

# Cursus

Hoe gebruik je dit boek  
in de praktijk?



[www.iamacademy.nl](http://www.iamacademy.nl)

**I AM Academy**  
*harmony happiness healing*

Welkom	3
The Law of Life	5
JE BENT al heel	6
Praktisch gebruik	8
Harmonie	10
Reviews	12
Hoe nu verder?	13

# Welkom



Bekijk welkomst video

Wat ontzettend fijn dat je jouw weg hiernaar toe gevonden hebt. Want de prayers in dit boek hebben het vermogen om een blijvend positief effect te genereren. En gaandeweg zal je ongetwijfeld meer en meer de Volmaakte Levensenergie, I AM, voélen in je dagelijks leven. Zodra jouw I AM je dagelijkse aandacht heeft, wordt dit jouw normale Staat van Zijn. Waardoor je je gecentreerd voelt en in staat bent om kalm en rustig te reageren in elke situatie. Wanneer je werkelijk bekrachtigd bent in jouw I AM, jouw Ware Zelf, ben je onaanraakbaar voor disharmonie. Dan ben je in contact met je innerlijke kompas dat altijd weet wat je te doen hebt in elke situatie. Het is bijna een wonder om te ervaren wat focus op de Volmaakte Levensenergie, I AM, voor je kan betekenen, wanneer je je hieraan toewijdt.

De prayers in dit boek helpen je om je te herinneren dat je dit Goddelijk Zelf bént, nu al. Zodra jij de helende kracht van de woorden toelaat, kan de wijsheid ervan datgene doen wat je niet eens voor mogelijk houdt. En het is nodig om te leren wat het Licht van jouw Wezen kan betekenen in de huidige tijd. Er is namelijk geen limiet aan deze Goddelijke Kracht die JIJ BENT. Weet ook dat elke prayer die wordt uitgesproken zichzelf vereeuwigd in de collectieve menselijke energie waardoor wij – met elke prayer die we doen – bijdragen aan heling en genezing in dit menselijk collectief. En dat is wat we écht nodig hebben.



Marjolijn Loderichs  
I AM Academy

De levensadem is een geschenk  
van het Goddelijk Zelf  
dat mij koestert, draagt en ondersteunt.  
IK BEN thuis in mijn Goddelijk Zelf.  
Daar vind ik elke dag rust en herstel.  
In het hier en nu BEN IK thuis,  
in mijn Goddelijk Zelf.  
Terwijl ik me innerlijk richt  
op mijn Goddelijk Zelf,  
ervaar ik een gevoel  
van werkelijk thuiskomen.  
Dank U, I AM, en ZO IS HET.

---

*Uit 'I AM - Woorden met Helende Kracht'  
Prayer 7 - Thuis in het Goddelijk Zelf*

---



# The Law of Life

## Energie volgt aandacht

Er zijn verschillende wetten die gelden in onze werkelijkheid. De **natuurkundige wetten** leren we op school. Daarnaast creëren wij ook zelf onze eigen **mentale wetten**. Dit zijn alle overtuigingen die jij als 'waar' hebt geaccepteerd, waarvan je je sommige bewust bent en vele ook niet. En er zijn Spirituele Wetten, waar veel mensen het bestaan niet van kennen. Deze **Spirituele Wetten** gelden altijd. De werking ervan hangt niet af van jouw kennis er over. De belangrijkste Spirituele Wet is 'The Law of Life' (**De Wet van het Leven**). Dit wordt de 'Wet van de Eerste Oorzaak' genoemd. Wat zoveel wil zeggen als dat hier uit alles voortkomt. En wat zich concreet vertaalt in '**energie volgt aandacht**'. Deze Wet is onontkoombaar en geldt altijd, in elke situatie.

Daarom leren wij onze studenten in onze jaartrainingen zo snel mogelijk om deze Wet te volgen en de aandacht te schenken aan wat ze wél willen. De prayers zijn een belangrijk deel van de training omdat ze zo zijn opgebouwd dat ze de Kracht van deze Wet in constructieve zin gebruiken. Waardoor - in de mate waarin je dat toelaat - je vaak al **direct een helend effect** kan ervaren. Vandaar dat de oorspronkelijke titel van dit boek dan ook 'Instant Healing' was.

# Je BENT al Heel

Het 'ik' in je hoofd laat je vaak denken dat er iets 'mis' is met jou, de ander of de situatie. En dat je iets nodig hebt uit de omgeving als voorwaarde om jezelf goed te voelen. Het Goddelijk Zelf, waar je jezelf bewust van wordt door het doen van de prayers, laat je echter voelen dat je **al Heel bént**. En dát is jouw werkelijke staat van ZIJN, **jouw geboorterecht**. Dit zit IN jou en is niet afhankelijk van omstandigheden buiten jou. Je BENT dit Goddelijk Zelf. Jouw bewustzijn en dit Goddelijk Zelf zijn één en ze zijn nooit te scheiden. Of je dit gelooft of niet, is niet van belang. Het is gebleken dat je enkel de woorden van de prayers of affirmaties **met overtuiging** hoeft uit te spreken om er baat bij te hebben. Hoewel het kan zijn dat je hier beperkende gedachten over kan hebben, kan je er toch voor kiezen de prayers en affirmaties te blijven doen. Parkeer deze gedachten, waardoor je de ruimte neemt om direct de kracht van de helende woorden te ervaren. Het kan best onwennig voelen in het begin, om hardop woorden uit te spreken die je misschien nog nooit hebt uitgesproken. Dat herkennen wij. Gun jezelf de tijd om hieraan te wennen.



