

Compleet handboek  
voor de  
**Lichtwerker**

Isabelle Cerf



DELTA S



# Definitie van spiritualiteit: alles begint bij jou

Spiritualiteit is een onderwerp waar we steeds vaker over horen en lezen. In een wereld die elke dag een beetje moeilijker wordt, kan de verleiding groot zijn om spiritualiteit te gebruiken als schuilplaats of om je verbonden te voelen met wat volgens jou 'magisch' is door je op te sluiten in zekerheden of rituelen die niet per se zinvol zijn voor jou.

Op die manier leg je je eigen kracht in handen van een externe macht en raak je vervreemd van jouw werkelijkheid en van jouw verantwoordelijkheid.

Je gaat denken dat er een externe macht is die je oplossingen en antwoorden zal geven, terwijl die eigenlijk in jezelf verborgen liggen.

Zo raak je zonder het te willen verzeild in 'wachten' en 'controleren': twee energieën die zorgen voor vertraging, onverwachte omstandigheden en stilstand.

Spiritualiteit is geen religie en ook geen opeenvolging van gewoontes die je moet volgen om alles te krijgen wat je wil. Het is ook geen lange lijst overtuigingen die je dagelijks leven bepalen en je relaties met anderen verstoren. Spiritualiteit is geen gemeenschappelijk dogma voor iedereen, het is voor iedereen anders.

Als spiritualiteit goed toegepast wordt, is het vooral de bewustwording van je eigen verantwoordelijkheid in je dagelijks leven, in de gebeurtenissen die vorm geven aan je leven, in je relaties met anderen en in de energieën die je voedt.

Die verantwoordelijkheid moet je zeker geen schuldgevoel geven of je ertoe aanzetten je op jezelf terug te werpen. Het gaat er niet om dat je moet denken dat alles jouw schuld is en dat je niet in staat bent om datgene wat belangrijk is voor jou tot leven te wekken, integendeel zelfs.

Om mijn woorden te illustreren, gebruik ik vaak het voorbeeld van een file.

Stel je voor dat je in een file vaststaat. Alle auto's staan stil, er zit niets anders op dan geduld te hebben.

Op dat moment heb je zittend achter je stuur twee mogelijkheden:

Óf je zegt tegen jezelf dat het altijd hetzelfde is, dat je altijd vastloopt als je iets belangrijks wil doen. Je gaat dan steeds sterkere woorden gebruiken, je wordt ongeduldig, je ergert je en je zegt dat het echt een rottag is. Maar ondanks jouw reacties is de file er nog steeds.

Óf je zingt je favoriete liedje, je neemt even pauze, mediteert of bent gewoon even aanwezig in het huidige moment en je kijkt naar de dingen om je heen: het landschap, de auto's, de kinderen die op de achterbank liggen te slapen, de hond die in een andere auto voor het raam zit te hijgen of het koppel in de auto achter je dat zich druk zit te maken.

Wat je ook doet, de file is er nog steeds.

Maar jij, en jij alleen, bepaalt hoe je dit moment wil beleven, of je het wil ondergaan of dat je het in je voordeel wil gebruiken.

Op dit moment is er alleen het feit en jouw reactie daarop.

Er is het feit, de file die daar staat, en jij bent er, met de energieën die jij wil voeden.

Spiritualiteit is precies zoals die file, het is die bewustwording dat jij je dagelijks leven bepaalt, dat alles bij jou begint, dat niet alles perfect is, maar dat jij wel kan beslissen hoe jij kijkt naar jezelf en naar de externe gebeurtenissen.

In eerste instantie raad ik je dus aan om lief te zijn voor jezelf, voor je lichaam, je karakter, je gevoelens en je kwetsuren door te aanvaarden dat je het maximale doet met wat je hebt.

Want ook als je verbonden bent met je innerlijke kracht kan je je verloren voelen. En dat is normaal, soms gebeurt dat gewoon.

Spiritualiteit op een gezonde manier in je leven integreren, betekent dat je je ervan bewust wordt dat jouw leven niet meer is dan een prachtige dans in de regen, dat je leert je eigen geluk te maken, wat er ook om je heen gebeurt.

Spiritualiteit is het besef dat alles bestaat uit ervaringen, dat er geen mislukkingen zijn, maar alleen leermomenten.

Elke dag is een unieke kans om te groeien, te evolueren en te proberen een weg uit te stippelen waar jij je goed bij voelt.

Spiritualiteit helpt je om je ervan bewust te worden dat jij zelf het voornaamste instrument bent om jezelf te leren kennen, te ontdekken en te laten evolueren.

