

De Zielstroom methode

*In 5 fasen van bewustzijn
naar belichaming*

www.sorayachianti.nl



Jouw reis start hier

Welkom

Wekom lieve ziel,

Wat goed dat je hier bent!

Dit framework is een bedding voor jouw innerlijke proces, waarin je niet alleen bewust wordt van wat er in jou speelt, maar leert om het ook te laten landen, integreren en belichamen.

Misschien heb je al iets (recent) ervaren.

Een inzicht, een reading, een sessie die diep raakte en beweging bracht...

of je hebt gewoon het gevoel dat er meer in je zit.

Waar je ook staat, dit helpt je om te gaan leven wat je al hebt gezien en gevoeld.

Of het nu uit je eigen proces komt of uit een ervaring met mij, dit is waar het landt.

In de welkomsvideo neem ik je mee in hoe je hiermee aan de slag gaat. Bekijk ook even de praktische informatie naast de video.



SOULSCAN



**ACTIVATIEPAD
& FASEN**



INTEGRATIEBLOKKEN

GOUDEN TIPS



REFLECTIE & ACTIE



**ZIELSVERANKERING
MEDITATIE**



NEXT LEVEL



OPEN DE WELKOMSVIDEO

***Wat open, moet landen.
Wat landt, moet geleefd
worden.***





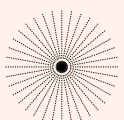
De Zielsstroom methode

Een 5-fasen activatie- en integratiepad dat innerlijk weten verankert in je lichaam, zodat transformatie niet alleen wordt ervaren, maar geleefd.

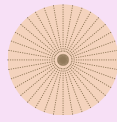
Dit is een helder kompas voor je ziel:

- **Bewustzijn wordt geactiveerd**
- **Je ziet waar je werkelijk staat**
- **Ervaring krijgt bedding in je systeem**
- **Inzicht wordt belichaamd**
- **Je beweegt door naar je volgende laag**

Fase	Naam	Essentie	Zielsniveau
1	Bewust Worden	Openen, waarnemen, afstemmen	"Ik ben beschikbaar"
2	Ontvangen	Luisteren voorbij het hoofd	"Ik vertrouw wat doorkomt"
3	Doorvoelen	Energie laten zakken in lichaam	"Ik laat het door mij heen bewegen"
4	Integreren	Verankeren & kiezen	"Ik neem verantwoordelijkheid voor wat ik weet."
5	Belichamen	Actie, embodiment, identiteitsshift	"Ik bén wat ik ontvangen heb"



Elke fase is een eiland. Gebruik dit overzicht als leidraad bij je readings, zelfwerk of andere activiteiten.



Waar zit jij op je activatiepad?

De Zoufscan

Neem hier een moment rustig de tijd voor.

Lees de zinnen rustig door.

Kies de nummers die direct iets in je raken.

Je eerste ingeving klopt. Dit gaat niet over wat je wilt zijn, maar over waar je nu écht staat en ook als dat confronterend voelt.

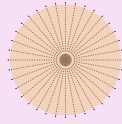
Er is geen goede of verkeerde fase, het draait om eerlijkheid en dat is precies waar beweging begint.

FASE 1 – BEWUST WORDEN (DE POORT OPENT)

- 1.** Ik merk dat ik vaak pas handel als ik alles “snap”.
- 2.** Ik voel dat ik gesloten ben voor nieuwe inzichten.
- 3.** Ik zoek duidelijkheid voordat ik stappen zet.
- 4.** Ik merk dat ik mezelf soms tegenhoud uit angst.
- 5.** Ik voel dat ik energie vasthoud zonder het te laten stromen.

FASE 2 – ONTVANGEN (DE OVERDRACHT)

- 1.** Ik worstel met echt ontvangen zonder te controleren.
- 2.** Ik rationaliseer vaak wat ik voel of ervaar.
- 3.** Ik merk dat ik signalen mis omdat ik te druk ben met doen.
- 4.** Ik ben bang dat ik iets mis als ik niet alles opvang.
- 5.** Ik voel dat ik soms energie tegenhoud in plaats van toelaten.



Waar zit jij op je activatiepad?

