



40 symptomen van spiritueel ontwaken

De fysieke lichamen gaan in deze turbulente tijden van energieën door een groot transformatieproces. Veel **transmutatie-symptomen** zijn te wijten aan het feit dat de hogere energiefrequenties "botsen" met de nog resterende lagere energie-frequenties die nog in de lichamen vastgehouden worden. De symptomen kunnen van allerlei aard zijn. Hieronder een opsomming van een 40-tal symptomen die zich kunnen voordoen.



1. **Veranderende Slaap-patronen** : Rusteloosheid, hete voeten, twee of driemaal wakker worden per nacht, allerlei tintelingen voelen in je lichaam gedurende de nacht. Voor anderen is de slaapbehoefte verminderd en hebben ze minder slaap nodig.
2. **Activiteit ter hoogte van het kruin-chakra** : Tintelingen, jeuk, kriebelende gewaarwordingen op de hoofdhuid en langs de ruggesgraat. Dit is een opening van de kruinchakra die zich opent voor hogere energieën.
3. **Plotse golven van emoties** : Plotse huilbuien ; opeens kwaad of droevig worden zonder aanleiding ; een onverklaarbare depressieve bui voelen die dan weer overgaat in een gelukkig gevoel. (emotionele roller-coaster).

4. **Oude trauma's of oude energieën komen naar de oppervlakte** : Oude pijnen en wonden borrelen naar boven en de mensen met wie je deze thema's dient uit te werken verschijnen weer in je leven, terwijl je al jaren niet meer van ze had gehoord. Emotioneel beperkende koorden en gevoelens van verbittering en wrok vragen om losgelaten te worden ;
5. **Veranderingen in gewicht** : De ene wint enorm aan gewicht, terwijl de andere veel gewicht verliest. Dit heeft te maken met het loslaten/vasthouden van emotionele patronen. Lichamelijk gewicht is namelijk grotendeels verbonden met onze hormoonhuishouding die op zijn beurt door de emoties wordt gestuurd.
6. **Veranderingen in eetpatronen** : Soms heel rare voedselkeuzes. Je kan plots zin krijgen in dingen die je anders nooit zou eten. Eetgewoonten zijn ook weer grotendeels verbonden met de emotionele schommelingen waar je doorheen gaat.
7. **Voedsel-intoleranties en allergieën die je voorheen nooit had** : Hoe meer je je opent voor hogere energieën, hoe gevoeliger je energie-systeem zal worden. Je lichaam vertelt je wat het niet langer nodig heeft of wat je niet langer dient.
8. **Veranderingen van het gezichtsvermogen** : Soms een wazig gezichtsvermogen, het zien van een schittering, kleuren of aura's rond voorwerpen, planten, dieren en mensen. Als je je ogen sluit, zie je niet langer duisternis maar een soort roodheid. Sommigen zien geometrische figuren, lichtflitsen, heldere kleuren of beelden van voorwerpen als ze hun ogen sluiten. Kleuren worden meer "levendig" waargenomen. De lucht lijkt blauwer en het gras lijkt meer levendig groen. Terwijl je gevoeliger wordt, kan je gedaantes of contouren waarnemen in de ruimte, vooral als het bijna donker is. Dit zijn dikwijls je gidsen, engelen of andere onstoffelijke entiteiten.
9. **Wijzigingen van het gehoor** : Je kan zeer gevoelig zijn voor allerlei geluiden. Ze lijken soms veel scherper, bijna ondraaglijk binnen te komen. Andere symptomen zijn het horen van vreemde klanken, pieptonen of elektronische patronen. Sommigen horen zoiets als het ruisen van water, het gezoem van bijen, huilende of rinkelende geluiden. Weer anderen horen vreemde stemmen in hun dromen, alsof er iemand naast hen staat. Je oren zijn zich aan het aanpassen aan hogere frequenties.
10. **Verhoogde smaak- en tastgevoelens** : Sommigen kunnen de chemische additieven in voedsel ruiken en proeven als een vieze smaak. Je ruikt en proeft scherper en kan meer genieten van voedsel dat meer levenskracht bevat. Het lijkt alsof je een groter "bereik" hebt. Zelfs de geur van bloemen een eindje verderop kan door sommigen zeer levendig worden waargenomen.
11. **Energie-uitbarstingen via de huid** : huiduitslag, puistjes, acne, netelroos of gordelroos kunnen voorkomen, ook weer verbonden aan de emotionele schommelingen die je ervaart. Naarmate je je emotionele lichaam uitzuivert (vergeving, loslaten van oude wrok, boosheid of frustraties, enz...) zal je merken dat de huid rustiger zal worden.
12. **Periodes van intense energie** die ervoor zorgen dat je uit je bed kan springen en in volle actie kan schieten. Deze kunnen dan weer opgevolgd worden door momenten van grote lethargie of vermoeidheid. Deze periodes zijn meestal gerelateerd aan de infusies van hogere frequenties in een bepaalde periode.
13. **Veranderingen tijdens het bidden of mediteren** : Velen ervaren dat ze zich niet zo gemakkelijk meer kunnen focussen tijdens het mediteren. Anderen laten het "verplicht" mediteren geleidelijk los omdat het leven zelf meer en meer een levende, spontane meditatie wordt.
14. **Plotse warmte- of koude-opwellingen** : Plots voel je een hitte opkomen van kop tot

