten, misschien wil jij een dagboek bij gaan houden of er met een goede vriend, vriendin, familielid of misschien de psycholoog, over praten.

Pas wanneer jij jouzelf de ruimte geeft, om helemaal jouzelf te mogen zijn, en het doorvoelt, jouw verlangens en jouw pijn, pas dan kun jij jouzelf gaan helen,



en jouw herwonnen Licht, jouw Liefde, met de wereld gaan delen.

Lieve Ziel,  
Jij mag helemaal onvoorwaardelijk jouzelf zijn,  
ook met gevoelens van onrust en pijn.  
Liefde hoeft jij niet te verdienen, dat ben jij al diep van binnen,  
het is tijd voor jou om met het uiten van jouw gevoelens te gaan beginnen.  
"Maak van je hart geen moordkuil",  
"hier maak ik geen woorden aan vuil",  
jawel, doe dat juist maar wel door jezelf te uiten,  
alleen dan mag energie weer stromen en kan alles wat jou niet meer dient naar buiten.

## Gebed

Lieve Spirit,  
Ik durf mijn gevoelens niet te uiten,  
mijn hart doet ze telkens weer achter slot en grendel opsluiten.  
Ik ben zo bang dat ik gekwetst raak,  
waarom ik van mijn emoties liever geen "big deal" maak.  
Het voelt voor mij alsof niemand op mijn stem zit te wachten, alsof ik er niet toe doe.  
Ik wil mijn emoties misschien wel uiten, maar ik weet ook gewoon niet hoe.  
Zoveel zorgen en zoveel vragen gaan er door mij heen,  
ik zou toch zo graag willen dat mijn gevoel niet goed genoeg te zijn verdween.  
Ik weet dat ik deze gevoelige kant van mijzelf niet mag vergeten,  
mijn hart laat me dat telkens opnieuw weten.  
Ik wil mijzelf zoals ik ben accepteren,  
lieve Spirit, wil jij mij dat leren?  
Dat alles oké is zoals het is,  
ook pijnlijke gevoelens, ook gevoelens van leegte en gemis.  
Help mij mijn verleden te verwerken,  
zodat ik door mijn gevoelens te uiten mijn eigen kracht kan versterken.  
Leer mij dat alles er mag zijn,  
en dat ze vanzelf weer verdwijnen, gevoelens van pijn.  
Want achter elke wolk schijnt altijd de zon, al kan ik dat soms niet zien.  
En draag ik nog een diepgewortelde overtuiging met mij mee dat ik geen Liefde verdien.

Liefde is onvoorwaardelijk en hoef ik niet verdienen te gaan,  
Liefde is er altijd voor mij, wanneer ik voor het ontvangen ervan kan openstaan.  
Help mij inzien dat het leven altijd uit één grote stroom, uit een grote energiestroom, bestaat,  
help mij inzien dat er de hele dag en in mijn hele leven van alles komt en gaat.  
Niet alleen gevoelens en gedachten komen en gaan, maar ook materie,  
en aan alles kleeft een bepaalde frequentie van energie.  
Ook mensen komen en gaan in mijn leven,  
lieve Spirit, leer mij los te laten en de vergankelijkheid van het leven een plekje te kunnen  
geven.  
Leer mij om mijzelf te uiten,  
zodat mijn Hart zich niet meer hoeft te sluiten.  
Zodat de onvoorwaardelijke Liefde, de levensenergie, bij mijn Hart kan blijven komen,  
lieve Spirit, help mij mijn energie weer vrijelijk te laten stromen.  
Ik wil zo graag mijzelf weer kunnen zijn:  
"Ik accepteer mijzelf zoals IK BEN, met AL mijn gevoelens zowel van vreugde als van pijn".



# Chakra #3 Vuur

## (Zonne-energie/Eigen Kracht)

Jouw 3<sup>e</sup> chakra is de chakra van de zonne-energie,  
van jouw eigen kracht, jouw mannelijke energie, de energie van daadkracht: het  
ondernemen van ACTIE!

