

## Energiemanagement - een begin

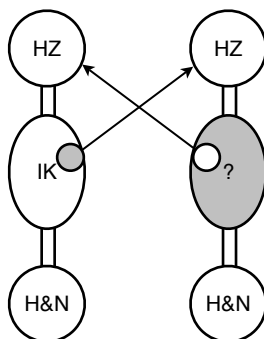
Energiemanagement gaat over het je bewust zijn van je eigen (energetische) grenzen, je bewust zijn van je eigen energie én die van de ander. Vaak gebeurt het dat we energie van andere mensen (of een bepaalde plek) nog bij ons dragen. Om dichterbij ons zelf te komen, is het belangrijk dat we zo min mogelijk 'vreemde' energie binnen ons systeem hebben. Die houdt ons namelijk weg van onze eigen essentie.

Uitgangspunt is dat je je meer bewust wordt van:

- je eigen energetische uitstraling binnen en rondom je fysieke lichaam;
- je verbindingen met de diepere essentie van wie je écht bent, Hoger Zelf genoemd;
- je energetische communicatie met de mensen om je heen.

De verbindingen met je Hoger zelf kan je je voorstellen d.m.v. twee energetische zonnen, één boven je hoofd en één onder je voeten. De bovenste staat o.a. voor je inspiratie en je bezieling. De onderste staat o.a. voor je verbinding met het Hier & Nu en hoe praktisch je bent in het tot uitdrukking brengen van die inspiratie. Maak eerst op jouw wijze contact met je Hoger Zelf of diepere essentie, door deze direct aan te spreken in gedachten. Je vraagt in gedachten dus bijvoorbeeld aan je Hoger Zelf om die zonnen boven en onder je in de energie te verwezenlijken.

Zoals gezegd, wanneer je energie van een ander bij je draagt, heb je minder ruimte en energie om wie jij zelf echt bent uit te stralen in de wereld. Als je energie van een ander bij je draagt, kan je die terug sturen naar het Hoger Zelf, de diepere essentie, van diegene. Vergeet ook niet om jouw energie die mogelijk bij de ander zit terug te halen naar je eigen Hoger Zelf. Zie het schema hieronder. Als je de energie van een bepaalde plek in je draagt, of oude uitgeleefde energie van jezelf, kan je die terugsturen naar de zon onder je. Ook overtollige emoties van jezelf (oude angsten, depressies, verdriet of woede) kun je op deze manier afvoeren.



### Belangrijke opmerkingen:

- Hoe sterker je verbeelding, intentie en/of je gevoel dat dit 'echt' is, hoe krachtiger en effectiever energiemanagement werkt voor je. Vaak is het nodig dat je je de taal van je rechter hersenhelft meer eigen maakt. Oefening baart kunst!
- Energiemanagement is een uitbreiding op (en geen vervanging van) op een volwassen manier verbaal communiceren met je medemens.
- Gaat het allemaal niet zo vanzelf, dan is er meer aan de hand. Vaak heb je dan eerst nog een bepaald inzicht nodig.
- Een andere vorm van energetische communicatie verloopt via blijvende verbindingen in de energie (koorden). Dat betekent altijd dat iemand iets van je wil, al dan niet positief of negatief.
- Je kunt ook de projecties van anderen bij je dragen. Deze hangen nauw samen met de overtuigingen van die ander (en vaak op een andere manier ook die van jezelf).
- Je kunt energiemanagement toepassen bij jezelf, maar ook voor een gezinssituatie, een droomproject of bedrijf.

Bij verdere vragen mag je altijd contact met ons opnemen.

Veel succes ermee,  
Gideon & Vanessa