

RECONNECT GUIDE

BY CLENDAMOEN



Welkom bij de

RECONNECT

Insta Cursus



Hi lieve jij,

Welkom bij de 7-daagse Reconnect Insta Cursus. De cursus waarin we gaan verbinden en verwonderen middels Human Design, meditatie, het ontdekken en belichamen van jouw unieke manier van manifesteren en waarin we gaan vrijlaten middels de Reconnect Breathwork Healing.

Want wat nou als je de laagjes van conditioneren, patronen, overtuigingen steeds meer afpelt. En je je steeds meer gaat verbinden met jouw essentie, met wie jij bent en dat je steeds meer en meer jou zijn gaat belichamen.

Iedereen is geheel uniek en eigen. Je hebt een unieke blauwdruk meegekregen in dit leven. Een programmering, een energetisch contract wat je hebt getekend. Een klein deel van jouw programmering gaan we ontdekken in deze cursus.

Vooraf in de kosmische shift waar we ons nu middenin bevinden zal zelfbewustzijn en heling steeds meer op de voorgrond liggen, daar zal deze cursus een onderdeel van zijn en dat begint in jou mooi mens.

Are you ready?!

In liefde, Clenda



WAT NU TE DOEN?

Mocht je het Instagramaccount: @reconnect_cursus niet nog zijn gaan volgen, dan wil ik je uitnodigen om dat als eerste te doen. Hier vind je verdere informatie.

De livesessies vinden plaats via Zoom. Dit is de **Zoomlink**:

[https://us06web.zoom.us/j/83359949692?](https://us06web.zoom.us/j/83359949692?pwd=OXBpaGxqaUpJcktNWUlCM09Nd0Jjdz09)
[pwd=OXBpaGxqaUpJcktNWUlCM09Nd0Jjdz09](https://us06web.zoom.us/j/83359949692?pwd=OXBpaGxqaUpJcktNWUlCM09Nd0Jjdz09)

Het wachtwoord is: RECONNECT

Tien minuten voor elke livesessie kan je deelnemen aan de wachtruimte. Het kan fijn zijn om in die tussentijd je internetverbinding, geluid en beeld te checken.

Plaats de volgende livesessies in je agenda:

» 8 september om 20.00

is er een korte openingsceremonie en neem ik je mee in: wat is Human Design?

» 9 september om 20.00

neem ik je mee in de energietypes in Human Design: de generator, manifesting-generator en de manifestor met de bijbehorende strategie en niet-zelf thema

» 10 september om 20.00

neem ik je mee in de niet-energietypes in Human Design: de projectors en reflectors met de bijbehorende strategie en niet-zelf thema

» 11 september om 20.00

neem ik je mee in jouw innerlijke autoriteiten en welke innerlijke autoriteiten er allemaal zijn (jouw innerlijke kompas en de beste manier van waaruit jij een keuze kan maken)

» **12 september is er geen livesessie**, maar staat er een prachtige kruispuntmeditatie voor je klaar in het Instagramaccount

» **13 september om 20.00**

neem ik je mee in de Reconnect Breathwork Healing journey.

Tijdens deze Reconnect journey gaan we hand van jouw diepste conditioneringen vanuit jouw energietype (hierin neem ik mee) vrij ademen wat niet meer langer van jou is

» **14 september om 20.00**

neem ik je mee in jouw unieke manier van manifesteren vanuit jouw unieke blauwdruk. Ook manifesteren werkt vanuit ieder zijn of haar uniekheid op een eigen wijze en deze avond is ook de closing in ALL WHITE.

Ik nodig je uit om je in het wit te kleden, mocht je live aanwezig zijn voor de closing!

Voor alle sessies kan je **deze Zoomlink gebruiken**

Het wachtwoord is: **RECONNECT**

Mocht je er niet live bij kunnen zijn? No problemo. Alle sessies kan je tot 11 november op eigen tempo terugkijken.



WAT HEB JE NODIG?

- Je geboortegegevens -

Voor de cursus heb je je geboortedatum, - (exacte) tijd en -plaats nodig.

Mocht je niet achter je geboortetijd kunnen komen? Dan kan je altijd via de gemeente waar ze met jouw geboorte bent ingeschreven jouw geboorteakte online met je DigiD opvragen. Dit duurt een aantal dagen, voordat je je geboorteakte ontvangt.

Mocht dit niet voor jou kunnen, omdat je bijvoorbeeld bent geadopteerd?

Dan zou ik je adviseren naar een Vedisch astroloog te gaan om op die manier achter jouw geboortetijd te kunnen komen.

Kom je hier niet uit? Voel je vrij om contact met mij op te nemen en dan help ik je verder!

- Je chart genereren -

Je kan je chart op verschillende manieren genereren. De verschillende vormen zal ik met je delen in de cursus zelf. Voor nu zou je je chart kunnen genereren via: mybodygraph.com.

Vul bij het plusje jouw geboortedatum, -tijd & -plaats in. Klik vervolgens op save en dan zie je je chart voor je.

- Goed internet -

Niks is zo vervelender dan middenin je sessie zitten en de verbinding valt weg. Zorg er dus voor dat je goed internet hebt tijdens de sessies.

- Sacred space -

Creëer voor jezelf een sacred space tijdens de sessies. Steek bijvoorbeeld een kaarsje aan, pak een kopje thee en maak er een momentje van voor jezelf.

- Journal & lege Human Design note pads -

Het kan fijn zijn om tijdens, voor of na de sessies te journalen en te reflecteren. In deze guide vind je een aantal journal prompts en ook vind je lege Human Design notes pads. Het kan fijn zijn om deze in te kleuren voor jezelf om zo steeds bewuster te worden van jouw chart en van jouw activiteiten. Ook kan je de charts inkleuren van mensen die dichtbij je staan, zodat je hun chart ook beter leert kennen.

- Reconnect Breathwork Healing Journey -

Het fijne aan een online breathwork healing is, is dat je in je eigen vertrouwde ruimte de sessie kan volgen en dat je bijvoorbeeld niet wordt afgeleid door de geluiden -die we gaan maken tijdens de sessie- van anderen.

Wat heb je hiervoor nodig?

- Ga voor de Reconnect Breathwork Healing op een matje of op je matras liggen

- Zorg dat je een kussentje hebt voor onder je nek. Niet een te hoog kussentje, want je wilt niet dat je je keel dichtknijpt, doordat je te hoog op een kussentje ligt met je hoofd

- Een koptelefoon of geluidsboxje die je kan aansluiten op je laptop of telefoon.

Liever geen bluetooth koptelefoon of oortjes, omdat je lichaam daar niet heel blij van wordt. Daar komt namelijk veel straling vanaf en je lichaam zal daarmee in strijd gaan, terwijl je precies op dat moment een prachtige journey in jezelf aan het maken bent.

-

- Een deken of dekentje om naast je te hebben of over je heen
- Een paar extra sokken en een oogmasker
- Een journal met pen of deze Reconnect guide, glas water en een extra kussentje of het liefst een meditatiekussentje

Mocht je dit niet hebben, geen probleem, maar het kan wel fijn zijn om bij je te hebben. Tijdens de sessie zelf deel ik hier ook meer over. Daarbij is het voor de Reconnect Breathwork Healing ook fijn om je vriend/vriendin/partner/ouders of huisgenoten in te lichten dat je deze sessie gaat doen. Dit in verband met geluid, maar ook dat je tijdens deze sessie niet gestoord wordt.

- Eet daarbij voorafgaand de sessie niet al te zwaar en trek lekker loszittende kleding aan

Voorafgaand de Breathwork Healing Journey neem ik je helemaal mee in de voorbereiding ervan.

