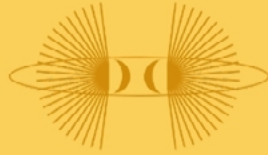




High Frequency Challenge

WERKBOEK 2025

ZOMIA



ZOMA

OPLEIDINGEN



De afgelopen tijd sprak ik veel mensen - prachtige zielen zoals jij - die voelden dat het tijd is om los te breken uit oude patronen en te leven vanuit hun ware essentie.

Dat diepe verlangen was vorig jaar de aanleiding voor de allereerste High Frequency Challenge. En wat een reis werd dat! De impact was zó groot, dat het bij velen een blijvende transformatie in gang zetten.



Daarom nu: de tweede editie. Nog krachtiger, nog dieper, en helemaal gericht op het ervaren van een voelbare energieshift - zodat je direct verschil merkt in elk gebied van je leven.

De resultaten waren zó bijzonder dat we zelfs een volledige training hebben ontwikkeld, geïnspireerd op wat we bij onze studenten zagen gebeuren. Tijdens de challenge vertel ik je daar graag meer over.

Deze vier dagen helpen je om je trilling te verhogen, je intuïtie te versterken en te leven vanuit vertrouwen en overvloed. Want als jij transformeert, til je de wereld met je mee.

Ik kijk ernaar uit om deze bijzondere reis samen met jou te maken.

Met liefde en licht,
Marjolein Berendsen
Founder Zoma Opleidingen



Over ZoMa: opleidingen en cursussen voor een holistisch leven

Welkom bij ZoMa Opleidingen, de plek waar je jezelf mag zijn en ontdekken wat jouw essentie is! Wij zijn hét holistische opleidings(t)huis van Nederland. Wij helpen je weer thuis te komen in jezelf, daar waar het licht altijd brandt. Met onze holistische visie geloven we namelijk dat ieder mens al heel en compleet is. Eenmaal beland op deze basis, begeleiden wij je op een prachtige reis naar jouw authentieke zelf.

ZoMa Opleidingen is opgericht door Marjolein Berendsen. Vanuit haar Reiki praktijk ZoMa kreeg zij de groeiende vraag of zij naast holistische therapie sessies ook lessen kon aanbieden in holistische therapie. Inmiddels hebben wij al meer dan 50.000 studenten mogen verwelkomen die kennis hebben gemaakt met holisme en spiritualiteit, en begeleid zijn op hun pad van zelfontwikkeling en bewustwording.

Ons aanbod bestaat uit verschillende cursussen, opleidingen en dagtrainingen. Onze Reiki cursussen helpen jou om je zelfhelend vermogen te activeren. Wil je op een holistische wijze mensen begeleiden en helpen? Dan is onze erkende opleiding tot Holistisch Therapeut/Coach iets voor jou. Liever het spirituele aspect ontdekken? Dan hebben we ook nog de Spiritueel Coach opleiding, waarbij je leert om anderen op spiritueel niveau te coachen. En helemaal nieuw is onze training Frequency Shifter, waarbij je leert hoe je - waar en wanneer dan ook - jouw energie kan hooghouden voor een leven vanuit flow, overvloed en vreugde.

Onze opleidingen worden gegeven op twee locaties: Westervoort en Moerkapelle. We hechten veel waarde aan persoonlijke aandacht en er is altijd een ervaren trainer aanwezig om jou te ondersteunen in jouw proces. Uiteindelijk zul je jouw authentieke zelf ontdekken en alle tools, inzichten en vaardigheden hebben om als (spiritueel) leider bij te dragen aan een bewuste en liefdevolle wereld. Doe je mee?



Bereid je voor op de challenge

De High Frequency Challenge is een krachtige gelegenheid om je energetisch te versterken en in een staat van innerlijke rust, liefde en dankbaarheid te verkeren. Deze week helpt je om je bewustzijn te verhogen, trouw te blijven aan je authentieke zelf en je intuïtie te volgen, zodat je moeiteloos door het leven navigeert.

Om het meeste uit de challenge te halen, noteer je de data van de sessies in je agenda. Gun jezelf elke dag de ruimte om de sessies te bekijken en hierop te reflecteren. Als je een dag niet kunt meedoen, kun je de sessie altijd later terugkijken of gewoon verdergaan met de volgende. Elke sessie biedt waardevolle inzichten, maar het is niet erg als je er een mist, je kunt altijd verder.

Zorg ervoor dat je dit werkboek, dat je van tevoren ontvangt, print en een pen bij de hand hebt om je gedachten en gevoelens op te schrijven. Wees lief voor jezelf en houd rekening met de grote shifts die deze week kunnen brengen.

Plan je week niet te vol en geef jezelf voldoende tijd en ruimte om alles te integreren, zodat je werkelijk kunt genieten van een diepe en blijvende transformatie. Neem de tijd voor jezelf en zorg goed voor jouw innerlijke groei.



Programma High Frequency Challenge

Dag 1

Maandag 19 mei 2025 | 19:00 uur

Openingsceremonie - Activeer jouw manifestatiekracht

Dag 2

Dinsdag 20 mei 2025 | 10:00 uur

Ontwaak jouw Innerlijke Kracht

Dag 3

Woensdag 21 mei 2025 | 10:00 uur

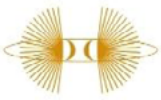
Creëer Energie in Je Relaties & Omgeving

Dag 4

Donderdag 22 mei 2025 | 19:00 uur

Stap in je Zielsmissie en Straal je Licht





De shift naar een nieuwe wereld

We bevinden ons op een kritieke junctuur in de geschiedenis van de aarde. Er is een enorme verschuiving gaande in ons collectieve bewustzijn, en de wereld vraagt ons om mee te bewegen. Misschien heb je het al gevoeld: een steeds dringender roep om dieper te verbinden, je intuïtie te versterken en bewuster in het leven te staan. Dit is geen toeval - jouw ziel heeft zich bewust aangemeld om in deze tijd hier te zijn, om actief bij te dragen aan de transformatie die noodzakelijk is voor onze evolutie.

Je merkt misschien dat je vastloopt in oude patronen, dat werk, relaties of systemen niet meer stromen zoals voorheen. De wereld verandert snel, en als we niet mee verschuiven, zullen we steeds meer vastlopen. Maar er is ook een andere mogelijkheid. Een mogelijkheid om met de stroom van de energie van de aarde mee te gaan en jezelf te transformeren.

Als je voelt dat er meer in je zit, maar niet precies weet hoe je deze diepere laag kunt bereiken, dan is de High Frequency Challenge precies wat je nodig hebt.

