



**de Magie
van Energie**

Erica Hooft

DE MAGIE VAN ENERGIE

Een e-book om kennis te maken met het begrip energie, levensenergie en oefeningen om je gezonder, fitter en vrolijker te laten leven!

1. Introductie
2. Energie is precies wat je ervan verwacht
3. De kracht van energie
4. Houd je energie hoog
5. De kracht van een lach
6. Een vliegende start
7. Hulp in de vorm van energie

1. Introductie – Wat is energie?

Energie is beweging, dus volgens het woordenboek is energie "dat wat in beweging is".

Het licht uit een lamp komt door stroom, maar ook dat heet energie. Doordat veel deeltjes door een draadje geleid werden en bewogen ontstond er een gloeiende draad in een bol van glas; de gloeilamp! Als alles wat beweegt energie is en de hele wereld, atmosfeer en het universum in beweging is, dan is dus alles energie!

Dat wat beweegt kun je sturen. Jij kunt dus de energie "sturen" zodat het voor je werkt i.p.v. tegen je. Als je energie voelt die je tegenhoudt, krijg je een andere term die ook in de elektrawereld gebruikt wordt: weerstand.

Eigenlijk is elektra nog niet zo'n slecht voorbeeld, want door de stroom van dingen die bewegen zorg je voor een aaneenschakeling van acties die een voorspelbare reactie teweeg brengen.

Denk aan het lichtknopje; aan en uit.

Zo eenvoudig is het!

2. Energie is precies wat jij ervan verwacht

Wat jij bedenkt vormt de kabel van de stroom, die bepaald de richting waar het heen gaat en samen bereiken ze een doel – een reactie.

Dit zou je vormgeving kunnen noemen.

Stroom door een stekker, snoer en schakelaar naar een lamp is energie vorm gegeven als licht.

Als je denkt dat de energie in je lijf anders werkt wil ik je vragen open te staan voor het volgende: energie is als je het niet kunt zien ook in beweging.

Een andere naam voor energie is informatie

(dit komt uit 2 woorden: **in** en **formatie**) Energie als informatie past beter bij onze manier van denken. Beton is energie die heel dicht is en geen ruimte voor iets anders er tussen laat.

Je denken registreert een aanraking met beton als hard. De informatie is dus hard beton, niet dichte energie. Lucht is ook energie die in beweging is, denk maar aan je ademhaling.

Deze is niet hard en is dus een andere vorm die daardoor ook andere informatie geeft.

Als de vorm (formatie) van energie iets aan je denken duidelijk kan maken, kan je denken de formatie van energie ook gebruiken om richting te geven aan gedachten.

De Magie van Energie

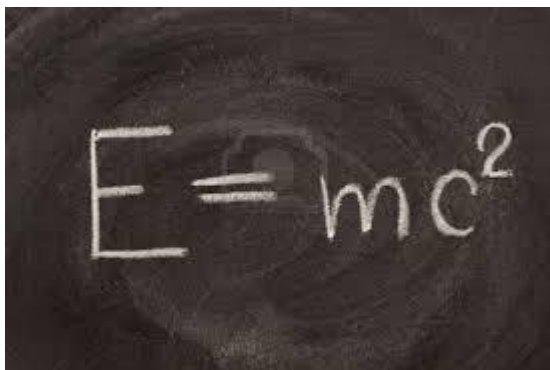
Neem bijvoorbeeld een vogelhuisje, als je deze wilt maken heb je hout, spijkers, een zaag, een hamer en een boor nodig. Alle attributen zijn een andere vorm (van uiterlijk en energie), ze doen allemaal iets anders en kunnen dus een andere uiting van actie doen zoals jij het bedenkt.

Hout moet op maat gezaagd worden en dat gaat niet met een hamer. Vreemd als je bedenkt dat beide uit ijzer en hout bestaat....

Dus wanneer je de juiste vorm gebruikt kun je gemakkelijk een vogelhuisje in elkaar zetten.

