

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 24: Integratie van Informatie

Vandaag hebben we een integratie dag. Dat betekent dat je terug gaat naar de informatie die je over de afgelopen dagen binnen hebt gekregen en voor jezelf bepaald waarmee je kunt beginnen om het te integreren in je leven.

Ik bedoel, wat is het punt in het vergaren van kennis als je het niet bruikbaar maakt in je dagelijks leven. Uiteindelijk wil je leren, zodat je je dagelijks leven kunt verbeteren.

Spirituele kennis zoals in deze masterclass leert je om jezelf te leren kennen. In dit pad waarbij je jezelf leert kennen is het belangrijk dat je alles in je verleden een plaats geeft.

Dat je nieuwe perspectieven ziet, en opmerkt dat de dingen waar je vroeger door getriggerd werd, je nu niet meer raken.

Nieuwe dingen leren en veranderingen vinden plaats van binnen, niet van buiten.

Begrijp dat je niks kunt veranderen aan externe factoren of mensen, maar waar je wel controle over hebt, is hoe jij ze ervaart.

Wat belangrijk is, is dat je dingen / gewoontes die je weglaat in je leven opvult met een andere gewoonte, anders gaat je brein tegenstribbelen omdat het iets mist.

Dus wil je 's avonds niet meer doelloos op social media scrollen, vervang het met een spirituele documentaire. Vervang vervolgens die documentaire voor een goed boek. En het goede boek voor een openhartig gesprek met je partner.

Wissel het openhartige gesprek met je partner af met een meditatie.

Dat is hoe je van social media naar meditatie gaat. Veel mensen nemen een te grote sprong.

Daarom is het bijvoorbeeld belangrijk dat als je houdt van lekkere snoep en toetjes en je wilt iets aan je suikerinname doen, dat je ze niet weglaat, maar zelf maakt van gezonde ingrediënten.

Probeer dagelijks in de praktijk te brengen wat je de afgelopen dagen hebt geleerd en geniet van de ervaring.

Want kennis plus ervaring is wijsheid.

De enige manier om kennis om te zetten naar wijsheid is om het te proberen, en te zien of die kennis voor jou werkt.. En dat is precies wat integratie is.

Je integreert waar je de focus op legt, wat je doet. Je onderbewustzijn floreert enorm op herhaling. Des te meer je over iets denkt, des te meer je erover droomt. En denk erom, dit kunnen ook nachtmerries zijn.

Wat je wilt doen is oude gewoontes met een minder hoge vibratie breken door ze niet te blijven herhalen.

Des te meer je de routine uit je oude gewoontes haalt, en ze om de kop gooit, des te meer energie je weg steelt bij die gewoontes om ze te onthouden.

Ik raad je aan om te lezen over hetgeen je wilt integreren voordat je gaat mediteren of gaat slapen. Dat is de beste manier om je onderbewustzijn opnieuw te trainen.

Voor nu denk ik dat het een goed idee is om in de volgende video even te herhalen wat we in de afgelopen dagen allemaal besproken hebben.

Zodat je voor jezelf wilt bepalen wat je als eerste wilt integreren om je vibratie te verhogen.