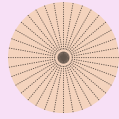
De Zoufscan

FASE 3 – DOORVOELEN (DE ALCHEMIE)

1. Ik merk dat emoties vaak blijven hangen.
2. Ik probeer gevoelens te vermijden of snel weg te denken.
3. Ik voel spanning in mijn lichaam die niet vanzelf weggaat.
4. Ik realiseer me dat ik soms niet helemaal aanwezig ben bij wat ik voel.
5. Ik merk dat energie zich ophoopt zonder dat ik het laat stromen.

FASE 4 – INTEGREREN (DE HERSCHRIJVING)

1. Ik voel dat de energie van mijn ervaringen in mij wil landen.
2. Ik merk dat ik soms oude manieren van reageren herken, en kan kiezen om het anders te ervaren.
3. Ik voel dat lessen opnieuw naar boven komen, zodat ik ze kan verankeren.
4. Ik merk dat ik meer bewust keuzes kan maken die resoneren met mijn ziel.
5. Ik voel dat ik mijn inzichten kan toelaten en integreren.



Waar zit jij op je activatiepad?

De Zoufscan

FASE 5 – BELICHAMEN (DE INCARNATIE)

1. Ik merk dat ik mijn inzichten actief kan toepassen in mijn dagelijks leven.
2. Ik voel dat ik mijn energie en intenties meer belichaam.
3. Ik merk dat ik keuzes maak die passen bij mijn diepste zelf.
4. Ik voel dat ik mijn energie kan afstemmen op wie ik werkelijk ben.
5. Ik merk dat ik durf te stappen in mijn eigen kracht en potentieel.

Einde Zoufscan



Kijk nu in welke fase je de meeste zinnen hebt aangekruist. Dat geeft een indicatie van waar jij je op dit moment bevindt op het Activatiepad van de Ziel.



Het kan ook zijn dat je jezelf in meerdere fases herkent. Bewustzijn beweegt namelijk niet altijd in een vaste volgorde. Zie de uitkomst daarom niet als een label, maar als een spiegel die laat zien wat er op dit moment in jou wil integreren.

VANUIT HIER KUN JE VERDER LEZEN OVER DE FASE WAARIN JIJ JE BEVINDT →

Het Activatiepad van de Ziel

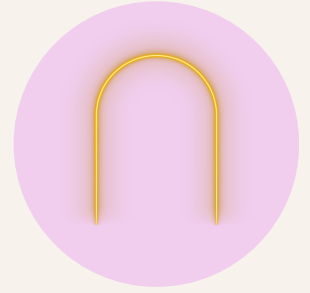
5 fasen om je energie te openen, te integreren en te belichamen





1. De Poort

Opent



Essentie: openen, waarnemen, afstemmen

Zielsniveau: Ik ben beschikbaar

Deze fase gaat over bereidheid.

Niet over begrijpen, maar over openen.

Zonder innerlijke beschikbaarheid kan niets echt landen.

Hier zet je de intentie om te ontvangen.

→ *Hier wordt bewustzijn wakker.*

→ *Je voelt subtiele signalen in jezelf.*

Wat gebeurt hier:

- *Je stopt met wegstaren*
- *Je opent je bewustzijn*
- *Je wordt eerlijk naar jezelf*
- *Je ervaart helderheid*

Signalen dat je hier vastzit:

- *Onrust, het vermijden van helderheid en stilte*
- *Informatie blijft in je hoofd, niet in je lijf*
- *Je ontvangt niets nieuws ondanks sessies of readings*



2. ONTVANGEN

De Overdracht



Essentie: luisteren voorbij het hoofd

Zielsniveau: Ik vertrouw wat doorkomt

Hier ontvang je boodschappen, beelden, energieën en gevoelens. Niet geforceerd. Niet bedacht. Je laat controle los en vertrouwt het proces.

Wat gebeurt hier:

- *Controle loslaten*
- *Intuitieve signalen herkennen*
- *Inzichten raken je dieper dan alleen mentaal*
- *Je merkt wat er werkelijk toe doet en resoneert voor jou.*

Signalen dat je hier vastzit:

- *Je blijft analyseren*
- *Je zoekt bevestiging buiten jezelf*
- *Je twijfelt aan wat je voelt*



3. DOORVOELEN

De Alchemie



Essentie: energie laten zakken in het lichaam en emoties doorvoelen.

