

de
HEALING
MANTRA
gids
.....

MATT KAHN



Original language publication: THE HEALING MANTRA DECK
Copyright ©2019 by Matt Kahn | Originally published by Hay House Inc.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave. De informatie in dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen.. maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt. Het is de intentie van de auteur om je algemene informatie te bieden die je helpt in je zoektocht naar emotioneel en spiritueel welzijn. Noch uitgever Palaysia Productions, noch de auteur neemt enige verantwoordelijkheid voor jouw handelingen naar aanleiding van het gebruik van dit boek of de informatie in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, fotografie, internet of op welke andere fysieke of digitale wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Op alle illustraties berust copyright en het mag op geen enkele manier vermenigvuldigd worden, op welke fysieke of elektronische manier dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de illustrator.

Ontwerp en illustraties: Jo Klima

All artwork is copyrighted by the artist and may not be reproduced by any means, electronic or otherwise, without first obtaining the permission of the artist.

All rights reserved. No part of this guidebook may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews without prior written permission of the publisher. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this guidebook for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

Gedrukt in China

INHOUD

Wat is een Mantra?	ix
DE KAARTEN	
1. Angst erkennen	2
2. Het derde oog activeren	3
3. Waardering toelaten	4
4. Overvloed vermeerderen	5
5. Het licht verankeren	6
6. Engelen om steun vragen	7
7. Geïnspireerd handelen	8
8. Het brein in balans brengen	9
9. Pijn bevrienden	10
10. Eenvoud eren	11
11. Samenwerking tot stand brengen	12
12. Moed cultiveren	13
13. Twijfel afbreken	14
14. De duisternis verhelderen	15
15. Geluk ontdekken	16
16. Somberheid verdrijven	17

17. Oordelen ontbinden	18
18. Mijn ziel belichamen	19
19. Waardevol zijn omarmen	20
20. Met conflict in aanraking komen	21
21. Je innerlijke kracht uitbreiden	22
22. Eenheidsbewustzijn verkennen	23
23. Je vrije wil uiten	24
24. Welzijn verwelkomen	25
25. Mijn energie aarden	26
26. Schuldgevoelens achterlaten	27
27. Een gebroken hart helen	28
28. Naar innerlijke leiding luisteren	29
29. Tegenslag eren	30
30. Licht op de waarheid werpen	31
31. Anderen inspireren	32
32. Het ego integreren	33
33. Extase uitnodigen	34
34. Zelfverwerkelijking aanroepen	35
35. Liefde bevrijden	36
36. Mijn denken openstellen	37
37. Angst overstijgen	38

38. Mijn hart polijsten	39
39. Verdriet verwerken	40
40. Vervoering ervaren	41
41. Verwachtingen loslaten	42
42. Boosheid oplossen	43
43. Zenuwstelsel herprogrammeren	44
44. Het onderbewuste herschrijven	45
45. Schaamte delen	46
46. Ongeduld temperen	47
47. Trauma transformeren	48
48. Vertrouwen blootleggen	49
49. Het verleden loshaken	50
50. Afhankelijkheid ontrafelen	51
51. Verwaarlozing ontwarren	52
52. Overgave verwelkomen	53
OVER DE ILLUSTRATOR	54
OVER DE AUTEUR	55
INDEX	56

WAT IS EEN MANTRA?

Een mantra bestaat uit één of twee zinnen en heeft als doel om je denkkeest, lichaam, hart en ziel opnieuw af te stemmen op hun eeuwige licht. Dit is vooral bevorderlijk op momenten waarop je door de eisen die het leven aan je stelt minder verbonden bent met je ware natuur. Het steeds weer herhalen van een mantra – tijdens meditatie, maar ook tijdens gewone dagelijkse bezigheden – brengt je energie van de lagere vibratie van jouw beperkende overtuiging, naar de hogere vibratie van die mantra.

Een mantra is de stem van wijsheid die voortkomt uit een verheven kosmisch lichaam: de uniciteit van alles. Een mantra herinnert ons aan eeuwig bewustzijn. Een mantra zorgt ervoor dat je bewust op gebeurtenissen kunt reageren nadat er ruimte is gemaakt voor inzicht.

Mantra's zijn onze reddingslijnen naar vertrouwen, ze transformeren elke menselijke valkuil en elke persoonlijke disharmonie tot harmonieuze perfectie. Van alle dingen die een mantra zou kunnen zijn, is het belangrijkste wat een mantra voor jou betekent.

Terwijl je je bezint op de wijsheid die in elke mantra gecodeerd zit, en de inzichten omarmt die je in dit boekje tegenkomt, ontvouwt zich een diepgaand spiritueel avontuur. Dit stelt je in staat al je tegenspoed en al je intense verdriet om te zetten in de bewuste expansie van je ontwakende ziel.

Gebruik

Je kunt de mantrakaarten op verschillende manieren gebruiken. Je kunt elke dag een kaart trekken en de woorden en energie gebruiken om je levensomstandigheden naar een hoger niveau te tillen.

Deze set bevat 52 kaarten, en een jaar heeft 52 weken. Misschien voelt het voor jou beter om elke week een kaart te trekken en je zeven dagen lang te wijden aan het verankeren van de wijsheid die op de kaart staat. Zet de intentie dat je je door die kaart laat inspireren in alles wat je doet, en schrijf over het betreffende thema in je dagboek. Op deze manier heb je mantracursus van een jaar.