Met de inzichten van jouw 3<sup>e</sup> oog chakra kun jij veel prachtige plannen en ideeën maken,  
maar zonder aarding (#1), organisatie en creativiteit (#2) en actie (#3), zal er nooit iets van  
de grond raken.

Zoveel prachtige ideeën zweven er in jouw hoofd,  
maar wanneer het puntje bij het paaltje komt, raak jij verdoofd.

Dan zweeft jouw aandacht, jouw energie, weer naar een ander plan,  
zoveel mooie concrete ideeën, maar nergens komt ooit wat van.

Bij jou ontbreekt de energie van daadkracht en doorzettingsvermogen.

Is dit herkenbaar voor jou? Dan is het voor jou belangrijk dat jij het vuur in jou, jouw passie,  
jouw eigen kracht, gaat verhogen.

Dat kun jij doen door jouzelf in de zon te begeven, maar ook van binnen,  
door met het visualiseren van het vuur in jou en met spreuken en affirmaties te beginnen.  
Gebruik de eerste spreuken net zo vaak, want energie moet wel langs die chakra's kunnen  
stromen,

wil het bij jouw eigen kracht (#3) uitkomen.

Daarvoor moet jij dus eerst leren om te aarden: aanwezig met jouw aandacht in het hier en  
nu te zijn,

alsook al jouw gevoelens te leren aanschouwen en ze toe te laten om te mogen verwerken,  
jouw oude wonden en jouw pijn.

Zonne-energie kan jouw veld dus pas meer en meer opvullen gaan,  
wanneer jij geard en als jouzelf in het leven komt te staan.

Dit is een proces dat geleidelijk zal verlopen,

jij hoeft nu geenszins ineens flink jouw mouwen op te stropen.

Dat jij bij deze spreuken intuïtief terecht bent gekomen vertelt jou dat jij precies bent waar  
jij in jouw levensreis zijn moet.

Lieve Ziel, jij doet het goed.

Jij bent al daadkrachtig, alles zit al bij jou van binnen.

Dat ga jij allemaal vanzelf ontdekken nu jij met deze spreuken gaat beginnen.  
Neem het stap voor stap, het gaat niet om enig resultaat, maar om de reis en wat jij tijdens  
die reis allemaal zult overwinnen.

Alleen wanneer wij ook het donker kennen kunnen wij weer terugkomen bij ons licht, onze  
eigen kracht en de Liefde die wij allemaal al zijn.

Liefde, licht en positiviteit bestaat niet zonder de tegenhanger van het donker en pijn.

## Gebed

Lieve Vader Zon,

Maak mij weer krachtig, zoals ik ooit als lichtwezen begon.

Ik weet dat al mijn licht en kracht zich al in mij bevindt,

Vader Zon, schijn in mijn ogen met Uw energie, zorg dat U mij verblindt.

Ik wil het vuur in mijzelf weer ontsteken,

tegen iedereen die het maar horen wil over mijn innerlijke reis en emoties durven spreken.

Ik wil mijn licht weer durven te laten schijnen,

ik wil mijzelf niet langer voor anderen meer verkleinen,

ik wil mijn eigen prachtige stem niet meer ondermijnen.

Alle energie die niet van mij is wil ik loslaten gaan,

zodat ik vervuld van Liefde in het leven kom te staan.

Krachtig,

en Standvastig,

IK BEN mijn eigen leven machtig.

Vader Zon,

Geef mij de moed, daadkracht en het doorzettingsvermogen,

ik sluit niet langer meer mijn Hart en ogen.

Mijn Hart en ogen zullen opengaan:

“ik zal krachtig in het leven staan!

Ik kan de hele wereld aan!”

Ik heb immers al zoveel obstakels overwonnen,

en houd mijzelf verreweg niet meer zo klein als toen ik net aan mijn innerlijke reis was  
begonnen.

Ik realiseer mij nu dat ik mijn hele leven al KRACHT heb gehad,

om te blijven wandelen, op mijn levenspad.

Anders was ik nu niet hier uitgekomen,

onderweg naar het waarmaken van mijn dromen.  
Vader Zon, help mij weer in mijn eigen kracht te geloven,  
en dat ik er nooit alleen voor sta en altijd hulp krijg van boven.

