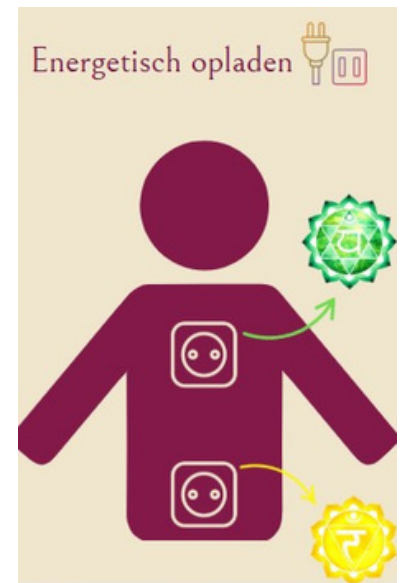


Activeer je zelfhelend vermogen, het voelt als thuiskomen in je eigen energie

We leven in een tijd waarin de energie op aarde sterk aan het veranderen is. Alles versnelt, verdicht én opent zich tegelijk. In deze nieuwe tijd worden we uitgenodigd om onszelf op een andere manier te benaderen. Niet door ons kleiner te maken of voortdurend te beschermen, maar juist door onze eigen energie volledig te belichamen.

In plaats van je af te sluiten, mag je nu jezelf opladen, versterken en completer maken. Want jouw unieke trilling is waardevol. Jouw trilling draagt kracht én liefde en dat is precies wat jij jezelf meer mag geven.



Deze oefening helpt je om weer in verbinding te komen met die essentie. Je gebruikt je handen, jouw natuurlijke dragers van energie, om jezelf op te laden. Je legt je handen op je zonnevlecht (3^e chakra ~ je centrum van kracht) en op je hart (4^e chakra ~ je centrum van liefde). Door hier bewust je aandacht naartoe te brengen, energie te sturen, activeer je deze energie en zet je het in beweging.

Beschouw je handen als de stekker en je zonnevlecht- en hartchakra als het stopcontact. Door de stekker (je handen) in het stopcontact (3^e + 4^e chakra) te plaatsen laad je jezelf op. Precies hetzelfde zoals je je mobiele telefoon oplaadt.

Wanneer je jouw handen op je zonnevlecht en hart gebied plaatst, voel je de warmte van je handen. Dit is energie en deze energie kun je sturen en begeleiden door het aandacht te geven. Wanneer je dit doet zet je de energie in beweging en jouw (energetisch) systeem ontvangt het automatisch.

Ook als je denkt dat je niets voelt ~ weet dat het toch gebeurt. Ik zeg hier speciaal denkt, omdat het je niet hoeft te denken maar wordt uitgenodigd te voelen! We gaan uit ons hoofd, naar ons gevoel. Alles werkt op intentie en afstemming, niet op prestatie of 'goed doen'. Je hoeft niets te forceren. Alleen aanwezig te zijn. Doen!



Hoe werkt het ?

Het is eenvoudig en krachtig.

Je hoeft alleen jezelf toe te staan om te voelen en te oefenen. Doe deze oefening gerust meerdere keren per dag een paar minuutjes. Het gaat in het begin om de intentie en de herhaling.

Ga comfortabel zitten of liggen en begin met rustig ademen. Laat je adem je helpen om te zakken in je lichaam, in het moment. Stop de stekker in het stopcontact. Leg één hand op je hartchakra (midden op je borst) en de andere hand op je zonnevlecht (rond je navel). Adem eerst naar je hartchakra en voel hoe je hand zachtjes op en neer beweegt met je ademhaling. Als je dit een aantal keren hebt gedaan, laat je adem dan zakken naar je zonnevlecht. Adem een aantal keren bewust naar dit gebied, ook hier voel je hoe je hand zachtjes op en neer beweegt met je ademhaling.

Als je dit een aantal keren gedaan hebt ga je de hele ademhaling volgen. Bij elke inademing neem je de adem mee via je hart naar je zonnevlecht en zo stuur je met je handen de energie je lichaam rond. Bij elke uitademing laat je alles wat er niet meer hoeft te zijn los.

Voel hoe je adem je verbindt, van je hart naar je kracht.

Voel hoe je handen energie dragen, openen, opladen.

Adem rust, ruimte en licht in.

Adem spanning, ruis en alles wat je niet meer nodig hebt uit.

Deze vorm van zelfheling ondersteunt je om:

- je eigen energetische veld op te laden en uit te breiden
- los te komen van oude patronen van bescherming en klein houden
- je hoofd 'uit te zetten' en te zakken je gevoel
- weer volledig in je kracht én je hart te staan
- jezelf niet te verbergen, maar te verankeren in je aanwezigheid
- de unieke trilling van jouw ziel te herinneren en uitstralen

Laat je handen je gids zijn. Laat je energie stromen. Maak de verbinding ~ met jezelf, je ziel, en het grotere veld dat jou draagt.