teen. Anderen krijgen het opeens onverklaarbaar koud (kippenvel). Het zijn manifestaties van intense energieën die het lichaam binnenstromen.

15. Fysieke klachten of ongemakken :

- Hoofdpijn
- Nekpijn
- Rugpijn
- Griepachtige symptomen
- Veranderingen in de spijsvertering
- Spierspasmen of -krampen
- Verhoogde hartslag ; borstpijnen
- Veranderingen in seksuele behoeften
- Stijfheid of pijn van de ledematen

- 16. Er jonger uitzien :** Met het loslaten van oude emoties en beperkende geloofsovertuigingen uit het verleden, voel je je letterlijk lichter in je vel. Zorgen wegen niet meer zo zwaar en je begint er jonger en vitaler uit te zien.
- 17. Levendige dromen :** Soms zijn de dromen zo "werkelijk" dat je verward wakker wordt. Je kan zelfs lucide dromen hebben die je zelf stuurt en controleert. Sommige dromen kunnen mystieke boodschappen bevatten. In sommige gevallen zul je weten dat je eigenlijk niet "droomt" maar dat dat je een ervaring had in andere dimensies of sferen.
- 18. Gebeurtenissen die je leven een heel andere wending geven :** Sterfgevallen, scheiding, job-verandering, ziekten en dramatische omstandigheden. Soms komen ze wel allemaal tegelijkertijd voor. Het is een periode van loslaten van oude banden en gehechtheden en het weer leren terugvallen op je Zelf. Het zijn ook signalen die je willen openen voor gevoelens van liefde en compassie voor alles.
- 19. Een verlangen om los te breken uit beperkende structuren :** Een sterke drang je los te maken van "saaie", beperkende jobs, mensen of situaties. Je hebt een enorme behoefte aan "tijd voor jezelf" en het zoeken van jouw passie. Je wil creatief zijn en je niet langer aan banden willen leggen door anderen. Meer behoefte aan introspectie en alleen-zijn en minder interesse in allerlei sociale activiteiten, feestjes, etc...
- 20. Creatieve uitbarstingen :** Je krijgt allerlei beelden en ideeën door, dikwijls in een hoog tempo. Het lijkt soms dat je geen tijd genoeg hebt om al je ideeën uit te werken.
- 21. Je hebt het gevoel dat de tijd sneller gaat :** Je gewaarwording van "tijd" is veranderd vanwege de hogere vibraties.
- 22. Gevoelens van wanhoop :** Naarmate je verbinding maakt met het eenheidsbewustzijn kunnen golven van wanhoop je overvallen als je teveel aandacht schenkt aan de conflicten en disharmonie in de wereld.
- 23. Gevoelens van ongeduld :** Naarmate je kennis en wijsheid groeit, weet en zie je meer dan diegene die nog niet ontwaakt zijn. Je zou ze graag willen helpen, maar stoot tegen enorm veel weerstand en ongeloof. Ook ervaar je ongeduld omdat je je intenties of doelen zo snel mogelijk verwezenlijkt wil zien. Geef je over aan de Goddelijke Timing...
- 24. Het gevoel dat je hier helemaal niet thuishoort :** Je begint je zo "anders" te voelen dat je soms het idee krijgt dat er niemand anders is die jou begrijpt. Je bent een

voorloper op de grote massa en dat geeft je soms het gevoel een "buitenstaander" te zijn. Soms krijg je een sterk verlangen om terug naar "thuis" te gaan. Dit gevoel verdwijnt naarmate je de relatie met je Zelf op de eerste plaats zet en bereid bent jezelf op aarde te manifesteren.

