

# Leven vanuit jouw innerlijke vrede door een verhoogde staat van Bewustzijn



1. Realiseer je wie je bent; een fysieke uitdrukking (incarnatie) van de Eeuwige; een godenzoon / -dochter!
2. Wees je bewust van je eenheid met alles en iedereen
3. Leef oordeelvrij (naar jezelf en naar anderen)
4. Maak je geen zorgen; alles is oké; omarm je huidige situatie (ook en juist als die niet fijn is!)
5. Vertraag; leef in het hier en nu; stap uit de dagelijkse maalstroom / sleur van het leven
6. Reduceer de informatiestroom van buitenaf
7. Beweeg voldoende, eet gezond en drink veel water

PS Niet fijn, maar wel goed om te weten: doorgaans is een vorm van lijden nodig om je te oefenen in bovengenoemde leefwijze en zodoende tot een blijvende hogere staat van bewustzijn te komen. Denk aan het persen van olijven waardoor er olijfolie ontstaat. (Olijfolie is een beeld van de zogenoemde 'zalving van de Geest' = leven in verhoogde staat van bewustzijn; niet af en toe, maar blijvend!)