

*in 111 sessies naar een*

# HOGERE VIBRATIE



*verdiep je spirituele verbinding*

**KYLE GRAY**

*In 111 sessies naar een*

# HOGERE VIBRATIE

*Dit werkboek is van:*

*Datum:*

*Mijn intentie:*



WWW.HOGEREVIBRATIE.NL



Oorspronkelijke titel: Raise your Vibration • Copyright © 2016 Kyle Gray  
English language publication 2016 by Hay House Inc.  
Vertaling: Jörgen van Drunen

*Illustraties:* pag. 47, 76, 95: Shutterstock.com/Vips\_S. Omslag en alle andere  
illustraties: Shutterstock.com/Anvinoart

Nederlandse editie © 2021 Palaysia Productions, Amstelveen  
ISBN 978-94-92412-66-9 NUR 728 eerste druk

*[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)*

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

# INHOUD

Cadeau .....	4
Zielsbericht .....	5
Vibratie .....	7
Voel de vibes .....	9
Je vibratie verhogen .....	12
Het universum roept je op! .....	18
Vibes in je lichaam .....	25
Hoe kun je dit boek het beste gebruiken? .....	31
AARDEN: vibe 1-10 .....	37
STROMEN: vibe 11-20 .....	57
AANSTEKEN: vibe 21-30 .....	77
ONTVANGEN: vibe 31-40 .....	97
UITDRUKKEN: vibe 41-50 .....	115
ZIEN: vibe 51-60 .....	137
WETEN: vibe 61-70 .....	159
OPLICHTEN: vibe 71-80 .....	181
MANIFESTEREN: vibe 81-90 .....	207
INTEGREREN: vibe 91-100 .....	225
ACTIVEREN: vibe 101-111 .....	237
Jouw lichtwerkersverklaring .....	251
Dankwoord .....	253
Over de auteur .....	254

# CADEAU

Voor tijdens de meditaties in dit boek, of gewoon om van te genieten, maakte ik een klankschalen concert. Dat krijg je cadeau bij dit boek.

Is dit niet jouw boek, of wil je de sessies een meerdere keren doen? De worksheets van dit boek zijn ook als download verkrijgbaar.



**Haal je cadeau en de worksheets op via:**

**BESCHIKBAAR NA AANKOOP VAN HET BOEK**

Bij dit boek krijg je bovendien een **set van 111 stickers cadeau**, die je bij een sessie kunt plakken wanneer je de sessie volbracht hebt. Zo kun je niet alleen makkelijk bijhouden waar je gebleven bent, maar geef je jezelf ook een klein cadeautje telkens wanneer je een sessie hebt uitgevoerd.

Heb je de stickers niet bij je boek gekregen, dan kun je ze gratis bestellen.



**Bestel je gratis set van 111 stickers via:**

**BESCHIKBAAR NA AANKOOP VAN HET BOEK**

Je wordt van harte uitgenodigd om te klieren, te doodelen, te tekenen en aantekeningen te maken in dit boek, of het op een andere manier te versieren, zodat je het helemaal jouw boek maakt!

# ZIELSBERICHT

Ik begon al op jonge leeftijd aan mijn spirituele reis. Ik was vijftien toen ik officieel het universum indook en op zoek ging naar antwoorden en de zin van het leven. Ik las, schreef en mediteerde elke dag. Dat leken me gewoon de meest magische dingen om te doen. Tegenwoordig vragen mensen vaak hoe ik het voor elkaar krijg dat ik 'zo helderziend' ben of altijd zo opgewekt ben, en mijn antwoord is elke keer hetzelfde: elke dag tijd besteden aan spirituele activiteiten.

Elke dag bepaalde spirituele activiteiten doen is de sleutel tot het ontwikkelen van je spirituele vaardigheden, gaven en kwaliteiten. Als je de tijd neemt om te erkennen wie je werkelijk bent, te focussen en te mediteren, creëer je ruimte in je leven om te groeien en moedig je je hart aan om zich te openen en zich diepgaand te verbinden met de stroom van het leven.

Ik stel me mijn geest graag voor als een tuin. Als je een tuin niet bijhoudt, loopt de boel op bepaalde plekken uit de hand. Er gaat onkruid groeien en een heleboel prachtige bloemen zullen verwelken en doodgaan. Maar als je de tijd neemt om goed voor de tuin te zorgen door de bodem te bemesten, nieuwe zaden te planten en op kale plekken de groei van nieuwe planten te bevorderen, zie je binnen de kortste keren de vruchten van je inspanningen.

Zo is het ook met je geest. Als je de juiste zaadjes plant, gaan ze groeien. In je geest kun je een vaste spirituele routine cultiveren en je met je lichaam en ziel verbinden.

Mensen die mijn boeken hebben gelezen, naar mijn demo's zijn geweest of aan mijn workshops hebben meegedaan, vragen me heel vaak welke boeken, tools, kaartensets en kristallen ze het beste kunnen gebruiken om een spirituele verbinding in stand te houden. Het lijkt wel alsof mensen geloven dat er trucs of manieren zijn waarmee het allemaal sneller gaat, maar die zijn er niet. Dat is illusie.

