Les 1: waarnemen

Voordat we ons huis energetisch reinigen, gaan we rustig waarnemen hoe de verschillende ruimtes van je huis of van een plek aanvoelen.
Waar voel je je prettig en rustig?
Welke plekken mogen misschien wat extra aandacht krijgen of voelen gewoon echt niet goed?
We gebruiken daarvoor onze intuïtie en letten op de signalen van ons lichaam.

Een energetische plattegrond maken
Teken als eerste een eenvoudige plattegrond van je huis. Deze hoeft niet netjes of op schaal te zijn.
Het gaat erom dat alle kamers en ruimtes erop staan.

Tijdens de oefeningen vul je de plattegrond in met wat je ervaart.
En in de volgende lessen gebruiken we hem opnieuw.

Waarnemen vanuit de deuropening
We nemen iedere kamer van je huis op dezelfde manier waar en dit begint bij de deuropening van een kamer.

Blijf hiervoor bij iedere kamer eerst even in de deuropening staan en sluit je ogen.
Houd hierbij in ieder geval een van je handen ontspannen met de handpalm naar omhoog. Dit maakt het vaak makkelijker om de energie te voelen.

Neem hier je tijd om even rustig waar te nemen wat je voelt.
En probeer hierbij op de volgende dingen te letten:
• Wil je de kamer in stappen of liever achteruit?
• Voel je een briesje, tintelingen, warmte of kou?
• Trekt een bepaalde plek je aandacht?
• Voelt de ruimte licht en open, of zwaar en gesloten?
• Verandert er iets in je lichaam terwijl je daar staat?

Open daarna rustig je ogen en laat je blik door de kamer gaan. Probeer hierbij niet bewust naar iets te zoeken.
Waar gaat je aandacht vanzelf naartoe? Is er een hoek, voorwerp of plek die op een prettige of onprettige manier opvalt.

Teken in je plattegrond wat je waargenomen hebt of schrijf het er met sleutelwoorden in op.

Geef iedere kamer een woord en een kleur
Wanneer je de kamer vanuit de deuropening hebt waargenomen, stap je naar binnen en ga je ongeveer in het midden staan. Sluit opnieuw je ogen en voel hoe de ruimte op je overkomt.

Laat intuïtief één woord bij je opkomen. Misschien is dat rust, spanning, geborgenheid, verdriet of drukte. Een heel ander woord kan natuurlijk ook. Probeer niet te veel na te denken. Wat komt er als eerste op?

Koppel vervolgens een kleur aan de kamer.
Welke kleur past volgens jouw gevoel bij deze ruimte?
ok hier is niets goed of fout. Donker is niet automatisch negatief en licht niet automatisch prettig.

Schrijf het woord en de kleur ook op je plattegrond.
Soms heb je trouwens alleen een woord en andere keren alleen een kleur en soms geen van deze twee. Alles is goed.

De signalen van je lichaam
Je lichaam kan op allerlei manieren reageren wanneer je een ruimte binnenkomt en wanneer je de energie in een ruimte waarneemt.
Soms zijn de signalen duidelijk, maar ze kunnen ook heel subtiel zijn.

Om het iets makkelijker te maken, wil ik even een paar voorbeelden met je delen van wat je kunt ervaren tijdens het voelen van een energie in een ruimte.

Druk op je schouders
Tintelingen.
Alsof er iets langs je huid beweegt.
Koude rillingen.
Een plotseling koud gevoel.
Druk op je borst.
Een beklemmend gevoel.
Een zacht briesje/alsof er lucht langs je gezicht of lichaam beweegt.
Een knoop in je buik.
Weerstand of ongemak.
Plotselinge onrust.
De neiging om weg te lopen.
Plotselinge vermoeidheid.
Het gevoel bekeken te worden.

Dit kunnen redenen zijn om langer bij een plek stil te staan. Ze betekenen niet gelijk dat er negatieve energie of een aanwezigheid is. Ook tocht, temperatuur, herinneringen of je eigen spanning kunnen zulke sensaties veroorzaken.