Je kunt ook je intuïtie gebruiken om een getal tussen de 1 en 52 te kiezen. Het getal dat in

je opkomt bepaalt dan welke mantra op dat moment voor jou de juiste is. Tel de kaarten tot je bij dat getal bent aangekomen. Dan heb je je 'gebed' gevonden.

Je kunt de kaartenset ook vragen stellen. De kaart die je na het stellen van een vraag trekt, laat zien welke energie, inzichten en eigenschappen je nodig hebt om tot een oplossing van je probleem te komen.

De mogelijkheden voor deze set zijn net zo oneindig als jouw onbegrensde potentieel.

Vanuit liefdevol respect voor de evolutie van jouw ziel feliciteer ik je met je beslissing om aan dit nieuwe hoofdstuk in je leven te beginnen, waarin de magische helende mantra's, mantra voor mantra, je grootste levensdoel en de diepste betekenis van je leven aan je zullen onthullen.

Ik wens jullie vele zegeningen, lieve vrienden!

Alles voor Liefde,

Matt Kahn

www.allesvoorliefde.nl

de
KAARTEN



1. ANGST ERKENNEN

Bij een volmondig ja kan niets me tegenhouden. Als ik twijfel, is het altijd nee.

Als angst erkend wordt, word je je ervan bewust dat je voortdurend heen en weer gaat tussen twee opties die lijnrecht tegenover elkaar staan. Tijdens dit heen en weer gaan kun je het gevoel hebben dat het vrijwel onmogelijk is om zelfverzekerd en vanuit je innerlijke kracht beslissingen te nemen. Besef bij het erkennen van je bezorgdheid dat je hart je probeert te waarschuwen omdat je op het punt staat een oude keuze of een oud patroon te herhalen. Het is ook mogelijk dat je angst het gevolg is van je gebrek aan eigenwaarde, dat je onzeker maakt over hoe je dat grote podium kunt betreden waarop je zo graag wilt staan. Hoe vaker je je angst erkent, hoe duidelijker je onderscheidingsvermogen aan de oppervlakte verschijnt. Je hebt dit onderscheidingsvermogen nodig om te kunnen bepalen welke van de twee opties de juiste is.

Deze mantra is ideaal voor: het loslaten van besluiteloosheid, het in evenwicht brengen van impulsief gedrag en het vertrouwen op je intuïtie.



2. HET DERDE OOG ACTIVEREN

Ik ben bereid om verder te kijken dan mijn overtuigingen, ideeën en conclusies.

Als het derde oog wordt geactiveerd, zie je in dat elk moment een stimulans is voor je eeuwig uitbreidende ziel. Met je derde oog kun je duidelijker zien welke lessen elk moment te bieden heeft, zodat je elke ontmoeting kunt gebruiken om een nog stralendere uitdrukking van je hoogste potentieel te worden.

Deze mantra is ideaal voor: het loslaten van je oordeel over anderen, het ontwikkelen van meer geduld en het verzachten van innerlijke conflicten.



50. AFHANKELIJK- HEID ONTRAFELEN

*Ik ben de enige die zich goed hoeft te voelen
over mijn keuzes.*

Als je onafhankelijk van anderen wordt, kun je in alle vrijheid je hart volgen zonder daar toestemming van anderen voor te hoeven krijgen. Naarmate je steeds onafhankelijker wordt, zie je de emotionele reacties van anderen als belangrijke fasen in hun heelwording, zonder dat jij je daar verantwoordelijk voor voelt.

Deze mantra is ideaal voor: het helen van familie-dynamieken, het cultiveren van emotionele vrijheid, co-dependency ontwarren en het herwinnen van je persoonlijke kracht.



51. VERWAARLOZING ONTWARREN

Ik neem de tijd om mezelf alle goedkeuring te geven die ik verlang.

Als je verwaarlozing ontwart, verwerkt en loslaat, zoek je niet meer in de buitenwereld naar geruststelling en de bevestiging dat je waardevol bent. In plaats daarvan verbind je je met de kern van je hart, zodat je de delen van jezelf ziet die je aandacht nodig hebben. Door jezelf op deze manier te koesteren, ben jij zelf degene die als eerste reageert op elke wond, elke bezorgdheid en elk verlangen dat je hebt. Hierdoor wordt de kans kleiner dat je relaties aantrekt waarin je opnieuw wordt verwaarloosd, simpelweg doordat je de rol hebt geaccepteerd van degene die de onschuld in jezelf koestert.

Deze mantra is ideaal voor: het ontwikkelen van zelfvertrouwen, het jezelf bevrijden van je afhankelijkheid van anderen en het helen van behoefteigheid.



52. OVERGAVE VERWELKOMEN

*Er is geen probleem, er is alleen maar het lot
dat wordt geopenbaard.*

Als je overgave verwelkomt, sta je ervoor open om het leven te zien als de speeltuin van de evolutie van de ziel. Je maakt je geen zorgen meer over wat je moet doen of waar je heen moet gaan. In plaats daarvan volg je de zachte, vreedzame stroom van je innerlijke leiding. Als je in de overgave gaat, draag je elk persoonlijk conflict aan de Bron over, zodat je niet wordt afgeleid van je hoofddoel: het ontwikkelen van je bewustzijn vanuit de grootst mogelijke oprechtheid, liefde en compassie voor iedereen.

Deze mantra is ideaal voor: het doorbreken van weerstand, het omgaan met boosheid en het tot rust brengen van een overactieve denkkeest.