Zielsniveau: Ik laat het door mij heen bewegen

Hier wordt inzicht ervaring. Wat eerst een gedachte was, wordt voelbaar in je lijf. Energie beweegt en emoties krijgen ruimte. Dit is dé fase waarin echte verschuiving begint.

Wat gebeurt hier:

- *Emoties komen los*
- *Oude spanning wordt zichtbaar*
- *Je voelt waar weerstand zit.*

Signalen dat je hier vastzit:

- *Je begrijpt alles, maar voelt weinig*
- *Je blijft in controle*
- *Je lijf voelt gespannen of afgesloten*



4. INTEGREREN

De Verankerings



Essentie: Verankeren en kiezen

Zielsniveau: Ik neem verantwoordelijkheid voor wat ik weet en ik leef wat ik heb gezien

Hier krijgt wat je hebt ervaren een plek in je dagelijks leven. Niet als mooi inzicht, maar als een bewuste keuze. Integratie is het moment waarop je verantwoordelijkheid neemt voor wat je nu weet.

Wat gebeurt hier:

- *Inzicht wordt richting*
- *Je merkt waar je anders wilt handelen*
- *Je maakt kleine, bewuste verschuivingen*
- *Je leven verandert subtiel maar duurzaam*

Signalen dat je hier vastzit:

- *Je weet het... maar doet het nog niet*
- *Je blijft reflecteren zonder actie*
- *Je stelt verandering uit*



5. BELICHAMEN

De Incarnatie



Essentie: actie, embodiment, identiteitsshift

Zielsniveau: Ik ben wat ik ontvangen heb

Hier wordt alles zichtbaar, in deze fase ga je niet alleen weten, maar doen. Niet alleen voelen, maar zijn. Je gaat het echt leven! Je keuzes zullen kloppen naar jouw waarheid en je energie is in harmonie met jezelf.

Wat gebeurt hier:

- *Je beweegt vanuit innerlijke waarheid*
- *Je grenzen en keuzes zijn helder*
- *Je straalt rust én kracht uit*

Signalen dat je hier bent:

- *Je hoeft niet meer te forceren*
- *Actie voelt vanzelfsprekend*
- *Je omgeving merkt de verschuiving.*