Side note: mocht je zwanger zijn, hartaandoeningen, psychose, epilepsie of paniekaanvallen ervaren, neem dan even contact met mij op.



De antwoorden op de meest gestelde vragen,
vind je *hier*.

Mocht je antwoord er niet tussenstaan, stuur
dan een mailtje naar: info@clendamoen.com of
stuur een berichtje naar: +316 53 99 39 41

MOEN CARDS - INTENTIEKAARTENDECK

Mocht je de Moen Cards -
intentiekaartendeck in huis hebben, dan kan
het heel fijn zijn om vanuit het kaartendeck
jouw intentie te zetten voor deze cursus.

Ook kan je een intentiekaart trekken,
voordat we aan de Reconnect Breathwork
Healing beginnen of net deze sessie.

Mocht je het kaartendeck niet hebben, maar
voel je een JA, dan kan je hem [hier](#) bestellen



DAG 1

LET'S GO

We gaan van start en ik ben mega excited om samen met jou dit avontuur aan te gaan.

De journey die jij nu aangaat is niet alleen voor jezelf, maar ook voor alle mensen om je heen. Wanneer jij in verbinding leeft met jezelf, doe je dit ook voor de ander. Wanneer jij heelt, heel je ook voor de ander. Wanneer jij je verwondert over wie jij bent, geef je een ander toestemming om zich ook te laten verwonderen over wie zij zijn.

Hieronder vindt je een aantal journal vragen - die je voordat de cursus start - kan beantwoorden voor jezelf.



Deze cursus gaat over opnieuw verbinden met wie jij bent. Verbinden met jezelf, je essentie, je kern, met jouw uniekheid. Wat betekent verbinding voor jou?

Hoe voel je je wanneer je in verbinding staat met jezelf?

Wat is jouw intentie voor deze cursus?

Hoe wil je je voelen na deze cursus?



Deel je jouw ervaring van de cursus met me?

Ik zou het heel mooi en bijzonder vinden om dat te zien, te horen en te voelen.

Tag @clendamoen op Instagram of stuur een berichtje naar: +316 53 99 39 41

DAG 2

ENERGIETYPES



Vandaag gaan we het hebben over de energietypes in Human Design. De energietypes in Human design zijn de: Generators (manifesting-generators) en de Manifestors. Wanneer je jouw chart genereert via deze link:

Aan de zijkant zie je staan of jouw energietype valt onder bovengenoemde energietypes.

Hieronder vindt je een aantal journal vragen die je voor, tijdens of na de sessie van vandaag kan beantwoorden.

Mochten er mensen in je omgeving energietypes zijn, dan kan het ook fijn zijn om te journalen over jullie energie-uitwisseling met elkaar. Wat herken je in de ander? Hoe kan je hiermee experimenteren om op een nog dieper niveau met elkaar te kunnen verbinden? Wat werkt wel voor jullie, wat werkt niet voor jullie?

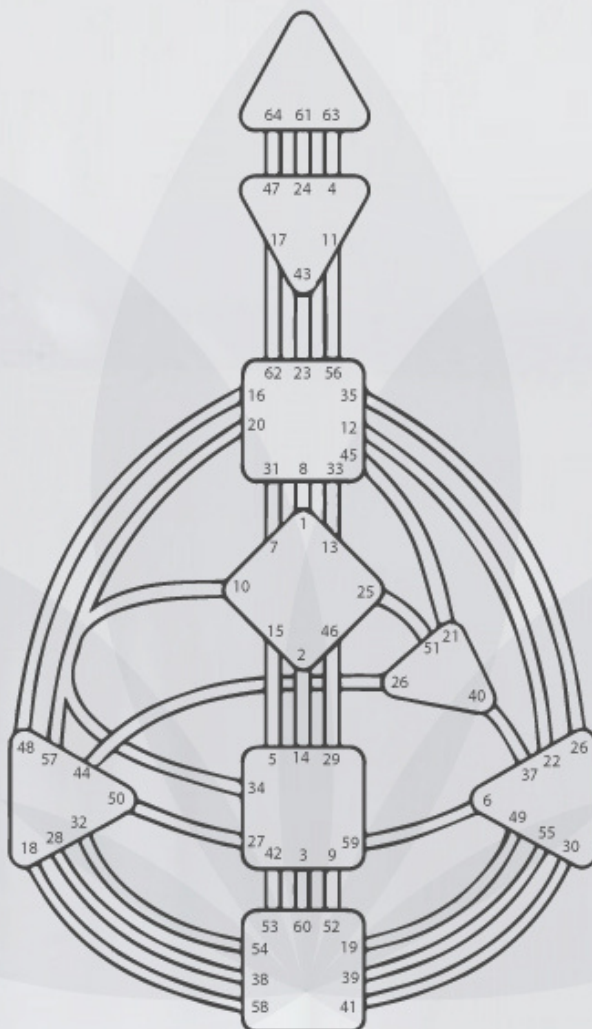
Wat herken je in jouw energietype?

Wat resoneert niet met jouw energietype?

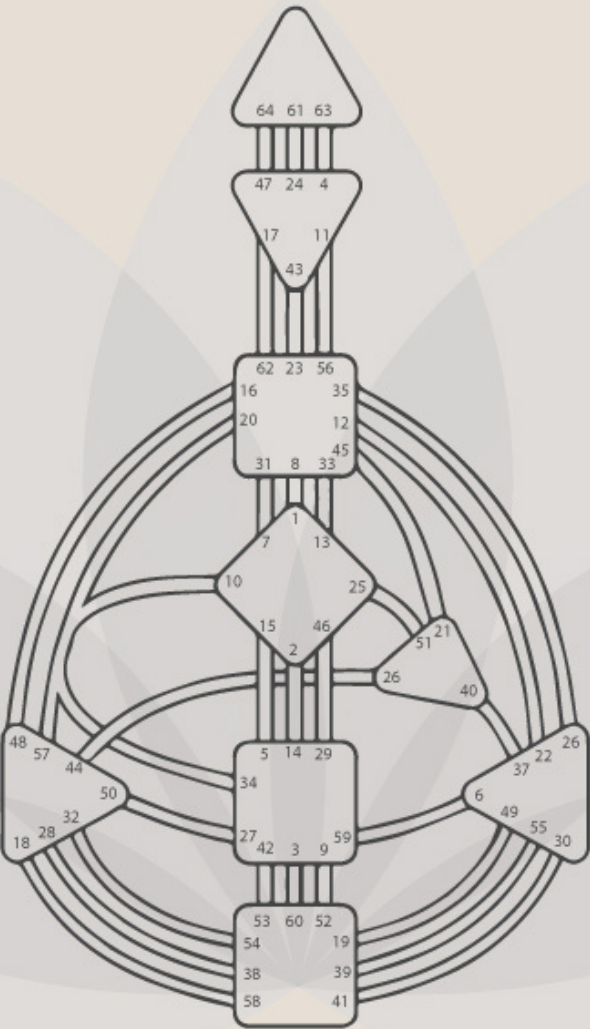
Hoe kan je nog meer handelen vanuit jouw energie?

Hoe ervaar je jouw niet-zelf thema?

Hieronder vind je een aantal note-pads van Human Design charts om zelf in te kleuren.
Dit kan helpen om je eigen chart beter te leren kennen.



Kleur hier eventueel de chart in van mensen die dichtbij je staan, zodat je ook hun chart beter leert kennen.



DAG 3

ENERGIETYPES



Vandaag gaan we het hebben over de niet-energietypes in Human Design. De energietypes in Human Design zijn de: Projectors en Reflectors.