In deze vier dagen nemen we je mee op een krachtige reis waarin we blokkades doorbreken, je frequentie verhogen en je intuïtie versterken. Je leert technieken die je helpen om in contact te komen met je hoogste zelf, zodat je niet alleen kunt overleven, maar kunt bloeien in deze nieuwe tijd. We begeleiden je in het aarden, zodat je stevig in je kracht kunt staan en de verhoogde trilling van de aarde kunt integreren.

Dit werkboek is jouw reisgenoot in deze uitdaging. Het biedt ruimte voor reflectie, oefeningen en inzichten die je helpen de verandering volledig te omarmen. Het is de sleutel tot jouw persoonlijke en spirituele groei.

De transformatie naar een leven vol vertrouwen, overvloed en verbinding is dichterbij dan je denkt. En je staat er niet alleen voor—je maakt deel uit van een groep gelijkgestemde zielen die samen deze reis maken. Wij staan aan de vooravond van een nieuwe wereld. En jij hebt alles in je om deze transformatie volledig te omarmen.

A woman with long dark hair and bangs stands on a beach at sunset. She is wearing a long, flowing white dress with a V-neckline and a gathered waist. Her arms are outstretched to the sides, and her hair is blowing in the wind. The background is a warm, golden sunset sky over the ocean. The text is overlaid in the bottom left corner.

In een hoge
frequentie
vind je je
ware essentie.



Intentie Stellen

Voordat we beginnen, is het belangrijk om een intentie te stellen. Een intentie is een voornemen die je vanuit je hart zet. Een intentie helpt je focussen en geeft richting aan je ervaring.

Hoe stel je een intentie?

1. Zoek een rustige plek.
2. Sluit je ogen en adem diep in.
3. Vraag jezelf af: wat wil ik bereiken in deze challenge?
4. Formuleer je intentie in de tegenwoordige tijd, alsof het al werkelijkheid is.

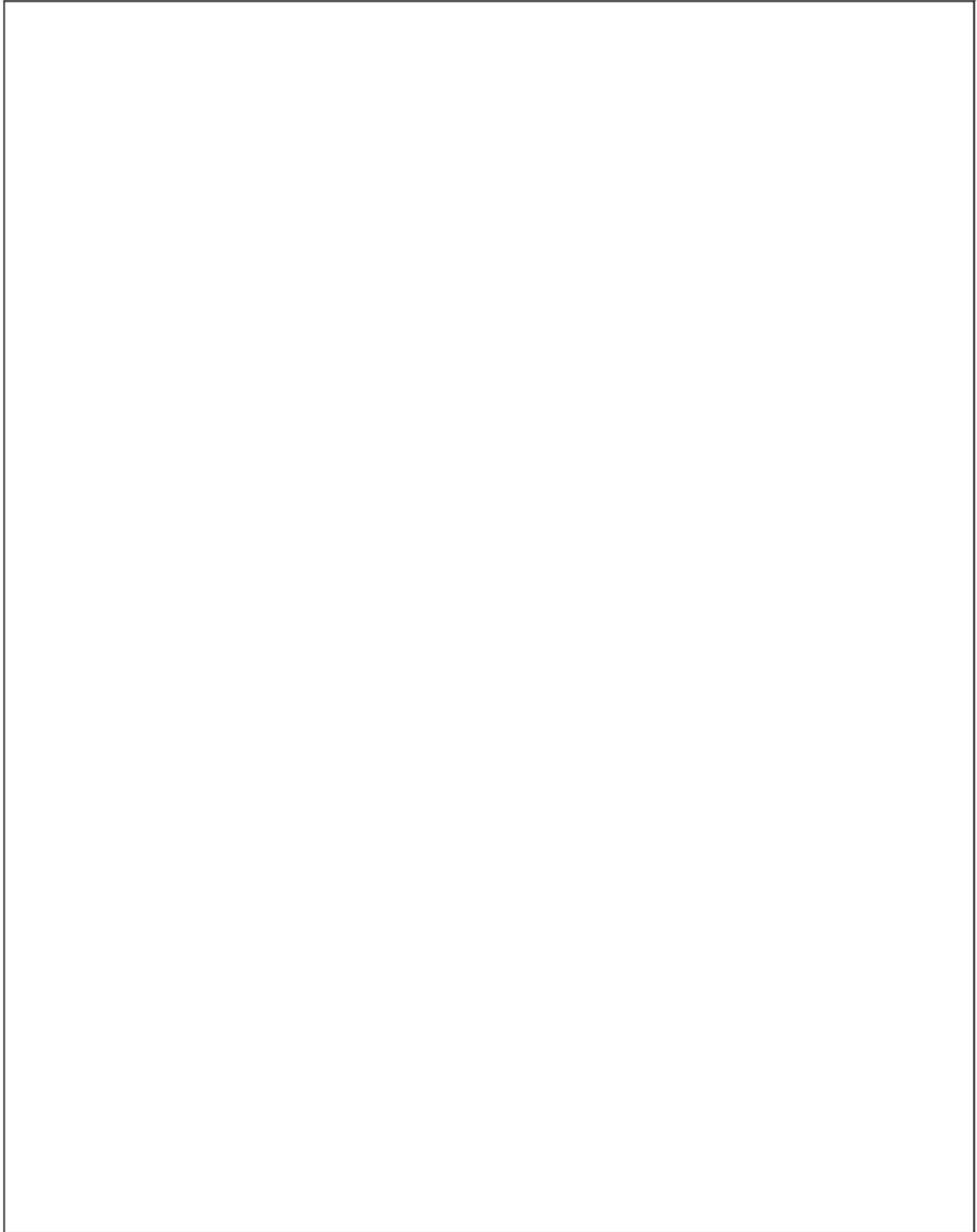


SESSIE 1:

Activeer jouw manifestatiekracht

Op deze eerste dag stel je een krachtige intentie die je energie onmiddellijk in beweging zet. Tijdens de openingsceremonie ervaar je hoe jouw frequentie wordt verhoogd en bereid je je voor op een transformatie. Het energetische veld wordt geopend en je stemt je af op de oneindige wijsheid en mogelijkheden van het universum.

NOTITIES BIJ DAG 1





Holisme als basis

Bij ZoMa Opleidingen werken we vanuit een holistische visie, waarin we de mens als een geheel beschouwen. Alles is met elkaar verbonden, en om werkelijk in balans te zijn, moeten we aandacht besteden aan al deze verschillende aspecten van ons wezen. Deze holistische benadering is ook de kern van de High Frequency Challenge, waarbij we ons richten op het verhogen van je frequentie en het doorbreken van blokkades die je tegenhouden om te leven vanuit vertrouwen en overvloed.

