



WERKBOEK

LIFE
WITHOUT
GRACE
JOYCE BECKKER

LIFE WITHOUT GRACE

Autonoom leven en werken
zonder je tweelinghelft

Lieve lezer,

Wat goed dat je dit werkboek hebt gedownload! Je vindt hierin alle oefeningen uit het leesboek. Je kunt hier al je antwoorden, ervaringen en inzichten noteren.

Dit A-5 werkboek is digitaal invulbaar, dus je kunt het invullen via je computer. Uiteraard kun je het ook uitprinten en met de hand invullen, als je dat wenst.

In dit werkboek houden we dezelfde volgorde aan als in het leesboek. Achter ieder thema staat tussen haakjes de bladzijde in het leesboek met hetzelfde thema. Op deze manier kun je alles snel terugvinden.

Tips:

- Sla dit werkboek eerst op in je bestanden. Geef het desgewenst een andere naam en open het van daaruit om 'm in te vullen.
- Zie dit werkboek als een kostbaar naslagwerk. Je kunt het ook steeds opnieuw gebruiken.

Ik wens je heel veel succes en inspiratie toe!

Liefs van Joyce (en Grace)

Oktober 2021

Inhoud

Identiteit	5
Moeder	8
Lichaamsbeeld	11
Liefdesrelaties	15
Miskramen	17
Moederschap	20
Vriendschappen	22
Muziek	25
Verjaardagen	27
Woonplekken	31
Reizen	38
Onrecht	40
Waarheid	45
Geld	47
Spirituele leraren	51
Ontmaskering	53
AT-kinderen	55
Ontmoet je tweelinghelft	56
Hoe nu verder	57

Identiteit (11)

Oefening: je bestaansrecht opeisen

- *Ga staan op een rustige plek en neem je ruimte in.*
- *Stamp een aantal keren.*
- *Sta op heupbreedte zonder dat je knieën op slot staan.*
- *Richt je aandacht op je benen en voeten. Voel hoe ze stevig op de aarde staan. Ze dragen je al heel je leven.*
- *Adem rood licht naar je benen en voeten.*
- *Zeg hardop: ‘Dit is mijn recht van bestaan. Dit is mijn plek en mijn ruimte.’*
- *Draai nu met je bekken kleine cirkeltjes, herhaal dit in de andere richting.*
- *Maak de cirkels groter. Je voelt hoe je bekken steeds soepeler wordt.*
- *Visualiseer oranje licht in je bekkengebied.*
- *Terwijl je uitademt zeg je hardop: ‘Dit is mijn recht van voelen.’*
- *Ga dan met je aandacht naar je buik.*
- *Trek je lichaam naar achter en maak bewegingen alsof je hout hakt.*
- *Maak bij de neerwaartse beweging geluid.*
- *Adem geel licht naar je buik.*
- *Voel hoe de energie stroomt in je bekken, buik en benen.*

- *Zeg hardop: 'Dit is mijn recht van handelen, ik mag handelen naar wie ik in essentie ben.'*
- *Plaats nu je handen op je hartgebied.*
- *Duw alles van je af waar je echt klaar mee bent, zoals boosheid, wanhoop, machteloosheid, kritiek, etc.*
- *Haal nu naar je toe wat je verlangt vanuit je hart. Uit je onbewuste komt dit naar boven.*
- *Adem groen licht naar je hart en zeg hardop: 'Ik heb recht op liefde ontvangen en liefde geven. Ik mag onvoorwaardelijk van mezelf houden.'*
- *Breng nu je aandacht naar je keelgebied. Draai met je hoofd om je nek los te maken.*
- *Visualiseer blauw licht in je keel en zeg hardop: 'Ik heb recht van spreken. Ik mag mijn stem laten horen.'*
- *Ga dan met je aandacht naar je derde oog en vul je hoofd met de kleur violet.*
- *Zeg hardop: 'Dit is mijn recht van zien. Wat ik zie is voor mij waarheid. Ik mag overzicht en inzichten ontvangen.'*
- *Breng nu je aandacht naar je kruin. Draai deze open op je eigen manier.*
- *Laat wit of goud licht via je kruin je hoofd binnenstromen. Laat die stroom alle spanning uit je lijf meenemen via wortels uit je voeten.*
- *Adem diep in en uit.*
- *Ga weer stampen.*
- *Zeg nogmaals hardop: 'Dit is mijn plek en mijn ruimte.'*

- *Voel hoe het is om op jouw unieke plek en ruimte te staan.*

Noteer je ervaringen en inzichten.