Wanneer je jouw chart genereert via deze link:

Aan de zijkant zie je staan of jouw energietype valt onder bovengenoemde energietypes.

Hieronder vindt je een aantal journal vragen die je voor, tijdens of na de sessie van vandaag kan beantwoorden. Mocht je niet-energietypes in je omgeving hebben, dan kan het fijn zijn om bewustwording te creëren over elkaars energie. Je kan de journal vragen dus ook op die manier invullen.

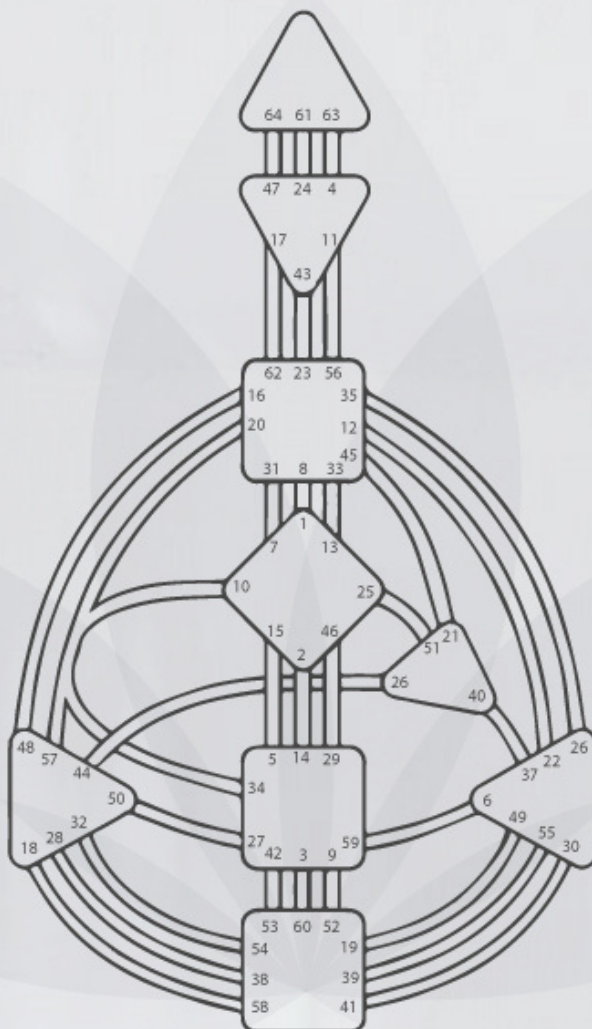
Wat herken je in jouw energietype?

Wat resoneert niet met jouw energietype?

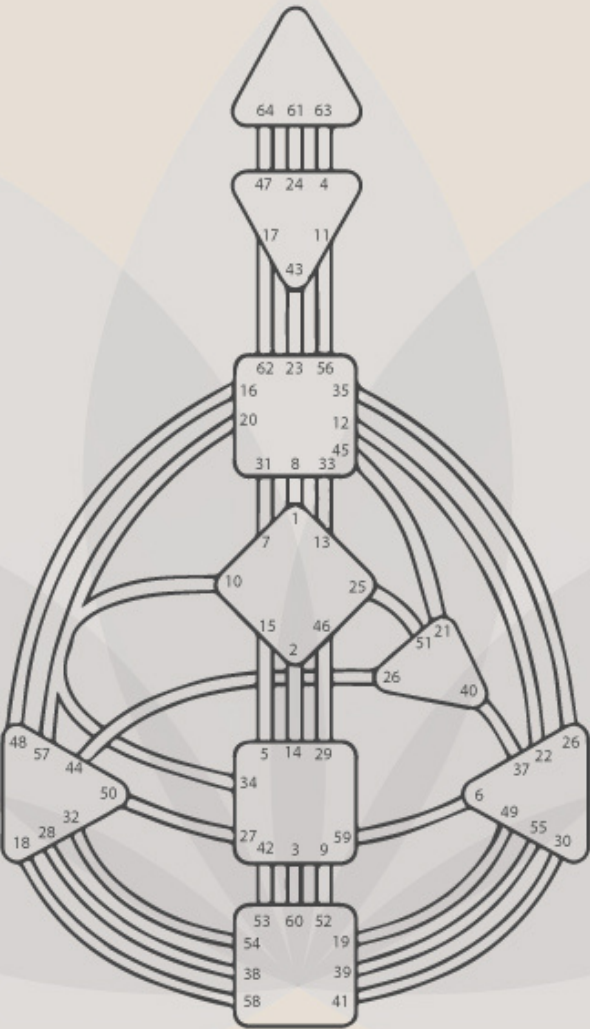
Hoe kan je nog meer handelen vanuit jouw energie?

Hoe ervaar je jouw niet-zelf thema?

Hieronder vind je een aantal note-pads van Human Design charts om zelf in te kleuren.
Dit kan helpen om je eigen chart beter te leren kennen.



Kleur hier eventueel de chart in van mensen die dichtbij je staan, zodat je ook hun chart beter leert kennen.



DAG 4

INNERLIJKE AUTORITEITEN



Dag 4! Vandaag gaan we het hebben over de innerlijke autoriteiten binnen Human Design. Je innerlijke autoriteit kan je zien als je wegwijzer, je innerlijke kompas. Onder andere de beste manier op vanuit keuzes te maken. In totaal zijn er 8 innerlijke autoriteiten.

Ook voor deze sessie vind je hieronder een aantal journal vragen over jouw innerlijke autoriteit.

Wat is jouw innerlijke autoriteit?

Herken je jouw innerlijke autoriteit in het dagelijkse leven?

Handel je vanuit jouw innerlijke autoriteit?

Wat zou je kunnen doen om nog meer te handelen vanuit jouw autoriteit?

DAG 5

KRUISPUNT MEDITATIE

Vandaag is er *geen* livesessie via Zoom, maar in het Instagramaccount staat er een fijne meditatie voor je klaar.

Gisteren hebben we het gehad over jouw innerlijke autoriteit en het maken van keuzes. Deze meditatie gaat over het maken van aligned keuzes. Tijdens les 4 neem ik mee hoe je jouw autoriteit kan meenemen in de meditatie.

Per autoriteit is dit het volgende:

Emotional - solar plexus

Is jouw autoriteit emotional - solar plexus, dan kan het fijn zijn om deze meditatie een aantal dagen achter elkaar te doen. Net zolang totdat je helderheid, kalmte en rust voelt in het antwoord waarin jij een keuze wil maken.

Sacraal

Is jouw autoriteit sacraal, dan kan het fijn zijn om tijdens deze meditatie je te verbinden met je onderbuik. Leg je handen op je onderbuik om je ook hiermee te verbinden. Stel jezelf tijdens de meditatie een gesloten vraag in plaats van een open vraag.



Splenic

Is jouw autoriteit splenic, dan kan het fijn zijn om die zachte, heldere stem (je intuïtie) in jezelf op te merken tijdens de meditatie. Ook kan je intuïtie een flits, herinnering of dierlijk instinct zijn wat je ervaart tijdens de meditatie.

Ego/hart autoriteit voor Manifestors of Projectors

Is jouw autoriteit ego/hart voor jou als Manifestor of Projector, dan kan het fijn zijn om tijdens de meditatie te voelen in welk pad je wilskracht voelt. Gaat je energie er van op 'aan'. In de meditatie ligt ik verder toe wat ik bedoel met welk pad en welk antwoord. Heb je de wilskracht om deze keuze te maken? Ook kan het fijn zijn om hardop te praten tijdens de visualisatie in de meditatie. Het kan in je stemgebied hoorbaar zijn of je je wilskracht correct inzet.