De vijf holistische niveau's

Binnen holisme worden vijf niveaus onderscheiden die samen het geheel vormen van wie je bent. Deze niveaus zijn fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel. Elk van deze niveaus heeft zijn eigen unieke eigenschappen, maar ze zijn onderling verbonden en beïnvloeden elkaar voortdurend.








Fysiek:	gericht op je lichaam en gezondheid.
Emotioneel:	die energie zijn en invloed hebben op je welzijn.
Mentaal:	waar je gedachten en overtuigingen je gevoelens en reacties bepalen.
Energetisch:	waarbij verstoring leidt tot vermoeidheid of leegte.
Spiritueel:	je verbinding met iets hogers, zoals het universum, je zielsmissie of je intuïtie.

Deze niveaus zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, en wanneer er op één niveau een verstoring is, heeft dat effect op de andere. Een verstoorde energiestroom, bijvoorbeeld door emotionele blokkades, kan leiden tot vermoeidheid en een lager trillingsniveau. In deze challenge krijg je tools aangereikt om jouw energiefrequentie te verhogen, door niet alleen op fysiek niveau te werken, maar ook op je mentale, emotionele en spirituele balans.



Inchecken op ieder niveau

Om inzicht te krijgen in waar je nu staat op elk holistisch niveau, doen we tijdens de sessie van dag 1 een check-in. Dit helpt je om je huidige situatie beter te begrijpen en om bewust te worden van de verschillende aspecten van je leven.

Niveau	Balans	Dit ervaar ik nu	Dit wil ik ervaren
Fysiek			
Emotioneel			
Mentaal			
Energetisch			
Spiritueel			

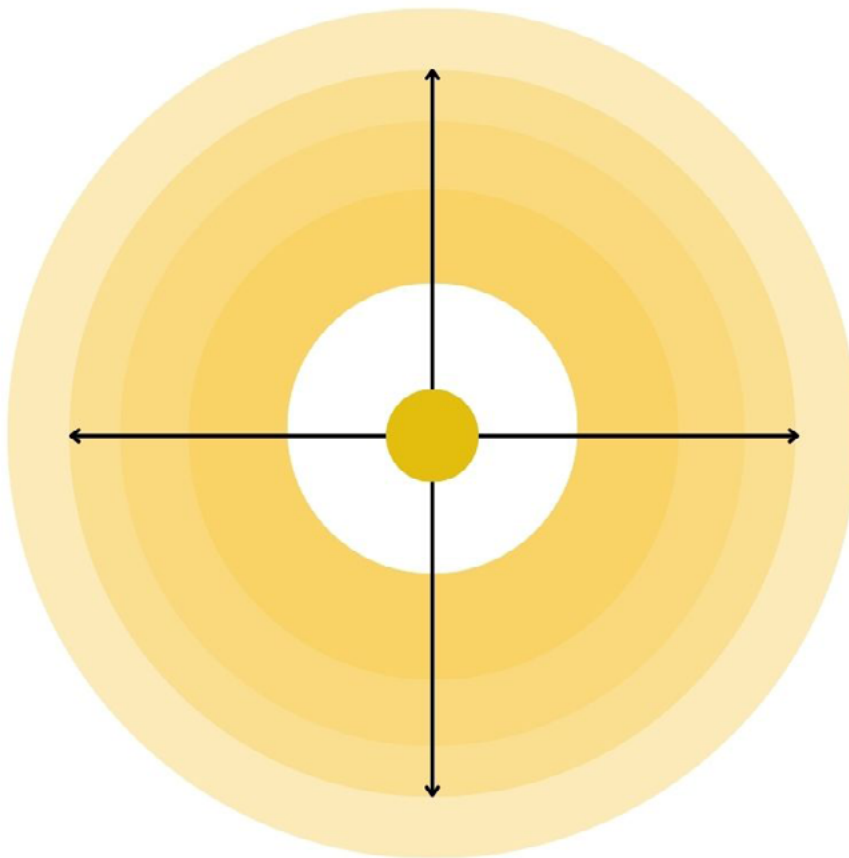


Verticale en horizontale verbinding

VERTICALE VERBINDING

Zuiver afstemmen op het Universum

Inspiratie, inzicht, hogere zelf



HORIZONTALE VERBINDING

Zuiver afstemmen op de wereld om je heen

Afstemmen op anderen, empathie, zielsmissie uitdragen

Goed verbinden met de aarde

Gronding, lichaam bewonen, manifestatie



Protocol voor het openen van het veld

Onderstaande tekst, ookwel een protocol genoemd, is uitgesproken door Marjolein tijdens de High Frequency Challenge om het veld te openen. Je kan dit zien als een krachtige intentieverklaring om vanuit je hogere zelf verbinding te maken met het Universum.

Zo zet je dit protocol in:

- Ga comfortabel zitten en sluit even je ogen
- Richt je aandacht naar binnen. Voel hoe je voeten stevig op de grond staan.
- Maak een verbinding met je hart door je aandacht hierheen te brengen
- Visualiseer een verbinding met het Universum boven je
- Voel je je verbonden, spreek dan met aandacht en liefde onderstaande tekst uit

PROTOCOL

Ik, [volledige naam] verbind mij aan alles dat ik ben, om alles te zijn dat ik ben

En Ik nodig de (Goddelijke) Spirituele Intelligentie uit in alleen die vormen van het licht in afstemming met de absolute oorspronkelijke bron van al het zijn en die mij kennen door een verbinding van pure liefde om zich in, om en door mij heen te manifesteren:

- om mij te BEZIELEN met GODDELIJKE LIEFDE
- om mij te DOORDRENKEN met UNIVERSELE WAARHEID
- om mij te BEZIELEN met GODDELIJK LICHT
- en mij te DOORDRENKEN met UNIVERSELE WIJSHEID

Werk met mij samen in de expressie van de multidimensionale Meester die ik ben:

- in deze stoffelijke incarnatie
- in deze tijd-ruimte werkelijkheid
- in de meest optimale manier voor mij:
met gratie, gemak, veel liefde, mededogen, harmony, vreugde, magie en met humor.

Zo is het en zo zal het zijn. Dank je wel.