Moeder (21)

Oefening: erken de boze vrouw/man in je buik

- *Ga op een rustige plek zitten.*
- *Adem een aantal keren diep in en uit.*
- *Maak contact met je hart en voel de lichtheid ervan.*
- *Als je zwaarte voelt, ga dan wat dieper tot je hartkern en maak hier contact mee.*
- *Hier zitten je wijsheid en compassie die je hebt ontwikkeld. Eigen het je toe en houd het vast.*
- *Blijf dit doen terwijl je met je aandacht afdaalt naar je buikcentrum. Hier zit je aardse persoonlijkheid.*
- *Neem even de tijd om deze plek te vinden. Hier voel je een compactere energie dan in je hart. Deze plek bevat veel emotionele energieën maar is gelijkwaardig aan je hart.*
- *Blijf met aandacht ademen naar je buikcentrum.*
- *Laat daar zonder oordeel een boze vrouw/man verschijnen.*
- *Voel de diepe schreeuw die vanuit haar/zijn buik via de longen, keel en mond naar buiten wil komen. Zij/hij heeft genoeg van de onderdrukking.*
- *Geef haar/hem toestemming deze te uiten. Niet om anderen te beschadigen, maar als zelfexpressie. Door deze schreeuw vindt zij/hij verloren delen van zichzelf terug.*

- *Zie haar/zijn woede als legitiem. Het leidt je naar je diepe verlangen jezelf te zijn.*
- *Haar/zijn woede bevrijdt je ook van oude lasten. Deze kun je moeilijker kwijtraken via je hart omdat je hart vooral compassie opbrengt voor anderen en hiermee voorbijgaat aan je menselijke, emotionele zelf.*
- *Voer nu een gesprek met deze vrouw/man, laat haar/hem zich helemaal uiten.*
- *Besluit welke concrete stappen je gaat nemen die voortoloeien uit je inzichten. Bijvoorbeeld om bewuster te communiceren of beter je grenzen aan te geven.*
- *Beloof jezelf er meer te zijn voor jezelf en je boosheid niet langer te onderdrukken.*
- *Erken dat pure boosheid een spirituele energie is.*
- *Kom terug in het hier en nu en kom tot rust.*

Noteer je ervaringen, inzichten en concrete stappen.

Lichaamsbeeld (29)

Oefening: shift je negatieve lichaamsbeeld

- *Ga ergens rustig zitten.*
- *Schrijf op welke beperkende overtuiging je hebt over je lichaam (vb: ik ben te dik, dun, groot, klein, lelijk, etc.).*

- *Spreek het hardop uit. Wat doet dit met je? Voel het in je lichaam.*
- *Sluit je ogen en ga naar een recentelijk moment waarop je deze gedachte had.*
- *Waar was je? Was je alleen? Wat voelde je?*

- *Waar in je lichaam voel je dat op dit moment?*

- *Maak nu dit gevoel in je lijf nog groter.*
- *Tel van 5 naar 1. Bij 1 ben je bij de eerste keer in je leven dat je dit voelde. Vertrouw op je onbewuste, die leidt je.*
- *Voel maar hoe je steeds jonger wordt.*
- *Bij 1 ben je terug in dat moment.*

- *Waar ben je? Ben je alleen? Wat gebeurt er? Voel de pijn.*

- *Welk besluit neem je over jezelf? Welk overlevingsmechanisme (vechten, vluchten, bevroren) gebruik je?*

- *Wat heb je nodig? Van wie?*

- *Nodig je volwassen jij uit om bij je te komen. Hoe is het om jezelf te zien als volwassene?*

- *Adem diep in en uit. Stap in je volwassen jij en ga zitten op ooghoogte van het kind.*
- *Zeg: 'Vanaf nu ben ik bij je. Je bent helemaal oké zoals je bent.'*
- *Neem je kind in je armen. Troost het met liefde en mededogen. Laat liefde vanuit je hart stromen naar het kind.*
- *Smelt nu samen met het kind en geef het een plek in je lijf. Leg je hand op die plek waar het mag wonen.*
- *Stap nu op een soort wolk of in een helikopter en zweef boven de situatie. Laat de pijn, de overtuigingen en emotie achter bij dat moment en die situatie.*

- *Voel of er nog energetische verbintenissen lopen tussen jou en die situatie. Verbreek deze op jouw manier.*
- *Voel of de pijn in je lijf nu weg is. Stuur er warmte, zachtheid, liefde en mededogen naartoe.*
- *Zweef langzaam over je tijdlijn terug naar het hier en nu.*
- *Tel van 1 tot 5. Je bent je weer bewust van je lijf en de ruimte waar je bent.*
- *Open je ogen, je bent klaarwakker. Je voelt je beter dan voorheen.*

Noteer je ervaringen.