[▶ Bekijk: de juiste houding](#)



*IK BEN Volmaakt,  
compleet en Heel.  
Er ontbreekt niets aan mij.*



# Praktisch gebruik

## Hoe kan je 'I AM - Woorden met helende kracht' praktisch gebruiken?

Binnen de I AM Academy wordt het boek op twee manieren gebruikt:  
**reactief en proactief.**

### **Reactief**

Wanneer je merkt dat je je uit balans voelt en/of stress ervaart, neem dan de tijd om de prayers te doen. Ga zitten, maak voor jezelf helder waar je tegenaan loopt en stel de volgende vraag:

**'Welke woorden spreek ik uit om de energie te harmoniseren die zich in deze situatie laat zien?'**

Sla dan het boek open en spreek de woorden uit van de prayer waar je oog op valt. Het liefst hardop. Als dat niet gaat, doe je ze in jouw hoofd. Het maakt hierbij niet uit of jij begrijpt waarom je die specifieke prayer moet doen. Je doet het gewoon. Merk hoe je je daarna voelt. Je kunt ze ook inspreken op jouw telefoon, zodat je ze via je koptelefoon kunt beluisteren, om zo jezelf weer terug in balans te brengen.



### Proactief

Start de dag met een moment voor jezelf en spreek de prayers 1, 3 en 10 rustig uit. Deze prayers zijn de prayers waarmee je jezelf bekrachtigt in jouw Goddelijk Zelf, jezelf beschermt tegen disharmonie en jezelf grondt in de Volmaakte Levensenergie die JE BENT. Zo zet je de energie voor de dag klaar en begin je de dag vanuit een gevoel van liefde, rust en harmonie.

Doe ze vaak, zodat ze stevig in jouw onderbewustzijn en geheugen verankerd raken. Op momenten dat je je uit balans voelt, zullen ze dan op een gegeven moment automatisch omhoogkomen in jouw hoofd. Daarnaast kan je het boek ook open slaan en de prayer doen waar je oog op valt.



 Bekijk: hoe gebruik je het boek?

# Harmonie

De energie van jouw I AM is harmonie. Op het moment dat jij een prayer doet, terwijl je harmonie voelt, verenig je jouw bewustzijn in het NU met je Ware Zelf, waardoor de impact van een prayer sneller merkbaar is dan wanneer je het doet vanuit focus op de onrust. Dat gezegd hebbende, heeft het ook altijd effect om een prayer te doen wanneer je je wel onrustig voelt. Het kan alleen zo zijn dat je deze dan wat vaker zou moeten herhalen om jezelf weer tot rust te brengen. Als je jezelf tot rust wilt brengen voordat je prayers gaat doen, gebruik dan bijvoorbeeld de hartademhaling. Dit is een eenvoudige ademhaling die het autonome zenuwstelsel in het lichaam tot rust brengt, waardoor stress afneemt en je jezelf automatisch in de frequentie brengt van jouw Goddelijk Zelf.

Wil je de hartademhaling leren?

 [Oefen hier de hartademhaling.](#)

Dank U, I AM.  
Mijn hart stroomt over van dankbaarheid.  
Dank U, I AM,  
dat U altijd met mij meeloopt.  
Dank U, I AM,  
dat ik nu Uw Volmaakte zegeningen  
en Genade ontvang.  
Dank U voor deze dag en voor elke dag.  
Dank U voor Uw Volmaakte Aanwezigheid  
in, door en als mij, als de hele schepping.  
Dank U, I AM,  
voor dit kostbare moment,  
en voor elk kostbaar moment.  
Dank u, I AM, dat IK één BEN met U,  
nu en altijd.  
Dank U, I AM, en ZO IS HET.

---

*Uit 'I AM - Woorden met Helende Kracht'  
Prayer 205 - Dankbaarheid uiten*

---



# Reviews



## - Ee Dijk -

Ik heb toch maar de Nederlandse vertaling besteld!! Werk al half jaar met de Engelse versie maar vind dit mooie aanvulling. Werken met de I AM is ZÓ bijzonder...heb al sinds mijn 20e allerlei opleidingen en workshops gedaan, boeken gelezen noem maar op... allerlei therapieën gedaan en behandelingen, maar wat ik miste was die verbinding met en vanuit mijn I AM!! Ben nu bijna 62 en sinds half jaar met de prayers en tools van de IAM Academy bezig en dat is het ontbrekende stukje!! Ik heb angststoornis/PTSS en HSP en nu voel ik dat ik mijzelf kan helpen met behulp van de prayers en meditaties. Steek er veel tijd in maar dat heb ik er voor óver! Doe nu méé met de 100 dagen IAM... mooie aanvulling. Dankbaar dat IAM Academy op mijn weg is gekomen.



