

INTEGRATION WORKBOOK

Het integreren van krachtige spirituele &
multidimensionale ervaringen
in jouw human being.

zara jula

Een spirituele of multidimensionale ervaring kan veel veranderen. Er is een vóór en ná de ervaring. De ervaring zelf is ontzettend bijzonder, maar net zo belangrijk is het integreren ervan. Met de ervaring doelen wij op bijvoorbeeld een energietransmissie (Portal), IN SPIRIT training of ceremonie die je recent hebt meegemaakt. Dit werkboek hoort bij aflevering 152 van de IN SPIRIT Podcast, waarin Zara je helpt hoe je dit soort krachtige ervaringen goed kunt integreren. Luister eerst de podcast waarin de vragen worden toegelicht en vervolgens kun je deze beantwoorden.

BODY

- Waar in je lichaam voel je de sensatie die gekoppeld is aan de ervaring?
- Als je de energie van de sensatie in je lichaam zou omschrijven; welke kleur, vorm, gevoel heeft het?
- Als deze energie een emotie zou hebben, welke emotie zou dat dan zijn? Dit kunnen ook meerdere emoties zijn. Probeer hier in de diepte op in te voelen.
- Waar komt de emotie die bij de vorige vraag opkomt vandaan? Is dat uit dit leven of een vorig leven? Voel hierop in. Het eerste antwoord dat bij je opkomt is hoogstwaarschijnlijk het goede antwoord.
- Wat zou deze emotie nodig hebben? Wat heb je gemist in je leven of om welke actie vraagt de emotie?

MIND

- Puur gericht op de ervaring; welke emoties heeft deze ervaring bij jou naar boven gebracht op het moment zelf?
- Wat wil de emotie van het moment jou vertellen? Welke boodschap heeft de emotie voor jou?
- Wat zit je in de weg om je emoties helemaal toe te laten en te ervaren? Probeer je naar een oplossing te zoeken? Wat is jouw manier om het voelen van de emotie te stoppen?

MIND

- Aan welke overtuigingen houd je vast in relatie tot hoe je je nu voelt of in relatie tot wat de ervaring bij je naar boven heeft gebracht?
- Welke gedachten dienen je niet meer op dit moment?
- Waarom zou bevestiging van buitenaf je helpen? Wat geeft dat je?
- Wat mist er eigenlijk in jezelf waardoor je bevestiging van buitenaf nodig hebt?
- Welke identiteitsshift is er nodig voor de nieuwe stappen die je wilt maken?
- Tot welke identiteitsshift nodig deze ervaring je uit?
- Wie ben je nu in je huidige identiteit?
- Wie ben je als je in de nieuwe versie van jezelf gaat staan? Bijvoorbeeld zoals je jezelf ziet in je zielsmissie? (die je misschien gezien hebt in je ervaring)
- Wie moet je zijn als je in je hoogste potentieel staat op alle lagen en vlakken van jouw zijn? Denk aan je kleding, huis, vrienden, gedachten, et cetera.
- Hoe zou je je voelen als je in de nieuwe divine versie van jezelf gaat staan?
- Welke andere keuzes zou je dan maken?
- Kies 1 tot 3 praktische stappen die je nu zou kunnen nemen.
- Welke nieuwe gedachten of overtuigingen zou je willen hebben, passend bij je nieuwe identiteit?
- Het kan zo zijn dat jij een bepaald verhaal koppelt aan je ervaring. Dat je bijvoorbeeld te veel in een slachtofferrol stapt of te veel vasthoudt aan dat wat is geweest. Herken je dat? Zo ja, wat is het verhaal dat jij jezelf vertelt?

ENERGETIC

- Wat vertelt jouw hogere zelf je over deze ervaring? Stem je af op je hogere zelf.
- Wat vertellen je gidsen jou over deze ervaring? Stem je af op je gidsen.

HUMAN BEING

- Hoe voel je je in je mens zijn? Hoe is het voor jou om in je human being aanwezig te zijn?
- Is er iets dat jouw human being (meer) nodig zou hebben?
- Wat kun je in je mens zijn meer doen om hoge frequenties te ervaren?
- To do: Hetgeen mist in je human being (bijvoorbeeld zelfliefde), stel de frequentie daarvan voor en probeer die frequentie te belichamen. Dat doe je door het gevoel en de frequentie in jezelf op te roepen en daarmee in jezelf te voelen. Kijk of je dit eventjes vast kunt houden.