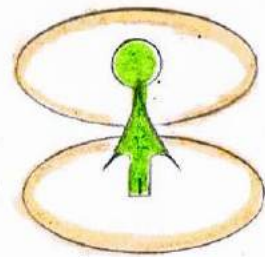


Andere delen van jezelf verzamelen in zeven stappen

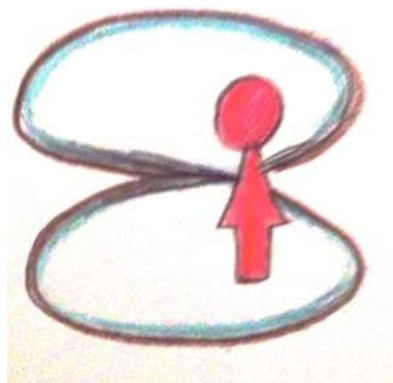
1. Je begint met jezelf in een bol te visualiseren, waarin je veilig bent.
2. Dan verzin je twee gouden cirkels zo groot als een hoela hoep op de grond voor je. Kun je niet visualiseren, leg dan een touw of lint op de grond voor je en stap er fysiek in.



3. Je neemt in gedachte plaats in het midden van een van de gouden cirkels.

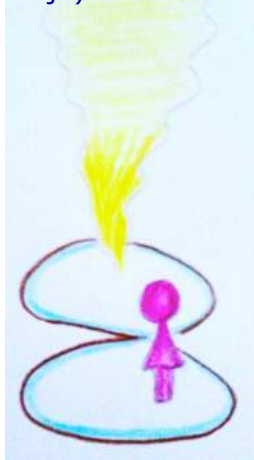


4. Je gaat met de kleur neonblauw over de twee cirkels zodat het lijkt alsof je in een blauwe acht vorm staat met een lege cirkel voor je.



5. Je vraagt eerst om verbinding met planeetgeest van de Aarde, daarna stem je je af op het Universum (of de Kosmos). Je hebt de intentie om delen van jezelf waar ook in het Universum te bereiken en je nodigt dat deel van jou uit dat wil, kan en mag integreren.

6. Je kijkt wat er tegenover jou in de cirkel verschijnt. Dat kan een Lichtwezen, een woord, een gevoel of een vorm (buitenaards) zijn, alles kan, zelfs hele groepen. **Voel of het oké is.** (het kan ontroerend zijn) *Als het niet oké voelt, beëindig je de meditatie door de acht doormidden te knippen en te stoppen.*



7. Nadat het deel wat hier op aarde wil komen volledig voor je in de cirkel plaatsgenomen heeft, maak je een doorgang, een opening in de twee cirkels, zodat de vermenging plaats kan vinden. Heet het welkom of omarm jouw deel. Als alle delen vermengd zijn zal er een grote cirkel gevormd zijn, maar voel vooral in je hart de verandering.