**“Don't think just feel
It's already within you,
waiting to be embodied”**

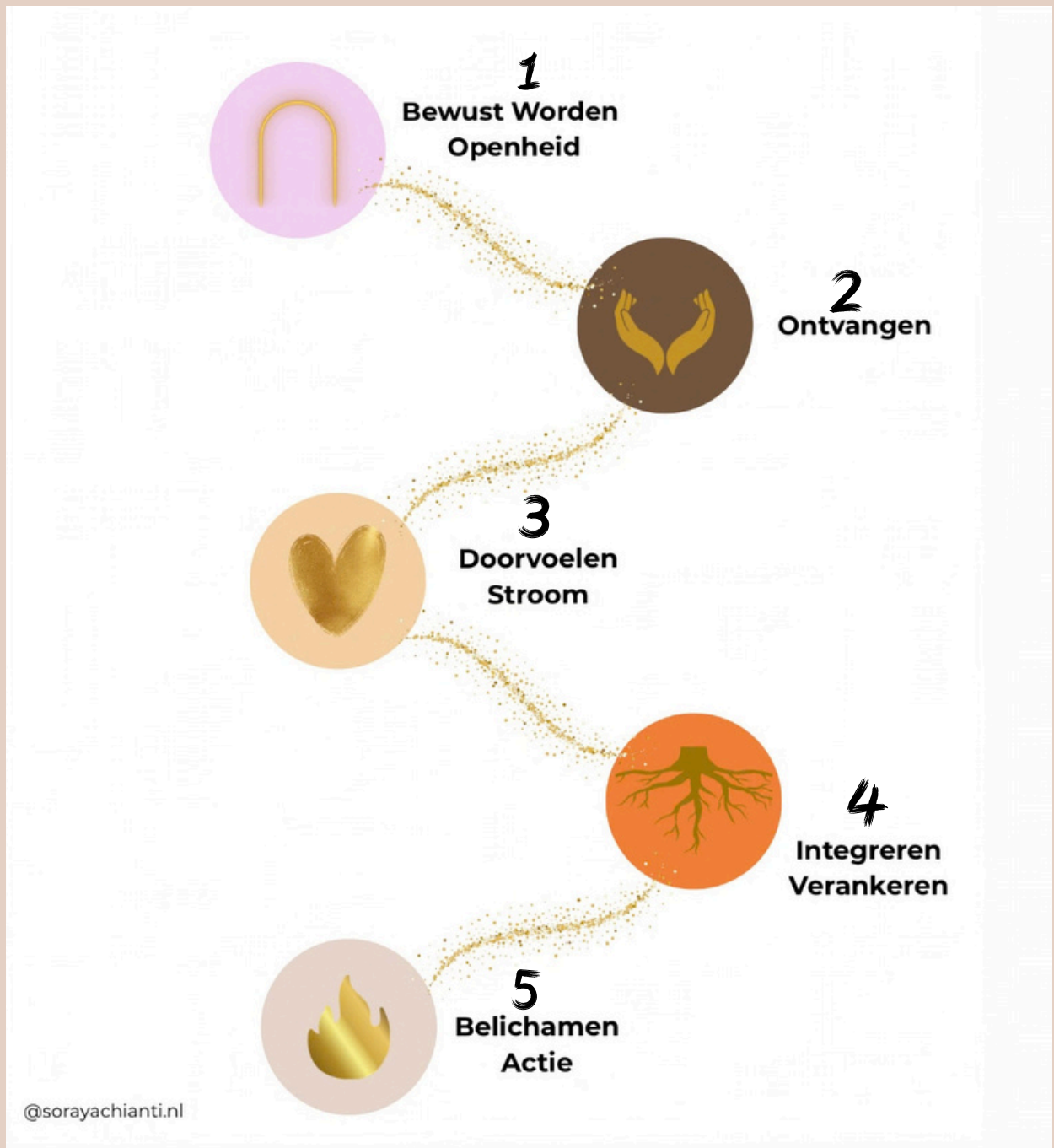




Integratieblokken

Het activatiepad van de ziel

Kies het blok dat past bij jouw huidige **fase van 1 t/m 5**.
En ga hiermee aan de slag,
neem je tijd hiervoor. Hierdoor zal je direct je
ziel in beweging brengen.





Integratieblokken

FASE 1 - BEWUST ZIJN/ DE POORT

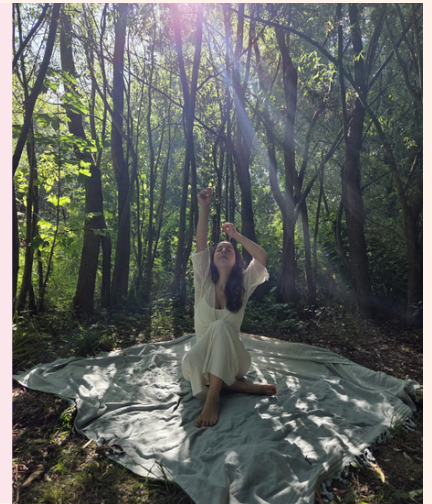


Reflectievraag:

Waar ben ik open om te ontvangen, en waar sluit ik mezelf nog af voor mijn eigen energie en inzichten?

Lichaamsgerichte oefening:

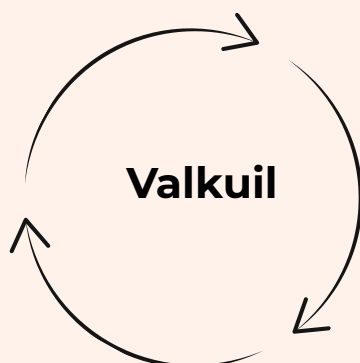
Ga comfortabel zitten of liggen, sluit je ogen en adem 5 keer diep in en uit. Voel waar spanning of blokkade aanwezig is en laat je aandacht zacht langs deze plekken stromen. Stel je voor dat jouw energie als een vloeiende stroom door je lichaam beweegt, van hoofd tot voeten. Noteer wat je hebt ervaren?