Als je echter iets bijzonders wilt presteren wat nog niemand gedaan heeft (en jouw actie uniek maakt) kun je proberen met de boor de spijkers erin te slaan of met de zaag het rondje in het hout te krijgen.....

Zo gebruik je de energie en de vorm daarvan niet optimaal en krijg je een hoop weerstand. (helaas doen we dit vaker dan we ons bewust zijn....)


$$E = mc^2$$

3. De kracht van energie

Als we goed in ons vel zitten voelen we ons prettig, gaat het goed met onze gezondheid en we noemen onszelf fit omdat we voldoende energie hebben. Je kunt je voorstellen dat dit ervoor zorgt dat je dingen makkelijker voor elkaar krijgt dan wanneer je energie minder hoog is.

Bij een gebrek aan energie voel je je uitgeput, futloos en ongemotiveerd. Het verbaast niemand dat je in deze staat niets tot weinig kan presteren. Doordat de kracht zichzelf in stand houdt is het makkelijker om de energie "stroom" op te pikken en deze op dit niveau te houden, tenminste als we ons denken en ego er niet teveel mee laten bemoeien.

Wanneer we genoeg "negatieve" prikkels als energierovers interpreteren zakt het niveau snel en het prettige gevoel wordt al met al steeds minder.

Het lijkt misschien niet logisch maar voor een deel hebben we dit zelf in de hand.

Hoe? Doe de volgende oefening en voel het zelf!

>> Ga zitten op een stoel en word je bewust van je houding. Voel goed welke delen van je lijf contact maken met de stoel. Voel hoe je schouders zich plaatsen ten opzichte van je wervelkolom en voel of je knieën een hoek van 90° maken. - Als je dit bewust bent voel je waarschijnlijk dat je wervelkolom helemaal niet netjes recht is opgestapeld is. Wat als het nu losse blokjes zouden zijn? Valt je toren dan om? Als de wervel van je stuitje tot je achterhoofdsbeen goed en netjes recht (in de natuurlijke vormen) opgestapeld zijn is je rug veerkrachtig, sterk en een open kanaal voor energie. Als je eind van de (mid)dag moe wordt is er iets met je houding mis! De energie kan niet goed doorstromen naar je hoofd en dat is, op zijn zachts gezegd, jammer.

>>

Als je er in de meterkast thuis achter komt dat er ineens een extra kabel loopt door de muur naar je buurman, zou je dat OK vinden dat hij stroom bij je wegtrekt? Vast niet. Zeker niet omdat je er zelf geen cent van terug ziet en er op een andere manier ook geen profijt van hebt. Waarom dan wel met je lijf?



4. Energie voor het leven

Op school is energie vaak meetbaar als een concentratie. Net als in het verkeer bepaald de concentratie de snelheid en de juistheid van het te bereiken doel of eindpunt. Als je je niet concentreert (lees voldoende energie in steekt) kom je niet door je proefwerkweek heen of zal je dit lastig te vinden straat in Maastricht pas na 5 rondjes bereiken. Concentratie is dus ook energie. Hoe zit dit in het leven? Daar draait toch niet alles om energie? Of wel?....

Als we zoals in de inleiding staat ervan uitgaan dat ALLES energie is, zouden er natuurlijk ontelbare vormen en uitingen zijn. De kunst om ze te besturen en je leven in lijn, met de juiste richting voor jou, te sturen zorgt ervoor dat je je goed voelt en dat je energie hoog blijft ondanks tegenslagen. Als iets niet lukt hoeft het geen falen te zijn (tenzij jij het zo wilt noemen om je energie te verlagen). Het is gewoon een resultaat van een actie. Als je de actie verandert, verandert het resultaat ook. Dus hoe veranderen we de actie?

Het begint allemaal in ons hoofd. De gedachte bepaald de actie en verwacht een bepaalde uitkomst (reactie) en dat resultaat zien we al op ons geestesoog. Maar als we er 10% energie instoppen komt er ook maar 10% van het resultaat uit.

