

## Hey, hallo!

Dat je dit nu leest, betekent dat je zeer waarschijnlijk bezig bent met ontwaken. Ontwaken is een diepgaand transformatieproces waarbij je alles mag gaan loslaten wat je niet meer dient. *To be(come) who you essentially are and do what makes your heart sing!*

Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat dit een ongelóóflijk mooi en bijzonder proces is, maar niet altijd even gemakkelijk. En dan met name de 'donkere nacht van de ziel' periode. Daarom heb ik speciaal voor jou maar liefst 11 gouden tips beschreven, die je heel fijn kunnen helpen tijdens jouw ontwaken:

1. De eerste en misschien wel allerbelangrijkste tip is het cultiveren van zelfcompassie. Tijdens jouw transformatieproces verloopt het reinigen, helen, shiften en transformeren via jouw fysieke lichaam. Waardoor je je soms, of misschien zelfs wel regelmatig niet zo prettig voelt. Veel mensen hebben dan de neiging om zichzelf en hun lichaam te bekritisieren. Waardoor het proces nog moeizamer verloopt. Het bewust cultiveren van Zelfcompassie helpt je op een andere (vanuit mededogen en compassie) naar jouzelf, jouw lichaam en jouw proces te kijken, waardoor het een stuk aangenamer kan verlopen. Voel je dat je hierbij wel wat hulp kunt gebruiken? De module 'Zelfcompassie' van het online EHBO traject, kan je hier heel fijn bij helpen: <https://ehbo.maatos.nl/>
2. Tijdens mijn eigen proces heb ik veelvuldig gebruik gemaakt van Bachbloesems. Deze bloesems lossen jouw problemen niet op en zorgen ook niet voor een Quick fix, maar kunnen je wel helpen om diepgewortelde patronen en overtuigingen los te laten. Zoals dat de Bachbloesem Cerato je kan helpen weer op jouw intuïtie te durven vertrouwen. De Bachbloesem White Chestnut om meer rust te krijgen in je hoofd. En de Bachbloesem Wild Oat om je open te stellen voor en te focussen op jouw zielsmissie. Affirmaties versterken en ondersteunen de werking van de Bloesems op een positieve manier:
  - Cerato (uitsluitend ikzelf kan uitmaken wat goed voor mij is)
  - White Chestnut (ik word doorstroomt door rust)
  - Wild Oat (ik stel mijn talenten in dienst van het grotere geheel)
3. Zowel de nieuwe maan als de volle maan energie heeft een groot effect op ons en onze emoties. Laat deze energieën daarom voor je werken. De nieuwe maan energie kan je heel fijn helpen om nieuwe creatieve ideeën op te doen, voor bijvoorbeeld nieuwe projecten, diensten of producten. De volle maan energie kan je heel fijn helpen om deze in de wereld te zetten. Maar ook om bepaalde zaken die je niet meer dienen, los te laten. Wil je graag welke thema's er rondom de volle en de nieuwe maan spelen? Kijk dan eens op mijn YouTube kanaal bij de energy updates: <https://www.youtube.com/c/KoosjeAnsems>