Een van mijn favoriete yogameesters, Sri K. Pattabhi Jois, heeft ooit gezegd: 'Yoga is 99 procent praktijk en 1 procent theorie', en daar had hij helemaal gelijk in. Hetzelfde geldt voor spiritualiteit: als je een diepe en betekenisvolle spirituele verbinding tot stand wilt brengen, moet je er iets voor doen. Dit boek is een antwoord op alle vragen die ik van mensen heb gekregen en een bemoedigende schop onder de kont om je te helpen bij het ontwikkelen van je dagelijkse spirituele praktijk.

In de twaalf jaar sinds ik aan mijn reis begon heb ik me in een heleboel denkrichtingen, energetische therapieën en meditatievormen verdiept. Ik heb alles wat ik heb geleerd verzameld, zodat jij je eigen dagelijkse spirituele praktijk kunt ontwikkelen. Dus je hoeft alleen maar in mijn voetsporen te treden en te doen wat ik heb gedaan.

Zoals wijze mensen vroeger al zeiden en nu nog steeds zeggen, is het in wezen zo dat jij zelf al de antwoorden hebt waarnaar je op zoek bent. Jij hebt de magie, de wonderen, de kracht en de tools allemaal al in je, in het centrum van je hart. Daar vind je waarnaar je op zoek bent. Ik hoop dat dit boek voor jou een routekaart kan zijn die je terugleidt naar de kern van je wezen, zodat je de liefde kunt ervaren die vredig in je hart aanwezig is.

Ik hoop ook dat je de tuin van je geest goed verzorgt en dat de zonneschijn van je ziel je helpt met het laten groeien van je zaadjes en het creëren van een leven dat vervuld is van vreugde en liefde.

Kyle Gray  
Mysore, India  
Januari 2015

# VIBRATIE



Er is één ding waar helderzienden en wetenschappers het over eens zijn: alles in het universum bestaat uit energie. Jij dus ook. Op dit moment stroomt er energie door elke cel van je lichaam, elk atoom van de lucht die je inademt en elk onderdeel van de stoel waar je op zit. Energie leeft. Energie is hier en nu overal aanwezig. We bestaan uit energie en energie verbindt ons met alles wat ooit heeft bestaan, nu bestaat en ooit zal bestaan.



Energie is een subtiele vibratie, maar beweegt heel snel. Energie is volledig neutraal, maar reageert wel op onze emoties en wat we doen, en wij reageren daar weer op. We weten allemaal hoe het voelt als we een kamer binnenlopen waar er een 'slechte vibe' hangt. Als er vlak voordat we op een feestje komen iets heel heftigs op dat feestje is gebeurd, draait onze maag om en voelen we dat we beter een beetje afstand kunnen houden of misschien zelfs maar beter kunnen vertrekken. Het tegenovergestelde gebeurt met een 'goede vibe', bijvoorbeeld wanneer we een vriend of vriendin tegengekomen die we al een tijd niet hebben gezien. Dan zijn we zo blij dat we weer bij elkaar zijn dat we het afscheid zo lang mogelijk uitstellen. We reageren allemaal op de vibraties om ons heen.

Het almachtige universum waarin we leven reageert ook op de vibraties die wij zelf uitzenden. Het is alsof de wereld om ons heen één grote spiegel is en elke gedachte die we ooit hebben gehad, elke emotie die we ooit hebben gevoeld en alles wat we ooit hebben gedaan, weerspiegelt. Onze buitenwereld is één grote afspiegeling van onze innerlijke overtuigingen en de overtuigingen van de mensen om ons heen.

Je leest dit nu omdat je de bewuste beslissing hebt genomen dat je een zinvoller leven wilt leiden. Het universum heeft je roep gehoord en staat klaar om je bij elke stap te ondersteunen.

Om een zinvoller leven te leiden, een leven met een doel, vreugde en vervulling, moet je eerst geloven dat dit mogelijk is. Het almachtige universum wil dat we ons allemaal op alle mogelijke manieren vervuld voelen, maar houdt wel altijd rekening met onze vrije wil. We zijn naar deze aarde gezonden om een mooi leven te hebben, maar dat is wel iets waarvoor we moeten kiezen. We moeten dus onze vibratie verhogen. Dan gaat de wereld die we om ons heen zien de liefdevolle gevoelens 'terugkaatsen' die we in onszelf koesteren en gaan we een leven ervaren dat onze stoutste dromen te boven gaat.

Het is zover. Als je er klaar voor bent om naar grote hoogten te stijgen, hoef je alleen maar spiritueel 'high' te worden! Laat me je uitleggen hoe je je vibratie verhoogt...

# VOEL DE VIBES

*‘Energie kan niet worden gecreëerd of vernietigd,  
maar kan alleen van vorm veranderen.’*

ALBERT EINSTEIN

Al sinds mijn kindertijd kan ik bepaalde dingen over mensen, dieren en plaatsen voelen. Dat vermogen lijkt er gewoon te zijn. In wezen kunnen we dit allemaal, want ook jij hebt van jongs af aan al het vermogen om veranderingen in de sfeer om je heen waar te nemen. Dankzij je intuïtieve waarneming kun je gevaar, verdriet, liefde en gelach oppikken. Bij mij is dat vermogen extra goed ontwikkeld. Ik heb een gevoel, en dan is er opeens een diepgaand weten dat iets wel of niet pluis is. Ik heb jarenlang heel erg mijn best gedaan om deze natuurlijke zintuigen uit te schakelen omdat ze onnatuurlijk aanvoelden.