25. **Gevoel dat je moet "rouwen" omwille van de oude jij** : Een verontrustende gewaarwording dat alles in je leven zo "anders" en nieuw aanvoelt dat je je oude zelf hebt achtergelaten. Het lijkt een beetje op 'sterven' .
26. **Dingen en mensen verschijnen op het perfecte ogenblik** : Mensen, boeken, films, synchrone gebeurtenissen en voorvallen komen op het juiste moment om je weer een duwtje in de rug te geven. Sommigen lijken negatief maar zijn op dieper niveau altijd positief bedoeld.
27. **Lichamelijke desoriëntatie** : Soms kan je je erg ongegrond voelen. Je zal 'ruimtelijk worden uitgedaagd' door het gevoel dat je beide benen niet op de grond hebt of dat je tussen twee werelden loopt. Terwijl je bewustzijn de overgang maakt in de nieuwe energie, blijft je lichaam soms achter. Breng meer tijd door in de natuur om de nieuwe energie in jezelf beter te gronden. Dit zal eveneens voorbijgaan.
28. **Gesprekken met jeZelf** : Je zal merken dat je vaker met het Zelf praat. Opeens realiseer je dat je de laatste 30 minuten aan het babbelen bent geweest met jeZelf. Er ontstaat een nieuw niveau van communiceren met jouw wezen en je ervaart nog maar het topje van de ijsberg ten aanzien van deze 'gesprekken met Zelf'. De gesprekken zullen toenemen, zullen vloeiender gaan verlopen, meer samenhangend zijn en meer inzichten geven. Je bent niet gek aan het worden, je gaat de Nieuwe Energie binnen.
29. **Gevoelens van eenzaamheid** die gerelateerd zijn aan het feit dat je gidsen vertrokken zijn. Ze zijn bij je geweest op al je reizen in al je incarnaties. Maar nu is het tijd dat ze zich terugtrekken om ruimte te maken, zodat jij die plaats kunt opvullen met je eigen goddelijkheid. Dit gaat ook voorbij. De leegte binnenin je zal opgevuld worden met de liefde en energie van je eigen Christus Bewustzijn.
30. **Visioenen, nummers en symbolen waarnemen** : Het zien van allerlei symbolen of getallen die plotseling opduiken in je bewustzijn of in de externe wereld. Velen zien bijvoorbeeld regelmatig 11:11 als ze "toevallig" op hun digitale klok of horloge kijken, of andere getallen zoals 22, 33, 555, enz... Deze getallen dienen als onderbewuste trigger voor een dieper ontwaken. Ze bevatten verborgen betekenissen die op onderbewust niveau wordt ontvangen.
31. **Elektrische en mechanische storingen** : Gloeilampen flikkeren, computers geven vaker storingen, radiofrequenties vallen zomaar weg, enz... omwille van de fluctuerende energievelden
32. **Diepere communicatie met planten en dieren** : Doordat de liefde en de innerlijke rust meer toeneemt, worden wilde dieren minder bang voor je. Planten beantwoorden je liefde en aandacht meer dan ooit. Sommige dieren of planten hebben een boodschap voor je. Je bent op weg een planten- en dierenfluisteraar te worden.
33. **Snellere manifestatie van je intenties** : Door de frequentieverhoging vermindert de tijd tussen het plaatsen van intenties en het manifesteren ervan. Je wordt je meer bewust dat jij een schepper bent van je eigen werkelijkheid.
34. **Hartritme-stoornissen** omwille van een verdere opening van het hartchakra. Het hart brengt zichzelf in een nieuwe balans na een emotionele opruiming. Meestal zijn deze stoornissen onschuldig.