Liefdesrelaties (38)

Oefening: de balans herstellen tussen je vrouwelijke en mannelijke energie

- *Maak contact met je hart en stel je voor dat hier je vrouwelijke deel zetelt.*
- *Voel een zachte, warme energie die heel vertrouwd is.*
- *Visualiseer hoe deze energie in je rug een opening maakt.*
- *Zie hoe het verbinding maakt met het licht van de Bron.*
- *Voel achter je rug de aanwezigheid van kosmische, liefdevolle energie.*
- *Stel je voor dat je zo een kanaal bent voor je eigen ziel.*
- *Roep nu de mannelijke energie in jezelf op. Neem deze waar.*
- *Vraag deze energie je te helpen om je hartenergie te verbinden met de aarde.*
- *Voel hoe de kracht van deze mannelijke energie door je lichaam stroomt.*
- *Merk op dat deze energie je lichaam diep verbindt met de aarde.*
- *Ervaar hoe jij je zelfbewust en daadkrachtig voelt.*
- *Besef dat het mannelijke in je dienend is aan het vrouwelijke in je door het te beschermen en te omhullen.*

- *Voel hoe je vrouwelijke energie zich gerustgesteld en veilig voelt.*
- *Adem nog een aantal keren diep in en uit.*
- *Kom terug in het hier en nu.*

Noteer je ervaringen

Miskramen (50)

Oefening: maak een innerlijke Rejoyce Xpress-reis vanaf Station Verdriet

- *Ga ergens zitten waar je ongestoord aan de slag kunt.*
- *Het is handig om wat papieren zakdoekjes en wat te drinken bij de hand te hebben.*
- *Bepaal naar wie je een verdrietreis wil maken (bijvoorbeeld je ongeboren tweelinghelft of zielskind).*
- *Zoek een voorwerp op dat hem of haar symboliseert en leg dit voor je neer.*
- *Stel je voor dat je een reis gaat maken in je privétrein naar het station van deze persoon.*
- *Zodra je bent ingestapt, gaat de trein rijden.*
- *Vul de volgende zinnen aan vanuit intuïtie:*
- *'Ik ben verdrietig omdat jij...'*

- *'Dit heeft tot gevolg dat ik...'*

- *'Hierdoor voel ik mij...'*

- *'Ik had liever gewild dat jij...'*

- *Je komt aan op het station van bestemming. Loop naar de stationsrestaurant toe.*
- *Stap naar binnen. Je ziet daar de desbetreffende persoon zitten die jou zwijgend zal aanhoren. Als je dit lastig vindt, leg dan het symbolische voorwerp voor je neer.*
- *Lees nu je antwoorden hardop voor. Herhaal dit.*
- *Wat zie, voel en bemerk je bij die ander?*

- *Neem liefdevol afscheid van hem/haar.*
- *Loop terug naar je trein en stap in.*
- *Zodra de trein rijdt, vul je de volgende zinnen aan:*
- *'Ik voel me gehoord en getroost. Door deze ervaring ben ik tot het inzicht gekomen dat...'*

- *'Hierdoor voel ik me nu...'*

- *'Ik kan nu het volgende achterlaten op mijn Station Verdriet...'*

- *'Zodat ik...'*

- *Je trein arriveert weer op je thuisstation.*
- *Adem diep in en uit en rek je helemaal uit.*

Noteer je inzichten en concrete stappen.

Moederschap (59)

Oefening: ontlast karmisch je kind(eren)

- *Ga in een ruimte staan waar je niet gestoord wordt.*
- *Neem voor jezelf en voor elk van je kinderen een blad met jullie namen erop.*
- *Leg je eigen blad op de grond. Leg de bladen van je kind(eren) op leeftijd voor je.*
- *Ga staan op je eigen blad en richt je tot je kind(eren).*
- *Ga ze beurtelings af en zeg het volgende:*
- *'Ik ben je moeder (vader) en jij bent mijn oudste (middelste, jongste) zoon (dochter).'*
- *'Ik mijn lot, jij jouw lot. Ik mijn verantwoordelijkheid, jij jouw verantwoordelijkheid'.*
- *'Respecteer mijn plek en ik respecteer jouw plek.'*
- *Welke gevoelens komen nu bij je boven?*
- *Noteer je ervaringen op de volgende bladzijde.*

Noteer je ervaringen en inzichten.