In werkelijkheid is het zo natuurlijk om te kunnen voelen wat er om ons heen gebeurt dat de meeste mensen het als vanzelfsprekend zien. Dat betekent echter niet dat we er ook naar handelen. Iedereen zegt weleens dingen als ‘Ik wist dat dit zou gebeuren’ of ‘Ik had gewoon naar mezelf moeten luisteren’ als we al voelden dat er iets aan het veranderen was of dat we zelf door iets uitgenodigd werden om te veranderen. Ik geloof dat dit ‘iets’ een vibratie is. Het is energie.

Al sinds de middelbare school ben ik gefascineerd door oosterse geloofssystemen, vooral door het hindoeïsme en het boeddhisme. Deze fantastische religies spreken over een geluidsvibratie die het universum heeft geschapen, een energie die zij ‘Om’ of ‘Aum’ noemen. Wetenschappers, daarentegen, weten niet precies wat het universum heeft geschapen, of waar het van is gemaakt, en noemen het wellicht zelfs ‘het niets’. Hoe je het ook wilt noemen, het bestaat echt, het is er en dat weten we allemaal. We kunnen het voelen omdat we er deel van uitmaken.

## *Hoogte- en dieptepunten*

We interpretern energie via onze gevoelens. Ben je weleens ergens terechtgekomen waar iedereen aan het dansen en lachen was? Heb je weleens meegemaakt dat je mensen zag lachen en dat je ging meelachen? Als je lacht, wordt elk deel van je wezen met die energie vervuld. Je voelt dat je hart groter wordt en je vergeet al je zorgen en beslommeringen. Je hebt het gevoel dat je echt leeft. Dat is een hoge vibratie.

Maar als je weet dat je in gevaar bent, voel je dat je je schouders optrekt en dat je je hoofd naar beneden beweegt om je hart te beschermen. Dan wil je jezelf oprollen tot een bal. Dat is een lage vibratie.

Om een hoge vibratie te herkennen, moet je ook weten hoe een lage vibratie voelt. Dat betekent natuurlijk niet dat je in die lage vibratie moet blijven hangen. Hoe kunnen we *high* worden?

### *Hoe 'high' ben jij?*

Hoewel er natuurlijk altijd dingen in het leven gebeuren en de natuur haar natuurlijke verloop heeft, kunnen we zelf kiezen hoe we ons voelen en wat voor energie we uitstralen. Elke gedachte die we hebben en elke keuze die we maken bepaalt onze vibratie.

Ik ben een groot fan van de Dalai Lama. Ik vind die man helemaal geweldig. Ik herinner me nog dat ik samen met mijn vriendin Diane naar Edinburgh ging om hem te horen spreken. Ik was totaal overweldigd door zijn uitstraling. Deze man reist voortdurend de wereld rond en deelt zijn kennis en wijsheid met honderden, duizenden en miljoenen mensen per jaar, maar desondanks lijkt hij zijn indrukwekkende glimlach en energie, die ik alleen maar met het woord 'goud' kan omschrijven, nooit kwijt te raken.

Ik weet nog dat ik dacht dat het fantastisch zou zijn als je zo'n heldere uitstraling zou hebben. Ik dacht er een tijdje over na en toen drong het tot me door dat de Dalai Lama iemand was die zijn hele leven al aan een bepaalde dagelijkse spirituele praktijk wijdt, en dat als ik net zo helder wilde kunnen stralen als hij, ik dat ook zou moeten doen.

### *Wat is een dagelijkse spirituele praktijk?*

Laten we hier even heel duidelijk over zijn, want ik wil niet dat je je schuldig of gefrustreerd voelt terwijl we nog niet eens zijn begonnen. Ik weet zeker dat veel mensen bezorgd of geïrriteerd raken omdat ze het moeilijk vinden om de discipline op te brengen om te blijven mediteren of om elke keer op tijd bij een yogales te zijn waarvoor ze zich hebben ingeschreven. En geloof me, dat heb ik ook meegemaakt!

Een dagelijkse spirituele praktijk (DSP) is een keuze. Het is ook een hele mooie kans om te erkennen dat je meer bent dan alleen maar een lichaam. Je zou bijvoorbeeld elke dag voor of na je yoga-oefeningen kunnen mediteren of je kunt jezelf een energetische healing geven. Eerlijk gezegd is een DSP niet iets wat je één keer per dag doet, het is veel meer een intentie die je voor een dag hebt.

Je vraagt ook aan jezelf om gedurende de dag geregeld bij die intentie stil te staan. Het is maar al te gemakkelijk om de dag te beginnen met positieve intenties, maar als je in de 'echte wereld' uitdagingen of tegenslagen tegenkomt vervolgens te vergeten wat je ook alweer van plan was. Maar als je die 'tuin' van je geest goed verzorgt, dat wil zeggen als je je dag begint met het planten van de zaadjes van je intentie die je elke keer dat je er in de loop van de dag weer even aan denkt uitnodigt om te groeien, bloeien er al snel prachtige bloemen in je geest. En hun zoete geur verspreidt zich dan tot in alle facetten van je leven.