Ik heb allang aan mijzelf bewezen,  
dat ik niet voor het leven hoef te vrezen.

Zo heb ik:

(SOM HIER OP STUK VOOR STUK WAT JIJ ALLEMAAL HEBT MEEGEMAAKT IN JOUW  
LEVEN ÉN HEBT OVERWONNEN)

allemaal doorstaan.

“JA IK BEN KRACHTIG! IK KAN HET LEVEN AAN!”



# Chakra #4 Hart

## (onvoorwaardelijke Liefde - verbinding)

Jouw Hart, jouw prachtige Hart, voel het maar,  
het is tijd om jouw Hart te gaan volgen, jij bent klaar.  
Jouw Hart is de verbinding tussen jouw lagere chakra's (1, 2 en 3) en de 3 erboven (5, 6 en 7),  
de toegangspoort van de onvoorwaardelijke Liefde, waar jij door al jouw levens heen niet meer in bent gaan geloven.

Gedurende jouw levens ben jij de verbinding met de Liefde kwijtgeraakt, gekwetst, in de steek gelaten en pijn gedaan, heb jij besloten dat jouw Hart beter kon worden dichtgemaakt.

De harten van onze (voor)ouders zijn net zo dicht,  
niemand wist meer van het bestaan van ons prachtige Licht.  
Dat wij het voor onszelf heel moeilijk maken,  
door telkens weer uit verbinding met onze Ware Zelf, te raken.  
Uit angst voor onveiligheid proberen we ons Hart met alle beschermlagen zo dicht mogelijk te houden,  
maar weinig mensen doen wij met onze gevoelens, ons Hart, vertrouwen.

Lieve Ziel,  
Wat gebeurt er wanneer jouw Hart weer open wordt gemaakt?  
Wat gebeurt er wanneer jij weer met jouw prachtige Ware Zelf in verbinding raakt?  
Jij zal vervuld raken van levensenergie, van de Goddelijke Liefde, dat is er wat er zal gebeuren,

Liefde, vreugde en plezier, zal voortaan jouw leven kleuren.  
Jij gelooft weer in jouw dromen,  
dat alles wat voor jou bestemd is op het juiste moment op jouw pad zal komen.  
Jij gelooft weer in het leven.

Lieve Ziel, dat is toch het grootste geschenk dat jij jouzelf kunt geven?  
Jouw prachtige liefdevolle Hart te mogen volgen op weg naar jouw dromen,  
wanneer jij jouzelf toestaat om Liefde weer bij jouw Hart te laten komen.

Lieve Ziel,  
Ook jij hebt recht op alle Liefde in jouw leven,  
beloof jouzelf dat jij jouzelf die kans zult geven.

## Gebed

Lief Hart,  
Het spijt mij dat ik jou niet goed heb gehoord,  
doordat de muur eromheen jouw boodschappen aan mij verstoort.  
Het heeft ook alles met mijn gevoelens van veiligheid te maken,  
ik ben gewoon bang dat jij weer gebroken zult raken.  
Daarom houd ik de deur naar jou liever dicht,  
maar ik begrijp nu, dit houdt mij weg van mijn Licht.

Lief Hart,  
Ik wil zo graag weer op de Liefde durven vertrouwen,  
leer mij van mijzelf zoals ik ben te houden.  
Dat ik goed ben zoals ik ben met al mijn fratsen en mijn kwalen,  
lief Hart, ik wil alles uit het leven halen!  
Ik wil leren om jou de leiding te geven,  
want ik wil niks anders dan onvoorwaardelijke Liefde geven en ontvangen in mijn leven.  
Ik wil zo graag mijn Hart openen zodat ik mijzelf voor de Liefde ontvankelijk kan maken,  
lief Hart, laat mij weer met jou in verbinding raken.  
Help mij weer te voelen,  
help mij te ervaren wat ze met onvoorwaardelijke Liefde bedoelen.  
Help mij weer terug bij mijn kern, bij wie ik ben, te raken,  
lief Hart, ik ben ZO KLAAR om jou weer open te maken!  
IK BEN KLAAR dat mijn levensenergie onvoorwaardelijk doet stromen.  
IK BEN KLAAR dat alles wat met de Liefde vibreert vanaf de buitenwereld naar mij toe zal  
komen.  
IK BEN KLAAR voor het leven van mijn dromen!!