Vriendschappen (69)

Oefening: maak een innerlijke Rejoyce Xpress-reis vanaf Station Boosheid

- *Ga ergens zitten waar je ongestoord aan de slag kunt.*
- *Houd wat tissues en wat te drinken bij de hand.*
- *Sluit je ogen en bepaal naar wie je nog boosheid voelt (bijvoorbeeld iemand met wie je een hechte vriendschap had).*
- *Zoek een voorwerp op dat hem of haar symboliseert en leg dit voor je neer.*
- *Stel je voor dat je een reis gaat maken in je privétrein naar het station van deze persoon.*
- *Zodra je bent ingestapt, gaat de trein rijden.*
- *Vul de volgende zinnen aan zonder je in te houden:*
- *'Ik ben boos op je omdat jij...'*

- *'Dit heeft tot gevolg dat ik...'*

- *'Hierdoor voel ik mij...'*

- *'Ik had liever gewild dat jij...'*

- *Je komt aan op het station van je bestemming. Loop naar de stationsrestaurant toe.*
- *Ga naar binnen. De desbetreffende persoon zal zwijgend naar jou luisteren. Gebruik eventueel het voorwerp.*
- *Lees nu je antwoorden hardop voor. Houd je niet in, dit is je kans om je waarheid uit te spreken. Herhaal dit.*
- *Wat zie, voel en bemerk je bij die ander?*

- *Neem afscheid en bedank deze persoon dat hij/zij je heeft laten uitpraten.*
- *Loop terug naar je trein en stap in.*
- *Zodra de trein rijdt, vul je de volgende zinnen aan:*
- *'Ik voel me gehoord en getroost. Door deze ervaring ben ik tot het inzicht gekomen dat...'*

- *'Hierdoor voel ik me nu...'*

- *'Ik laat nu het volgende los op mijn Station Boosheid...'*

- *'Zodat ik...'*

- *Je trein arriveert weer op je thuisstation.*
- *Adem diep in en uit en rek je helemaal uit.*

Noteer je ervaringen en inzichten.

Muziek (77)

Oefening: zing je eigen mantra

Een gezongen mantra is een klank of een reeks van klanken die je helpt rust in je hoofd te krijgen. Deze mantra kun je makkelijk zelf maken en gebruiken wanneer jij behoefte hebt aan ontspanning.

Door regelmatig deze mantra te zingen, oefen je positieve invloed uit op je onderbewuste. Hoe vaker je dit doet, des te meer effect zal het op je hebben. Alhoewel deze oefening erg eenvoudig is, kan het bijzonder effectief voor je werken.

- *Bepaal vanuit intuïtie een aantal zinnnetjes die jou aanspreken. Zoals: 'Ik ben liefde', 'Ik ben volledig ontspannen' of 'Alles is goed in mijn leven'.*
- *Ga rustig zitten en laat je gevoel bepalen welke mantra jou op dit moment het meest ontspannen maakt.*
- *Zeg deze woorden tegen jezelf terwijl je er een melodie van maakt. Dat kan een bestaande melodie zijn of eentje die nu spontaan in je ontstaat.*
- *Gebruik de hele dag door deze gezongen mantra zodra je wat spanning voelt opkomen.*

- *Als reminder kun je iets bij je dragen zodat je steeds wordt herinnerd aan deze mantra. Dit kan een steentje of ander klein voorwerp zijn.*

Noteer je ervaringen.