Oefening: het leggen van een zuivere verbinding

Om je wat op weg te helpen, delen we deze oefening met je uit de dagtraining Healing waarbij je contact maakt met de aarde en je leert af te stemmen op het universum voor een zuivere verbinding. Voor deze oefening dien jij je in een rustige omgeving te bevinden. Neem er de tijd voor en houdt pen en papier bij de hand voor de inzichten die je uit de oefening haalt.

Ga rustig op een stoel zitten met beide voeten stevig op de grond. Plaats je handen op je knieën en neem een open houding aan. Zit rechtop zodat de energie goed door je lichaam kan stromen.

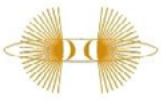
Doe je ogen dicht en adem rustig door. Richt je aandacht op je ademhaling en adem door via je buik en blaas het via de mond goed uit. Ga zo even door.

Richt je aandacht op je voeten en voel ze. Voel dat ze zwaar worden, zo zwaar dat ze de grond in zakken. Onder je voeten groeien wortels de grond in en je bent nu echt stevig geaard. Als je wortels (nog) niet fijn vindt, dan kun je ook zilveren draden naar beneden in de kern van de aarde verankeren. De energie vanuit de aarde stroomt nu via de wortels of draden door je voeten en benen door je wervelkolom. Via je hoofd en kruin stroomt deze energie je eigen auraveld in en vult deze met zijn positieve energie. Je voelt nu dat je geaard bent en opgeladen bent.

Na het gronden is het belangrijk om in te checken bij jezelf. Wat leeft er zoals nog in jou, nu je goed geaard bent? Laat de energie van liefde stromen. Dit is ook een moment waarop stress en onrust, of energie van anderen kan verzachten en wegstromen.

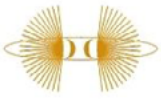
Als je voelt dat je verder mag gaan met de afstemming, vervolg je jouw verticale verbinding.

Je mag vanuit je intentie afstemmen op het universum. Dit is het startpunt van jouw afstemming, immers hier is al het leven uit ontstaan.



Wees stil in dit moment. Wat voel je? Probeer hier geen rationeel antwoord op te geven, laat het maar door je heen stromen.

Sluit erna rustig af op jouw eigen manier, bijvoorbeeld door dankbaarheid te uiten richting het universum. Open rustig je ogen en beweeg je lichaam. Schrijf eventuele bevindingen op.



Oefening: Wat is jouw verlangen?

Het erkennen van je diepste verlangen is een krachtig uitgangspunt voor persoonlijke en spirituele groei. Je verlangen geeft richting aan je leven en maakt keuzes makkelijker omdat ze in lijn zijn met wat je ziel werkelijk wil. Het is als een kompas dat je helpt om jouw pad helder te zien en te bewandelen. Vaak vergeten we om echt stil te staan bij wat ons hart verlangt, doordat we worden afgeleid door de drukte van het dagelijks leven. Deze oefening helpt je om naar binnen te keren en opnieuw contact te maken met jouw innerlijke wensen en behoeften.

Stappen om dit te ontdekken:

1. Reflecteer op wat je écht wilt in je leven. Wat zou je doen als er geen beperkingen waren?
2. Schrijf je verlangens op in de ruimte hieronder. Wees eerlijk en laat je niet tegenhouden door angst of twijfel.

RUIMTE OM JE VERLANGENS OP TE SCHRIJVEN:

A scenic view of a mountain range with a winding path and a stone path in the foreground. The mountains are covered in dry, golden-brown grass and some green patches. The sky is a pale, hazy blue. The text is overlaid on the right side of the image.

Laat je
energie het
mooiste pad
creëren.



DAG 2:

Ontwaak jouw Innerlijke Kracht

Vandaag ontdek je hoe jouw energie werkt en wat de sleutel is tot een moeiteloos leven. Je leert te herkennen welke gedachten en emoties jouw frequentie verlagen, en hoe je ze direct kunt shiften. Daarnaast doorbreek je onbewuste patronen en ervaar je onmiddellijk een hogere staat van bewustzijn.