# Chakra #5 keel (verbindingspoort aarde en spirit/helderhoren)

Via jouw keelchakra kun jij met jouw Ware Zelf verbinding maken, wanneer jij jouzelf (jouw emoties) niet uitspreekt zal deze poort geblokkeerd raken. Jij begrijpt wellicht wat er gebeurt als een blokkade deze poort doet verstoren, dan kun jij jouw Ware Zelf, jouw intuïtie, niet meer helder horen. Jij kunt daardoor snel jouw eigen behoefte uit het oog verliezen, waardoor jij veelal niet voor wat jij in het moment nodig hebt zult kiezen.

Lieve Ziel,

Jij mag er zijn, laat jouzelf horen, gebruik jouw stem, die heb jij niet voor niets gekregen.

Het is angst, angst houdt jou tegen.

Lieve Ziel, jij hebt nu echt lang genoeg gezwegen.

Jij bent zoveel groter, zoveel meer,  
dan jouw angst en hartzeer.

Wanneer jij de volgende spreuk in de ochtend, middag én avond doet oplezen,  
zal jij steeds een beetje minder vrezen,  
om jouzelf te laten horen,

lieve Ziel, laat jouw angst niet langer jouw Ware stem verstoren.

Laat jouzelf zien, zing, dans, schrijf, maak foto's, creëer en breng jezelf naar buiten,  
alleen wanneer jij van jouzelf mag zijn leer jij om niet meer jouw Hart te sluiten.

Oefen met expressie om jouzelf te kunnen horen, raak gewend aan jouw eigen geluid,  
al zing jij eerst luidkeels in jouw kamer, het allerbelangrijkste is: spreek je uit.

Jouw gevoelens mogen er zijn,  
lieve Ziel, houd jouzelf niet langer klein.



# Gebed

Lieve Spirit,

Leer mij mijn emoties en gedachten uit te spreken.

Leer mij compassie en empathie voor mijzelf te kweken.

Ik wil mijn Ware Zelf zo graag horen, zien en uiten,

ik wil mijn Hart niet langer sluiten,

voor het Licht, de Liefde, de Kracht, alles wat ik werkelijk ben.

Ik vind het zo eng, deze wereld die ik niet ken.

Lieve Spirit, wil jij mij op mijn pad begeleiden?

Mij helpen mijzelf te uiten en daarmee mijn Spirit te bevrijden?

Wanneer ik begin met mijzelf te horen,

zal de emotie van angst, mijn Ware Zelf steeds minder verstoren.

Wanneer ik mijzelf leer accepteren,

zal ik met mijn Ware Zelf steeds vaker naar buiten durven keren.

Mijn stem mag er zijn!

Ik houd mijzelf niet langer klein!

Wat op mijn Hart ligt ga ik zeggen!

Zonder mijzelf uit te hoeven leggen!

IK BEN Licht en mooi en puur van binnen.

Het is tijd dat ik met het naar buiten brengen van mijzelf ga beginnen!

Ik houd mijn prachtige Zelf niet langer voor de wereld verborgen.

Ik geef ruimte aan mijn onrust en mijn zorgen.

Die horen ook bij mij.

Ik uit mijzelf, MIJN STEM LAAT IK VRIJ!



# Chakra #6 3<sup>e</sup> oog (intuïtie/ratio/inzicht/helderzien)

In jouw 3<sup>e</sup> oog bevindt zich jouw verbeeldingskracht, jouw helderzien en jouw helderweten.  
Alle kennis die jij gedurende al jouw levens als Ziel deed verzamelen, maar ook weer deed  
vergeten.

Door deze chakra te versterken,  
leer jij meer met jouw intuïtie te werken.

De verbinding met jouw helderzien en helderweten zal jij daarmee versterken gaan,  
waardoor jij beter in verbinding met Spirit zal komen te staan.