Actieopdracht:

Schrijf één gebied of patroon op waar je nu bewust bij wilt zijn. Observeer hoe het zich voelt in je lichaam en geest, zonder te oordelen.

Subtiele signalen missen van lichaam en ziel



Te snel beoordelen of willen begrijpen



Integratieblokken

FASE 1 – BEWUST WORDEN / DE POORT

Gebruik deze ruimte om alles op te schrijven wat zich aandient, inzichten, vragen of gevoelens. Laat het stromen en voel wat er in jou resoneert.



Integratieblokken

FASE 2 - ONTVANGEN/DE OVERDRACHT



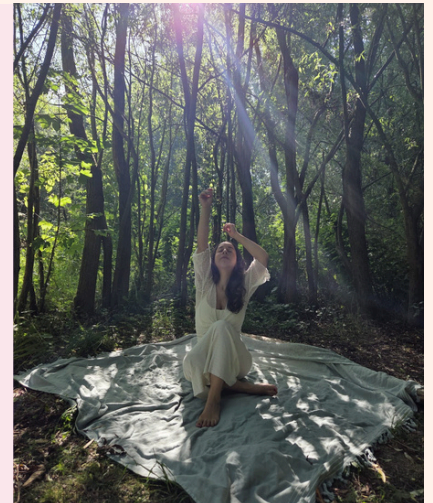
Reflectie:

Welke boodschappen of inzichten neger ik vaak omdat ik ze niet meteen begrijp?

Lichaamsgerichte oefening:

Plaats je hand op je hart, adem rustig in en uit, voel de energie die binnenkomt bij elke ademhaling. Zet de intentie bij elke ademhaling dat je veilig bent om te ontvangen.

Hoe voelt dit voor je?



Actieopdracht:

Sta vandaag bewust open voor één nieuw inzicht of tip, zonder het meteen te analyseren.





Integratieblokken

FASE 2 - ONTVANGEN / DE OVERDRACHT

Gebruik deze ruimte om alles op te schrijven wat zich aandient, inzichten, vragen of gevoelens. Laat het stromen en voel wat er in jou resoneert.



Integratieblokken

FASE 3 - DOORVOELEN/DE ALCHEMIE

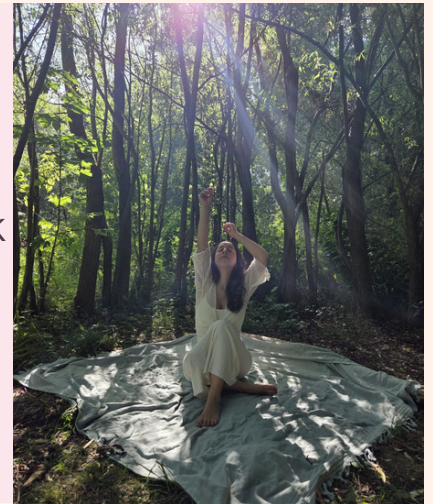


Reflectie:

Welke emotie of energie weerhoudt mij ervan volledig aanwezig te zijn?

Lichaamsgerichte oefening:

Loop 5 minuten rond, voel bij elke stap waar spanning zit, schud zachtjes je armen en schouders los om energie vrij te maken. Maak een platte vuist en tik zachtjes op je armen, schouders, borst, billen en benen. Eerste de ene kant dan de andere kant van je lijf. Wat gebeurt er nu in je lijf?



Actieopdracht:

Laat een emotie vandaag bewust door je heen stromen en benoem hem hardop of schrijf hem op.





Integratieblokken

FASE 3 - DOORVOELEN / DE ALCHEMIE

Gebruik deze ruimte om alles op te schrijven wat zich aandient, inzichten, vragen of gevoelens. Laat het stromen en voel wat er in jou resoneert.



