

# Download de Lions Gate Frequenties

- Zorg dat je minimaal 10 minuten niet gestoord kunt worden.
- Ga rustig zitten, op een stoel of (meditatie)kussen.
- Maak op je eigen wijze contact met je lichaam.
- Voel hoe je zit en onderzoek of er nog ergens spanning in je lichaam aanwezig is.
- Laat eventuele spanning los door dit deel bewust aan te spannen en vervolgens te ontspannen.
- Richt vervolgens je aandacht op je ademhaling, volg je ademhaling een aantal minuten.
- Voel dat je steeds dieper ontspant.
- Verbind je met je I Am Presence door de affirmatie uit te spreken: Ik verbind mij met mijn I Am Presence NU (of Hogere Zelf).
- Spreek de intentie uit dat je contact wilt maken met de Lions Gate poortwachters en heb vertrouwen dat je dit contact ook daadwerkelijk ontstaat.
- Spreek de intentie uit dat je er klaar voor bent om de Lions Gate downloads nu te ontvangen.
- Laat de downloads rustig via je kruin je systeem binnen stromen en voel hoe deze zich door je hele lichaam verspreiden.
- Als je voelt dat de energietoevoer stopt, dan kom je in een rustig tempo weer terug in het hier en nu.
- Drink na afloop een glas water en geniet nog even na.

**Tip:** Lees hier de informatie ter voorbereiding:

<https://www.higherspiritacademy.nl/lg-stappenplan/>