35. **Snellere haar- en nagelgroei** : Er worden meer eiwitten omgezet in het lichaam.
36. **Herinneringen aan jeugdervaringen of vorige levens** : Onderdrukte herinneringen aan voorbije of parallelle levens kunnen plotseling opduiken in functie van de algehele integratie van je deelpersoonlijkheden.
37. **De linker hersenhelft lijkt minder te functioneren** : De linkerkant van je hersenen die staat voor orde, planning, logisch denken, analyserende vermogens, evaluaties, beoordelingen, enz... wordt op lager pitje gezet om de rechter hersenhelft te stimuleren die staat voor psychische vermogens, ruimtelijk zien, het voelen van compassie, het zien van kleuren en energieën, intuïtief weten, enz... Dit resulteert dikwijls in geheugenstoornissen, de woorden niet meer zo goed kunnen vinden, het onvermogen om nog lang te kunnen lezen, moeilijkheden met de lineaire vormen van communicatie (geschreven of gesproken). Soms voel je je wat afgestompt en heb je helemaal geen zin in discussies of welles/nietes gesprekken. Aan de andere kant lijkt je meer aangetrokken te zijn tot video's, magazines met foto's, prachtige kunstwerken, muziek, schilderen, dansen, kleuren, tuinieren of andere kinesthetische vormen van expressie.
38. **Verlies van je passie** : Je kan je volledig ongepassioneerd voelen, waarbij je weinig of geen zin hebt om iets te ondernemen. Dat is OK en het is alleen maar deel van het proces. Gebruik deze tijd om 'niet-iets' te doen ('do no-thing'). Ga geen gevecht met jezelf aan omdat ook dit voorbij zal gaan. Het lijkt op het opnieuw opstarten van je computer. Het is nodig om jezelf even 'uit te zetten' voor een korte tijd om de nieuwe geavanceerde software te installeren, oftewel de nieuwe 'Christus-zaad'-energie.
39. **Ontgiftings-symptomen** : Op dit ogenblik zal het fysiek lichaam het meest beïnvloed worden en voelen velen fysieke symptomen van pijn in de lage rug, verstoorte spijsverteringssystemen en symptomen van ontgifting. Daarna zal dit alles kalmeren en zal het lichaam het nieuwe energiesysteem gewoon worden en er voordeel beginnen uit te halen. Je laat oude patronen en herinneringen los van hoe het fysiek lichaam zou moeten functioneren en staat de veranderingen toe zodat je een hogere vibratie en meer licht en energie kan vasthouden.
40. **Kundalini-ervaringen** : Kundalini is een Sanskriet woord, dat "opgerold" betekent. Het duidt op de energie die traditioneel gezien, drie-en-een-half keer opgerold ligt aan de basis van onze ruggegraat. Deze energie, die bij de meeste mensen onbewust blijft, is in feite onze grootste kracht van creativiteit en bewustwording. Kundalini is werkzaam in iedereen en stroomt in lichte mate altijd door ons lichaam. Mensen die spiritueel ontwaken kunnen als gevolg van het verder openen van de kundalini sterke golven van vreugde en dankbaarheid ervaren die zich verder uitbreiden over heel het lichaam.

Je ziet, zowel geest als lichaam ondergaat een zeer diepgaande **metamorfose**. Daarom is het uiterst zinvol een levensstijl te creëren waarin je het lichaam de kans geeft om alle oude belastingen los te laten. Zowel op geestelijk maar zeker ook op lichamelijk vlak kun je jezelf in dit loslaatproces zeer goed ondersteunen, zelfs in die mate dat de hogere energieën zich sneller in je fysieke lichaam kunnen "innestelen" en je je aldus veel lichter, vreugdevoller en vrijer kunt gaan voelen.

Voor ondersteuning kun je altijd een afspraak in de praktijk maken!

Wat kun je zelf doen? een aantal adviezen:

1. Drink minstens 3 à 4 liter puur water per dag

Veel transmutatie-symptomen zijn simpel te wijten aan het feit dat het fysieke lichaam te weinig gehydrateerd is, dat wil zeggen dat er te weinig vocht in het lichaam circuleert om de afvalstoffen mee te binden. Water is een **super-geleider** om alles wat niet in je lichaam thuishoort uit je systeem te verwijderen. De hersencellen bevatten 70 % water, de spieren 75 %, de botten bevatten 50 % water, en je bloed bevat zelfs 90 % water. Bij een watertekort van ongeveer 10% van je lichaamsgewicht wordt je balans reeds verstoord. Een eerste gevolg is de vermindering van de hoeveelheid bloed, het bloed wordt daardoor te dik. Dik bloed stroomt slechter en daardoor worden de lichaamscellen slechter voorzien van zuurstof en voedsel. Velen stellen dat het voldoende is als je dagelijks 1,5 tot 2 liter water drinkt, en inderdaad is dit beter dan niets. Maar het lichaam in deze overgangstijd heeft **meer** nodig, **Drie à vier liter - verdeeld over een hele dag -** is eigenlijk het minimum dat je nodig hebt voor een goede hydratatie van de celstructuur.