Integratieblokken

FASE 4 - INTEGREREN/HERSCHRIJVING

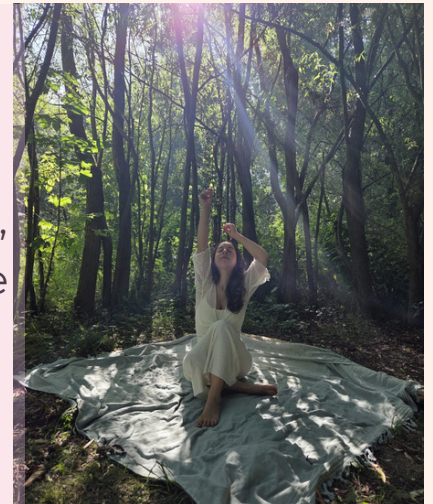


Reflectie:

Welke ervaring of inzicht mag ik vandaag echt laten landen in mijn lichaam, zodat het mijn dagelijks leven ondersteunt en mijn ziel weerspiegelt?

Lichaamsgerichte oefening:

Ga rustig zitten of staan, sluit je ogen en haal diep adem. Visualiseer hoe de energie van een recente ervaring door je lichaam stroomt, waar het mag verzachten en waar het nieuwe kracht kan wortelen. Voel hoe inzichten zich verankeren in je hart en lichaam en hoe het één wordt met jou. Hoe voelt dit voor je?



Actieopdracht:

Kies één concrete handeling vandaag die aansluit bij wat je hebt ervaren of geleerd. Laat het een kleine, bewuste stap zijn die je ondersteunt in het belichamen van je inzichten.





Integratieblokken

FASE 4 - INTEGREREN / DE HERSCHRIJVING

Gebruik deze ruimte om alles op te schrijven wat zich aandient, inzichten, vragen of gevoelens. Laat het stromen en voel wat er in jou resoneert.



Integratieblokken

FASE 5 - BELICHAMEN/DE ACTIE

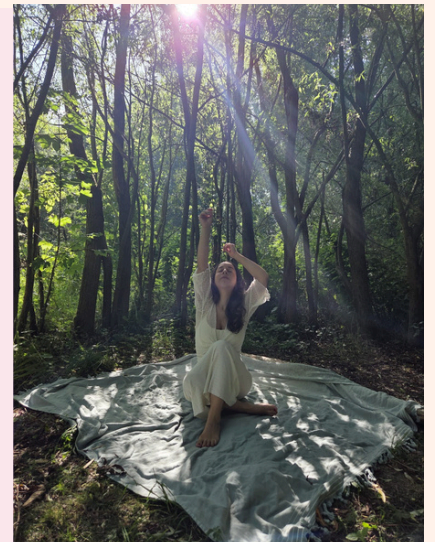


Reflectie:

Welke actie laat zien dat ik mijn nieuwe energie volledig leef?

Lichaamsgerichte oefening:

Sta op, voel je voeten stevig op de grond en adem diep in. Beweeg je armen open alsof je je nieuwe energie volledig omarmt. Stel je voor dat wortels vanuit je voeten de grond ingroeien, stevig en verbonden, terwijl je energie vanuit je hart omhoog stroomt. Dit is de energie die jij vanaf nu zal leven. Omschrijf dit gevoel en leef het!



Actieopdracht:

Kies één concrete daad vandaag die jouw nieuwe identiteit weerspiegelt. Denk aan een keuze, gesprek of houding die past bij wie je nu écht bent.





Integratieblokken

FASE 5 - BELICHAMEN / DE ACTIE

Gebruik deze ruimte om alles op te schrijven wat zich aandient, inzichten, vragen of gevoelens. Laat het stromen en voel wat er in jou resoneert.



Mijn gouden tips

voor jouw activatiepad

- **Start waar je bent**

Stop met doen alsof je verder bent dan je bent, want dit is waar je zit. En dat is dan ook precies waar je begint.

- **Verandering zit al in de kleine dingen**

Je zoekt naar één grote doorbraak, maar het zit in wat je elke dag doet. Het gaat niet om grootsheid, maar wel om consistentie.

- **Voel wat je liever vermijdt**

Als iets schuurt, blijf daar! In het vermijden of oplossen. Daar gebeurt namelijk de verschuiving.