## - Hanneke de Raaij -

Deelnemer I AM academy

Woorden met helende kracht. Hoe dat werkt in mijn leven, is steeds krachtiger geworden. Een jaartje geleden kreeg ik dit boek en begon ik met de online trainingen. In eerste instantie, had ik moeite met het boek. Nu doe ik al tijdens elke dag prayers, en werkt het helend en bekrachtigend. Blijf ik in mijn liefde en kracht. En op momenten dat dat niet zo is, voel ik dat er ineens een bevrijdende glimlach op mijn gezicht komt bij bepaalde woorden, prayers. Nu weet ik ook welke te gebruiken op welk moment. Ik heb me vaak gericht op het veranderen van mijn overtuigingen, op vergeving van mijzelf en anderen. Op het helen van de atmosfeer. Het erkennen van de I am, mijn zuivere onaangeraakte zijn. En op liefde en inner guidance van de goddelijke zelf. Het is heerlijk vanuit deze liefde en kwaliteiten te leven. Maar wel door de on line training, en vooral door Marjolijn en haar meditaties en kennis overdracht daarbij .Ik voel me dankbaar. Woorden met helende kracht, ik ervaar het.



### - Monique Lips -

Deelnemer I AM academy

Waar ik een groot verschil in zie, is in het feit dat mijn dalen - die ik vroeger vaak had - nu niet zo diep meer zijn en als ik in een dal terecht kom (wat ook minder vaak gebeurt) ik dmv de prayers er heel snel weer uit kom. Ook heb ik tijdens de laatste periode van mijn vader's leven, zijn overlijden en alles erna heel anders gevoeld en ik kon veel rustiger blijven door alles wat ik geleerd heb bij de I AM Academy en door het gebruik van de prayers. Ik kon veel dankbaarheid voelen voor alles gedurende deze periode. En ook nu als ik terug kijk op het overlijden, voel ik zoveel dankbaarheid. Ik pak het boek als me iets dwars zit, en zelfs als ik geen idee heb wat er is kan ik het boek pakken en de hulp voelen die ik krijg.



### - Yvonne van den Berg -

Deelnemer I AM academy

Mijn ervaringen zijn zeer positief! Ik doe elke dag een aantal prayers uit het boek Instant Healing. Door een proces te schrijven voor ander werk en daar prayers op te doen, heb ik een andere baan gevonden. Ik voel me veel rustiger. Ik heb nog geen moment een negatief gevoel gehad, wat betreft het opzeggen van mijn huidige baan, waar ik al ruim 13 jaar werk en een vast contract heb. Mijn beslissing is de juiste, het voelt goed. Daarentegen had ik gisteren toch een onrustig gevoel, omdat het nu heel dichtbij komt, dat ik bij mijn nieuwe baan ga beginnen, waar ik weer van onderaf ga beginnen, incl. studie. Door prayers te doen verdween dat onrustige gevoel vrijwel meteen. Een aantal moest ik vaker uitspreken, maar ik voelde de onrust wegebben. Fantastisch!

# Hoe nu verder?

De prayers werken altijd en de werking ervan is niet afhankelijk van jouw kennis over de achtergrond van het hoe en waarom ervan. Maar als je jezelf spiritueel wilt ontwikkelen, dan is kennis een onontbeerlijk deel van jouw proces. Want op het moment dat je hiervoor kiest, bewandel je het pad van Meesterschap. En wanneer je het pad van Meesterschap kiest, houdt dat in dat je in staat bent om uit te leggen wat je doet. Dit gaat altijd gepaard met het opbouwen van de juiste kennis en integratie van die kennis.

Als je interesse hebt om dit verder te onderzoeken, ga dan naar [www.iamacademy.nl](http://www.iamacademy.nl).



 Bekijk: Hoe nu verder?

## Facebook Community

In onze [Facebook Community](#) heb ik het ook uitgebreid over het gebruik van de prayers en hoe je je focus houdt op de Volmaakte Levensenergie die JE BENT. Word lid en laat je hier inspireren door de teksten, praktische 'tips & tricks' over hoe je jouw practice bekrachtigt in het dagelijks leven, ervaringen en filmpjes over **I AM, de Volmaakte Levensenergie die JIJ BENT.**



# I AM Academy

*harmony happiness healing*



[support@iamacademy.nl](mailto:support@iamacademy.nl)

[www.iamacademy.nl](http://www.iamacademy.nl)

© I AM Academy