De Magie van Energie

Dus moeten we ervoor zorgen dat de energie die we hebben zo hoog mogelijk is, dan is het ook heel logisch dat we er 100% inzet (energie) in kunnen steken en dat het resultaat vaak dichterbij onze verwachting ligt!



Het helpt altijd om een aanpassing te maken in de manier van denken, of de manier van actie nemen om een beter resultaat te krijgen. Wat je in het leven leert zijn belangrijke dingen die je kunt gebruiken voor energie beheersing.

De kunst om je energie hoog te houden in moeilijke tijden wordt makkelijker naar mate je meer hebt kunnen oefenen. Voor het oefenen heb je wel materiaal in de vorm van ellende en tegenslagen nodig. (wees er dus blij mee!)

5. De kracht van een lach

Wie herinnert zich nog het geweldig energieke gevoel na een ontzettend leuke (lach)film?

Hoe voelde je je toen? En na een drama?

Vaak herken je daar ook stukjes in, maar het maakt je zelden energieker.

De power van een lach is enorm, blijdschap is echt de beste manier om je accu op te laden!

Als je de film Monsters&Co. bekijkt hebben de monsters een energievanger die gebruikt wordt om geschrokken kinderen hun angstkreet in energie op te slaan. Een van de monsters die dit maar niets vindt komt erachter dat een lach veel meer energie produceert!

In het echt is dat ook zo.

Wanneer je in een ruimte bent met sombere of verdrietige mensen wordt je hierdoor aangestoken. Wanneer je tussen vrolijke, uitbundige mensen op een concertveld staat pik je deze energie ook op! Laat jou dus geen mindere kwaliteit energie "aansmeren" maar zorg dat je zelf met je blij gevoel in contact blijft.

Hou je vast aan leuke herinneringen en kijk eens of je het gesprek kunt wenden in deze richting. (bijvoorbeeld fijne vakantie herinneringen)

Wat gebeurt er met de ander?

De Magie van Energie

Als je hem of haar vraagt naar mooie of geweldige herinneringen van een vakantie wordt diegene ook meegezogen in de hogere energie.

Wedden dat jullie samen een prettige sfeer weten te creëren.

Zo aanstekelijk is het, en zo eenvoudig!

Zoek in bijna alles het mooie, blijf wel realistisch, maar soms kan een vertraging al een kadootje zijn omdat je onverwacht met iemand in gesprek kwam die jou aanstak met die vrolijkheid waar je weer van kunt stralen!

Hou de energie hoog, het zorgt voor een goed gevoel, een glimlach, gezondheid en vooral voor een fijn leven!



Lachen is gezond.

6. Een vliegende start

Als een zwaar vliegtuig de lucht in moet ben je soms echt verbaasd dat het gevaarte blijft “plakken” in de lucht. Vooral als je beseft om hoeveel kilo het gaat! In de luchtvaart hebben ze daar speciale technieken voor die met de vorm van de vleugel te maken hebben.

De bovenkant van de vleugel is bol en de onderkant plat.

Doordat de lucht sneller langs de bovenkant gaat dan langs de onderkant komt er drukverschil en wordt het vliegtuig aan de vleugels omhoog gezogen. Deze techniek kunnen wij niet helemaal toepassen, hoewel..... in zekere zin wel!

Als we met hangende schouders en een ronde rug lopen zullen we snel energie verliezen.

Ons lichaam moet veel extra's doen om ons in balans te houden en dat kost energie.

We zullen door deze houding meer energie verliezen en vermoeidheid, somberheid aantrekken.

Wanneer we ons oprichten, recht gaan staan, komen we in onze kracht. De energie vloeit door onze wervelkolom als een file vrije snelweg en er komen veel goede, positieve dingen naar boven.

De Magie van Energie

Eén van de wetten van het universum is dat je aantrekt wat je uitzendt, oftewel; als je somber bent komen er meer sombere dingen op je pad dan vrolijke EN als je positief door het leven gaat lijkt het een wandeling in het park! (met een zonnetje erbij)

Als ik je zou laten kiezen tussen deze 2 houdingen, welke zou dan je voorkeur hebben? ECHT??

