

## DE CIRKEL & DE FIGUUR 8

De cirkel is het symbool dat je eigen ruimte ten opzichte van anderen afbakent.

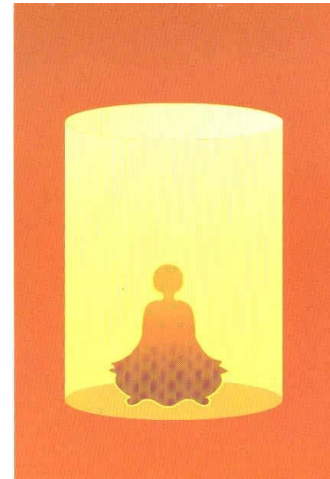
De 8 figuur is om jouw energie van de ander te scheiden. Je kunt deze oefening doen, met iedereen die te veel in jouw energetische ruimte komt of die je bedreigt, beledigt of overheerst.

Je kunt de figuur 8 ook doen met iemand, waarbij je zelf de neiging hebt te (gaan) overheersen. Door te oefenen met dit symbool, stop je ongewenste wederzijdse controle.

Het oefenen van de figuur 8 is het eerste gedeelte van het ritueel, waarbij je beperkende banden met anderen (bijvoorbeeld de ouders), of slechte gewoonten (bijvoorbeeld verslavingen) gaat verbreken.

Je doet niemand kwaad met deze oefening. Het uitgangspunt is respect voor jezelf, je eigen domein én voor de ander waarmee je werkt.

Je zult merken dat irritaties over en weer verdwijnen.



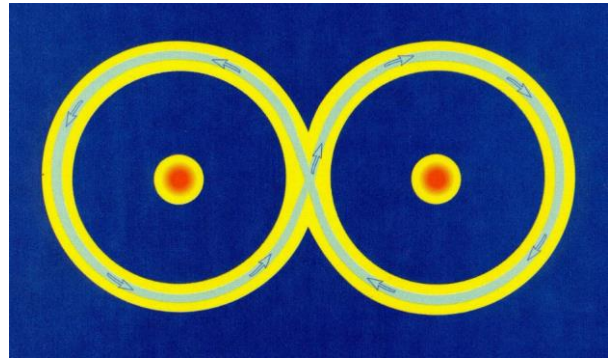
### DE CIRKEL

- Ga zitten, houd je rug recht en ontspan je.  
Als je deze oefening liggend doet moet je je voorstellen dat je zit.
- Visualiseer jezelf op een veilige plek.
- Trek in gedachten op armlengte afstand van je lichaam een goudgele cirkel van licht.  
Deze cirkel symboliseert jouw persoonlijke ruimte. De cirkel beschermt je voor negatieve invloeden van buitenaf.  
Als je jezelf nog niet helemaal veilig voelt, trek de cirkel dan omhoog, zodat er een goudgele cilinder van licht om je hele lichaam is. De cilinder is beneden naar de aarde geopend en naar boven naar de kosmos.
- Kom met je aandacht weer naar buiten en voel je voeten op de grond. Rek en strek je. Neem dit beeld van de cirkel of de cilinder de rest van de dag in gedachten mee.

## Als je wilt door werken op een moeilijke relatie ga je als volgt verder:

### DE FIGUUR 8

- Trek weer je eigen cirkel om je heen. Trek een tweede even grote cirkel voor je op de grond tegenover jouw cirkel. De twee cirkels overlappen elkaar niet! De twee cirkels moeten plat op de grond liggen (geaard zijn).



- Plaats in de 2<sup>e</sup> cirkel diegene (of datgene), waarmee je een betere relatie wilt krijgen.

Adem rustig door en zorg, dat de twee cirkels elkaar niet overlappen.

- Visualiseer of bedenk een neonblauw licht. Dit neonblauwe licht begint op het raakpunt van de twee cirkels, op het midden van de 8. Laat dat neonblauwe licht dan met de klok mee lopen, over de cirkel tegenover je. Als je in het midden komt, laat je het licht over je eigen cirkel lopen (tegen de richting van de klok in). Eerst over je linker schouder, achter je rug om, terug over je rechter schouder tot het weer bij het midden - raakpunt komt.

Laat het neonblauwe licht “achten draaien” zovaak als goed voelt.

De snelheid is niet belangrijk, wel de regelmaat. Je kunt de snelheid en het ritme bijvoorbeeld op je ademhaling afstemmen.

- Doe deze oefening in elke situatie, waar je het nodig acht.
- Als voorbereiding op een cutting laat je het neonblauwe licht 14 dagen constant stromen. Iedere ochtend bij het wakker worden en iedere avond voor het slapen gaan maak je contact met de neonblauwe 8. Je volgt het licht dan enkele minuten. Hiermee geef je het neonblauwe licht een extra impuls om tijdens de dag verder over de 2 cirkels te stromen. Na 14 dagen volgt dan het tweede gedeelte, de cutting.