Verjaardagen (84)

Tekenopdracht: kleur je verjaardag in

- *Pak een blad papier en kleurpotloden of gebruik de lege bladzijde volgend op deze instructies.*
- *Ga ergens zitten waar je niet gestoord wordt.*
- *Sluit je ogen en verbind je met je verjaardag. Welke emoties en gedachtes komen op?*

- *Teken de contouren van jezelf, dus een leeg poppetje. Gebruik het hele blad.*
- *Houd je tekening op zo'n 50 cm van je vandaan. Zie je jezelf scherp of vaag?*

- *Als je jezelf vaag ziet, voel dan of je het moeilijk vindt je plek in te nemen. Wil je liever onzichtbaar zijn op je verjaardag?*

- *Sluit je ogen en voel waar bij jou angst zit als je denkt aan je verjaardag. Pak het zwarte potlood en kleur die plekken in.*

- *Doe hetzelfde met het rode potlood waar je boosheid voelt.*
- *Doe hetzelfde met het bruine potlood waar je verdriet voelt.*
- *Doe hetzelfde met het gele potlood waar je blijheid voelt.*
- *Doe hetzelfde met het groene potlood waar je zelfliefdje voelt.*
- *Doe hetzelfde met het blauwe potlood waar je wilskracht voelt.*
- *Kijk nu goed naar je tekening. Wat valt je op?*
- *Draai je tekening om (bij een los blad). Wat is er aan de achterkant het meeste doorgedrukt? Dit deel vraagt je meeste aandacht.*
- *Draai je tekening weer om en kijk per lichaamsdeel welke kleur je hebt gebruikt. Dit geeft je informatie over de locatie van mogelijke blokkades.*
- *Gebruik vooral je eigen intuïtie om je tekening en de gebruikte kleuren te duiden op de volgende pagina.*

Gebruik deze ruimte om jezelf te tekenen.

Noteer al je bevindingen.

Woonplekken (91)

Oefening: je woonplekken helen

- *Pak vier blaadjes of gebruik de ruimte volgend op deze instructies.*
- *Ga ergens rustig zitten.*
- *Noteer op het eerste vel alle plekken waar je (voltijds of parttime) hebt gewoond.*
- *Noteer op het tweede vel per woonplek hoe jij je daar overwegend hebt gevoeld.*
- *Noteer op het derde vel per woonplek eventuele onverwerkte pijn die jouw aandacht en heling vragen. Schrijf er ook bij wie volgens jou hiervoor verantwoordelijk was.*
- *Kies met welke persoon en woonplek je 't eerst aan de slag wilt.*
- *Op het vierde vel ga je aan deze persoon een brief schrijven.*
- *Schrijf bovenaan waarom je deze brief schrijft.*
- *Vertel vervolgens welke gebeurtenis of eigenschap jou nog dwarszit.*
- *Sluit je ogen en doorvoel deze emotie(s).*
- *Besluit dat je jezelf nu gaat bevrijden hiervan. Dit is een actie vanuit zelfliefde.*

- *Eindig de brief met: 'Ik vergeef je hiervoor en kies ervoor je te accepteren zoals je bent.'*
- *Sluit je ogen en doorvoel wat deze woorden met je doen terwijl je diep in- en uitademt.*
- *Visualiseer deze persoon nu voor je terwijl jij deze brief aan hem of haar voorleest.*
- *Voel hoe je die ander vergeeft en accepteert. Je voelt je nu waarschijnlijk een stuk lichter.*
- *Visualiseer nu je voormalige woonplek. Hoe voelt deze nu aan?*
- *Open je ogen. Je kunt deze oefening herhalen met iedere genoemde persoon en woonplek.*

Blad 1: Noteer hier alle plekken waar je (voltijds of parttime) hebt gewoond.

Blad 2: Noteer per woonplek hoe jij je daar overwegend hebt gevoeld.

Blad 3: Noteer hier per woonplek eventuele onverwerkte pijn die jouw aandacht en heling vragen. Schrijf er ook bij wie volgens jou hiervoor verantwoordelijk was.

Blad 4: Schrijf hier een brief aan degene met wie je op dit moment aan de slag wilt.

Noteer hier al je inzichten.

Reizen (103)

Oefening: ontdek de verborgen boodschap

- *Pak een blad papier.*
- *Denk terug aan een ongewone gebeurtenis tijdens een van je reizen of vakanties.*
- *Schrijf op het blad je constructieve vraag op. Dus niet: 'Waarom overkomt mij dit nou weer?' maar 'Wat wil deze gebeurtenis mij duidelijk maken?'*
- *Leg het blad op de grond, ga erop staan, sluit je ogen en vraag wat het je wil vertellen.*
- *Maak contact met deze energie door heel stil in jezelf te worden.*
- *Wacht geduldig op antwoord. Dit kan komen via een symbool, een woord, een inzicht, etc.*
- *Komt er geen antwoord, vertrouw er dan op dat ie later komt. Misschien gedurende de dag of tijdens je slaap.*
- *Onthecht je van het resultaat. Hoe meer je dat doet, hoe beter het antwoord jou kan vinden.*

Noteer al je inzichten.

