

Onderstaand artikel heb ik ooit gekregen in de tijd waar ik veel emoties kende waar ik geen raad mee wist.

Dit heeft me echt geholpen om hierdoor te komen. Het is even 'slikken' als je met je boontjes bij het water staat maar geef het een kans als je het nodig hebt.

De Boontjes

Het werken met de donkere boontjes. Denk hierbij aan de donkerrode Lima bonen, zwarte bonen of koffiebonen. Neem een flinke handvol, of meer, mee naar het water. Neem 1 boontje in je hand en neem in gedachten iets dat je los wil laten.

Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg."

Spreek dit hardop uit of als dat fijner voelt, in gedachten. Vervolgens blaas je drie keer in het boontje en gooi je het boontje in het water. Dan ga je naar het volgende wat in je hoofd opkomt. Spreek dit uit, blaas drie keer in het boontje en gooi het in het water. Dit doe je net zolang totdat je je lichter voelt en lekkerder in je vel.

Gooi de boontjes echt weg in het water, je wil niet dat er iemand is die jouw zware energie opraapt en het water maakt jouw boontjes schoon en voert jouw zware energie af naar het binnenste van de Aarde. Hier wordt jouw zware energie omgezet in lichte voeding voor Moeder Aarde. Net als een boer die de mest van zijn koeien gebruikt om het land te voorzien van voedzame stoffen.

Je kan "de boontjes" voor alle gedachten en situaties gebruiken. Laat je leiden door je gevoel, je intuïtie en vraag aan Moeder Aarde om je te helpen alles te los te laten wat jij in de boontjes blaast. Het is een methode die je keer op keer kan en mag gebruiken. Het maakt ook niet uit hoelang je hiermee per keer mee bezig bent. Neem de tijd als je die hebt. En heb je weinig tijd? Iedere schoonmaak is er eentje!

Schrik niet als er emoties naar boven komen zoals verdriet, angst, boosheid, etc. Blaas ze keer op keer in de boontjes en je zal ervaren, het verdwijnt.