



INNERLIJK WERK

Innerlijke werk is **contact maken** met je hart, met wat op dit moment voor jou belangrijk is en wat je ziel bedoelt. Daar kun je **antwoord krijgen** op alle vragen die je hebt en **alle informatie** vinden die er maar over een onderwerp is.

En je kunt daar met de hulp van een intentie **een doel voor jezelf bepalen en uitzoeken welke keuze voor jou het beste zal uitpakken**. Uiteraard is dit een **leerproces** en je wordt er steeds handiger in als je het vaker doet.

DIT WERK BESTAAT UIT EEN PAAR BELANGRIJKE INGREDIËNTEN

- ♥ Je maakt een **intentie**, een doel met een bedoeling.
- ♥ Je doet dit werk vooral **vanuit je gevoel**.
- ♥ Je hebt een innerlijke houding **van vertrouwen en dankbaarheid**.

HIER IS JE VOORBEREIDING

- ♥ Je zorgt voor een kwartiertje **ongestoord tijd**. (je bent alleen en de telefoon is uit).
- ♥ Je **noteert een intentie**, bijvoorbeeld 'in het contact met X ben ik vol zelfvertrouwen zodat we het samen goed hebben.' Bevestig dit met **YES!**
- ♥ Je **ontspant** je lichaam en geest en gaat met je aandacht 'naar binnen': Ga rustig zitten met je ogen dicht, je kaken een beetje van elkaar en een ontspannen tong. Volg het ritme van je ademhaling, in en uit... in en uit... in en uit... in en uit... Ga met je aandacht naar je hart in het midden van je borstkas. Misschien voelt het daar een beetje warm of zwaar, maar alles is oké, ook als je niets voelt. **Het gaat om de intentie om daar met je aandacht te zijn.**

EN NU: HET INNERLIJKE WERK

1. Openen van de innerlijke wereld

Heb de intentie om contact te maken met iets dat groter is dan jijzelf, bv. God, de Bron of Moeder Natuur. **Doe dit in een sfeer van diep respect en bewondering**. Heb wat geduld als dit nieuw voor je is. Ook hier gaat het weer om je **intentie** dit te doen en om **iets van Grootseheid te ervaren**.

2. Het ervaren van een gevoel

Verbindt je met de intentie die je hebt opgeschreven. **Vraag** om wat je wilt, **in het vertrouwen** dat je het zult krijgen. Blijf bij je hart en dat vertrouwen, totdat je een **gevoel van opluchting en dankbaarheid** ervaart.

3. Afronden en bedanken

Blijf bij dit gevoel van **dankbaarheid en kracht, in de verwachting dat je zult krijgen wat je wilt**. Bedank de Bron en neem je tijd om het innerlijke werk op jouw manier af te ronden.