Onrecht (118)

Oefening: onrecht helen

- *Ga ergens rustig zitten met de drie lege pagina's die je vindt volgend op deze uitleg. Uiteraard kan je ook losse vellen papier gebruiken. Houd onderstaande volgorde aan.*
- *Noteer op het eerste blad alle situaties waarin jou onrecht is aangedaan.*
- *Noteer op het tweede blad alle situaties waarin jij een ander onrecht hebt aangedaan.*
- *Noteer op het derde blad alle situaties waarin jij getuige was van onrecht naar anderen toe.*
- *Ontspan en adem diep in en uit.*
- *Lees de bladen een voor een door terwijl je het gevoel van onrecht helemaal doorvoelt.*
- *Plaats het eerste blad op je hart en spreek je vergeving uit naar iedereen die jou onrecht heeft aangedaan.*
- *Doe hetzelfde met het tweede blad waarbij je de anderen om vergeving vraagt die jij onrecht hebt aangedaan.*
- *Doe hetzelfde met het derde blad en vergeef jezelf dat je dit onrecht heb laten gebeuren.*
- *Spreek de intentie uit om van deze ervaringen nieuwe verhalen te maken, zodat je een betere toekomst creëert voor jezelf.*
- *Doorvoel wat deze oefening met je heeft gedaan.*

Blad 1: Noteer situaties waarin jou onrecht is aangedaan.

Blad 2: Noteer situaties waarin jij een ander onrecht hebt aangedaan.

Blad 3: Noteer situaties waarin jij getuige was van onrecht naar anderen toe.

Noteer je ervaringen en inzichten.

Waarheid (127)

Oefening: vind je waarheid

Als je vermoedt dat je een alleengeboren twee- of meerling bent, onderzoek dit dan. Dit kun je onder andere doen door erover te lezen, een opstelling onder begeleiding te doen, een vertrouwd medium te raadplegen, een intuïtieve schilder- of schrijfles te volgen, enzovoorts.

Ben je al wat verder of wil je een extra bevestiging, dan kun je onderstaande oefening doen.

- *Spreek je intentie uit om antwoord te krijgen op je vraag.*
- *Vertrouw erop dat je toegang hebt tot alle antwoorden en kennis.*
- *Ontspan je lichaam en adem vanuit je buik.*
- *Ga naar die lichaamsdelen toe die aandacht nodig hebben.*
- *Adem daar helend wit licht naartoe.*
- *Stel jezelf hardop de vraag waarop jij een antwoord wilt.*
- *Voel welke emoties er bij je bovenkomen.*
- *Visualiseer een lichtbol in je handen.*
- *Plaats je vraag in deze lichtbol en zie hoe deze verandert.*
- *Laat nu de bol los zodat het naar het Universum kan gaan.*

- *Laat je vraag los en vertrouw erop dat je vroeg of wat later het antwoord krijgt.*
- *Zie even later hoe de bol weer terugkeert naar je.*
- *Houd de bol vast en bekijk 'm aandachtig. Hierin zit het antwoord op je vraag. Laat dit toe in je bewustzijn.*
- *Keer weer terug in het hier en nu.*

Noteer je ervaringen en inzichten.

Geld (135)

Oefening: maak een innerlijke Rejoyce Xpress-reis vanaf Station Schuldgevoel

- *Ga ergens rustig zitten.*
- *Houd papieren zakdoekjes en wat te drinken bij de hand.*
- *Stel je voor dat je een innerlijke treinreis maakt vanaf Station Schuldgevoel naar je jongere versie bij wie je schuldgevoel over geld (of iets anders) is ontstaan.*
- *Stap in de verbeelding in je privétrein.*
- *De trein gaat op weg naar je jongere versie. Daar mag jij straks je schuldgevoel delen met hem of haar.*
- *Vul de volgende zinnen aan vanuit jezelf in het hier en nu:*
- *'Ik voel me schuldig omdat ik...'*