De rest (de orakels, tarots, stenen, pendels, meditaties of rituelen) zijn alleen maar externe hulpmiddelen die je ter beschikking hebt voor jouw persoonlijke zoektocht, maar er bestaat geen magisch instrument.

Elk instrument helpt je om je eigen innerlijke magie van de lichtwerker te onthullen. Pas wanneer je 'ik moet' kan loslaten, open je de deur naar al je mogelijkheden. Elke situatie, elk teken, elke gebeurtenis draagt haar eigen energie in zich, maar jij kan uit eigen vrije wil beslissen of je je daartegen verzet of niet.

En welke keuze je ook maakt met de middelen waarover je beschikt, jouw keuze zal altijd zorgen voor nieuwe ervaringen en je zal er in ieder geval iets van leren.

Laat dus je idyllische beeld van de spiritualiteit los, anders ben je misschien te veel-eisend voor jezelf en ben je ontevreden. Spiritualiteit is geen prachtige wereld vol verwondering en dankbaarheid en een spiritueel wezen loopt niet heel de dag rond met een glimlach.



Hij aanvaardt zijn fouten, zijn donkere periodes en hij kan zijn ervaringen van een afstand bekijken zodat hij er iets positiefs uit leert.

Je bent spiritueel als je je ervan bewust bent dat je een echte uiterlijke basis legt door je bewust te worden van je innerlijk.

Je bent spiritueel als je je ervan bewust bent dat je je schoonheid ontdekt door je imperfectie te aanvaarden.

Je bent spiritueel als je je ervan bewust bent dat je van jezelf moet houden om die liefde op een gezonde manier met anderen te kunnen delen.

Je bent spiritueel als je je ervan bewust bent dat je behoeften niet hetzelfde zijn als je verlangens, want soms verlang je naar iets wat helemaal niet strookt met wat je echt nodig hebt.

Je bent spiritueel als je verbonden bent met je overtuigingen, op één lijn.

Jouw spiritualiteit is uniek en zij is van jou.

Het is jouw taak om haar te ontdekken en jouw eigen weg te gaan, die anders is dan die van anderen.

In dit boek wil ik je helpen om je spiritualiteit te ontdekken.

Dit boek heeft geen begin en geen einde. Blader het door naargelang je behoeften en je verwachtingen. Het boek wil je begeleiden naar jouw eigen manier van zijn, van denken en van ervaren van je gevoelens.

Isa



## Ben jij verbonden met je spiritualiteit?

Om te beginnen, wil ik je een test laten doen om je huidige spirituele verbondenheid beter te begrijpen. Deze test geeft je een inzicht in de voornaamste energieën die je momenteel voedt. Je kan de test later nog eens doen als je een persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt hebt. Vul hem eerlijk in, zonder te proberen de 'juiste antwoorden' te geven, want die zijn er niet.

Ik vraag je om voor deze test elke vraag te beantwoorden met 'ja' of 'nee'.

Tel daarna het aantal symbolen (\*, ★, ☼) bij je positieve antwoorden op en lees het bijbehorende antwoord.

1	Heb je de behoefte om alles om je heen te controleren?	✱
2	Vind je het leuk om in je dagelijks leven nieuwe mensen te ontmoeten?	★
3	Heb je regelmatig de behoefte om je gewoontes te veranderen?	★
4	Heb je behoefte aan erkenning van anderen voor je resultaten?	✱
5	Kan je gemakkelijk dingen loslaten?	☼
6	Laat je je leiden door je angsten?	✱
7	Slaag jij erin om de dingen eerlijk en van een afstand te bekijken?	★
8	Luister jij naar je lichaam en naar je energieën?	★
9	Heb jij last van slapeloosheid door allerlei gedachten die je blokkeren?	✱
10	Ben je je bewust van de gevolgen van je daden voor jezelf en voor anderen?	☼
11	Vertrouw jij op synchroniciteiten?	☼
12	Kan jij jezelf vergeven?	★
13	Ben jij je bewust van de positieve dingen die je geleerd hebt uit je ervaringen?	☼
14	Voel jij heel vaak woede?	✱



15	Zorg jij op een zachte en welwillende manier voor jezelf?	☼
16	Ben jij vaak pessimistisch?	✱
17	Zie jij de tekens om je heen?	★
18	Heb jij behoefte aan de blik van anderen om te voelen dat je liefde waard bent?	✱
19	Ben jij je bewust van je ademhaling?	★
20	Ben jij welwillend tegenover jezelf en tegenover anderen?	☼
21	Laat jij je tegenhouden door je twijfels?	✱
22	Ben jij je bewust van het referentiekader van anderen?	☼
23	Houd jij van jezelf?	☼
24	Vind jij het belangrijk dat anderen hetzelfde denken als jij?	✱
25	Ben jij hier en nu gelukkig?	☼
26	Sta jij open voor andere manieren van denken en leven?	★
27	Slaag jij erin om tijd voor jezelf te nemen?	★
28	Vind jij het moeilijk om jezelf ter discussie te stellen?	✱
29	Vertrouw jij op je intuïtie?	☼
30	Lees en/of leer jij graag over nieuwe spirituele onderwerpen?	★