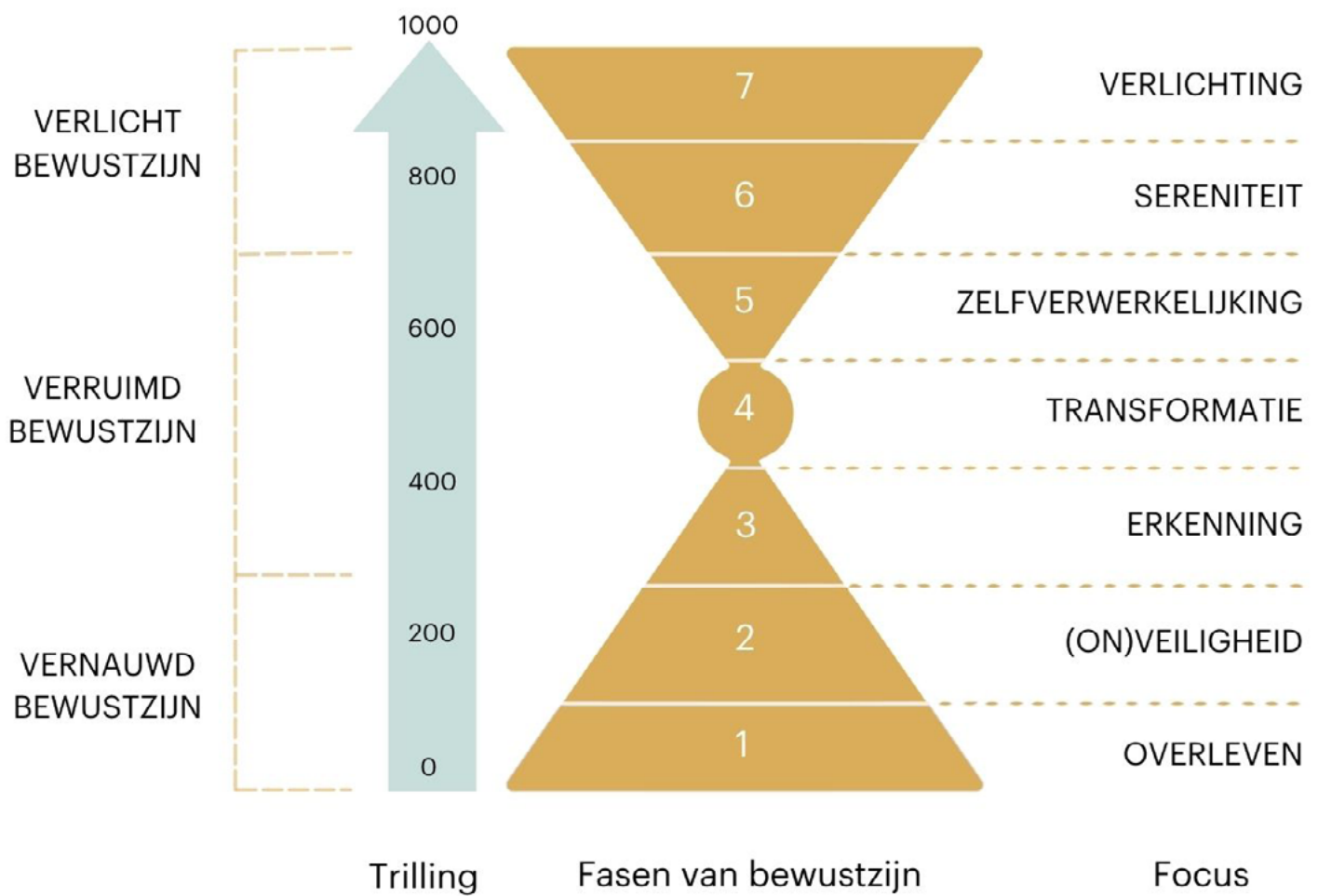
NOTITIES BIJ DAG 2



A large empty rectangular box intended for notes or drawing.



Jouw frequentie





Alles is energie

Alles in het universum, inclusief jijzelf, bestaat uit energie die voortdurend in beweging is. Deze energie manifesteert zich in verschillende vormen en frequenties, wat de basis vormt van onze fysieke realiteit, gedachten en emoties. Elke vorm van energie heeft een specifieke trillingsfrequentie, die direct invloed heeft op hoe we ons fysiek, mentaal en emotioneel voelen. Alles trilt op een bepaalde frequentie – van materie tot gedachten en emoties. Jouw frequentie is de snelheid waarmee jouw energie trilt, en deze frequentie heeft een diepgaande impact op je welzijn.

HET ENERGETISCH LICHAAM EN TRILLING

Naast ons fysieke lichaam beschikken we over een energetisch lichaam, ook wel bekend als het aura of energieveld. Dit veld omringt en doordringt ons fysieke lichaam en bestaat uit verschillende lagen die corresponderen met onze fysieke, emotionele, mentale en spirituele aspecten. Het energetisch lichaam fungeert als een brug tussen onze innerlijke en uiterlijke wereld en speelt een cruciale rol in hoe we ons voelen en functioneren. Energie beweegt in golven, en elke golf heeft een specifieke trilling en frequentie. Trilling verwijst naar de beweging van energie, terwijl frequentie het aantal trillingen per seconde is.

HOGES VS. LAGE FREQUENTIES

Een hogere frequentie wordt vaak geassocieerd met positieve emoties zoals vreugde, liefde, vrede en helderheid. Deze hogere trilling voelt licht en energiegevend aan. Als je je frequentie verhoogt, voel je je vaak lichter, energiever en meer verbonden met jezelf en je omgeving. Je fysieke lichaam functioneert dan optimaal, je hebt meer energie, ervaart minder stress en bent emotioneel stabiel. Mentale helderheid en intuïtieve inzichten nemen toe naarmate je frequentie stijgt, omdat je dichterbij je ware zelf en de universele energie komt.

Aan de andere kant, wanneer je frequentie laag is, kun je je moe, overbelast of zelfs ziek voelen. Emoties zoals angst, boosheid, stress of verdriet verlagen je frequentie en creëren blokkades in je energetische systeem, wat invloed heeft op je mentale en fysieke welzijn.



Het voelt alsof je innerlijke licht gedimd wordt en de verbinding met je ware zelf minder voelbaar is. Het is belangrijk te begrijpen dat negatieve gedachten en emoties direct invloed hebben op je energie en je frequentie kunnen verlagen.

HOE VERHOOG JE JE FREQUENTIE?

Er zijn verschillende manieren om je frequentie duurzaam te verhogen, wat bijdraagt aan een beter gevoel en meer balans in je leven:

- **Zelfzorg en Gezondheid:** Zorg goed voor je lichaam met gezonde voeding, voldoende slaap en beweging. Dit ondersteunt niet alleen je fysieke gezondheid, maar helpt ook je energetisch lichaam in balans te blijven. Meditatie en ademhalingstechnieken kunnen je helpen om meer gegrond en in balans te zijn.
- **Omgaan met je Emoties:** Het aankijken en loslaten van negatieve emoties zoals angst, boosheid of verdriet is essentieel om je trilling te verhogen. Het verwerken van emotionele blokkades zorgt voor meer ruimte voor positieve gevoelens zoals liefde en dankbaarheid.
- **Positieve Gedachten en Intenties:** Jouw gedachten beïnvloeden je energie. Door bewust te kiezen voor liefdevolle, positieve gedachten, verhoog je je trilling. Dankbaarheid is een krachtige manier om je frequentie te verhogen. Positieve gedachten en gevoelens zorgen ervoor dat je energie in een hogere staat trilt.
- **Omring jezelf met Hoge Energie:** De mensen met wie je tijd doorbrengt en de omgeving waarin je leeft, hebben invloed op jouw trilling. Kies voor omgevingen en gezelschap die je energie voeden en je laten groeien.



HET EFFECT VAN EEN HOGERE FREQUENTIE OP JEZELF EN DE WERELD

Wanneer je je frequentie verhoogt, straal je dit uit naar de mensen om je heen. Dit heeft een positief effect op je relaties en creëert een sfeer van harmonie, begrip en liefde. Het verhogen van je frequentie draagt niet alleen bij aan jouw welzijn, maar ook aan het collectieve bewustzijn van de wereld. Door in een hogere trilling te leven, beïnvloed je de energiestroom in de wereld en draag je bij aan de transformatie naar een vreedzamere, liefdevollere samenleving. Het verhogen van je frequentie is dus niet alleen een individuele reis, maar ook een bijdrage aan de verandering die we in de wereld willen zien. Wanneer meer mensen leven vanuit een hogere trilling, versterken we de collectieve verschuiving naar een nieuw bewustzijn – een wereld gebaseerd op liefde, harmonie en verbondenheid.

Het is duidelijk dat alles in het universum uit energie bestaat, inclusief jijzelf. Jouw energetisch lichaam, gedachten en emoties spelen een cruciale rol in het bepalen van jouw trillingsfrequentie. Door je bewust te worden van deze frequenties en er actief invloed op uit te oefenen, kun je een hoger bewustzijn bereiken, meer balans en harmonie in je leven brengen, en bijdragen aan een positieve verschuiving in de wereld om je heen.





