

d. Visualiseer dat je kruinchakra zich opent en vraag aartsengel Michaël om er een filter op te plaatsen, zodat er geen negatieve energieën binnenkomen, maar vraag het universum om het universele licht erin te laten stromen. Laat het binnenkomen en laat het door je hals, schouders en armen stromen.

Daarna open je je zonnevlecht en vraag het universum ook daar het licht in te laten stromen, zodat het je hartstreek verlicht, je buikholte, door je benen naar je voeten en laat het onder je voeten vandaan gedeeltelijk doorstromen naar de aarde. Sluit dan je zonnevlecht af met een blauw gevisualiseerd deksel met gouden rand, waarna je je hartchakra opent en het licht om je heen laat stromen, zodat je in een cocon zit van universeel licht.

Bedank de aarde en het universum!

Hoe vaker je dit doet hoe meer je de energie verdeeld tussen lichaam en geest. Gelijkwaardig verdeeld tussen hemel en aarde (geest, hogere zelf, en lichaam!

Liefs Kit's Coaching & Clues