Dus om het authentiek en simpel te houden – want daar draait het bij spiritualiteit om – betekent een dagelijkse spirituele praktijk dat je positieve intenties in je geest oproept en dat je jezelf gedurende de dag geregeld aan die intenties herinnert en de innerlijke begeleiding ontvangt die je wordt aangereikt.

Door je dagelijks met spiritualiteit bezig te houden gaat je vibratie omhoog, zodat je een heldere, lichte en gelukkige energie uitstraalt en de innerlijke vrede ervaart waar je recht op hebt en het leven leidt dat je verdient.

## *Spiritualiteit en religie*

Je dagelijkse spirituele activiteiten hoeven overigens niets met een god of religie te maken te hebben. Het gaat meer om jou zelf en je verbinding met het universum. Als je een religie aanhangt, kun je de activiteiten die daarbij hoorden combineren met je spirituele activiteiten. Die kunnen gewoon samengaan met je geloofssysteem, want ik moedig je alleen maar aan om je licht te herkennen en je verbinding met je eigen goddelijkheid te versterken.

Zelf hang ik geen religie aan. Ik vind het volgen van één religie beperkend, want ik ben juist zo gefascineerd door het feit dat er heel veel wegen van liefde en het goddelijke zijn. Ik ben niet religieus, ik ben spiritueel!

Ik voel me wel op mijn gemak met het woord 'God', maar om je bij die energie een universeler en opener gevoel te geven, gebruik ik in de plaats daarvan 'het universum' of 'het goddelijke', want het is niet één ding. Het is alles.

Laten we nu eens heel precies kijken naar hoe je je vibratie kunt verhogen en wat je daar aan hebt.

# JE VIBRATIE VERHOGEN

*‘Als je je gedachten over iets verandert en ook anders blijft denken, moet en zal het veranderen.’*

EMMET FOX

Jij bent de schepper van je eigen wereld. Alles wat je denkt, voelt en uitdrukt, gaat letterlijk het universum in en creëert het pad dat voor je ligt. Een gedachte kun je vergelijken met een rimpeling die ontstaat als je een steentje in het water laat vallen. Die rimpeling breidt zich steeds verder uit en veroorzaakt bewegingen en veranderingen in het veld waardoor je wordt omringd.

Je gedachten creëren golven in je leven. Net zoals een rimpeling zich voortplant op het getij en weer terugkomt in een golf, zo komen ook je gedachten naar je terug. Daarom is het verstandig om gedachten te kiezen die je dienen, en die dus niet tegen je werken.

We weten dat onze gedachten uitdrukking geven aan onze gevoelens en we weten dat als we denken aan iets waar we van houden, dat ons een goed gevoel geeft. We weten ook hoe het voelt om door iets uit ons verleden geplaagd te worden. Als we eraan blijven denken, kunnen we daar enorm wanhopig van worden.

Het verhogen van je vibratie houdt in dat je je oude gedachten over jezelf en je leven vervangt door betere gedachten. En als je je gedachten verandert, verander je je wereld.

Ik hoorde voor het eerst over het veranderen van je gedachten via Louise Hay. Zij was een van de eerste spirituele auteurs van wie ik boeken las en ik werd op slag fan van haar. In haar levensveranderende werk helpt Louise ons te beseffen dat we letterlijk ons eigen verhaal schrijven. We kunnen ervoor kiezen om liefdevolle gedachten over ons leven te hebben of we kunnen ervoor kiezen om in angst te blijven hangen. In wezen kunnen we beide kiezen, maar we weten ook dat de ene keuze beter is dan de andere.

Onlangs gaf ik een lezing in het Duitse Freiburg. Een vrouw vroeg me om hulp. Ze wilde weten of het haar karma was om de rest van haar leven zonder partner te moeten leven. Ze zat met haar drie kinderen op de eerste rij, allemaal tieners. Toen ik haar aankeek, stroomde er ontzettend veel liefde uit mijn hart. Ik wist meteen wat er met haar aan de hand was. Ze was in haar leven en relaties regelmatig teleurgesteld geweest. Toen ik me

afstemde op haar vibratie, besepte ik dat er een onbewust verhaal in haar geest en haar leven actief was.

Marion was na een lange strijd in haar huwelijk van haar man scheiden. Haar man was vreemdgegaan en had meer tijd op 'kantoor' doorgebracht dan bij Marion en hun kinderen. Uiteindelijk had hij zijn gezin in de steek gelaten, terwijl zijn vrouw en kinderen juist zo graag zijn liefde en goedkeuring hadden gekregen, en die afwijzing raakte Marion emotioneel heel diep. Ook al was ze aan de buitenkant een grote bron van kracht voor haar kinderen, vanbinnen voelde ze zich waardeloos en eenzaam.

Toen ik op haar energie afstemde, voelde ik dat ze zichzelf een verhaal vertelde dat veel duisterder was dan de waarheid: ze maakte zichzelf wijs dat ze geen goede echtgenote was en dat ze iets verkeerd gedaan moest hebben. En tegelijkertijd voelde ze zich een slachtoffer en vroeg ze zich elke dag het volgende af: 'Waarom is mij dit overkomen?' en zelfs 'Wat heb ik gedaan waardoor ik dit verdien?'