Selfprojected

Is jouw autoriteit selfprojected, dan kan het ook fijn zijn om hardop te praten in deze meditatie. Het hardop praten is puur om je eigen stem te horen. Met welke tone of voice praat je, wat is de frequentie van je stemgeluid, wat hoor je in je eigen stemgebied.

None - soundboarding

Is jouw autoriteit non - none - soundboarding, dan kan het fijn zijn om tijdens de meditatie te visualiseren en vervolgens te voelen hoe de omgeving voor je is in elk pad. Observeer het pad, doorvoel wat je er voelt. Resoneert dit pad voor je en is de omgeving correct voor je.

Lunar

Is jouw autoriteit lunar, dan kan het fijn zijn om deze meditatie een maand lang achter elkaar te doen (kan uiteraard ook met een aantal dagen ertussen). Net zolang totdat je helderheid, kalmte en rust voelt in het antwoord waarin jij een keuze maakt. Schrijf voor jezelf ook op in welke maanfase je je bevindt wanneer je helderheid voelt in het antwoord.

DAG 6



RECONNECT BREATHWORK HEALING JOURNEY

Vandaag is de Reconnect Breathwork Healing journey van ongeveer 1,5 uur. Om je hierop voor te bereiden kan het fijn zijn om pagina 11 & 12 - nogmaals - door te lezen. Hier omschrijf ik wat je nodig hebt voor deze prachtige journey die we samen gaan maken.

Voordat de journey start neem ik je helemaal aan de hand mee wat de Reconnect Breathwork Healing journey is.

Voorafgaand van deze journey kan het fijn zijn om een intentie voor jezelf te zetten. Schrijf bijvoorbeeld hieronder jouw voor- en achternaam en je geboortedatum en -plaats.

Omschrijf wat jouw intentie is voor deze journey en ook hoe je je wil voelen in en tijdens de journey.

Weet alsnog dat je precies mag ontvangen wat je nodig hebt, maar een intentie zetten voor jezelf is altijd een fijn zaadje om te planten.

Mocht je de Moen Cards - intentiekaartendeck in huis hebben, dan kan het heel fijn zijn om vanuit het kaartendeck jouw intentiekaart te trekken.

Mocht je het kaartendeck niet hebben, maar voel je een JA, dan kan je hem [hier](#) bestellen



" IF YOU ALLOW SOMEONE TO BE WHO
THEY ARE AND THEY ALLOW YOU TO BE
WHO YOU ARE, THEN THAT'S LOVE.
ANYTHING ELSE IS TORTURE."

- RA URU HU -

FOUNDER OF HUMAN DESIGN

Wat heb je ervaren tijdens de sessie?

DAG 7

MANIFESTEREN



We zijn aangekomen bij de laatste livedag van de Reconnect Cursus! Vandaag gaan we het hebben over jouw unieke manier van manifesteren vanuit je blauwdruk.

Hieronder vind je een aantal journal vragen die gaan over manifesteren vanuit jouw uniekheid.

Op pagina: vind je twee bladzijde met ruimte waar je eventueel op kan tekenen of waar je jouw moodboard op kan creëren. Voor elke unieke manier van manifesteren kan een andere creatie van je moodboard maken fijn zijn.

Tijdens de sessie neem ik je hierin mee.

EN

Vanavond hebben we ook een closing party in ALL WHITE. Trek je fijnste *witte kleding* aan en we gaan samen deze prachtige cursus afsluiten.

Wat betekent manifesteren voor jou?

Hoe uit jouw unieke manier van manifesteren zich?

MOODBOARD

MOODBOARD

JOURNAL PROMPTS VOOR NA DE CURSUS



Hieronder vind je een aantal journal prompts voor na de cursus.

Ik ben heel erg benieuwd hoe je je voelt en wat je hebt ervaren voor, tijdens en/of na de cursus. Deel je het met me? Tag @clendamoen op Instagram of stuur een berichtje naar: +316 53 99 39 41

BRIEF AAN JEZELF

We zijn aan het einde gekomen van deze cursus. Ik wil je uitnodigen om aan jezelf een brief te schrijven.

Een Reconnect brief.

Dit kan een brief zijn waarin je omschrijft hoe het voor jou voelt om verbonden te zijn. Wat verbinding nu voor je is. Welke keuzes je gaat maken vanuit alignment. Hoe je trouw kan blijven aan jezelf vanuit verbinding.

Voel je vrij om te journalen hoe jij dat wil en voelt. Het kan ook fijn zijn om bijvoorbeeld voor jezelf een wekker te zetten van 10 minuten. En 10 minuten lang schrijf je deze brief aan jezelf. Ook als je voelt dat je niet meer weet wat je wil schrijven, dan kan je schrijven: ik weet niet meer wat ik wil schrijven. De energie kan zo opkomend alsnog stromen.

Dank je wel lief mens! Ik ben je ontzettend dankbaar voor je vertrouwen, je energie en de tijd die je jezelf hebt gegund tijdens deze reis.

PS wil je meer weten over Human Design?
Er komt een heel mooi vervolg op deze cursus.
Daar deel ik snel meer over!

Veel liefs, Clenda



RECONNECT INSTA CURSUS
DOOR CLENDAMOEN
WWW.CLENDAMOEN.COM
INFO@CLENDAMOEN.COM
[@CLENDAMOEN](https://www.instagram.com/clendamoen)



© CLENDAMOEN, 2022. ALL RIGHTS RESERVED.

DEZE GUIDE, DE MEDITATIES/HEALING EN DE CURSUS IS ORIGINELE CONTENT VAN CLENDAMOEN. ZONDER SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN CLENDAMOEN MAG DE CONTENT NIET GEKOPIEERD, GEREPRODUCEERD OF VERSPREID WORDEN. HET IS DAN OOK NIET TOEGESTAAN OM DEZE CONTENT EN DE CURSUS TE DELEN MET ANDEREN.

I LOVE YOU, THANK YOU FOR LOVING ME

TOCH HET DEEPLY OF COMPLETELY RECONNECT
PAKKET?

HI LIEVE JIJ,

WELKOM BIJ DE 7-DAAGSE RECONNECT INSTA CURSUS.

WAT NU TE DOEN? HOE GAAT DIT IN ZIJN WERK?

AGENDA

VOORBEREDING

LINK KOOP MEDITATIES HIER, HANGER OF DECK

RUIMTE VOOR JOURNALEN NA BREATHWORK

LEGE CHART VOOR INKLEUREN

JOURNAL VRAGEN HD

VOORBEREIDING BREATHWORK

MANIFESTEREN

WIE BEN IK

VERDER AANBOD

DANK JE WEL

INHOUD

PAGINA 1

DE HOOFDREDACTEUR

De hoofdredacteur is verantwoordelijk voor alle afdelingen binnen de organisatie en het managen en delegeren van taken aan personeelsleden.

PAGINA 2

OVERLEVEN IN HET BOS

Overlevingsvaardigheden zijn technieken die iemand kan gebruiken om te overleven in elke omgeving.