- *'Dit heeft tot gevolg dat ik...'*

- *'Hierdoor voel ik me...'*

- *'Ik had liever gewild dat ik...'*

- *Je komt aan op het station van bestemming. Loop naar de stationsrestaurant toe.*
- *Stap naar binnen. Je ziet daar je jongere versie die jou zwijgend zal aanhoren. Wees vooral mild naar hem of haar toe.*
- *Lees nu je antwoorden hardop voor. Herhaal dit nogmaals.*
- *Wat zie, voel en bemerk je bij je jongere versie?*

- *Vertel je jongere versie dat jij eraan toe bent het schuldgevoel te laten gaan.*
- *Zeg dat je volledig begrip hebt voor zijn of haar beweegredenen om zich schuldig te voelen, maar dat dit niet meer hoeft. Want nu je beter weet, doe je beter.*
- *Bedank je jongere versie dat hij of zij jou heeft willen beschermen.*
- *Neem liefdevol afscheid van hem of haar.*
- *Loop terug naar je trein en stap in.*
- *Zodra de trein rijdt, vul je de volgende zinnen aan:*

- *'Ik voel me gehoord en getroost. Door deze ervaring ben ik tot het inzicht gekomen dat...'*

- *'Hierdoor voel ik me nu...'*

- *'Ik kan nu het volgende achterlaten op mijn Station Schuldgevoel...'*

- *'Zodat ik...'*

- *Je trein arriveert weer op je thuisstation.*
- *Adem diep in en uit en rek je helemaal uit.*
- *Zorg dat je vandaag voldoende drinkt.*

Noteer je aantekeningen en inzichten.

Spirituele leraren (143)

Oefening: chakra healing voor verbinding met jezelf

- *Ga ergens rustig zitten waar je niet gestoord wordt.*
- *Adem een aantal keren diep in en uit.*
- *Doe de volgende oefening een minuut lang per chakra.*
- *Adem rood licht naar je eerste chakra bij je stuitbeen.*
- *Zeg: 'Ik ben flexibel en klaar om elke uitdaging aan te gaan.'*
- *Adem oranje licht naar je tweede chakra bij je heiligbeen.*
- *Zeg: 'Ik vertrouw dat het leven me alles schenkt wat ik nodig heb.'*
- *Adem geel licht naar je derde chakra bij je zonnevlecht.*
- *Zeg: 'Het verleden is nu opgelost en verdwenen door mijn zonnevlecht.'*
- *Adem groen licht naar je vierde chakra bij je hart.*
- *Zeg: 'Al mijn emotionele littekens zijn verdwenen.'*
- *Adem blauw licht naar je vijfde chakra bij je keel.*
- *Zeg: 'Ik geef eerlijke uitdrukking aan mijn gevoelens en gedachtes.'*
- *Adem indigo of paars licht naar je zesde chakra bij je voorhoofd.*

- *Zeg: 'Ik stel me open voor de leiding van mijn Hogere Zelf.'*
- *Adem violet licht naar je zevende chakra bij je kruin.*
- *Zeg terwijl je je een lichtstraal voorstelt: 'Ik ben verbonden met de Bron.'*
- *Voel wat deze healing met je heeft gedaan.*

Noteer je ervaringen en inzichten.

Ontmaskering (152)

Oefening: liefdevol je duister ontmaskeren

- *Ga ergens rustig zitten waar je niet gestoord wordt.*
- *Stel je voor dat je heel stil in een duistere kamer zit.*
- *Voel om je heen allerlei stemmingen, emoties en gedachtes die jou bedrukken en dwarszitten.*
- *Doorvoel zonder oordeel hun energie terwijl jij heel stil en neutraal blijft.*
- *Zie/voel nu een vlam in het centrum van je hart ontstaan.*
- *Stel je voor dat je met je rechterhand die vlam als een fakkel langzaam omhoog houdt.*
- *Zie hoe dit de ruimte om je heen verlicht zonder de donkere energieën te verjagen.*
- *Neem waar wat er nu met de donkere energie gebeurt nu jij ze belicht met je innerlijk licht.*
- *Misschien zie of voel je gestalten zoals een bang iemand, een boos iemand of verdrietig iemand.*
- *Dit zijn delen van jou. Kijk eens wat je licht met deze delen doet.*
- *Vertel hen dat ze er mogen zijn en dat je graag van hen een belangrijke boodschap ontvangt.*
- *Kies één gestalte uit en vraag wat haar of zijn boodschap is. En wat dit deel van je nodig heeft.*

- *Voel de kracht van jouw licht waardoor je niet hoeft te strijden met deze gestalte.*
- *Stuur nu warmte naar dit deel van jou. Benadruk dat het er helemaal mag zijn.*
- *Voel nu wat voor sfeer er ontstaat in de ruimte.*
- *Je hebt nu liefdevol een duister deel van jezelf ontmaskerd en in het licht gezet.*
- *Herhaal dit met alle delen die daarstraks zijn verschenen.*

Noteer je ervaringen en inzichten.