2. Doe dagelijks aan lichaamsbeweging

Dagelijkse lichaamsbeweging zal je lichaam verder ondersteunen in het afvoeren van toxines. Het heeft veel voordelen. Er ontstaat een verhoging van het aërobe prestatievermogen. De zuurstoftoevoer naar de cellen verbetert daardoor. Het aantal haarvaatjes (capillaire vaten) in de spieren wordt groter en maakt de aan- en afvoer van voedingsstoffen respectievelijk afvalstoffen gemakkelijker. **Lichaamsbeweging** heeft ook een goede uitwerking op het bloed. Het bloedvolume neemt toe. Door de verhoging van de bloedcirculatie en de ademhaling en een betere stoelgang, is er een betere uitscheiding van afvalstoffen.

Welke lichaamsbeweging is goed voor je ? Kies wat je wil, zolang je er maar **plezier** aan beleeft. Stevig wandelen bijvoorbeeld geniet terecht een goede reputatie en is tegelijk een van de makkelijkste vormen van beweging. Er zijn geen specifieke vaardigheden voor nodig en ook geen speciale uitrusting. Toch is er één vorm van lichaamsbeweging die we in het bijzonder willen aanraden, en dat is dagelijks een kwartiertje op en neer springen op een (mini)-**trampoline**, dit is plezierig en geeft slechts minimale belasting op heupen, knieën, enkels en voeten. Soepelheid en lenigheid nemen toe net zoals je evenwicht en coördinatiegevoel. De linker- en rechterkant van je hersenen raken meer op elkaar afgestemd. Trampoline springen zuivert de lymfeklieren en versterkt je immunitéits-systeem. Het voorziet het hart en het bloed van meer zuurstof. Het versterkt het lichamelijke spierweefsel, verbrandt het overtollige vetweefsel en het stimuleert zelfs de haarwortels bij elke op- en neergaande beweging. Je ziet, het heeft vele voordelen. Een grote trampoline is niet nodig, een mini-model volstaat. Spring dan dagelijks een 15 à 20-tal minuutjes, bij voorkeur 's morgens 10 minuten en 's avonds 10 minuten en voel hoe je lichaam daarop reageert.

3. Adem je Zelf in je lichaam

Ademen is een levensvoorwaarde. Door te ademen vervoer je zuurstof door je lichaam en verwijder je afvalstoffen, zoals koolzuur, door uit te ademen. Als je niet goed uitademt raak je de afvalstoffen maar voor een deel kwijt. Deze overgebleven afvalstoffen hopen zich in je lichaam op waardoor je vermoeid raakt en je levenslust afneemt. Als je opgewonden of angstig bent, heb je een 'hoge' ademhaling. Je ademt dan versneld in- en uit waardoor je voornamelijk de borstspieren en sleutelbeenderen gebruikt. Op deze manier moet je je veel

inspannen en krijg je relatief weinig lucht. De **buikademhaling** is een natuurlijke manier van ademen die weinig moeite kost en veel lucht oplevert. Bij een goede ademhaling adem je "je Zelf" tot in je onderste chakra's (in je buikgebied) en ontstaat er een krachtiger aardebinding die je op alle gebieden beter zal stabiliseren en gecenterd houden. Vergeleken met borstademhaling heeft buikademhaling een hoger rendement doordat de longen beter gebruikt worden. Buikademhaling gebeurt door het middenrif samen te trekken, en hierdoor neemt de ruimte van de borstkas in verticale richting toe. De lucht bereikt de longtoppen en er wordt meer zuurstof opgenomen in het bloed dan met de borstademhaling. Meer zuurstof- en prana-opname leidt dan weer tot een meer efficiënte **ontgiftig**. De buikademhaling is een natuurlijke ademhaling die als vanzelf ontstaat in een toestand van rust en ontspanning. Dat kan je b.v. zien bij kleine kinderen die slapen, maar ook bij huisdieren zoals de hond en de kat. Maar ook het omgekeerde geldt ; als je ervoor kiest diep in je buik te ademen, wordt je geleidelijk rustiger en relaxed en ben je in staat steeds meer controle te laten gaan. Hiermee maak je ruimte voor de Nieuwe Energie om binnen te kunnen stromen ...