PAGINA 3

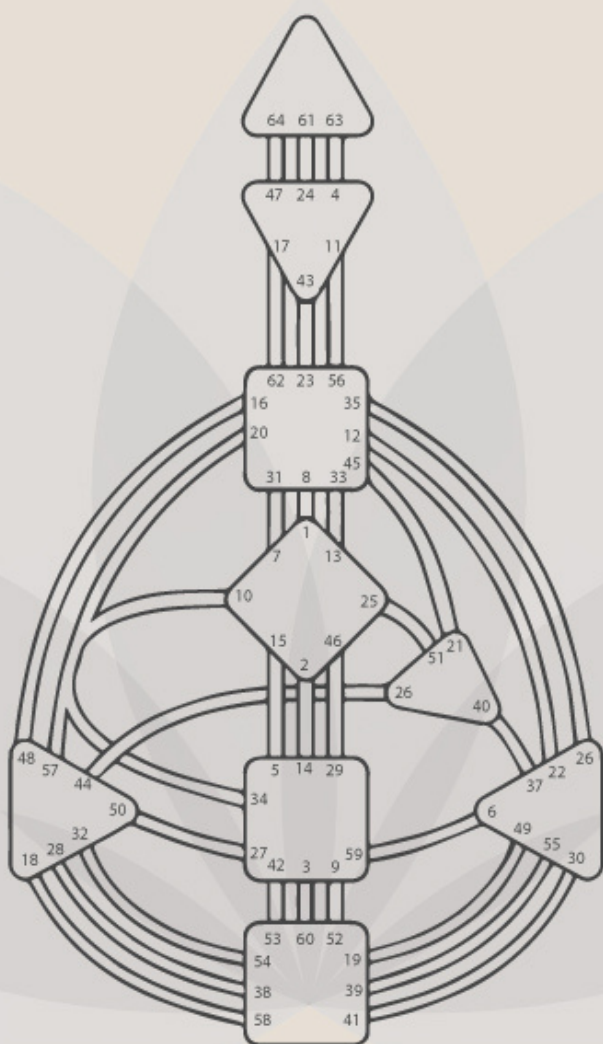
DINGEN WAAR JE REKENING MEE MOET HOUDEN ALS JE REIST

Reizen is de beweging van mensen tussen relatief verre geografische locaties en kan een reis te voet, per fiets, auto, trein, boot, vliegtuig of andere manieren omvatten.

PAGINA 4

WAT JE IN JE BAGAGE MEE MOET NEMEN

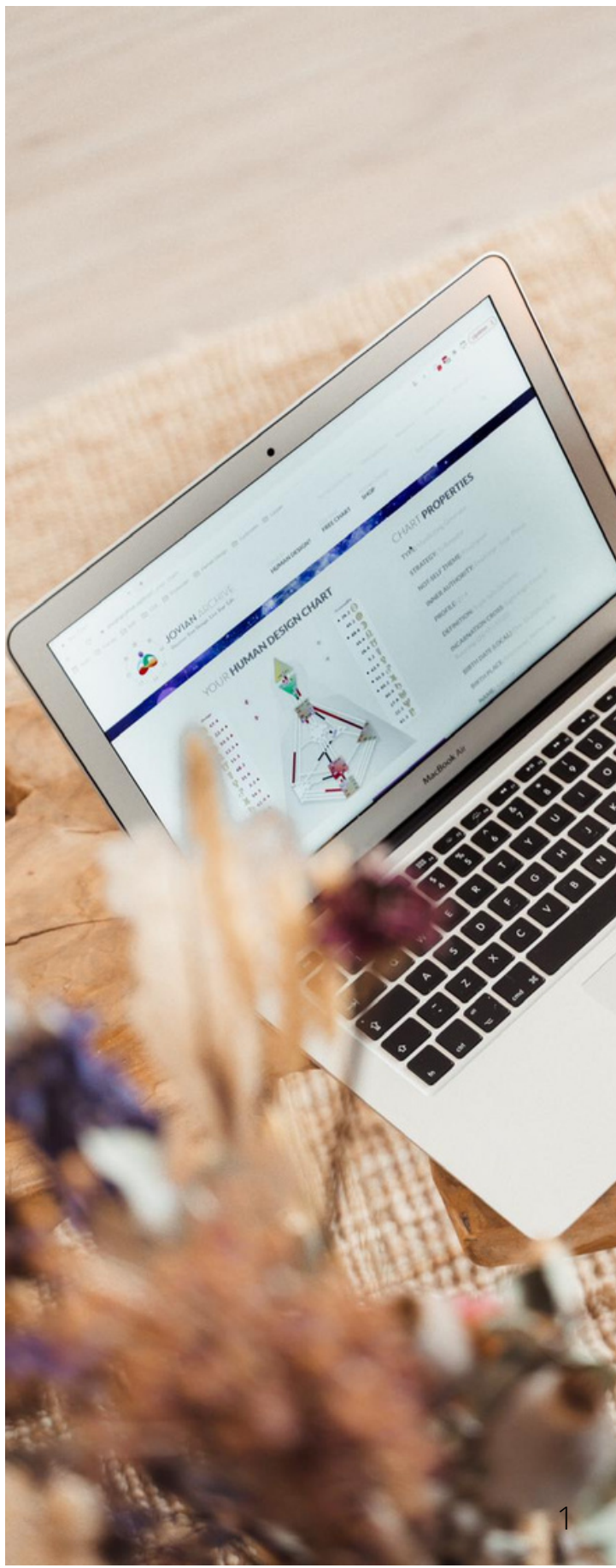
Bagage is al zo oud als de wereld, waarbij de eerste takken niet groter waren dan een dierenhuid, stukken katoen of geweven plantaardige vezels.



HUMAN DESIGN

Wat is Human Design? Human Design kan je zien als jouw unieke blauwdruk, ook wel je gebruiksaanwijzing. Het energetisch contract dat jouw ziel heeft gemaakt met het Universum op het moment van je geboortedatum, - exacte tijd & -plaats.

Op dat precieze moment hangt er een energieveld en dat energieveld vertelt jou onder anderen hoe je energetisch & genetisch in elkaar zit,