- **Luister naar je innerlijke kompas, je weet het al!**

Je hebt geen bevestiging nodig lieve ziel. Jij voelt precies wat klopt. The big question is: luister je?

- **Herhaling is geen terugval**

Je denkt dat je terugvalt, maar niets is minder waar je wordt dieper getrokken. Dit is hoe het verankert.

- **Integratie vraagt moed en lef!**

Je kunt het niet meer niet zien, dus stop met doen alsof. Dit is waar je het gaat leven.

- **Don't force but flow**

Het soms oké als je even stagneert of niet wilt lukken. Dat is onderdeel van het proces.



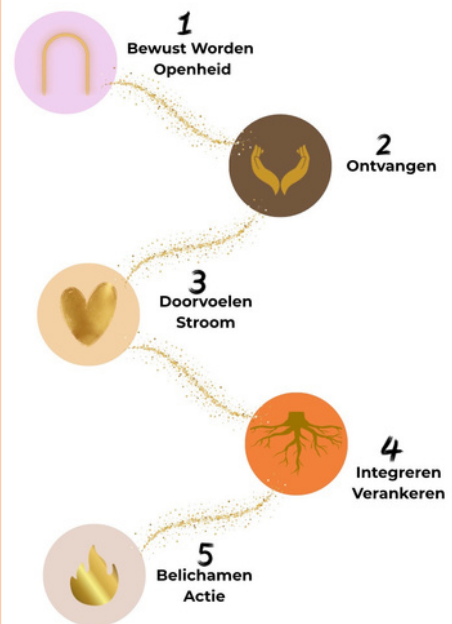
Reflectie & Actie

4 stappen naar verdieping

Stap 1 – Erken je fase

Noteer waar je nu staat in het activatiepad:

1. OPENEN
2. ONTVANGEN
3. DOORVOELEN
4. INTEGREREN
5. BELICHAMEN.



Dit geeft inzicht in waar je energie zit en welke fase aandacht nodig heeft. (*noteer dit in het witte vak of een journal*)

A large white rectangular area intended for journaling or recording observations.



Reflectie & Actie

4 stappen naar verdieping

Stap 2 – Focus & Actie

Je weet nu waar je staat.

De vraag is niet meer wat je begrijpt,
maar wat je daadwerkelijk gaat doen.

Kies één ding. En leg hier de focus op:

- ***Wat vermijd je nog binnen deze fase?***
- ***Welke actie weet je dat je al langer uitstelt?***
- ***Wat ga je vandaag doen om dit niet alleen te voelen, maar te leven?***



Reflectie & Actie

4 stappen naar verdieping

Stap 3 – Belichaming in beweging

Voordat je een keuze maakt in wat je gaat doen...

Sluit je ogen.

Adem een paar keer diep in en uit

Breng je aandacht naar je lichaam.

Wat wil er nu bewegen in mij?

Laat je lichaam leiden.

Zonder nadenken.

Zonder sturen.

Volg wat er ontstaat.

(2-5 minuten)



Reflectie & Actie

4 stappen naar verdieping

Stap 4 – 14 dagen. No excuses.

Nu wordt het tijd om te gaan leven:



Kies 1 kleine dagelijkse actie die je focus ondersteunt: een intentie, check-in, ademhaling, reflectie of concrete keuze. Maak het praktisch en behapbaar.



Schrijf het op en leg het vast in je journal, telefoon of agenda. En doe dit 14 dagen lang.

Het hoeft niet perfect, maar consistentie zorgt dat je integratie echt verankert. Zo blijft integratie geen idee, maar wordt het ook daadwerkelijk belichaamt.



De Zielsverankering meditatie

Just Breathe

Tot nu toe heb je inzicht gekregen in waar jij je bevindt in het activatiepad van de ziel.

Maar echte verandering ontstaat wanneer wat je hebt gezien en gevoeld ook mag landen in je lichaam.

Daarom heb ik een speciale meditatie voor je opgenomen.

