

# Korte oefensessies voor ieder moment van de dag

U zou gedurende uw dagelijkse bezigheden zo nu en dan korte oefensessies moeten inlassen. Deze oefeningen vergroten de beschikbare energiehoeveelheid die nodig is voor de bewuste en onderbewuste processen die betrokken zijn bij de verwezenlijking van uw wens. Ook maken deze oefeningen het mogelijk sneller de scheppende bewustzijnsstaat te bereiken en de duur van de inleidende ontspanningsoefeningen te bekorten.

U gaat als volgt te werk:

- U begeeft zich naar een rustige plaats waar u niet gestoord kunt worden. U ziet in dit geval af van het inleidende ritueel, ontspant zich met behulp van de 'kleurenontspanning', begeeft zich 'bij violet' in de scheppende bewustzijnsstaat en betreedt vervolgens de plaats van innerlijke ommekeer.
- U visualiseert het symbool van uw persoonlijkheid (de berg) tezamen met het door u nagestreefde doel. U vereenzelvigd zich met het beeld van de vervulling van uw wens.
- U houdt bovengenoemd beeld gedurende enige tijd vast, daalt vervolgens weer af naar beneden, visualiseert de kleuren van het spectrum in omgekeerde volgorde en komt weer terug in de dagelijkse bewustzijnsstaat.

Bij deze korte oefensessies die specifiek zijn toegesneden op de vereisten van uw dagelijkse bezigheden, ontbreken het inleidende ritueel, de uitgebreide ontspanning, de ritmische diepe ademhaling, het moment van innerlijke stilte en het opladen van het gevisualiseerde beeld met prana. Toch zijn ook deze korte oefensessies van grote waarde.

## Vereenzelvig u met de vervulling van uw wens

---

U zult uw nagestreefde doel des te sneller bereiken naarmate u zich de voorstelling van de verwezenlijking van dat doel vaker voor de geest haalt. De belangrijkste factor bij de verwezenlijking is echter het onwrikbare vertrouwen dat u zou moeten hebben in de uiteindelijke afloop en het gevoel van hoop en vreugde dat daaraan verbonden is. U dient zich telkens weer bewust te worden dat de vervulling van uw wens zich al aan het verwezenlijken is, dat het leven zelf van moment tot moment zich voor u en uw wens inspant. U kunt uw doel al op korte termijn hebben bereikt. Ervaar bewust het gevoel van vreugde en dankbaarheid over het binnen bereik zijn van uw doelstelling. Wees ontvankelijk voor deze vervulling van uw wens.

Leg uw wens schriftelijk vast en gebruik deze schriftelijke registratie - bijvoorbeeld in de vorm van kaartjes die u op strategische plaatsen in uw woning ophangt - als hulpmiddel om voortdurend herinnerd te worden aan hetgeen u wilt bereiken. Maak een knoop in uw zakdoek enzovoort - kortom, probeert u alles te doen wat u consequent herinnert aan uw doel.

Bovendien stimuleert het voortdurend bewust zijn dat 'er wordt gewerkt aan uw wens' tot het stellen van de vraag of uw dagelijks gedrag de verwezenlijking van uw wens bespoedigt of belemmert. Alle energie waarover u beschikt moet u concentreren op uw doel. De sterkste energie evenwel is het rotsvaste geloof dat u uw doel uiteindelijk zult bereiken.