Oefening – Jouw Energielandschap

Met deze eenvoudige reflectie-oefening krijg je inzicht in hoe jouw energie op dit moment stroomt en wat je frequentie beïnvloedt.

1. Check-in

Sluit je ogen, adem diep in en uit. Voel je lichaam. Geef jezelf op een schaal van 0–10 een cijfer:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe ‘hoog’ voelt jouw energie op dit moment aan?
(0 = zwaar, moe, onrustig / 10 = licht, helder, krachtig)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

2. Reflectie

Beantwoord daarna deze vragen:

- Wat heeft de laatste dagen mijn energie verhoogd?
- Wat heeft mijn energie juist verlaagd?
- Wat of wie kost me onbewust veel energie?
- Wat of wie geeft mij energie, rust of inspiratie?



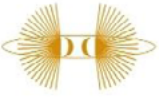
3. Jouw volgende shift

Kies één concrete actie die je vandaag of morgen kunt doen om je frequentie te verhogen. Denk aan: een wandeling, een liefdevolle grens aangeven, mediteren, muziek luisteren, minder schermtijd, iemand bedanken, een intentie zetten.

✨ Bonusvraag: Wat zou er in jouw leven mogelijk worden als je structureel op een hogere frequentie leeft?

A silhouette of a woman stands against a warm, orange-hued sunset sky. She is holding a long, flowing fabric aloft with both arms, creating a graceful arc across the upper half of the frame. The sun is a small, bright circle near the horizon, casting a soft glow. The woman's figure is dark against the light background, and she appears to be looking upwards. The overall mood is serene and evocative.

Je trekt aan wat
resoneert met
jouw energie.



SESSIE 3:

Creëer Energie in Je Relaties & Omgeving

Vandaag ontdek je hoe je relaties en je omgeving jouw frequentie beïnvloeden – en hoe je deze in balans brengt. Leer hoe je je energie kunt beschermen zonder je af te sluiten, zodat je in elke situatie in je kracht blijft. Doorbreek energetische koorden en creëer gezonde, liefdevolle verbindingen met de mensen om je heen.

NOTITIES BIJ DAG 3



A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for a drawing or writing activity.



Energiekoorden & Zielscontracten

Je kunt nog zo helder, gecenterd en opgeladen zijn... maar zodra je in contact komt met anderen, begint de energetische dans. Elk gesprek, elke relatie, elke emotionele verbinding creëert een energetische uitwisseling. Vaak bewust, maar nog vaker onbewust.

WAT ZIJN ENERGIEKOORDEN?

Energiekoorden zijn energetische verbindingen tussen jou en een ander. Ze ontstaan door diepe emoties, langdurig contact, afhankelijkheid, liefde of zelfs conflict. Sommige koorden zijn voedend en liefdevol. Andere voelen zwaar, vermoeiend of zelfs beklemmend — alsof een deel van jouw energie weglekt of jij onbewust energie van een ander draagt.

Je kunt koorden hebben met ouders, kinderen, ex-partners, vrienden, collega's, cliënten — zelfs met mensen waar je al lang geen contact meer mee hebt. Sommige koorden zijn ontstaan in dit leven, andere kunnen sporen dragen uit vorige levens of uit het familiesysteem. Zolang de energie niet is opgeschoond, blijft het koord actief en beïnvloedt het jouw trilling.

WAT ZIJN ZIELSCONTRACTEN?

Zielscontracten zijn afspraken die je op zielsniveau maakt – vóór dit leven. Ze dienen om bepaalde lessen te leren, groei te versnellen of oude patronen te doorbreken.

Bijvoorbeeld: "Jij triggert mij, zodat ik leer voor mezelf te kiezen." Of: "Ik zorg voor jou, zodat jij jouw pijn kunt loslaten."

Veel van deze contracten hebben ooit een doel gediend. Maar naarmate jij groeit, mogen sommige worden losgelaten. Wat ooit nodig was, is nu misschien niet meer waar. En dat mag je erkennen – liefdevol en bewust.

EEN HOGER PERSPECTIEF

In plaats van vanuit pijn, strijd of schuld naar deze verbindingen te kijken, nodigen we je uit om te zien vanuit het grotere plaatje. Welke zielslessen zaten hierin verstopt? Wat heb jij mogen leren, helen of transformeren? En wat mag je nu met dankbaarheid afronden? Vanuit dit perspectief kun je liefdevol afsluiten wat jou niet langer dient — zonder oordeel, maar met helderheid en kracht.



Oefening – Herken en doorvoel je koorden

1. Sluit je ogen. Grond jezelf met een paar diepe ademhalingen.

Visualiseer jezelf als een energetisch wezen, vol licht.

2. Stel jezelf de vraag:

“Zijn er mensen met wie ik een energiekoord voel dat me niet langer dient?”

Laat beelden, namen of gevoelens opkomen.

3. Scan je lichaam en energieveld.

Waar voel je spanning, zwaarte of een ‘haakje’ dat misschien niet van jou is?

4. Schrijf op:

- Met wie voel je een zwaar of beperkend koord?
- Welke dynamiek houdt dit koord in stand?
- Wat heeft deze verbinding jou geleerd?
- Wat ben je nu bereid los te laten?

Tijdens de live masterclass doen we een krachtig ritueel om koorden bewust te doorbreken en jouw energie terug te halen.



Vergeving – een energetische bevrijding

Vergeving is één van de krachtigste energetische shifts die je kunt maken. Niet omdat het ‘moet’, maar omdat het je vrij maakt. Wanneer je vasthoudt aan boosheid, teleurstelling of verdriet over iets wat een ander jou heeft aangedaan, blijft er een energetisch koord bestaan tussen jou en die situatie of persoon. Je blijft er als het ware aan vastgehaakt, vaak onbewust.

Zolang je niet vergeeft, blijft je energieveld in contact met wat je hebt meegemaakt. Dat kan zich uiten in spanningen, vermoeidheid, onrust, of een gevoel van zwaarte dat je niet kunt plaatsen. Je kunt je daardoor kleiner voelen, terughoudend in relaties of vast blijven zitten in oude patronen. En misschien het meest pijnlijke: het houdt je trilling lager dan wie je werkelijk bent.

