

CATHERINACARVALHO.NL
HERSTEL JE ENERGIE
OP CELNIVEAU
DEFENINGEN



Samenvatting webinar

Wat fijn dat je mijn webinar Herstel je Energie op Celniveau hebt bekeken.

Ik hoop dat het je heeft geraakt, herinnerd en geïnspireerd



Zoals beloofd ontvang je hierbij een uitgebreide samenvatting met de belangrijkste inzichten, oefeningen en tips. Deze is bedoeld als reminder én als inspiratie, zodat je het niet alleen begrijpt met je hoofd, maar ook stap voor stap kunt gaan voelen, toepassen en belichamen.



1. Alles is energie – en jouw lichaam ‘onthoudt’ alles

Je lichaam is niet alleen een fysiek systeem, het is een energetisch geheel.

Je energiehuishouding wordt beïnvloed door wat je voelt, denkt, eet, hoe je leeft én hoe veilig je je voelt.

🌀 Wat vaak vergeten wordt: emoties die niet gevoeld worden, blijven opgeslagen in je systeem. En dat kost enorm veel energie.

👉 Vraag jezelf vandaag eens af: wat mag ik eindelijk gaan voelen?

Oefening: leg één hand op je hart en adem rustig in en uit. Stel jezelf zachtjes de vraag: Wat leeft er in mij? Geef ruimte aan wat je voelt – zonder oordeel.

2. Je zenuwstelsel is de sleutel tot herstel

Als je lichaam in overlevingsmodus staat, gebruikt het al je energie om te 'vechten, vluchten of bevriezen'. En dan is er geen ruimte voor rust, herstel of creatie.

Herken je deze signalen?

- Altijd 'aan' staan
- Moe wakker worden
- Snelle overprikkeling
- Geen rust in je lijf, zelfs niet op de bank
- Moeite met keuzes maken

Dan is jouw zenuwstelsel waarschijnlijk overbelast.

Goed nieuws: je kunt het leren kalmeren en hertrainen.

👉 Begin klein, bijvoorbeeld met:

- 3x per dag bewust ademen
- Meer 'micro pauzes' door je dag
- Regelmatig naar buiten voor daglicht en natuur
- Jezelf toestemming geven om niks te hoeven fixen

3. Voeding voor je cellen

 Je cellen hebben voeding nodig om te kunnen herstellen, vernieuwen en beschermen.

Denk aan:

- Eiwitten – essentieel voor herstel en opbouw (zoals peulvruchten, noten, biologische eieren)
- Goede vetten – zoals omega 3, belangrijk voor gezonde celmembranen en hersenwerking
- Groenten en vezels – rijk aan mineralen, antioxidanten en voeding voor je darmflora

 Wat je cellen juist uitput:

- Ultra-bewerkte producten
- Suiker en snelle koolhydraten
- Alcohol en kunstmatige toevoegingen

 Ze vragen méér energie om af te breken dan ze opleveren – en veroorzaken vaak ontstekingsreacties op celniveau.

 Maar voeding gaat over méér dan alleen voedingsstoffen... We zijn energetische wezens – en voeding draagt óók een trilling, een frequentie.

3. Voeding voor je cellen

Die frequentie doet iets met jouw lichaam, met jouw veld, met je energie. Daarom is het belangrijk om:

- Lokaal en seizoensgebonden te eten: Een banaan of aardbei in de winter draagt de trilling van de zomer – en kan op dat moment ‘niet matchen’ met wat jouw systeem nodig heeft. In de winter heeft je lichaam behoefte aan verwarmende, voedende voeding: denk aan pompoen, bouillon, roomboter, vetten en eiwitten. In de zomer mag het lichter en verkoelender zijn: rauwkost, fruit, kokoswater, frisse salades.

De kwaliteit van je voeding te voelen:

Bespoten groenten, vlees uit de bio-industrie van dieren die stress hebben ervaren – dit alles draagt een andere frequentie dan:

- o biologisch geteelde groente,
- o fruit dat rijpt in de zon
- , o of grasgevoerde dieren die buiten hebben geleefd.