AT-kinderen (159)

Oefening: lees het hoofdstuk aandachtig door en noteer je eigen inzichten voor je AT-kids.

Ontmoet je tweelinghelft (163)

Oefening: Lees het hoofdstuk aandachtig door en noteer je inzichten.

Hoe nu verder

Super goed van je dat je daadwerkelijk aan de slag bent gegaan met je bewustzijn en heling als alleengeboren tweeling of meerling. Dit is precies wat het leven van je verlangt. Zodat je jouw (misschien) grootste trauma kan transformeren tot een ervaring van onschatbare waarde!

Want hoe ziet het er voor je uit wanneer jij autonoom leeft en werkt? En desgewenst toch in verbinding bent met je ongeboren zus(sen) en/of broer(s)?

Uit eigen ervaring weet ik dat dit je leven verrijkt en vervult. Ik doe op dit moment voornamelijk wat mijn ziel van me verlangt. Dat maakt mijn leven een stuk lichter.

Graag wil ik je inspireren hetzelfde te doen. Om te leven vanuit hart en ziel. Dit doe je voor jezelf! Misschien ben je gewend vooral anderen te pleasen, net zoals zoveel andere AT'ers doen.

Maar daar dien je niemand mee, vooral jezelf niet. Dit is jouw leven en jij mag deze invullen. Precies zoals jij dat wilt. Weet dat dit ook is wat je ongeboren broer(s) en/of zus(sen) voor jou wil(len). Vertrouw daar maar op.

Zodra je autonoom gaat leven en werken, inspireer je ook anderen. Precies wat deze uitdagende tijd van ons nodig heeft. Voorbij de angst, voorbij de eenzaamheid.

Jij, als alleengeboren tweeling of meerling, hebt de potentie om een verschil te maken in deze wereld!

Dit is vooral een innerlijke weg. Door 'Life without Grace' te lezen en de bijbehorende oefeningen te doen, ben je al goed bezig. Daar wil ik je nogmaals heel hartelijk mee feliciteren.

Soms kan verdere verdieping wenselijk zijn. Weet dat je dit niet (meer) alleen hoeft te doen. Als je wil, kan ik je verder begeleiden.

Zitten vooral je oude emoties je nog in de weg? Voel je nog boosheid, verdriet en schuldgevoel waardoor je steeds opnieuw wordt getriggerd in je dagelijkse leven?

Overweeg dan met mijn [online programma](#) aan de slag te gaan om je op korte termijn duurzaam te bevrijden van deze oude pijn. Vanaf dan heb je betere connectie met je hart en ziel en wordt het leven een heel stuk lichter voor je.

Of ben je eraan toe om je ongeborn zus(sen) en/of broer(s) te ontmoeten op het Tussenstation? Om al je vragen beantwoord te krijgen? Om een (vernieuwde) connectie met haar/hem/hen op te bouwen?

Dan heb ik het programma '[Een reünie met je ongeborn tweelinghelft](#)' voor je. Een hele verrijkende ervaring die jouw kijk op je leven ten goede verandert.

Professionals nodig ik van harte uit de [training 'Rejoyce Xpress'](#) te volgen om hun klanten/cliënten te begeleiden met het helen en transformeren van hun oude boosheid, verdriet en schuldgevoel.

Je hebt dan een krachtige tool in handen om jezelf en anderen in no time een flinke levens upgrade te geven. En hiermee ook je mogelijke 'roeping' te volgen om de wereld te helpen helen.

Voel maar of je op deze uitnodiging in wil gaan. Kijk anders even op www.lifewithoutgrace.nl/aanbod.

Ik wens je alle liefs en goeds toe, ook namens Grace,

Joyce Beckker
Zegge, oktober 2021

BOEK
ONLINE PROGRAMMA
TRAINING
VOOR ALLEENGEBOREN
TWEELINGEN EN MEERLINGEN

LIFE WITHOUT GRACE – JOYCE BECKKER

WWW.LIFEWITHOUTGRACE.NL

JOYCE@JOYCEBECKKER.NL