### **Vooral ✱**

Op dit moment ben je te veel bezig met het verstandelijke en controle. Je bent niet echt verbonden met je spiritualiteit. Je laat je leiden door je negatieve energieën en hinderlijke gedachten, waardoor je je verstikt kan voelen.

Het wordt tijd om je bewust te worden van die blokkades om een echte verbondenheid te krijgen met jezelf en met de schoonheid van je energieën.

### **Vooral ★**

Je begint je bewust te worden en de deur te openen naar je spiritualiteit. Je ontdekt jezelf opnieuw en je kijkt met andere ogen naar alles om je heen.

Het wordt tijd om je spiritualiteit te ontdekken en verder te gaan op de weg die je ingeslagen bent. Je zit in een fase van ontwaken en positieve ontdekkingen.

### **Vooral ☼**

Momenteel heb jij een goede verbondenheid met je spiritualiteit. Je hebt een positieve band met je emoties en je energieën en je koestert dagelijks je geluk.

Het is belangrijk om die energieën elke dag te voeden en om iedereen om je heen te helpen om hetzelfde te doen als je dat wil. Jij hebt een hoge vibratiefrequentie.

## Test om de basis te leggen: wat zijn jouw spirituele behoeften?

Zoals je weet, is alles in het leven voortdurend in beweging en is niets blijvend. Het enige dat je in de hand hebt, is jouw beslissing om je ervaringen en behoeften te voeden. Die behoeften zijn afhankelijk van je ervaringen, je relaties en je energieën.

Met deze test kan je je behoefte ontdekken.

Je hoeft alleen maar aan te kruisen welke zinnen bij jou passen en dan te tellen hoeveel kruisjes je voor elke kleur gezet hebt.

Afhankelijk van het resultaat neem ik je eerst mee naar de hoofdstukken die het meest geschikt zijn voor jou.

Herhaal deze test elke keer als je daar behoefte aan hebt en onthoud dat er geen goede en foute antwoorden zijn. Ze horen gewoon bij jou en alleen bij jou.

- Ik wil mijn karma kennen.
- Ik wil vergevingsgezind zijn.
- Ik wil mijn energetische lichamen in evenwicht brengen.
- Ik wil mijn dromen verklaren.
- Ik word overspoeld door mijn emoties.
- Ik wil me bevrijden van het verstandelijke.
- Ik heb er behoefte aan me in het heden te verankeren.
- Ik wil kunnen loslaten.
- Ik heb een karmische relatie.
- Ik wil een positieve relatie opbouwen met mijn gevoelens.
- Ik wil me bevrijden van negatieve schema's.
- Ik wil mijn aura ontdekken.
- Ik wil mijn basis ontdekken.
- Ik wil de energie van de orakels leren kennen.
- Ik stel me vragen bij wat er in mijn dagelijks leven gebeurt.
- Ik wil mijn chakra's in evenwicht brengen.
- Ik zoek het doel in mijn leven.
- Ik wil mijn energetische en spirituele vermogens ontwikkelen.
- Ik wil me bevrijden van negatieve emoties.
- Ik wil mijn eigen dagelijks leven in handen houden.
- Ik wil werken met de wet van de aantrekkingskracht.
- Ik wil mijn mediumschap ontwikkelen.
- Ik wil me bevrijden van een familiekarma.
- Ik heb mijn tweelingvlam ontmoet.
- Ik wil verbondenheid met mijn gidsen.



- Ik wil mijn relaties met anderen leren begrijpen.
- Ik wil mijn intuïtie ontwikkelen.

-  Hoofdstuk 1 Op zoek naar mezelf
-  Hoofdstuk 2 Wat is mijn huidige situatie?
-  Hoofdstuk 3 Welke band heb ik met mijn emoties?
-  Hoofdstuk 4 Mijn energieën
-  Hoofdstuk 5 Mijn relaties met de anderen
-  Hoofdstuk 6 Mijn gidsen
-  Hoofdstuk 7 Mijn spirituele kracht
-  Hoofdstuk 8 Mijn innerlijke kracht
-  Hoofdstuk 9 Mijn donkere fasen