De energieën in de verschillende kamers
Waar ik ook met je naar wil kijken is de energie die je normaal in een ruimte tegen kunt komen en wat de meest voorkomende energieën zijn die je in een ruimte kunt tegen komen die er niet thuis horen.

Voordeur entree
Normaal: beweging, stroming, aarding. Alsof je wat meer land in jezelf.
Belastend: energie van visitie, zwaar, druk op je schouders.

Woonkamer
Normaal: speelsheid, een beetje gezonde spanning, veiligheid.
Belastend: verdriet, onrust, druk op je hoofd. Burn-out energie en spanning blijven hier meestal hangen.

Keuken
Normaal: creatief, activerend en veilig
Belastend: druk op buik, verdriet. Hier blijft vaak trauma energie aanwezig.

Slaapkamer
Normaal: rust, ontspanning, alles loslaten. Herstel.
Belastend: gevoel bekeken te worden, er niet mogen zijn. Hier blijven vaak ongewenste bezoekers hangen en zelfkritiek en onrust uit relaties.

Kinderkamer
Normaal: speels, creatief, licht.
Belastend: gevoel bekeken te worden, gevoel van aanwezigheid, druk op het hoofd. Angsten en verdriet blijven hier meestal hangen, net als der energie van het gevoel iets niet te kunnen.
Ook hier blijven ongewenste bezoekers vaak hangen.

Badkamer
Normaal: rust, helder, licht
Belastend: angstig, frustratie, weerstand.
Hier blijft vaak onze weerstand op het leven hangen en net alle emoties die we parkeren.

Een extra waarneming in het donker
Deze stap is optioneel, maar kan een mooie verdieping geven.

Heb je tijdens je eerste ronde een ruimte ontdekt die niet helemaal prettig aanvoelde?
Ga daar dan 's avonds of 's nachts nog eens staan. In het donker vallen veel prikkels weg en daardoor kun je makkelijker meer waarnemen.

Ga hiervoor weer rustig in de kamer staan en sluit je ogen.
Nu kun je ineens ook andere dingen waarnemen en het is dus niet gek als je bijvoorbeeld:

Spontaan een beeld ziet.
Ineens een woord hoort.
Een heel specifiek en apart gevoel krijgen.

Probeer weer niets te forceren en schrijf als je klaar bent weer op wat je hebt ervaren en vergelijk het met je eerste waarneming.

Het is ook weer heel normaal als je niets bijzonders opmerkt.

Doe deze oefening alleen wanneer het prettig voelt. Je kunt natuurlijk ook een klein lampje laten branden. Het is niet de bedoeling dat je jezelf bang maakt of ongemakkelijk voelt.

Je energetische plattegrond
Als je alle kamers hebt onderzocht, heb je een overzicht van de plekken die prettig aanvoelen en de ruimtes die misschien wat extra aandacht mogen krijgen.

Neem even de tijd om hiermee te gaan zitten en te analyseren wat je ziet.
Het kan fijn zijn om even een leeg vel papier en een pen erbij te pakken en op te schrijven wat je hier al over denkt. Heb je hier al ideeën bij of komen er ineens herinneringen of dromen terug?

Wat denk je zelf nu je alles zo bij elkaar ziet?
Wat zijn je vermoedens?

Bewaar deze plattegrond goed voor de komende lessen.

In les 2 gaan we daadwerkelijk aan de slag met het zuiveren van je huis. Dan gebruiken we je plattegrond om te bepalen waar je extra aandacht aan wilt besteden.

In les 3 gaan we nog een stap verder. Dan vullen we de kamers bewust met een fijne, liefdevolle en beschermende energie. Zo maak je van je huis steeds meer dat heerlijke, veilige coconnetje waarin je helemaal tot rust kunt komen.

In de volgende les gaan we ook stilstaan bij het vertalen van wat je waar kunt nemen. Maar het lijkt me eigenlijk fijner als we in de community hierover dingen delen en dingen samen bespreken. Dat geeft stiekem toch meer grip en inzicht.