Nu zich in jouw 3<sup>e</sup> oog ook jouw ratio doet bevinden, is het belangrijk dat jij een goede  
balans doet creëren,  
zodat jouw Geest van jouw Hart kan leren,  
en omgekeerd,

zodat jij niet – door alleen maar af te gaan op wat jouw Hart wil – gemakkelijk jouw Hart  
bezeert.

Het is namelijk belangrijk om in onze 3-eenheid (geest, lichaam en ziel) een balans te  
maken,

willen wij weer een krachtige eenheid kunnen raken.

Wanneer jij alleen maar jouw Hart (jouw passies) zou volgen, zal er weinig van  
verantwoordelijkheden terecht komen gaan,  
wanneer jij alleen maar afgaat op jouw verstand kun jij soms best een beetje saai en te  
serieus in het leven staan.

Hierin de gulden middenweg te vinden noemen we balans.

Daarin krijgt zowel jouw intuïtie, jouw passie, de roep van jouw Hart, als jouw lichamelijke  
aardse behoeftes en de behoeftes van jouw Geest (ratio en verstand) een gelijke kans.

Voordat jij aankomt bij deze bovenste chakra's zal jij eerst jouw onderste 3 goed moeten  
helen,

pas wanneer daar de nodige heling is verricht zullen jouw Spirit en mogelijk de Aarts  
Engelen, krachtdieren, planten, edelstenen of andere Spirits, boodschappen met jou gaan  
delen.

Deze boodschappen kun jij in meditatie gaan zien,  
of zelfs met jouw ogen open misschien.

Jij zal steeds meer tekens en signalen op jouw pad krijgen,  
om jouw gevoel van vertrouwen en eigenwaarde te laten stijgen.

De Spirit wereld wil jou namelijk altijd graag laten zien dat zij jou steunen,  
en dat jij onvoorwaardelijk op hen mag leunen.  
Op ieder gewenst moment dat jij de behoefte voelt mag jij de Spirit wereld om hulp doen  
vragen,  
om jou te helpen bij het doorgronden van jouw diepere lagen.  
Vragen is goed, vragen betekent dat jouw Hart openstaat om onvoorwaardelijke Liefde te  
ontvangen,  
jouw allergrootste Hartsverlangen.  
Door aan dit verlangen toe te geven,  
kom jij steeds een beetje dichterbij jouw Ware Zelf in dit leven.  
Vind jouw Spirit!

## Gebed

Lieve Spirit en lieve Aarts Engelen,  
Laat mij helder zien welk pad ik mag bewandelen,  
vertel mij hoe ik overeenkomstig de wens van mijn Ziel kan handelen.  
Ik wil de verbinding tussen mijn intuïtie en ratio versterken,  
zodat ik zal ophouden met mijzelf met mijn gedachten steeds tegen te werken.  
Help mij mijn verbeeldingskracht te vergroten, laat mij zien wat ik daarvoor kan doen,  
help mij weer in te zien hoe ik vreugdevol leefde als kind, breng mij terug naar de Liefde  
van toen.  
De Liefde die ik toen voor alles om mij heen deed ervaren,  
van de steen in het gras tot aan de buurvrouw haar haren.  
Help mij om weer als kind te mogen leven,  
toon mij waaraan mijn Hart prioriteit wil geven.  
Verzacht mijn patroon van nooit "goed genoeg" te zijn,  
leer mij omgaan met mijn pijn.  
Help mij mijn vrouwelijke energie te versterken,  
door meer plezier te mogen beleven en minder te "werken".  
Ik wil zo graag een goede balans maken,  
zodat ik weer een liefdevolle eenheid kan raken.  
Lieve Aarts Engelen,  
Breng tot mij de kennis die ik gedurende mijn vorige levens heb verzameld, maar weer ben  
vergeten,  
versterk mijn helderzien en helderweten.

# Chakra #7 kruin

## (verbinding met het Universum/het Goddelijke/de Liefde/Spirit)

Jouw kruinchakra is jouw verbinding met het "Al", met de Bron, het collectieve BewustZijn,  
de Goddelijke liefde, de levensenergie,

de poort van het binnengaan van alle gechannelde informatie.