Vergeving gaat niet over goedkeuren of vergeten. Het gaat niet over zeggen dat wat er is gebeurd ‘oké’ was. Vergeving betekent dat je kiest om niet langer de pijn met je mee te dragen. Je laat de lading los, zonder jezelf te verloochenen. Je zegt innerlijk: “Ik laat los wat mij niet meer dient, zodat ik mijn energie terug kan halen naar het nu.”

Vanuit energetisch perspectief is vergeven een vorm van krachtig zelfleiderschap. Je snijdt het koord van verstrikking door en herstelt de integriteit van jouw veld. Je laat de ander zijn of haar pad lopen, en jij kiest voor vrijheid, rust en liefde – voor jezelf.

Vergeving opent je hart. Het maakt je zachter zonder zwak te zijn, lichter zonder naïef te zijn. Wanneer je vergeeft, verhoogt jouw frequentie op natuurlijke wijze. Je komt terug in verbinding met wie je werkelijk bent: liefde, licht en bewustzijn.



Oefening – Vergeving vanuit de ziel

Deze oefening helpt je om een energetisch vergevingsproces in gang te zetten, op jouw tempo en met compassie.

1. Sluit je ogen en adem rustig in en uit.

Grond jezelf. Breng je aandacht naar je hartgebied.

2. Denk aan iemand (of een situatie) waar je nog lading op voelt.

Misschien iemand die je pijn deed, of iemand die je teleurstelde. Dit mag ook jijzelf zijn.

3. Stel je voor dat jullie zielen elkaar ontmoeten in een veld van licht.

Een neutrale, liefdevolle ruimte, zonder oordeel.

4. Spreek in stilte of hardop deze woorden uit (of geef er je eigen vorm aan):

“Ik kies ervoor om te vergeven. Niet voor de ander, maar voor mezelf.

Ik geef de energie van deze ervaring terug aan het universum.

Ik neem mijn kracht, mijn licht en mijn liefde weer helemaal terug.

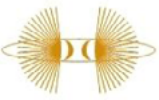
Ik ben vrij. Jij bent vrij. Het is goed.”

5. Voel wat er gebeurt in je lichaam en energieveld.

Laat los wat zachtjes mag verdwijnen. Je hoeft niets te forceren.

Je hoeft jezelf
niet uit te
putten om
geliefd te
worden. Ware
liefde
respecteert
jouw grenzen.



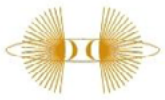


SESSIE 4:

Stap in je Zielsmissie en Straal je Licht

Vandaag bundelen we alle inzichten en tools om jouw frequentie blijvend te verhogen en vanuit vertrouwen en overvloed te leven. Je ontvangt een krachtige activatie om je volgende stappen vanuit een hoge frequentie te zetten en je transformatie te voltooien.

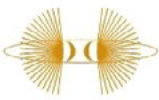
NOTITIES BIJ DAG 4

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their thoughts or reflections during the session.



Activatie van het licht

Wat ervaarde je bij de activatie van licht?



De 4 vermogens van een lichtleider

Als lichtleider ben je in staat om niet alleen jouw eigen bewustzijn te verhogen, maar ook een positieve invloed uit te oefenen op de wereld om je heen. Dit proces vraagt om het ontwikkelen van vier essentiële vermogens die je helpen om jouw zielsmissie te leven en licht en heling te brengen aan anderen:

1. ZUIVER AFSTEMMEN OP DE MULTIDIMENSIONALE WERELD

Om jouw missie volledig te kunnen belichamen, is het essentieel om goed gegrond te zijn en tegelijkertijd verticaal af te stemmen op de hogere dimensies. Door deze verbinding met zowel de aarde als de spirituele wereld, kun je zuivere informatie ontvangen en wijsheid ophalen uit verschillende dimensies. Dit stelt je in staat om vanuit helderheid en diepgang te leven en jouw unieke bijdrage aan de wereld te leveren.

2. TROUW BLIJVEN AAN JEZELF DOOR LICHT ÉN DONKER TOE TE LATEN

Een lichtleider is iemand die zijn eigen pijnen durft aan te kijken en tegelijkertijd zijn essentie volledig omarmt. Door jouw eigen schaduw te erkennen en te helen, bevrijd je jezelf van beperkende overtuigingen, trauma's en angsten. Dit maakt je je eigen healer en zorgt ervoor dat je niet langer door kleine tegenslagen van je pad wordt gebracht. Zo kun je stevig in jouw licht blijven staan en je ware potentieel laten manifesteren.

3. VANUIT EEN HOGER PERSPECTIEF KUNNEN KIJKEN

Het vermogen om de reis van de ziel te kennen en af te stemmen op je hogere zelf geeft je een diep inzicht in de ware betekenis van gebeurtenissen. Wanneer je vanuit dit perspectief kijkt, zie je niet alleen de uitdagingen, maar ook de lessen die geleerd mogen worden. Dit stelt je in staat om in iedere situatie kalm en krachtig te blijven, wetende dat alles wat zich voordoet, een onderdeel is van een groter plan.