WAT DEZE MEDITATIE ONDERSTEUNT:



Zakken in
het lichaam

hoofd →
voelen



Integreren
wat al in jou
geactiveerd
is mag
landen




Belichamen
van
bewustzijn
naar leven

VOOR JE BEGINT

 GEBRUIK OORTJES OF KOPTELEFOON

 NEEM EEN RUSTIG MOMENT

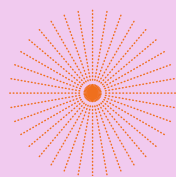
 LAAT HET EENVOUDIG ZIJN

 *Deze meditatie helpt je niet om meer te begrijpen.
Maar om te laten landen wat je al hebt gezien en gevoeld.
Zodat het niet alleen een inzicht blijft, maar iets wat je kunt
dragen in je lichaam.*

OPEN DE ZIELSVERANKERING
MEDITATIE



**OPEN, ONTVANG, DOORVOEL,
INTEGREER EN BELICHAAM.**



**VAN BEWUSTZIJN NAAR
BELICHAMING.**



Je reis gaat nu verder

Next Level

Nu je weet waar je staat op jouw activatiepad, kun je kiezen om nóg dieper te gaan. Ontdek je unieke blauwdruk, verdiep je in jouw zielsmissie of ga samen met mij op 1:1 Soul Journey.

Het framework is je bedding, dit is je volgende stap..

Readings vanuit de ziel



Zielsreading - *de basis - jouw unieke blauwdruk*
Een unieke reis langs thema's van jouw ziel: inzicht in waar je nu bent, waar je vastloopt en welke energieën je kracht geven.

→ **Boek jouw unieke zielsreading**



Zielsmissie reading - *jouw gaven & talenten*
Ontdek welke unieke gaven, talenten en krachten jij bezit. Activeer energieën die je helpen je potentieel volledig te belichamen.

Coming Soon

Persoonlijke begeleiding



1:1 SoulJourney

Voor wie diepgaand, persoonlijk en op zielsniveau wil werken, met aandacht voor jouw blauwdruk, blokkades, verlangens en indentiteit transformatie.

→ **Lees meer over de 1:1 Journey**

→ *En bij al deze stappen, kan je met het framework blijven werken.*



Before you go

Wat ik je wil meegeven....

Lieve ziel,

Wat je hier hebt ervaren is geen gewone methode, maar een uitnodiging om te leven vanuit je ware zelf. Dit framework is jouw kompas. Het laat zien waar je staat, waar je vastloopt en welke stappen je mag zetten om je volledige potentieel te belichamen.

Transformatie is geen rechte lijn. Soms ga je vooruit, soms lijkt het stil te staan en dat is helemaal oké. Wees geduldig en mild voor jezelf.

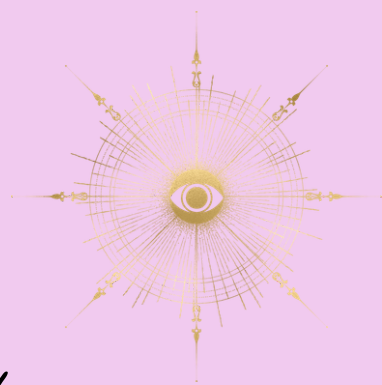
Blijf voelen, loslaten en opnieuw beginnen wanneer dat nodig is. Vertrouw op je intuïtie en neem verantwoordelijkheid voor jouw pad.

Follow your soul. It knows the way.

X

Liefs,

Soraya Chianti



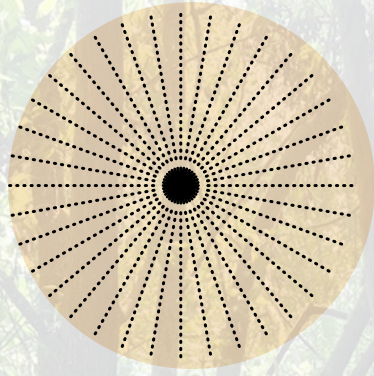


Delen wat het je bracht

Als je voelt dat het Soul Frame Work waardevol voor je was, zou ik het enorm waarderen als je je ervaring deelt om andere zielen ook te inspireren.

→ **Laat hier een review achter**





De Zielstroom methode

*In 5 fasen van bewustzijn
naar belichaming*

www.sorayachianti.nl