Ik vertelde haar zo voorzichtig mogelijk welke gedachten ze had en in welke situatie ze zat, en voegde eraan toe dat ik precies wist hoe ze die kon veranderen.

Ik voelde dat Marions engelen haar overeind hielden en ik wist dat ze haar lof toezongen. Ze wilden haar bedanken omdat zij wel altijd trouw aan haar man was gebleven en het belang van haar gezin boven haar eigen belang had gesteld. Ik zei dat tegen haar en ik zei ook dat ze een fantastisch mens was.

Vervolgens legde ik het denkpatroon bloot dat tussen Marion en een liefdevolle en ondersteunende relatie in stond.

'Je raakte er in je huwelijk zo aan gewend dat je afgewezen en gekwetst werd, dat je dat nu in alle relaties verwacht,' zei ik tegen haar. 'Daarom manifesteer je geen relatie in je leven. Je verwacht dat je gekwetst zult worden en aan de andere kant wil je nooit meer gekwetst worden. Daardoor zit er een dikke muur om je hart en die houdt de liefde tegen die je verdient. Weet je, lieverd, je verdient het om lief te hebben en geliefd te worden. Daar hoeft je niets voor te doen en je hoeft er niet 'hard je best voor te doen' om het te krijgen. Het ervaren van liefde is je goddelijke recht!'

Op dat moment brak Marion en liet ze een groot deel van de pijn los die ze vasthield. Ik zag een schaduwenergie (die ze in haar eigen geest had gecreëerd) uit haar weggaan en ik zag dat ze werd omhuld door een gouden licht. Dit was symbolisch voor het stijgen van haar vibratie.

Marion zei: 'Je hebt gelijk, ik ben wanhopig op zoek naar een relatie, maar ik heb het gevoel dat ik gewoon weer gekwetst ga worden, en ja, het



## Vibe 46 Mijn waarheid is mijn leraar

Het is niet altijd even gemakkelijk om te zeggen wat je wilt zeggen, vooral niet als je bang bent dat je iemand tegen de borst stuit of teleurstelt. Het laten zien wat jouw waarheid is, bijvoorbeeld door iets te doen waarvan je weet dat je het gewoon moet doen, door informatie te onthullen om jezelf van angst te bevrijden of door tegen iemand te zeggen hoe je je echt voelt, is een enorme spirituele les. Je gaat dan in je kracht staan en je spirituele energie breidt zich uit. Wanneer je niet volgens je eigen waarheid leeft, plaats je gigantische blokkades op je pad.

Je eigen waarheid is een grote leraar omdat ze je in staat stelt om je te verbinden met je diepgewortelde spirituele integriteit, zodat je jezelf genoeg respecteert en liefhebt om toe te geven wat je echt moet toegeven.

Als je weet dat je echt iets tegen iemand anders moet zeggen, dan is het tijd om wat meer ruimte in je leven te creëren door je eigen waarheid uit te spreken. Als je bang bent voor wat er dan zal gebeuren, moet je beseffen dat het universum altijd een beter plan voor je heeft. En om de volgende stap te zetten moet je eerst de eerste stap zetten. Niemand beweert dat dit een gemakkelijke pad is. Maar dit is het leven waarin je ervoor gekozen hebt om je spirituele verbinding te versterken en je vibratie te verhogen. Om dat te doen moet je eerlijk zijn, zowel naar jezelf toe als tegen de mensen om je heen.

### Vibe van de dag

*Om je waarheid op een heldere, integere en gepaste manier aan de wereld te laten zien, is het belangrijk dat je een liefdevol gesprek met jezelf hebt. Zeg tegen jezelf dat het allemaal helemaal goed komt en dat je meer dan genoeg steun om je heen hebt om deze beslissing te nemen. Herinner jezelf eraan dat je je waarheid op een liefdevolle manier wilt uitspreken. Daarmee respecteer je ook de ander door hem of haar de waarheid over een situatie te vertellen.*

*Zeg tegen jezelf dat je meer dan goed genoeg bent. Zeg tegen jezelf dat je goddelijk licht bent en dat je al je beslissingen in het verleden hebt genomen op basis van de informatie, het bewustzijn en de intelligentie die je op dat moment had. Je weet dat zo is. Zeg tegen jezelf dat wanneer je je op een eerlijk niveau openstelt, je bevrijd zult worden.*

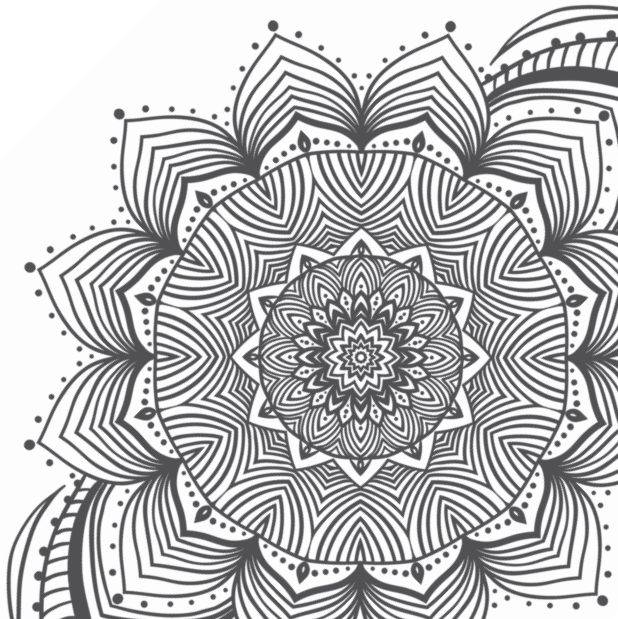
*Spreek nu je waarheid op een liefdevolle manier uit.*