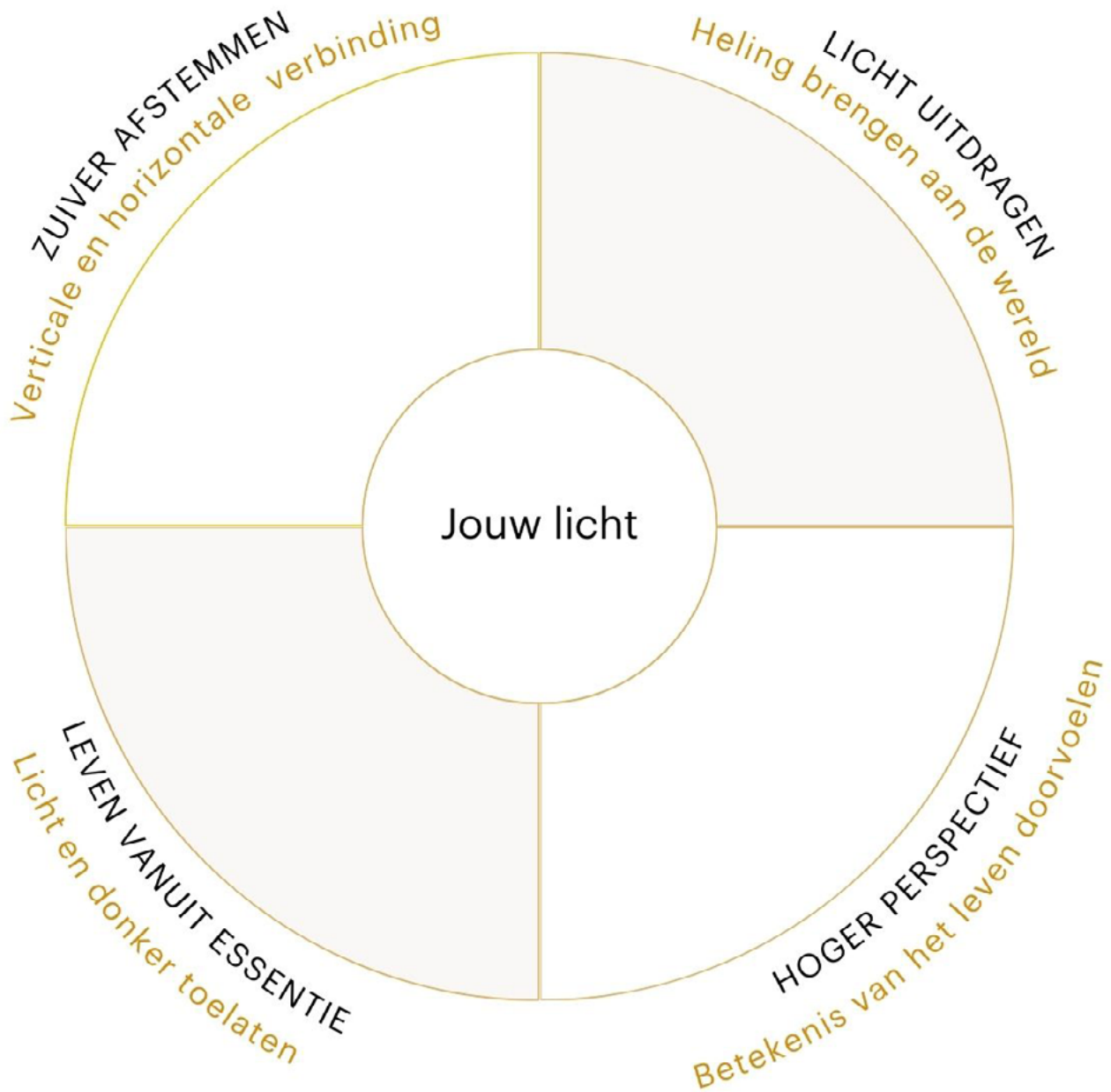
4. HELING BRENGEN AAN DE WERELD

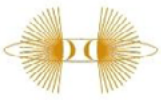
De laatste stap is het ontwikkelen van je multidimensionale gaven en het steeds verder vergroten van je zuiverheid. Wanneer je in lijn bent met jouw missie, zul je merken dat je niet alleen jezelf, maar ook anderen kunt inspireren, helen en begeleiden. Dit is de essentie van het lichtleiderschap: het doorbreken van oude patronen en het brengen van licht en liefde aan de wereld om je heen.



Jouw lichtleiderschap

In hoeverre beheers jij de vier vermogens van lichtleiderschap? Schrijf in ieder vlak waar je nu staat of kleur de vlakken in naar de mate waarin je dit vermogen in je leven hebt geïntegreerd.





Oefening: Zeg voluit 'Ja' tegen het leven

Op deze laatste dag van de challenge draait alles om het volledig omarmen van het leven – in al zijn aspecten. Het is een uitnodiging om open te staan voor alles wat op je pad komt, zowel het licht als de schaduw, en om volledig 'ja' te zeggen tegen jouw unieke pad. Door die instemming creëer je ruimte voor overvloed, vertrouwen en vreugde. We laten los wat ons tegenhoudt en stappen moedig het onbekende in.

Het leven komt met uitdagingen, onzekerheden en soms ook pijn. Vaak houden we onszelf tegen door deze ervaringen te willen vermijden. Maar door volledig 'ja' te zeggen tegen het leven in al zijn facetten, geef je jezelf toestemming om te groeien en volledig in je kracht te staan.

Deze oefening helpt je om bewust een keuze te maken om vol vertrouwen je pad te bewandelen en te vertrouwen op wat er komt. Het is een krachtige manier om de frequentie van overvloed en mogelijkheden in je leven te versterken.

STAPPEN

1. Stil worden

Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Voel hoe je lichaam ontspant en hoe je energie zakt naar je buik. Verbind je met de aarde onder je en voel de steun en veiligheid van die gronding.

2. Reflecteren

Vraag jezelf: "Waar heb ik in mijn leven weerstand gevoeld? Welke situaties, emoties of gedachten probeer ik te vermijden?" Schrijf dit op. Het kan gaan om angsten, onzekerheden, oude patronen of specifieke gebeurtenissen.

3. Visualisatie

Stel je voor dat je in een open veld staat, met een pad voor je dat symbool staat voor jouw leven. Aan het begin van dit pad zie je een grote poort, symbool voor een nieuwe fase in je leven waarin je volledig 'ja' zegt tegen alles wat er is. Het leven nodigt je uit om door deze poort te stappen.

4. Kiezen voor ja

Terwijl je naar de poort loopt, zeg hardop: "Ik kies ervoor om voluit 'ja' te zeggen tegen het leven. Ik omarm alles wat er is – het licht én het donker – en vertrouw op mijn pad."



Voel hoe het voelt om deze woorden te zeggen. Als je weerstand voelt, laat dat ook zijn wat het is, en blijf met zachte herhaling 'ja' zeggen.

5. Verankeren

Neem een moment om de sensatie van deze beslissing in je lichaam te voelen. Hoe voelt het om 'ja' te zeggen tegen alles wat komt, tegen je groei, je licht, je uitdagingen? Schrijf je ervaring op en wat dit besluit voor jou betekent.

6. Dankbaarheid en afsluiting

Bedank jezelf voor je moed en openheid. Sluit de oefening af door je ogen te openen en een paar diepe ademhalingen te nemen, terwijl je je intentie omarmt om met vertrouwen en vol overtuiging 'ja' te zeggen tegen het leven.





Waar zeg jij JA tegen?

Schrijf deze pagina zo vol als je wilt met alles waar jij JA tegen wilt zeggen!

Leven in hoge
frequentie is
leven in
vertrouwen.





ZOMA OPLEIDINGEN BV

Sonnedach 1, 6931 JA Westervoort
Bredeweg 35, 2751 GH Moerkapelle
info@zoma-opleidingen.nl
www.zoma-opleidingen.nl

COLOFON

Uitgave: ZoMA Opleidingen BV, 2024
Tekst en productie: ZoMa Opleidingen

COPYRIGHT

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.