

## **De Popcorn Methode: Jezelf opladen met liefde en energie**

We hebben allemaal te maken met mensen die bewust of onbewust energie van ons snoepen. Je kent het wel: je hebt een ontmoeting met iemand gehad, op je werk, school, in je familie of vriendenkring en nadien voel je je moe, leeg of anders dan voorheen. Dit komt doordat iemand van jouw energie heeft genomen en je dit fysiek en mentaal kunt voelen.



Vaak wordt er gezegd dat je jezelf energetisch kunt beschermen tegen deze invloeden. Denk aan technieken zoals een energetische mantel aantrekken, jezelf in een glazen bol plaatsen of een schild van licht om je heen bouwen. Dit is een manier van afschermen, maar wij draaien het graag om. In plaats van jezelf te beschermen en af te sluiten, gaan we onszelf maximaliseren. We maken ons energieveld groter en sterker, zodat we vol energie en met een rechte rug onze plek innemen. Dit is wie ik ben en hier ben ik! Zonder last te hebben van energielurpers.

### **Hoe doe je dit? Met de Popcorn Methode!**

De Popcorn Methode is een leuke en zeer effectieve visualisatie om je energieveld te vergroten en jezelf te voeden met energie en liefde. Je gaat bewust je hart vullen met positieve energie en intentie. De metafoor die we hierbij gebruiken is de ouderwetse popcornmachine met een hangende ketel in het midden. Hier stop je een klont boter en maiskorrels in. Terwijl de machine draait, begint de mais te poffen en schiet de popcorn omhoog tegen het deksel, waarna het in de bak valt.

#### **Stap 1:** *Sluit je ogen en zet de popcornmachine aan*

Stel je voor dat in het midden van je borst een warme, gouden ketel hangt. Dit is jouw hart, de bron van je energie. Voor je zie je een grote knop, waarmee je de machine aan kunt zetten.

#### **Stap 2:** *Vul de ketel met intenties*

Denk na over welke energie je vandaag nodig hebt. Welke intentie wil je in jezelf versterken? Misschien liefde, vertrouwen, eigenwaarde, loslaten, positieve gedachten, vrede, vernieuwing, energie, innerlijke groei, blijheid, acceptatie, licht, inzichten of keuzes. Kies één of een paar van deze intenties en visualiseer hoe je ze als glinsterende maiskorrels in de ketel stopt.



### **Stap 3: Start de transformatie**

Druk nu op de knop en voel hoe de warmte zich verspreidt. De boter begint te smelten en de korrels komen in beweging. Langzaam komt de magie op gang: de maiskorrels poffen open en transformeren in luchtige, gouden popcorn.

### **Stap 4: Voel je energie groeien**

Elke popcorn die omhoog schiet, is een explosie van energie die je hart vult met kracht en warmte. Hoe meer popcorn er in de bak valt, hoe meer je lichaam zich vult met liefde, vertrouwen en positieve energie. Je voelt jezelf steeds voller en krachtiger worden. Je energieveld groeit en straalt uit naar je hele lichaam.

### **Stap 5: Delen en uitstralen**

Wanneer je helemaal gevuld bent met energie en jouw energiehuishouding weer op peil is, zal je merken dat je extra overvloed aan popcorn / energie creëert. Deze extra energie vormt zich in een soort buitenbak rondom je heen, net zoals een popcornmachine waar de verse popcorn zich opstapelt in de opvangbak.

Dit is energie die vrij beschikbaar is voor anderen. Mensen die hier behoefte aan hebben, mogen hier zoveel van nemen als ze willen. Jijzelf blijft onaangeraakt en “beschermd”, net als de ketel van de machine die eindeloos door blijft draaien en nieuwe popcorn produceert. Visualiseer hoe jouw energie, net als de overvloedige popcorn, zich verspreidt zonder dat jouw kern wordt aangetast. Dit proces gaat moeiteloos en natuurlijk en je voelt hoe je straalt van kracht, liefde en overvloed. Laat deze continue stroom van positieve energie bijdragen aan de wereld, zonder dat jij er ook maar iets op verliest.

### **Stap 6: Geniet en neem deze energie mee**

Laat de machine draaien zolang je wilt. Wanneer je voelt dat je genoeg energie hebt verzameld, zet je de machine rustig uit. Voel hoe je gevuld bent met liefde en kracht. Open langzaam je ogen en neem deze vernieuwde energie met je mee de dag in.

*Jij bent energie, jij bent kracht, jij bent overvloed. Je straalt en hebt genoeg om uit te delen.*

### **Gebruiksaanwijzing:**

Deze oefening vraagt om regelmatig gebruik, het liefst de eerste 15 dagen dagelijks. Daarna kun je overgaan naar een aantal keren per week. Zodra je voelt dat je energie meer in balans is, doe het wekelijks, zodat het uiteindelijk een automatisch programma in je systeem wordt.

Blijf jezelf voeden met liefde en energie! 💖✨