4. Tijdens jouw transformatie proces komen er heel veel onverwerkte emoties, oud zeer, angsten en trauma's naar boven. Veel mensen vinden dat erg lastig, omdat we nooit hebben geleerd hoe we hiermee om kunnen gaan. Maar alles wat we niet willen (durven) aankijken in onszelf, krijgen we vroeg of laat in de buitenwereld gespiegeld. Want: zo binnen, zo buiten. Daarom is het belangrijk om tijdens of na een trigger naar binnen te keren. Om je weer verbinden met de wijsheid van jouw eigen lichaam en hiermee te gaan samenwerken, om jezelf te helen. Heb je behoefte aan ondersteuning, voel je dan welkom om (een van) de maandelijkse online healing sessies bij te wonen: <https://www.praktijkessence.nl/aanbod>.
5. Het is fijn om gelijkgestemde mensen om je heen te hebben tijdens jouw proces, maar bepaalde stukken dien je alleen lopen. Daarom mijn volgende tip: brengh regelmatig tijd door met jezelf in de natuur. Het bos helpt je om te aarden en alle negatieve energie die je hebt opgepikt, los te laten. De natuur helpt je om je weer met je eigen centrum te verbinden. Trek je schoenen maar eens uit en voel hoe je via jouw voeten verbonden bent met het enorm krachtige bomennetwerk onder de grond. Ook kan de natuur je helpen wanneer je behoefte hebt aan inzichten, creatieve inspiratie of een oplossing voor een probleem. Deze korte geleide meditatie: 'Be like a tree' kan je hierbij helpen: <https://youtu.be/tB7dn1mA5YI>
6. Doordat je je tijdens jouw transformatie proces van afvalstoffen gaat ontdoen, is het belangrijk om jouw lymfestelsel en nieren te ondersteunen door zuiver water te drinken. En dat is dus geen kraanwater. Je kunt een filter nemen, of bijvoorbeeld Barle duc water drinken. Hier kun je Zeoliet aan toevoegen. Dit is klei in poedervorm, waarmee je op een milde manier zowel jouw fysieke als emotionele lichaam diepgaand kunt reinigen.
7. Houd er rekening mee dat je bepaalde periodes van jouw proces 'minder goed' zult slapen. Het kan zijn dat je een aantal nachten op hetzelfde tijdstip wakker wordt. Dit betekent meestal dat je diepgaande emoties aan het verwerken bent (orgaanklok). Probeer dit te accepteren (een periode van 'minder goed' slapen) en ondertussen zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen door:
  - Regelmatig een magnesium voetenbadje te nemen (Zechzal)
  - Een beetje lavendelolie op je kussen te druppelen
  - Jouw slaapkamer regelmatig energetisch te reinigen (Violette Vlam)
  - Niet alleen de relatiekoorden verbreken met mensen waarmee je contact hebt gehad, maar ook met je telefoon, Netflix, YouTube en Instagram
8. Doordat jouw energiefrequentie gaat shiften, kun je je op een bepaald moment misschien minder verbonden voelen met bijvoorbeeld jouw partner, familie of de mensen om je heen. Dit is een natuurlijk iets en probeer dit daarom zoveel mogelijk zonder oordeel waar te nemen en iedereen in zijn of haar waarde te laten.

Daarnaast ga je merken dat je ineens allerlei nieuwe mensen, situaties, boeken, kansen en mogelijkheden gaat aantrekken, die meer resoneren met jouw nieuwe frequentie. Dit wordt ook wel synchroniciteit genoemd. Dit kun je zien als wegwijzers van het Universum om je te begeleiden op jouw pad.

9. Tijdens jouw proces kun je op bepaalde momenten heel heftig en levendig gaan dromen. Die levensecht voelen. Dat heeft ermee te maken dat je jouw onderbewustzijn aan het helen bent. Waardoor jouw onderbewustzijn en jouw dag bewustzijn steeds meer met elkaar op één lijn komen en je een andere realiteit kunt creëren. Tijdens jouw dromen word je vaak heel waardevolle informatie aangereikt, die je in een dromendagboek kunt opschrijven. Waardoor je bepaalde verbanden en/of patronen kunt herkennen en (door)zien.
10. Probeer jezelf en jouw lichaam tijdens jouw proces zo goed mogelijk te ondersteunen door middel van zuiver water en gezonde voeding. Tijdens jouw proces kun je merken dat bepaalde eetpatronen, zoals bijvoorbeeld snaaien, juist erger lijkt te worden. Veroordeel jezelf niet, maar neem dit gewoon waar. Vertrouw erop dat wanneer de tijd rijp is (het Universum kent geen kloktijd), de onderliggende wond van dit eetpatroon in jouw bewustzijn komt. Dit houdt in heel veel gevallen verband met je kindertijd en het thema veiligheid. Wanneer je deze 'core wound' gaat helen, merk je dat het eetpatroon vanzelf stopt. Omdat het niet meer nodig is. Sleutelwoorden zijn geduld, vertrouwen en zelfcompassie.
11. Vanuit wilskracht lukt het meestal niet om duurzaam door blokkades heen te breken. Wat wel heel goed werkt is door de dingen anders te gaan doen en andere dingen te gaan doen. Door letterlijk in beweging te komen en iedere ochtend met een korte wandeling te beginnen. Door iedere keer bewust een andere route te lopen, maken jouw hersenen nieuwe verbindingen aan. Waardoor het in jouw dagelijkse leven veel gemakkelijker zal gaan om door vastgeroeste routines en structuren heen te breken.

**BONUSTIP:** Tijdens jouw transformatie proces ga je steeds vaker symbolen en dubbele getallen zien. Zoals bijvoorbeeld 11:11. Dat gebeurt niet voor niets. De betekenis van deze getallen kun je terugvinden in de numerologie. Wist je dat je via jouw geboortedatum zowel jouw zielsgetal als jouw levensdoelgetal kunt berekenen?

Ik hoop dat deze tips je kunnen helpen tijdens jouw transformatie proces. Mocht je behoefte hebben aan persoonlijke ondersteuning, dan kun je contact opnemen via de mail: [info@praktijkessence.nl](mailto:info@praktijkessence.nl), zodat we samen kunnen kijken wat het beste bij je past.

Namasté

Koosje