#DEELJEVIBE

*Mijn waarheid is mijn leraar.'*

*Dit is mijn waarheid:*

UITDRUKKEN







## Vibe 63 Verschuivingen op zielsniveau

Je ziel is het zuiverste aspect van wie je bent. Het wordt ook wel je lichtlichaam, spirit, hogere zelf en zelfs je 'ware zelf' genoemd. De ziel heeft een breder bewustzijn dan het lichaam. Hij bevat herinneringen en informatie waar je toegang toe hebt.

Wanneer er op zielsniveau verschuivingen plaatsvinden, betekent dit niet dat je alle besef van de buitenwereld hoeft te verliezen, of dat je op een donzige wolk hoeft rond te zweven. Hoe meer tijd je besteedt aan het je bewust worden van je ziel en het erkennen van je ziel, hoe sterker het gevoel van integratie, verbinding en ontwikkeling is dat je zult ervaren.

Er is een authentiek gevoel van integratie die op dit moment plaatsvindt. Je erkent dat liefde het enige is wat er is. Dat is iets wat je al heel lang voelt. Tegelijkertijd maak je een menselijke reis. Je doet je best om een zo goed mogelijk mens te zijn op basis van de kennis en informatie die je ter beschikking hebt.

De reden dat je je aangetrokken voelt tot healing, engelen en het verhogen van je vibratie is dat je ziel de kans heeft gekregen om zich te uiten. Wanneer je mensen tegenkomt met dezelfde denkwijze, ideeën of overtuigingen als jij, zul je een diepe zielsherkenning ervaren.

Je bent op een punt op je eigen pad aangekomen waar je diepgaande genezing hebt zien plaatsvinden. Een diepgaand groeiproces heeft zich in je voltrokken en het universum viert samen met jou een feestje.

### Vibe van de dag

*Vandaag word je aangemoedigd om de groei te erkennen die in je heeft plaatsgevonden, evenals het nieuwe bewustzijn dat je in je leven brengt.*

*Neem even de tijd om te gaan zitten en te erkennen dat je positiever bent dan je ooit bent geweest, dat je bewuster bent dan je ooit bent geweest en dat het vanaf nu alleen maar beter zal worden.*

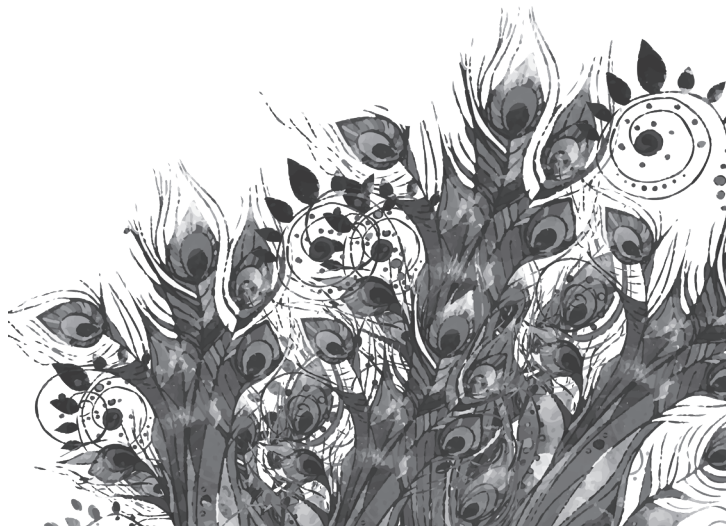
*Hieronder staan enkele suggesties om je hierbij helpen:*

- \* *Uit via een gebed je dankbaarheid voor je innerlijke kracht.*
- \* *Schrijf de dingen die je hebt veranderd op de volgende pagina.*
- \* *Dans op je favoriete lied om je transformatie te vieren. Doe gewoon wat je het gevoel geeft dat je leeft!*
- \* *Bedank je schepper en je engelen dat ze je hebben begeleid tot waar je nu staat!*

#DEELJEVIBE

*'Ik ben zeer dankbaar voor de dingen die ik in mijzelf en in mijn leven heb veranderd!'*

*Dit heb ik veranderd:*





## Vibe 64 Voorjaars schoonmaak voor je aura

Je aura is het energieveld dat zich vanuit je spirituele lichaam uitbreidt. Hij wordt beïnvloed door je gemoedstoestand, hoe goed je chakra's in balans zijn en de omgeving waaraan je wordt blootgesteld.

Je aura is voortdurend aan het veranderen en evolueren. Je hoort mensen weleens zeggen dat een medium ze hun aurakleur heeft verteld, maar die kleur is nu waarschijnlijk al weer anders.