Om je energie hoog te houden kun je het beste 's morgens meteen met een vliegende start beginnen. Als je wakker bent en je ligt nog even in bed, maak dan een plaatje van je dag. Zie hoe alles makkelijk gaat en lukt. Wat een vrolijkheid en plezier brengt dat, zie het in je plaatje. Doe daarna een adem oefening om de energie door je hele lichaam te sturen, in elke cel.



Zelfs de kleinste delen van je lichaam hebben zuurstof nodig dus kun je maar beter een positieve lading mee sturen!

Oefening:

>> Houdt het plaatje in gedachten en adem door je neus in. Terwijl je dit doet maak je met je armen en handen een beweging alsof je met kracht de lucht naar je neus toe brengt.

Adem dan door je mond uit en maak met je handen en armen een beweging die ruimte geeft aan de uitgeademde lucht die de positieve lading in je lichaam heeft afgegeven.

Herhaal dit 7 maal terwijl je steeds het fijne gevoel van het positieve plaatje van je dag blijft voelen. Sta daarna op en begin de dag FIT. >>

7. Hulp in de vorm van energie

In sommige situaties heb je er alles aan gedaan om je energie hoog te krijgen en te houden maar toch is er iets dat ervoor zorgt dat er een soort "hobbel" in je energie stroom zit.

Dat merk je door je goed te voelen maar een situatie niet onder de knie te krijgen. In zo'n geval kun je de hulp in de vorm van energie krijgen.

Er zijn energetische wezens (beter bekend als engelen) die je graag willen helpen, ondersteunen en bijstaan om de levenslessen of thema's die voor jou lastig zijn te verhelderen, of je van de juiste tools in de vorm van energie (informatie) te geven.

Door het juiste lichtwezen bij het juiste thema te vragen zakt de drempel aanzienlijk. Je zult natuurlijk zelf over de drempel moeten stappen maar wanneer deze laag is gaat dat vele malen makkelijker dan wanneer je polsstokhoogspringend over je drempel moet. (tenzij jij hier nu net wereldkampioen in bent.....)



Voor de meeste van ons geldt dat we sneller onze energie laten zakken dan dat we om hulp vragen. Omdat juist het om hulpvragen een inzicht vereist is er een makkelijk manier om toch hulp te krijgen. Ik (Erica Hooft) kan je hier een helpende hand in bieden, hoe? Neem eens een kijkje [hier](#)

Petra Schneider en Gerhard K. Pieroth zijn grondleggers van [LichtWesen](#) producten. Het zijn producten met fijnstoffelijke energie. Zij waren zelf experts door ervaring in het niet kunnen/durven vragen van hulp.

De prijs die ze daarvoor betaalden was hoog en uitte zich in Burn Out, depressiviteit en koste van beide hun woning, relatie en baan. Toen ze niets meer hadden (onafhankelijk van elkaar) zijn ze op zoek gegaan naar de manier waardoor ze het konden begrijpen. Na een zoektocht hebben ze in overeenstemming met en met hulp van Engelen een lijn met producten ontwikkeld.

Hierdoor wordt de hulp voor alle mensen op aarde bereikbaar gemaakt om je met de engelen energie in verbinding te stellen.

De producten werken als een onfeilbare telefoonlijn.

De Magie van Energie

Voorbeeld: "bel" je Aartsengel Michaël, dan weet je zeker dat hij aan de andere kant van de lijn is en niet een andere willekeurige Michaël die je eigenlijk niet wil spreken.

Zo wordt het veilig om de juiste energie voor elk thema aan jouw energie toe te voegen en kun je zelf doorgaan op een hoog niveau van energie.

Om te leren en genieten van al het moois dat het leven te bieden heeft!

Keep your energy high, and let the magic in!

Laat me op de facebookpagina van LichtWesen Nederland weten wat je van de informatie van dit e-book vindt!

Vertel het me [hier](#) of stuur een [email](#)

Dit e-book wordt je GRATIS aangeboden door www.LichtWesenNederland.nl

Erica Hooft