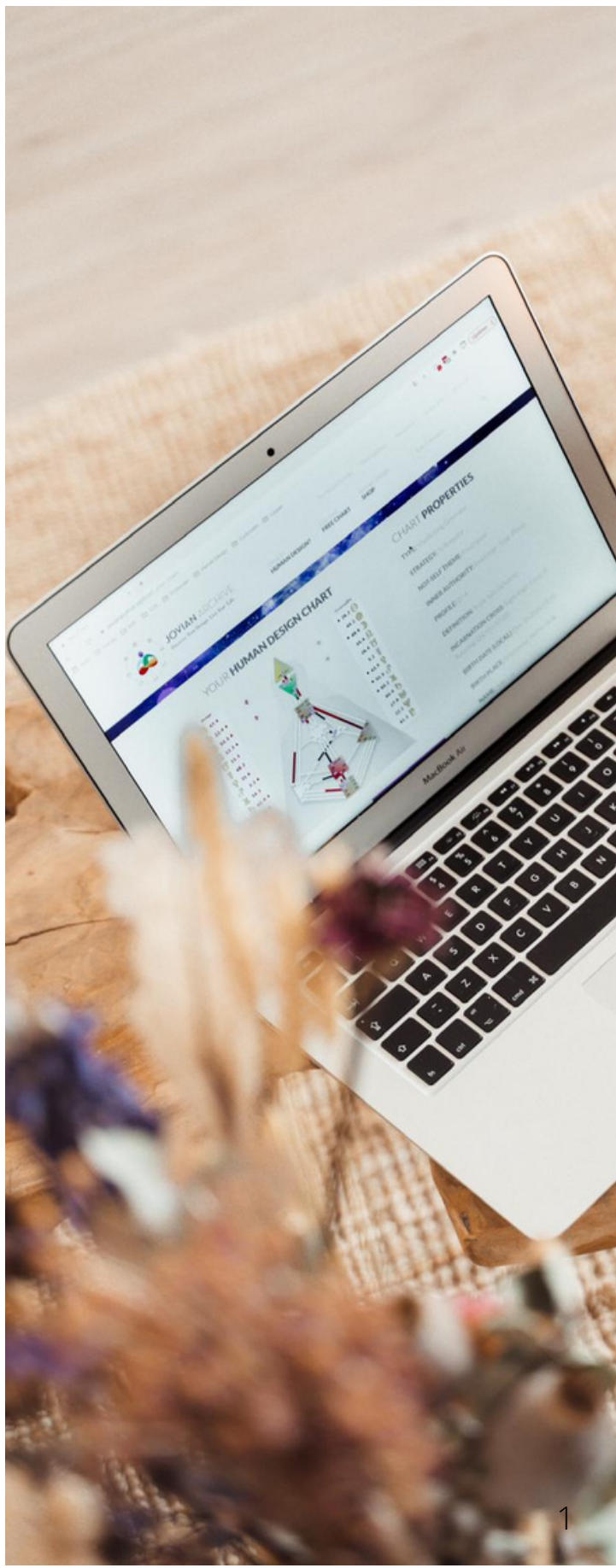


HUMAN DESIGN

wat voor jou de beste manier is om een beslissing te nemen, jouw natuurlijke kwaliteiten en talenten die je sinds je geboorte al bezit.

Human Design verbind je opnieuw met je ware zelf, met wie je diep van binnen bent en vergroot je bewustzijn van lagen conditioneringen, patronen en onbewuste overtuigingen.

Hierdoor ga je (h)erkennen wie jij in essentie bent en zo ontvouwd zich jouw hoogste potentieel of ook wel: zielsmissie



INTRO

Eén van de eerste dingen die je zal ontdekken in Human Design is je energietype. Je energietype is vooral bepalend hoe je energie met de wereld uitwisselt en ontvangt. Het is ook wel vergelijkbaar met het ontdekken van je sterrenbeeld (zon teken) in astrologie.

Net zoals dat je zon teken in astrologie heel basic is & daar nog vele lagen onder bevinden, is je energietype ook wel je eerste laag van je energieveld vanuit Human Design. Deze eerste laag, of ook wel je aura genoemd, is van belang om de basis daarvan te snappen en naar te leven indien je dat nog niet zou doen.

Door bewustwording te creëren op je energietype, dat te omarmen en integreren, kan je meer flow aantrekken & meer vanuit alignment leven met wie je diep van binnen bent.

In Human Design heb je vijf energietypes:

- › Manifestors (8% vd bevolking)
- › Manifesting-generators (35%)
- › Generators (35%)
- › Projectors (21%)

INTRO

Je energietype is bepaald welke energiecentra zijn geactiveerd in je chart. Deze energiecentra zijn afkomstig vanuit het chakrasysteem.

Vanuit het Chakra-systeem werken we met 7 chakra's & vanuit Human Design werken we met 9 energiecentra. Twee bewustzijnscentra zijn toegevoegd in het Human Design systeem.

In de 5 energietypes heb je drie energietypes & twee niet-energietypes. De manifestors, manifesting-generators & generators zijn energietypes. Een energietype heeft een specifieke bijdrage te leveren met zijn of haar fysieke energie.

De projectors & reflectors zijn de niet-energietypes. Zij zijn hier meer om hun kennis en inzichten te verspreiden. Zij hebben wat meer rust nodig dan een energietype & zij hebben de gaven om een ander te sturen vanuit hun heldere blik & visie.

Natuurlijk hebben we allemaal energie (we live in an energy world & we are made of energy) ~ ook de niet-energietypes ~, maar we gebruiken & ontvangen onze energie op een eigen specifieke manier.



INTEGREREN

Zie deze guide als een experiment in je zelfliefde journey. Voel wat voor jou kloppend voelt. Het kan zomaar zo zijn dat niet gelijk alles met je resoneert. Het kan zijn dat het nog geen thema is in je leven, het kan zijn dat je je in specifieke cyclys bevindt. Je bent zoveel meer dan alleen je energietype en iedereen is een geheel uniek & eigen. Daarom wil ik je meegeven om hierin te experimenteren en tot je te nemen wat voor jou kloppend voelt.

En ik wil je uitnodigen om tijdens je experiment de ruimte te nemen voor integratie. Maak deze het lezen van jouw guide er een eigen momentje van. Dit is jouw moment van zijn. Maak jezelf comfortabel, steek een kaarsje aan voor jezelf, pak lekker een kopje thee & let op je ademhaling. Adem diep en rustig en indien mogelijk: ga na het lezen van jouw guide even naar buiten voor een klein wandeling, verbind je met de natuur, plaats je blote voeten op het gras, integreer en voel hoe hetgeen wat kloppend voor je is, voel hoe je dit belichaamd.

Na het experimenteren, integreren en belichamen van je energietype & strategie kan je verder een deep dive maken in je autoriteit (je innerlijke kompas, wat voor jou de beste manier is om een beslissing te maken), je profiel (wat over je gehele chart heenkomt, zie het als kostuum wat je hebt aangetrokken in dit leven, de rol die je hebt in dit leven), de 9 energiecentra, je kanalen en purpose.

Voor nu: geniet mooie ziel!



GENERATOR

SACRALE ENERGIE
NATUURLIJKE MAGNEET
SENSUALITEIT
VERLANGEN
DANSEN MET HET LEVEN
CREATOR



JOUW ENERGIETYPE

Voor jou is het optimaal om je energie uit te wisselen met de wereld als een generator. Als generator ben je ongeveer 35% van de hele bevolking en val je onder een van de drie energietypes. Als energietype ben je hier om een specifieke bijdrage te leveren met jouw fysieke energie, oftewel met jouw fysieke aanwezigheid.

Als generator kan je een consistente bron van energie ervaren. Met de nadruk op kan, want dat is namelijk alleen op een hele belangrijke voorwaarden en dat is: dat je doet wat je echt, echt leuk vindt. Waar je letterlijk van op aangaat. Wanneer je dat doet, zal je een consistente bron van energie ervaren.

Je bent hier dan ook om te dansen met het leven en om te volgen waar je van houdt. Je bent dan ook het meest tot dienst voor de hele wereld om dit te doen. Om echt te volgen waar je van houdt. Om zo ook energie voor je omgeving te creëren en de zaadjes te laten bloeien en groeien waar een manifestor deze heeft gepland.



JOUW ENERGIETYPE

Deze energie komt voort uit je sacrale center. Je een na onderste chakra, je onderbuik respons. Je sacrale center is bij jou als generator gekleurd. Hier bevindt definitie & activatie en hier komt je levensenergie, je levenskracht, je creativiteit, je verlangen en je sensualiteit vandaan.

En wanneer jij als generator de dingen doet, waar je van houdt, dan kan je ze bijwijze de hele dag doen zonder 'moe' te worden. Of te vergeten te eten en te drinken, omdat je er zo van op aangaat.

Daarnaast is de doelstelling op aarde: eten, slapen en voortplanten. Wat generators daarin onderscheid is dat zij een eigen keuze en voorkeur hebben. Uiteraard heeft ieder een eigen keuze en voorkeur, maar ik benoem het heel direct bij de generator, omdat zij een eeuwen oude conditionering van generaties terug met zich meedragen en dat is: ik ben het niet waard om mijn dromen na te jagen, ik ben nog niet waar ik hoor te zijn, ik ben niet goed genoeg.



