

**Voorbeeld van een groepsintentie**  
**Een familielid die een zware medisch operatie wacht**  
**14 Familieleden in leeftijd van 9-77 jaar die verspreid over Nederland wonen,**  
**besluiten een intentie te versturen, voorafgaand aan de operatie.**

### **1. De operatie van Johan**

Op maandag 30 december om 08.00 uur wordt Johan geopereerd aan zijn alvleesklier in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam door dokter M. Besselink. De operatie zal naar verwachting 6-8 uur duren.

Johan wordt op zondag 29 december al in het ziekenhuis opgenomen om de operatie voor te bereiden.

De familie viert kerst op 26 december in aanwezigheid van Johan.  
Hij staat open voor de intentie.

### **2. Wat kun je doen om Johan te helpen?**

Doe het volgende.

- a. Bereidt jezelf voor op zondag 29 december om 10.55 uur door op een rustige Plek te gaan zitten en stil te zijn.  
Verplaats je tijdens de voorbereiding in Johan zoals je hem kent.  
Denk ook terug aan de fijne kerstviering op 26 december met z'n allen.  
Heb vertrouwen in de goede afloop van de operatie en in het toekomstige leven Van Johan.
- b. Denk van 11.00 tot 11.10 uur allemaal tegelijk aan Johan
- c. Zend gedurende die 10 minuten in gedachten de volgende intentie uit, als verzoek aan het universum:  
"Johan is een gezonde man"  
Herhaal het telkens  
" Johan is een gezonde man"
- d. Stop na 10 minuten  
Laat het resultaat los.  
Het universum neemt de intentie over en gaat haar eigen weg.

---

### **3. Napraten**

Tijdens de voorbereiding en gedurende de 10 minuten waarin je de intentie uitzond, kun je misschien allerlei beelden ontvangen.  
Herkenbaar of niet.

Als je wilt, kun je op zondag 29 december om 11.10 uur met elkaar uitwisselen welke beelden je hebt ontvangen.