



Ontdek je kanalen



www.lauratang.nl

✨ Reflectieformulier bij de meditatie

Waar sta je nu in jouw intuïtieve ontwikkeling?

Welkom bij deze begeleidende oefening bij de meditatie. Dit formulier helpt je bewust stil te staan bij jouw ervaringen, zodat je inzicht krijgt in welke intuïtieve kanalen op dit moment actief zijn.

🌀 Instructies

Stap in de reis van zelfontdekking en groei. Deze oefening is bedoeld om:

- je huidige intuïtieve staat in kaart te brengen,
- je bewust te maken van je waarnemingen,
- en je te helpen reflecteren op jouw unieke intuïtieve aanleg.

Neem voor je begint:

✍️ Schrijf- en tekengerei om je bevindingen vast te leggen

🧘 Een rustige plek waar je ongestoord kunt luisteren

Laat je vervolgens leiden door de stem in het audiobestand en geef je volledig over aan het moment.

🎧 Tijdens de meditatie

Neem een comfortabele houding aan.

Sluit je ogen.

Adem diep in... en rustig uit.

Voel hoe elke ademhaling je dieper in ontspanning brengt.

Laat de geleide meditatie je meenemen op jouw innerlijke reis.

👉 Na de meditatie – reflectievragen

Beantwoord na afloop van de meditatie de onderstaande vragen. Schrijf intuïtief, zonder te oordelen of te analyseren.

1. Wat heb je waargenomen tijdens de meditatie?

(beelden, gevoelens, geluiden, geuren, smaken, gedachten)

2. Welke zintuiglijke of innerlijke ervaringen sprongen eruit?

💡 Heb je iets gezien? » helderziendheid

❤️ Heb je iets gevoeld? » heldervoelendheid

👂 Heb je iets gehoord? » helderhorendheid

👃 Heb je iets geroken? » helderruiken

👅 Heb je iets geproefd? » helderproeven

🧠 Had je een sterk innerlijk weten? » helderwetendheid

3. Hoe voelde de ervaring voor jou?

Schrijf hier in je eigen woorden wat het met je deed.

4. Wat neem je mee uit deze ervaring?

Denk aan inzichten, vertrouwen, vragen of nieuwsgierigheid die is aangewakkerd.

Tot slot

Sta jezelf toe om nieuwsgierig te zijn naar wat je hebt ervaren. Deze meditatie is een eerste stap om te ontdekken wat er al in jou leeft. De symboliek die je mogelijk bent tegengekomen krijgt verdieping en uitleg binnen de opleiding – daar leer je hoe je écht met deze boodschappen kunt werken.

Voor nu is het genoeg om te voelen, ervaren en ontdekken.

Een boodschap van mij voor jou

Lieve jij,

Wat bijzonder dat jij deze meditatie hebt gedaan en de tijd hebt genomen om te voelen, te ontdekken en te schrijven. Alleen al jouw bereidheid om naar binnen te keren, zegt zoveel over je verlangen om te groeien en thuiskomen bij jezelf.

Weet dat dit nog maar het begin is. Je intuïtieve kanalen zijn er altijd al geweest – deze meditatie helpt je enkel herinneren wat je al weet, diep vanbinnen. En mocht je merken dat er meer in jou leeft, meer dat je wilt begrijpen of verdiepen... dan ben je van harte welkom in de opleiding.

Vertrouw op wat je voelt.

Vertrouw op wat je weet.

Je intuïtie is echt.

Met liefde,

Laura