JOUW ENERGIETYPE

Maar lieve jij, je bent het waard om je dragen na te jagen, We hebben jou als generator nodig dat je dit doet, want zo lift je de wereld op met jouw energie. Je bent het ook waard om je verlangens na te streven. Alles waar jij van droomt, droomt ook van jou. En alles waar jij naar verlangt, verlangt ook naar jou. Zie het als een plan je ziel wat boven je hangt en wat door jou heen gemanifesteerd wil worden in dit leven.

Het is ook van belang voor jou als generator dat je overdag een uitlaatklep hebt, zodat je je energie kwijt kan. En zodat je moe, tot voldaan uitgeput naar bed gaat. Wanneer je in bed wakker ligt, ligt te malen, te piekeren en te draaien. Weet dan, dat je waarschijnlijk je energie voor die dag nog niet kwijt bent. Vanuit je sacrale center zal je dan ook in de nacht weer snel opladen.

Daarbij werkt jouw aura magnetisch en is open voor je omgeving. Je trekt alles heel automatisch aan. Dat kan je ook niet uitzetten. Ook dit komt vanuit je sacrale center.



JOUW ENERGIETYPE

Je creëert dan ook energie voor de mensen om je heen. Wanneer jij lekker in flow zit, je voelt je goed en doet de dingen waar je blij van wordt, dan neem je een ander volledig mee in die energie. Maar wanneer je dat niet doet en je daardoor hoogstwaarschijnlijk minder in flow zit, ook dan neem je een ander mee in die energie. Zie het ook als een vrijbrief om (nog) meer te gaan wat je leuk vindt.

Een misvatting bij generators is dat zij hier zijn om te 'werken'. Dit omdat je de meeste energie hebt van alle energietypes, die afkomstig is vanuit je onderbuik.

Nogmaals, je creëert alleen de energie wanneer je dingen doet die je echt leuk vindt en dat geldt voor alle gebieden. Niet alleen voor werk, maar ook voor het huishouden, opvoeden van kinderen, je creativiteit uiten en overal waar je jij geluk & plezier uithaalt.



JOUW ENERGIETYPE

Het kan een uitdaging voor jou als generator zijn om nee te zeggen tegen de dingen die je niet leuk vindt. Vaak wordt een generator namelijk het meest geconditioneerd op dingen doen zij niet leuk vinden. Het is dan dus ook veilig om nee te zeggen en je grens aan te geven. Door nee te zeggen stem je jezelf ook af om nog meer samen te werken met Universum. En zo nog meer kansen aan te trekken.

Als generator ben je hier ook om het aardse leven te ervaren met je fysieke lichaam en zintuigen.



DOE WAT JE ECHT
LEUK VINDT. ZO
LIFT JE DE WERELD
UP & GEEF JE EEN
ANDER ONBEWUST
DE TOESTEMMING
OM HETZEELFDE TE
DOEN

JOUW STRATEGIE

Je strategie kan je zien als wat voor jou de beste manier is om met het leven om te gaan. De energetisch correctie manier om nog meer flow aan trekken in je leven en vooral ook hoe je kan creëren met het Universum.

Voor jou is je strategie: to respons oftewel: wachten met antwoorden en op je respons vertrouwen.

Allereerst kan je hier gelijk vaak een gedeelte weerstand ervaren als in: ik weet wel wat ik wil of ik neem zelf initiatief. Maar het is dus niet de bedoeling om zelf initiatief te nemen, maar om te reageren wat de omgeving jou aanbiedt. Door dan te antwoorden, kom je te weten of het nu voor jou kloppend is of niet.

Voor jou als generator is het leven zo ingericht dat je als het ware de hele dag door situaties, kansen, mensen op je pad krijgt vanuit het Universum waarop jij dan alleen antwoord of je dit nu leuk vindt of niet.



JOUW STRATEGIE

Daarmee bedoel ik niet: inactief op de bank wachten en wachten tot er iets of iemand naar je toekomt. Maar meer actief wachten en de situatie waarin je je bevindt accepteren en aanvaarden en vanuit daar reageren.

Zo creëer je voor je leven ook situaties waarin je jezelf de kans geeft om te reageren en om vooral te vertrouwen wat er op je pad komt.

Alleen kan je daarin ook ervaren dat wanneer er even geen prikkel is, dat je dan zelf op zoek gaat naar sensatie of prikkels. Precies dit is het punt waarop je dan het beste in de 'wachtstand' kan gaan. En vooral weer gaat vertrouwen dat het Universum je vanzelf weer situaties, kansen en mensen op je pad geeft, waarop je kan reageren met ja of nee.

Pas daarna ga je vanuit je autoriteit (je innerlijke kompas) keuzes maken. Het hoeft namelijk ook niet zo te zijn: dat alles wat op je pad komt voor jou in een lijn ligt. Het is namelijk oke om nee te zeggen.



JOUW STRATEGIE & AUTORITEIT

Wanneer het echt voor jou is weggelegd zal het Universum je later nog eens zo'n zelfde soort situatie geven om te zien of het op dat latere moment wel voor je is weggelegd. Dan alsnog hoeft dat niet zo te zijn. Het gaat vooral om het reageren op wat de omgeving jou aanbiedt en te wachten met antwoorden.

Dit kan hem al in de kleine dingen zitten zoals bijvoorbeeld: dat je bij iemand op Instagram iets voorbij zag komen over Human Design en dat je vanuit daar hebt gereageerd of je dit leuk vindt of niet leuk vindt. Het kan zijn dat je iets leest in een tijdschrift wat je inspireert of dat een vriend of vriendin een suggestie doet om mee te gaan naar een workshop of retreat. Dit kan je op een hele subtiele manier ervaren.

Daarnaast maak je vanuit je autoriteit keuzes. Als generator kan je op twee verschillende manieren dit ervaren, namelijk: vanuit je sacrale center of je emotionele (solar plexus) center.



JOUW STRATEGIE & AUTOREIT

Je autoriteit kan je zien als je innerlijke kompas. De meest waardevolle manier voor jou om keuzes vanuit te maken.

Wanneer jij als generator keuzes maakt vanuit je sacrale center is het helpend om je omgeving jou gesloten vragen te laten stellen. Dit zodat je kan ervaren of je vanuit je sacrale center een volmondige ja of een nee ervaart. Dus als in bijvoorbeeld: wil je vanavond pizza of salade? Wanneer je een gesloten vraag wordt gesteld, voel je waarschijnlijk eerder: het is pizza of salade of geen van beiden.

In plaats van: wat wil je vanavond eten? Wanneer deze vraag aan je wordt gesteld, kan je sneller ervaren: uhhh ik weet het niet en voelt het alsof het alle kanten op kan gaan.

Wanneer er een twijfel is, dan is het waarschijnlijk een nee. Wanneer je een volmondige ja ervaart, voelt het waarschijnlijk veel meer aligned vanuit je onderbuik.



JOUW STRATEGIE & AUTOREIT

Zie het ook letterlijk als je onderbuikgevoel wat je in het moment ervaart. Er ligt dan ook voor jou waarheid in het moment zelf vanuit je onderbuik.

Weet ook dat de antwoorden altijd in jou zitten & dat je je onderbuikgevoel kan trainen met bijvoorbeeld een kruispunt meditatie.

Visualiseer jezelf op een kruispunt en stel jezelf daar een gesloten vraag. Op dat kruispunt heb je twee of drie wegen. Elke weg heeft een eigen antwoord. Visualiseer jezelf dat je een weg inwandelt en voel het antwoord van die weg. Wat ervaar je in je onderbuik? Voelt het gespannen en krimpt het samen? Of voel je joy en lichtheid in het antwoord? Doe deze oefening zoveel mogelijk met het maken van keuzes en het vertrouwen op je onderbuikgevoel.

