

## I AM ONLINE | BASISPRAYERS OM TE PRINTEN

De basis van waaruit wij starten, is het jezelf bekrachtigen door het uitspreken van de volgende prayers (prayer nummers 1, 3 en 10) uit het boek 'I AM, woorden met helende kracht'.

Het uitspreken van woorden heeft kracht, niet specifiek door de herhaling, maar door jouw geloof erin én acceptatie dat het WAAR is wat je uitspreekt. Het is de Levensenergie IN JOU die je oproept te stromen in de richting van de woorden die je uitspreekt. WEET dat dat zo is.

### **Je kunt deze woorden met helende kracht op verschillende manieren gebruiken:**

**Reactief** | Wanneer je merkt dat je je uit balans voelt en/of stress ervaart. Neem dan de tijd om de prayers uit te spreken, het liefst hardop. Als dat niet gaat, doe je ze in jouw hoofd. Merk hoe je je daarna voelt. Je kunt ze ook inspreken op jouw telefoon, zodat je ze via je koptelefoon kunt beluisteren om zo jezelf weer terug in balans te brengen.

**Proactief** | Start de dag met een moment voor jezelf en spreek de prayers 1, 3 en 10 rustig uit. Zo zet je de energie voor de dag klaar en begin je de dag vanuit een gevoel van liefde, rust en harmonie. Doe ze vaak, zodat ze stevig in jouw onderbewustzijn en geheugen verankerd raken. Op momenten dat je je uit balans voelt, zullen ze dan op een gegeven moment automatisch omhoogkomen in jouw hoofd.

## 1 – Affirmatie voor zelfbeschikking

De affirmatie voor zelfbeschikking is de meest belangrijke, meest krachtige affirmatie uit dit boek. Deze woorden hebben het vermogen om je leven direct te transformeren. Door deze affirmatie dagelijks te gebruiken, kun je jouw kracht en zelfvertrouwen enorm versterken. De affirmatie sluit je energieveld voor lagere energieën in de mind en opent je voor de spirituele wereld, zodat je niet langer onderhevig bent aan 'environ-mental static' – negatieve mentale vibraties en gedachtevormen om jou heen. Deze affirmatie helpt ook bij het helen van het zogenaamde 'Psychic Sponge Syndrome' – overgevoeligheid voor de mentale atmosfeer. Psychische sponzen absorberen de vibraties om hen heen, zoals een spons water absorbeert. Ze hebben de neiging kwalen over te nemen van negatieve mensen in hun nabijheid.

Lagere en zware vibraties in hun omgeving verzwakken hen. Hun levensenergie wordt de hele dag volledig opgezogen door 'psychische energieslurpers'. Na een werkdag in een verdichte, destructieve atmosfeer voelen psychische sponzen zich leeggezogen en uitgeput. Deze affirmatie helpt om je energie te verfrissen en te herstellen. Gebruik hem zodra je voelt dat je moe wordt, angst voelt, je machteloos voelt, uit balans raakt of je geïntimideerd voelt. We raden je aan hem te doen voordat je je huis verlaat, voor een meditatie of voordat je gaat slapen.

Spreek de woorden uit als je voelt dat je bescherming, kracht of zelfvertrouwen nodig hebt. Dit kan zich in verschillende situaties voordoen, zoals in een drukke omgeving, voor een gesprek met een belangrijk persoon, voor én na een vergadering met klanten of collega's, voor tentamens, sollicitatiegesprekken, audities of besprekingen. Zodra jij voelt dat een bepaalde situatie of persoon te veel energie van je vraagt, of je voelt een binnendringende of donkere energie, gebruik je deze affirmatie. Of je nou in meditatie bent of niet.

*Het Goddelijk Zelf heeft de leiding.*

*IK BEN één met het Goddelijk Zelf.*

*Mijn Goddelijk Zelf is de enige Autoriteit in mijn leven.*

*IK BEN Goddelijk beschermd door het Licht van mijn Wezen.*

*Ik sluit mijn aura en Lichtlichaam af  
voor de lagere astrale niveaus van de mind.*

*En ik open mezelf nu voor de diepste Wijsheid die IK BEN.*

*Dank U, I AM, en ZO IS HET.*

## 3 – Prayer voor bescherming

Deze prayer voor bescherming helpt jou om je spirituele zelfverdediging, Goddelijke bescherming en intimiteit met God in stand te houden. Hij maakt ruimte om de Aanwezigheid van het Goddelijke in jou te voelen en geeft je steun, troost en inspiratie. Deze prayer wordt elke zondag uitgesproken bij de New Thought Churches, zoals de Unity Church en Centers for Spiritual Living. Hij is samengesteld door James Dillet Freeman in 1941, tijdens de Tweede Wereldoorlog, om troost te brengen aan de soldaten aan het front. Gebruik deze prayer voordat je gaat mediteren, voor het ontvangen van inspiratie of als je werkt als heler.

*Het Licht van het Goddelijk Zelf omringt mij.  
De Liefde van het Goddelijk Zelf omhult mij.  
De Kracht van het Goddelijk Zelf beschermt mij.  
De Aanwezigheid van het Goddelijk Zelf waakt over mij.  
Waar IK ook BEN, daar is mijn Goddelijk Zelf.  
En alles is goed.*

## 10 – Gegrond in I AM

Er zijn vele krachtige manieren om gegrond, gecentreerd, in balans en in eigen beheer te blijven. Op je blote voeten lopen of je een koord voorstellen dat diep in de aarde rijkt, zijn manieren die worden aangeleerd om te gronden. Dit zijn echter geen manieren om gegrond te blijven in jouw Goddelijk Zelf. Gegrond zijn betekent één ZIJN met jouw Goddelijk Zelf, die jouw ware natuur is. Gebruik deze affirmatie om te centreren in deze Energie, als je uit balans, niet verbonden met je lichaam of uit contact met de realiteit bent.

*De Liefde van het Goddelijk Zelf omringt en vult mij met troost.  
Het Licht van het Goddelijk Zelf omringt en vult mij met vrede.  
De Energie van het Goddelijk Zelf omringt en vult mij met zegeningen.  
IK BEN nu opgetild in de liefdevolle Aanwezigheid van mijn Goddelijk Zelf,  
die mij omringt en straalt als een sieraad.  
IK BEN een stralend Wezen van Licht,  
dat verankerd is in het Hart van het Goddelijk Zelf.  
IK BEN gezegend en geliefd door het Goddelijk Zelf in mij.  
IK BEN gegrond in mijn Goddelijk Zelf.  
IK BEN gecentreerd, standvastig en krachtig in mijn Goddelijk Zelf.  
En IK BEN in diepe vrede.  
Dank U, I AM, en ZO IS HET.*

## Rescue : 'I AM, help me'

Zolang je de bovenstaande prayers nog niet uit jouw hoofd kent, gebruik dan deze 'Rescue Prayer'. Zie dit als jouw hulplijn. Merk je dat je in een maalstroom van gedachten zit, een situatie niet overziet, je je rot voelt, je je overweldigd voelt? Doe dan het volgende:

- Adem rustig diep in en uit.
- Richt jouw aandacht op de zon in jouw hart en zeg hardop of in je hoofd "**I AM help me**" en wacht.

Weet dat je op deze manier de Hoogste Intelligentie in jou aanspreekt, die deel is van jouw Hoger Bewustzijn. Wacht en maak ruimte voor deze energie om te 'antwoorden'.

Het antwoord zal zich aandienen als een gevoel van meer rust, inspiratie, liefde, evenwicht of een verandering in een situatie die je wellicht niet had kunnen voorzien.