Er bestaat niet zoiets als een slechte aura. Mensen maken zich hier zorgen over, maar het is een mythe. Je kunt geen slechte aura hebben, maar er zijn wel mensen met een energie die niet door jouw energie wordt herkend of die niet bij jou past. Zoals ik al eerder heb gezegd is het zo dat wanneer je iemand ziet van wie je houdt of iemand ontmoet die dezelfde interesses heeft als jij, of als je iemand tegenkomt van wie je het gevoel hebt dat je hem of haar al heel lang kent, dat een zielsherkenning is. En als je het tegenovergestelde hiervan voelt, zegt je intuïtie eigenlijk dat de betreffende persoon niet bij je past en geen deel uitmaakt van jouw zielengroep.

Hoewel je geen slechte aura kunt hebben, zijn er wel momenten waarop je energie troebel kan worden, of wat ik 'troebel' noem. Dat gebeurt als je wordt blootgesteld aan een energie die niet met jouw energie resonanceert, bijvoorbeeld wanneer je een plek bezoekt en de energie 'vreemd' aanvoelt, of wanneer je net uit een verhitte of stressvolle situatie komt, of wanneer je een ontmoeting hebt gehad met iemand die een uitdaging vormt en je een 'grillige' energie van hem of haar vandaan voelt komen. Ik zal je een techniek leren voor een voorjaars schoonmaak van je aura.

### Vibe van de dag

*Deze techniek kan heel goed van pas komen. Pas deze techniek nu toe en daarna altijd als je de behoefte voelt om je aura op te schonen, ook al moet je daarvoor vijf minuten naar de wc om wat privacy te hebben. Deze methode is snel, effectief en verlichtend.*

*Je kunt de techniek staand of zittend uitvoeren.*

- ☼ *Houd je handen omhoog, met de handpalmen naar boven.*
- ☼ *Doe je ogen dicht en stel je voor dat je het zuivere licht van het universum in je handen verzamelt.*
- ☼ *Doe je ogen weer open. Gebruik je handen als een soort bezem en beweeg ze door je aura en langs je chakra's. Stel je voor dat je een ma-*

*gische borstel van licht vasthoudt. Terwijl je met je vingers door je aura kamt, komt alles wat stagneert in beweging, worden alle blokkades opgeheven en laat je alle negativiteit los.*

- \* *Vervolgens kun je iets zeggen in de trant van: 'Mijn energieveld is helder en vervuld met licht!*
- \* *Slaak dan diepe een zucht van verlichting!*

#DEELJEVIBE

*'Ik zuiver mijn energie van energetische rommel en dat voelt heel goed!'*

*Mijn ervaringen:*



## Vibe 78 Toegang tot de aardester

Het chakrasysteem is een zeer oud spiritueel systeem dat we uit de Sanskriet-cultuur kennen. Met behulp van de chakra's kunnen we toegang krijgen tot de diepere aspecten van onze ziel. Zoals ik al eerder heb gezegd, zijn er traditioneel gezien zeven hoofdchakra's, maar in onze moderne tijd worden er ook andere chakra's door de mens geactiveerd of erkend.

Een van deze chakra's is bijzonder belangrijk en wordt de aardester genoemd. In mijn boek *Angel Prayers* heb ik er ook over geschreven. Het fungeert als een anker dat ons met de aarde verbindt. Toen ik voor het eerst helderziend naar dit chakra keek, zag ik een enorm kristal diep in de aarde. Ik kon er wortels aan vastmaken om me meer geaard en verbonden te voelen met onze prachtige planeet.

Op het gebied van spiritualiteit hebben veel mensen de behoefte om toegang te krijgen tot hogere niveaus en verschillende spirituele dimensies, zodat ze begeleiding en inspiratie kunnen ontvangen. Ik begrijp wel waarom! Maar er zijn heel veel manieren waarop de aarde ons kan ondersteunen en er is ontzettend veel wijsheid die zij aan ons kan geven.

De aarde is een wijze oude ziel. Ze is hier al miljarden jaren. Ze is intelligent en ze weet hoe ze moet overleven. Ze heeft veel meegemaakt en toch lijken we nooit de tegenwoordigheid van geest te hebben om haar te raadplegen voor spirituele begeleiding of steun.

Als ik mensen leer hoe ze zich met de aarde kunnen verbinden, praat ik over haar en reik ik mensen bepaalde technieken aan, zoals de lessen die we in het hoofdstuk over aarden zijn tegengekomen. Met behulp van die technieken kunnen mensen de steun van de aarde in hun leven toelaten.

Als je de tijd neemt om je met de aarde te verbinden, zul je minder onhandig zijn, beter in je vel zitten en bewuster zijn van de rol die je hier komt vervullen. Je hebt ervoor gekozen om naar de aarde te komen, niet om naar een andere dimensie te gaan!