Wanneer je solar plexus is gekleurd, dan bevindt zich hier definitie en dan is dit voor jou de meest waardevolle manier om keuzes vanuit te maken.



JOUW STRATEGIE & AUTOREIT

Buiten het feit om dat je sacrale center is gekleurd, is het fijn om 'grotere' keuzes te maken vanuit je solar plexus.

Hiermee bedoel ik: het maken van keuzes gerelateerd aan werk, je huis, je relaties, vriendschappen etc en niet voor keuzes maken voor het avondeten.

Wanneer je keuzes maakt vanuit je solar plexus ga je eerst door een emotionele golf, voordat je waarheid ervaart in het antwoord. Zie het als een innerlijke reis die je doormaakt. Even een voorbeeld: stel ik vraag nu aan jou: ga je volgende week mee naar Ibiza om een teacher training Human Design bij mij te volgen? Uit enthousiasme en emotie kan je antwoord nu gelijk ja of nee zijn. Maar het kan zomaar zo zijn dat morgen je antwoord anders is. Het bekende spreekwoord: slaap er een nachtje over, zal waarschijnlijk voor jou het beste werken.

Morgen kan namelijk je antwoord anders zijn en kan je het anders ervaren. Deze emotionele golf kan een paar uur duren, een paar dagen of een week.



JOUW STRATEGIE & AUTOREIT

Wanneer je kalmte en rust ervaart in het antwoord, dan weet je wat voor jou het beste voelt. Het gaat er vooral ook om dat je de innerlijke reis doormaakt van ups & downs. De laagtes en hoogtes van de emoties.

Blijf daarin ook altijd je strategie volgen en kies ervoor om het Universum te vertrouwen. Ik zeg bewust het woord kies, want wanneer vertrouwen heel ver weg voelt in je energie, zal je mind zich er gelijk mee gaan bemoeien met stemmetjes als bijvoorbeeld: je vertrouwt helemaal niet, want weet je nog wat daar en daar gebeurde bla bla.

Maar in het leven heb je altijd een keuze. Jij kiest hoe je op iets of iemand reageert, jij kiest welke keuzes je maakt, jij kiest of je vertrouwt op je strategie, op het wachten met antwoorden en dus het Universum. Daarin zal je in je energie en intentie het vertrouwen dichterbij je toetrekken vanuit je hart.

En vooral ook: experimenteer. Experimenteer hoe het flowt wanneer je je strategie & autoriteit volgt.



AFFIRMATIE

IK KIES ERVOOR
OM HET
UNIVERSUM EN
MIJZELF TE
VERTROUWEN



JOUW NIET- ZELF THEMA

Jouw niet-zelf thema kan je zien als een energie, een emotie die je ervaart, wanneer je niet als jezelf leeft. Wanneer je niet de dingen doet die voor jou in een lijn liggen voor je hoogste potentieel.

Voor jou is je niet-zelf thema: frustratie. Dit kan energetische en/of fysieke frustratie zijn als in: het leven voelt zwaar, ik ben geen flow, bleh, je motor loopt op dat moment letterlijk vast.

Wanneer je dit ervaart, zie het dan ook als een teken, dat je weer terug wilt brengen naar het juiste pad. Naar wat wel voor jou is weggelegd en wat voor jou in een lijn ligt.

Je kan het ervaren wanneer je niet leeft naar je strategie en autoriteit. Wanneer je dingen gaat forceren of omdat iets 'moet' vanuit je mind, of wanneer je ja hebt gezegd tegen iets of iemand, terwijl het een nee is.



JOUW NIET- ZELF THEMA

Het is dan ook niet een teken wat je nooit meer zou mogen ervaren. Want wanneer je dit ervaart is het een mooi moment om in te tunen bij jezelf en een moment voor jezelf te pakken. En tijdens dat moment kan je jezelf afvragen: wat, wie, of welke omstandigheid of keuze ligt niet met mij in een lijn? Is dit werk, een vriendschap, een relatie, een woning of iets anders? Waar zit deze energie & wat mag ik gaan dichtten?

Het is dan ook geen straf van het Universum, maar het wil je vooral guiden en ondersteunen om bepaalde dingen anders te doen dan dat je ze op dat moment doet.

Of om een bepaalde deur te gaan sluiten, zodat er een nieuwe deur voor je open kan gaan.

Ook is het een emotie/energie die je jarenlang op de achtergrond bij je kan dragen. Wanneer dit het geval is, tune dan ook in bij jezelf met de voorbeelden van bovenstaande vragen.



MIJN NIET-ZELF
THEMA WIJST MIJ
DE WEG NAAR MIJN
HOOGSTE
POTENTIEEL

JOUW WARE ZELF



REFLECTIEVRAGEN



STERKE PUNTEN

UITDAGINGEN

MET LIEFDE GESCHREVEN BIJ CLENDAMOEN.

DIT DOCUMENT IS ORIGINELE CONTENT VAN
CLENDAMOEN. DIT DOCUMENT IS ALLEEN VOOR
PERSOONLIJK GEBRUIK EN MAG NIET GEKOPIEERD,
GEREPRODUCEERD OF VERSPREID WORDEN ZONDER
SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN CLENDAMOEN.

HI LIEVE JIJ,

OP DAT JE ERVAN GENOTEN HEBT. IK ZOU HET
ONTZETTEND WAARDEVOL VINDEN ALS JE JE
ERVARING MET MI DEELT. VOEL JE VRIJ OM EEN
BERICHT SIK STUUR JE LIEFDE & LICHT!

VEEL LIEFS, CLENDAMOEN
WWW.CLENDAMOEN.COM



HELEND KRISTAL VOOR GENERATOR

IEDER ZIJN OF HAAR CHART IS GEHEEL UNIEK EN EIGEN. ZO HEEFT OOK IEDERE KRISTAL EEN GEHEEL EN UNIEKE EIGEN ENERGIEFREQUENTIE. KRISTALLEN ZIJN EIGENLIJK EEN CADEAU VAN MOEDER NATUUR & KRISTALLEN BESTAAN NET ALS WIJ UIT STERRENSTOF & DRAGEN EEN EIGEN ENERGIE BIJ ZICH.

DE ENERGIE VAN EEN ORANJE CALCIET KAN JOU ALS GENERATOR ONDERSTEUNEN IN JE HOOGSTE POTENTIEEL.

EEN ORANJE CALCIET WERKT HELEND VOOR JOUW SACRALE CENTER & ALS GENERATOR IS JOUW SACRALE CENTER ALTIJD GEKLEURD. HIER BEVINDT DUS ACTIVATIE.

HET GEEFT JE EEN BOOST EN ZELFVERTROUWEN WAT BETREFT JE LEVENSENERGIE, LEVENSKRACHT, CREATIVITEIT, SENSUALITEIT & VERLANGEN. LEG DE ORANJE CALCIET OP JE ONDERBUIK WANNEER JE BIJVOORBEELD OP DE BANK OF OP BED LIGT. OF VERBIND JE MET DE ORANJE CALCIET MET JE LINKERHAND. JE LINKERHAND IS DE KANT VAN ONTVANGEN EN ZO ONTVANG JE DE HELENDE KRACHT VAN DE ORANJE CALIET.



The background of the entire image is a close-up, artistic photograph of several dried palm fronds. The fronds are a light cream or off-white color, showing natural textures and slight discolorations. They are arranged in a radial pattern, fanning out from a central point towards the edges of the frame, creating a sense of depth and organic structure.

AFFIRMATIE

IK BEN HET WAARD
OM MIJN DROMEN
NA TE JAGEN