Wanneer jij deze chakra heelt, zuivert en schoonmaakt, zorg jij ervoor dat jij de verbinding  
met de Bron versterkt,

zodat door het Universum veel beter met jou kan worden samengewerkt.

Boodschappen zal jij veel beter kunnen doorkrijgen,

en energie die jij weer uit jouw veld wilt laten verdwijnen, kan via jouw kruinchakra ook  
weer opstijgen.

Energie stroomt door jouw veld van beide kanten, via de bovenkant erin en eruit,  
het is daarom belangrijk dat jij deze energiepoort niet telkens met het dragen van petten en  
mutsen afsluit.

Houd jouw verbinding maar lekker open,

door zoveel mogelijk met open poort (een bloot hoofd) te lopen.

Het komt veelvuldig voor dat wij deze poort onbewust doen sluiten,  
vanwege overprikkeling houden wij het liefste zoveel mogelijk energie van anderen buiten.

Dit doen wij vooral wanneer wij nog niet "heel" van binnen zijn geraakt,  
wij worden dan nog te vaak door prikkels van buitenaf vermoeid gemaakt.

Wanneer jij jouw energieveld hebt opgevuld van binnenuit,  
zal jij merken dat het niet meer nodig is dat jij jouw (Hart) van de buitenwereld afsluit.

Jij hebt jouw eigen kracht dan teruggevonden,

en loopt niet meer rond met open, overprikkelbare, wonden.

Jij wordt veel minder in oude patronen en triggers geraakt,  
omdat jij jezelf van binnenuit weer heel hebt gemaakt.

Wat er buiten jou gebeurt maakt dan niet zoveel meer uit,  
omdat jij jezelf bij het raken van een trigger, bewust in jouw eigen veilige en liefdevolle  
armen sluit.

Jij bent jouw eigen vader en moeder geworden en daarmee onafhankelijk van alles wat  
buiten jou om doet gaan.

Wanneer jouw Hart open blijft, zal jij de gehele dag goed in verbinding met het Universum kunnen staan.

Jij voelt jou daardoor ook vrijwel nooit meer echt eenzaam of alleen,  
jij hebt namelijk altijd energie, en daarmee Liefde, om jou heen.  
Energie van de Engelen, of van andere Spirits, die met jou willen communiceren,  
om jou te begeleiden door jou situaties te brengen waarmee jij jouw lessen kunt leren.

Wanneer jij jouw chakra's heelt kan energie weer onvoorwaardelijk doorstromen,  
met gemak kan de Liefde dan jouw gehele energieveld doorkomen.  
Van boven naar beneden en van beneden naar boven.

Lieve Ziel,  
doe jij al in wonderen geloven?  
Hoe meer jij met jouw Ware Zelf en de Spirit wereld in verbinding raakt, raak jij het vanzelf  
kwijt,  
jouw gevoelens van ontevredenheid,  
en eenzaamheid.

Weet lieve Ziel, eenzaamheid moeten wij leren te doorstaan,  
willen wij ons tot onze eigen binnenwereld en de Spirit wereld keren gaan.  
Want waarom zouden wij anders de Spirit wereld om hulp gaan raadplegen,  
als alles altijd meezit en nooit eens tegen?  
Wanneer zouden wij ons ineens bedenken:  
"hé, ik ga nú eens aandacht aan de Spirit wereld schenken".  
Nee, dat doen wij niet.  
Want de Spirit wereld is nu eenmaal een wereld die jij met het blote oog niet zomaar ziet.  
Er moet vaak eerst iets heftigs gebeuren,  
willen ze opengaan voor ons, de "BewustZijns deuren".

Onze Ziel zorgt vaak voor een heftige "schok" of trauma in ons hogere plan,  
een gebeurtenis dat onze persoonlijkheid niet makkelijk verwerken kan.  
Een gebeurtenis waar onze persoonlijkheid flink voor aan de slag moet gaan,  
en daarom wel stil bij de eigen binnenwereld zal móeten staan.

