

## **Automatisch schrift**

Automatisch schrift is schrijven via contact met je gidsen.

Wat je als eerst moet doen is:

zorg voor een rustige sfeer. Steek kaarsen aan als je dat fijn vind, muziek waar je rustig van wordt of mediteer en zorg voor een goede aarding en bescherming dat je weet wat je door krijgt zuiver is. Je mag nooit zomaar voor de lol ineens dit willen doen en beginnen als je je niet eerst goed geard en beschermt hebt, omdat minder goedgezinde zich ook kunnen aandienen. (geldt voor alles wat je gaat doen met contact maken met "boven") Ook niet als je negatief, boos of verdrietig bent gaan schrijven.

Voor je dit gaat doen zorg dat je alles klaar hebt liggen wat je nodig hebt. Pen, voldoende papier.

Als je er voor gaat zitten zorg dan dat je een wekker naast je zet omdat je als je niet oppast de hele dag kan doorgaan als je het eenmaal doorhebt.

Er zijn meerdere manieren.

Je kan beginnen met vragen die je aan je gids stelt, als je dat wilt zorg dan dat je van te voren een paar vragen hebt

Je kan wachten tot er iets vanzelf komt.

Laat je denken los:

Bij Automatisch schrift is het de bedoeling dat je je denken loslaat, schrijf de spontane gedachten op die in je opkomen zonder er over te gaan denken. Misschien snap je zelf niet gelijk wat je opschrijft maar dat komt wel.

Het kan handig zijn om als je gaat zitten datum en jaar op te schrijven.

Heb je dit bovenstaande allemaal gedaan ga dan je gids je vragen stellen en ga schrijven wat er in je opkomt. Het kan zelfs zijn dat je je eigen handschrift niet herkent of dat het onleesbaar wordt tijdens het schrijven. Ben je klaar dan schrijf je het leesbaar over als het nodig is.

In het begin is het alleen maar oefenen en oefenen doe dit echt voor jezelf.

Heb je het gevoel er klaar voor te zijn, dan kan je het voor anderen gaan doen als je dat wilt.

Probeer via je eigen gids de antwoorden te krijgen of via de persoon aan wie de vragen worden gesteld. Maar alleen als die vragen voor jou goed voelen.

Je mag dit alleen doen met toestemming van de ander, ga niet op eigen houtje vragen over een ander stellen uit nieuwsgierigheid, deze antwoorden zijn bij voorbaat al niet zuiver.

Let wel je krijgt niet altijd de antwoorden die je wilt of waar je op hoopte.

Stel geen vragen als :

Win ik de lotto of wanneer?

wanneer ga ik of een ander dood?

geen enkele vraag waar je eigenlijk geen antwoord op wilt

Je kan wel de vraag stellen:

Wat wil je mij vertellen?

Wat is belangrijk voor mij om nu te weten?

Bewandel ik op dit moment het goed pad?

etc

Wanneer gelijk stoppen?

Krijg je dingen die je vervelend vind of je bang maken, STOP dan onmiddellijk sluit je zelf af en reinig je zelf.

Als je begint met je zelf goed te beschermen en te aarden dan is de kans hierop klein maar een waarschuwing is altijd beter.

Als je klaar bent.

Sluit af met het bedanken van je gids en sluit je zelf af.

**Weet u wie de oorspronkelijke uitgever van dit bestand is, laat het me aub weten en ik vermeld de naam en/of website op deze plaats in het document.**