### *Vibe van de dag*

*Neem vandaag de tijd om te aarden. Als je toegang hebt tot je aardesterchakra, kun je goddelijke helende energie en steun rechtstreeks van Moeder Aarde ontvangen. Sta haar met behulp van onderstaande eenvoudige meditatie toe om haar leiding en wijsheid aan je door te geven. Dat gebeurt via een download van ruwe aardse energie.*

- ☼ *Stel je voor dat er grote wortels vanuit je voeten naar het middelpunt van de aarde lopen. Zie hoe ze door meerdere lagen van de aarde naar beneden gaan.*
- ☼ *Wanneer ze het middelpunt van de aarde bereiken, visualiseer je dat ze zich om een groot kristal wikkelen (je mag zelf bepalen hoe dit kristal eruitziet) en je in de aarde verankeren.*
- ☼ *Adem diep in en uit en stel je voor dat koperen licht zich langs de wortels naar je voeten en naar je lichaam voortplant. Weet dat dit licht de aardse wijsheid vertegenwoordigt waar je naar op zoek bent.*
- ☼ *Neem even de tijd zodat je je geaard en verbonden voelt. Als je wilt, kun je je aandacht richten op dingen waar je wel wat hulp bij kunt gebruiken, en je kunt je voorstellen dat je wortels smalle pijpjes zijn waarmee liefde en steun rechtstreeks uit het hart van Moeder Aarde aangezogen kunnen worden.*
- ☼ *Als je klaar bent, zeg je:*

Ik ben verbonden met en afgestemd op Moeder Aarde.  
Dank u wel, grote Moeder, dat u het mogelijk maakt dat  
mijn aardester en ik uitgelijnd zijn. Ik ben één met de  
aarde en ik ben dankbaar voor haar steun. Wij zijn één!

#DEELJEVIBE

*Het voelt heel goed om met Moeder Aarde verbonden te zijn!*

*Mijn zielsgedachten:*



## Vibe 84 Kosmische danser

Op dit moment pulseert het universum door de energie die erin aanwezig is. Pieken van zuiver lichtpotentieel planten zich ver en wijds door de kosmos voort. Wij maken deel uit van die kosmos en wij mogen beslissen of we in harmonie met dat potentieel meedansen. Hoewel het ritme subtiel is en we het waarschijnlijk niet helemaal kunnen bevatten, is het heel goed om samen met het universum op de dansvloer te gaan staan.

Bij alles wat we denken en doen kunnen we ervoor kiezen om met het universum mee te dansen. In plaats van voortdurend bezig te zijn met de vraag wat er gaat gebeuren, kunnen we gewoon meebewegen op het ritme van het universum.

Er is een eeuwenoude beeltenis van de Hindoegod Shiva, Nataraja, wat 'Kosmische Danser' of 'Heer van de Dans' betekent. Shiva is een zeer sterke kracht. Hij is de god die alle angst vernietigt. In zijn Nataraja-gedaante is hij een man, meestal met vier armen, die in een cirkel van vlammen danst. Dit staat symbool voor Shiva die alle negativiteit in de wereld vernietigt en ruimte maakt voor scheppingskracht.

### *Vibe van de dag*

*Net als Shiva, de Kosmische Danser, kun jij oude energie in jezelf wakker maken zodat je beperkingen kunt overstijgen en alle negativiteit los kunt laten die je niet dient.*

*Zet muziek op die je mooi vindt en beweeg op een krachtige, sterke, energieke en gefocuste manier op de muziek. Stel je voor dat je met het universum meedanst. Weet dat het universum om je heen wervelt en ook met jou meedanst.*

*Terwijl je gefocust blijft, stem je je energie af op de impulsen van het universum, zodat het je het gevoel kan geven dat je beter met het universum bent uitgelijnd en meer vertrouwen kunt hebben in het vervolg van je reis.*

#DEELJEVIBE

*'Vandaag dans ik met het universum en weet ik dat het universum mij op mijn reis ondersteunt!'*

*Mijn ervaring:*





'DAGELIJKE SPIRITUELE OEFENING IS DE SLEUTEL TOT HET ONTWIKKELLEN VAN JE SPIRITUELE VAARDIGHEDEN, GAVEN EN KWALITEITEN. WANNEER JE DE TIJD NEEMT OM TE ERKENNEN WIE JE BENT, JE DENKEN TE FOCUSSEN EN TE MEDITEREN, SCHEP JE RUIMTE IN JE LEVEN OM TE GROEIEN. JE GEEFT JE HART DE MOED ZICH TE OPENEN EN ZICH DIEP TE VERBINDEN MET HET LEVEN OP AARDE EN HET UNIVERSUM.'

## 111 spirituele sessies die je vibratie verhogen

Kyle's opmerkelijke intuïtieve gaven hebben hem tot een van de meest gewilde spirituele experts en influencers gemaakt. In dit boek onthult de jonge hipster uit Glasgow wat hij in zijn tienertijd doorkreeg om zijn eigen vibratie te verhogen, zijn verbinding met het universum te verdiepen en zijn gaven te ontwikkelen.

*'Een gids voor de nieuwe generatie spirituele zoekers én voor hen die willen verdiepen.'*

*–Gabrielle Bernstein*

MET GRATIS SET  
VAN 111 STICKERS EN  
KLANKSCHAALCONCERT!

zie pagina 4

BEKIJK DE VIDEO'S VAN KYLE OP  
[WWW.HOGEREVIBRATIE.NL](http://WWW.HOGEREVIBRATIE.NL)



palaysia

[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)

ISBN 978-94-92412-66-9



9 789492 412669 >

© Foto Kyle Bob Rafferty