Keer op keer zullen wij worden getest of wij wel terug bij het Licht kunnen komen.  
Of wij sterk genoeg zijn, voor het waarmaken van onze dromen.  
Of wij sterk genoeg zijn om met ons Licht te kunnen werken,  
want weet je lieve Ziel, hoe moet jij anders helpen om de kracht en het Licht van de gehele

mensheid te versterken?

Hoe meer jij met jouw Spirit in verbinding kunt staan,  
hoe meer in dankbaarheid en Liefde jouw leven verlopen zal gaan.  
De gebeurtenissen zullen nog steeds om jouw lessen te kunnen leren jouw kant opkomen,  
jij zult echter in gaan zien, dat het écht kan, het waar worden van jouw dromen.  
Dat jij telkens wanneer jij dat nodig hebt op exact het juiste moment hulp zult krijgen,  
waarmee jouw gevoelens van (zelf)vertrouwen en eigen kracht steeds meer zullen stijgen.

Jij zal steeds meer dankbaar worden voor de onvoorwaardelijke Liefde die jou dagelijks door  
de Spirit wereld wordt gegeven,  
dankbaar, simpelweg, omdat jij doet leven.

## Gebed

Lieve Spirit,  
Help mij een krachtige en sterke verbinding met de Spirit wereld aan te gaan,  
ik wil er niet langer meer alleen voor staan.  
Al vind ik het moeilijk, ik zal de Spirit wereld telkens weer om hulp doen vragen,  
om toegang tot, en heling te verkrijgen van, mijn diepere lagen.  
Telkens wanneer ik de verbinding onbewust ben kwijtgeraakt,  
wil jij er dan met tekens en signalen voor zorgen dat door mij weer opnieuw verbinding zal  
worden gemaakt?  
Geef mij tekens hoe ik het beste uit mijn dag kan halen voor mijn Ware Zelf en mijn  
levensles,  
ik accepteer de hulp van de Spirit wereld en alle lessen die ik krijg als onderdeel van mijn  
evolutieproces.  
Help mij om terug bij mijn Licht te komen,  
open mijn kruinchakra zodat de onvoorwaardelijke Liefde mijn veld in kan stromen.  
Zodat de Liefde bij mijn Hart kan geraken,  
door telkens een stroom van onvoorwaardelijke Liefde te voelen zal ik steeds meer mijn Hart  
open durven te maken.  
In verbinding met mijzelf, met wie ik werkelijk ben, is hoe ik wil leven.  
Lieve Spirit,  
dáár wil ik de prioriteit aan geven.  
Ik geef mij over aan mijn ware bestaan,

ik zal BewustZijn en in alle dienstbaarheid de boodschappen van de Spirit wereld opvolgen  
gaan.

Ik wil de dromen van mijn Ziel, mijn hartsverlangens, uit laten komen,  
lieve Spirit, laat de levensenergie weer door mij heenstromen.

Ik geef mij geheel over aan mijn innerlijke leiding,  
lieve Spirit, ZORG VOOR MIJN BEVRIJDING!



# Slotwoord

Lieve Ziel,

Wij zijn hiermee aan het einde van deze bundel gekomen.

Blijf altijd vasthouden aan jouw dromen.

Dat jij het kan dromen betekent dat het voor jou al bestaat,  
wanneer jij doet geloven, zal er voor wonderen worden gezorgd, vroeg of laat.

JIJZELF bent namelijk degene die jouw droom manifesteren gaat.

Jij bent het Universum, jij bent het AI, Spirit, Licht, Liefde, Kracht, jij bent alles al wat jij hebt  
gezien in jouw dromen.

Geloof in JOUZELF en dat jij jouw dromen uit kunt laten komen.

Verricht het innerlijke werk zodat de energie weer door kan stromen.

Doordat de Universele stroom onvoorwaardelijk door jouw veld heen zal gaan,  
kom jij vanzelf steeds beter in verbinding met jouw Ware Zelf, met jouw Spirit, te staan.  
Vanzelf zal jij dan alles op exact het juiste moment in jouw buitenwereld doen manifesteren,  
omdat jij simpelweg met jouw innerlijke helingwerk op de juiste frequentie doet vibreren.

Maak ruimte vrij door los te laten wat niet meer met jou vibreert,  
en zorg ervoor dat jij het nodige van jouw lessen leert.

Wanneer jij niet openstaat om te leren,  
zullen dezelfde lessen telkens weer terug doen keren.

Totdat jij de kracht hebt gevonden om jouw mannetje te staan,  
pas dan zal jouw les verdwijnen gaan,  
en trek jij meer liefdevolle situaties aan.

Wat jij uitzendt aan energie komt als een spiegel terug naar jou toe.

Wanneer jij bepaalde mensen en situaties op jouw pad krijgt, vraag dan niet waarom, maar  
vraag aan Spirit "hoe"?

Hoe kan ik hier het nodige van leren,  
zodat deze les en dezelfde energie (mensen) niet meer op mijn pad doen terugkeren.

Spirit zal jou in alle Liefde willen begeleiden.



Vind jouw Spirit lieve Ziel, vraag om hulp, ontvang, laat de Spirit wereld jou afhelfen van  
jouw lijden.

Alleen JIJZELF kunt jouw Hart bevrijden.

Liefs,  
Avalon ♥



Vind jouw Spirit

# Van Advocaat naar Sjamaan

In april 2018 ontwaakte ik na een ontmoeting met mijn tweelingziel in januari van dat jaar. De maanden erna vond ik mijn zielsmissie als Sjamaan en nu heel ik de Zielen van anderen zodat ook jij in alignment kunt raken met jouw ziel(smissie).

Ik geef met regelmaat webinars over mijn eigen reis "van Advocaat naar Sjamaan" en hoe ik middels Soul Retrieval mijn Spirit heb gevonden en Unieke Zielsmissie. Ik vertel jou ook hoe jij dat zelf kunt toepassen. Via mijn Social Media pagina's kun je volgen wanneer ik weer een gratis live webinar aanbied.

Hoe Soul Retrieval werkt vind jij ook terug in de gratis handleiding "Vind jouw Spirit, 10 manieren om jouw Ware Zelf te vinden op Sjamanistische wijze". De downloadlink daarvan vind je onder het kopje "weggevers" op de website, alsook ontvang je dit e-book wanneer je deelneemt aan het webinar.

Ik geef ook elke woensdagavond gratis healing weg dmv Soul Retrieval tijdens het WhatsApp spreekuur. Hoe je daaraan kunt deelnemen lees je onder hetzelfde kopje.

Als Sjamaan organiseer ik twee keer per maand tijdens elke Volle en Nieuwe Maan een Sjamanistische groepsreis waaraan je kunt deelnemen. Tijdens deze groepsreis maken we gezamenlijk een reis door de 5<sup>e</sup> dimensie heen, de Spirit wereld, om daar verloren delen van jouw Ziel te kunnen helen. Meer informatie en de kosten van een reis vind je op de website onder "Sjamanistische reizen".

Ik bied ook één op één begeleiding en Soul Retrieval wanneer je persoonlijke heling van mij wilt ontvangen. Onder het kopje "1 op 1 sessie" tref je daarover meer informatie aan.

Al mijn diensten zijn online.

Wil je wekelijks het Maangebod voor jouw heling in jouw inbox ontvangen? Schrijf je dan hier in voor de Maanbrief: <https://vindjouwspirit.us19.list-manage.com/subscribe?u=850d939ffb2b8e51c3233e6ff&id=fe50a21fae>

Ik heb op FaceBook ook een "Leven met de Maan"-groep waarin je veel posts terugvindt hoe je jouw leven met dat van Grootmoeder Maan gelijk kunt laten lopen zodat jij aan Liefde en energie zal winnen in plaats van verliezen. Lid worden van de besloten groep kan hier:

<https://www.facebook.com/groups/993165740883288/>

Vind jouw Spirit lieve Ziel, jouw Licht is zo nodig hier op Aarde.

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

[www.facebook.com/vindjouwspirit.nl](http://www.facebook.com/vindjouwspirit.nl)

[www.instagram.com/avalon.sjamaan](http://www.instagram.com/avalon.sjamaan)



Liefs,  
Avalon