3. Voeding voor je cellen

🌿 En misschien wel het belangrijkste: Voor iedereen is dit anders. Wat voor de één werkt, hoeft voor jou niet te werken. Leer jezelf goed kennen. Voel wat jouw lichaam nodig heeft. En leef zoveel mogelijk in lijn met de natuur – de seizoenen, je omgeving en jouw unieke ritme.

🌀 Zo voed je niet alleen je lichaam, maar ook je energieveld, je aura, je frequentie.

Door bewust te kiezen voor pure, onbewerkte en energetisch voedende voeding, verhoog je je trilling – en daarmee je zelfherstellend vermogen.

👉 Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken. Wat je vandaag kiest, bouwt aan hoe je je morgen voelt – van binnenuit, op celniveau.

3. Suppletie als brandstof voor je cellen

Zelfs als je gezond eet, krijgen je cellen niet altijd alles binnen wat ze nodig hebben. Onze voeding bevat namelijk niet meer dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen als vroeger. Dat komt onder andere doordat:

- de bodem uitgeput is,
- ons tempo hoog ligt,
- en we vaker stress ervaren of binnen leven.

Daarom kan suppletie een waardevolle ondersteuning zijn. Niet als vervanging van voeding, maar als gerichte aanvulling om je cellen te helpen herstellen en optimaal te functioneren.

Essentiële suppletie voor celenergie:

- Omega 3 Vermindert ontstekingen, ondersteunt je hersenen, celmembranen én je stemming. We eten vaak veel te weinig vette, wilde vis – eigenlijk zouden we 4 tot 5 keer per week vis moeten eten om voldoende omega 3 binnen te krijgen. Dat doen we (bijna) nooit. Maar... onze cellen hebben die vetzuren nodig. Een goed celmembraan – het ‘poortje’ van je cel – functioneert alleen optimaal bij een juiste vetzuurbalans. Dus: omega 3 is echt een basis-supplement als je je energie van binnenuit wilt herstellen.

3. Suppletie als brandstof voor je cellen

- **Magnesium** Speelt een cruciale rol bij ontspanning, slaap én het herstel van je systeem. En wist je dat magnesium nodig is voor de energieproductie in je cellen? Stress, sporten en bewerkte voeding zorgen ervoor dat je meer verbruikt dan je binnenkrijgt.

- **Vitamine D:** Ondersteunt je energiestofwisseling én je immuunsysteem. In Nederland hebben we simpelweg te weinig zonkracht op de huid – zeker in de wintermaanden, en vaak zitten we ook nog eens veel binnen. Daardoor is een tekort aan vitamine D bijna de norm. Een goede aanvulling kan dus veel verschil maken voor je energie en weerstand.

⚠ **Let op:** Niet elk supplement is effectief. De kwaliteit van wat je slikt maakt een wereld van verschil. Kies altijd voor zuivere, goed opneembare vormen – het liefst zonder onnodige vulstoffen of synthetische toevoegingen.

💬 **Twijfel je over wat voor jou past?** Ik help je daar graag bij. Je mag me altijd even een bericht sturen met je vraag.

✨ Energieherstel begint met veiligheid

Je lichaam herstelt pas écht wanneer het zich veilig voelt. Die veiligheid ontstaat niet in je hoofd, maar in je lichaam. Daarom is het belangrijk om steeds opnieuw de weg naar binnen te maken – naar rust, naar vertrouwen, naar verbinding met jezelf.

Dat begint met:

- Mild zijn voor jezelf
- De behoefte om alles te verklaren of op te lossen loslaten
- Eerlijk voelen wat er in je leeft en wat je nodig hebt
- Steeds opnieuw kiezen voor verbinding met jouw binnenwereld

Zelfheling ontstaat vanuit bewustzijn én liefdevolle aandacht voor je lijf, je emoties en je energie.

De oefeningen die ik tijdens het webinar heb laten zien helpen je om jouw energie letterlijk weer in beweging te brengen – zowel fysiek als energetisch.

Laat je lichaam het tempo bepalen. Voel wat het met je doet.

Energetische oefeningen

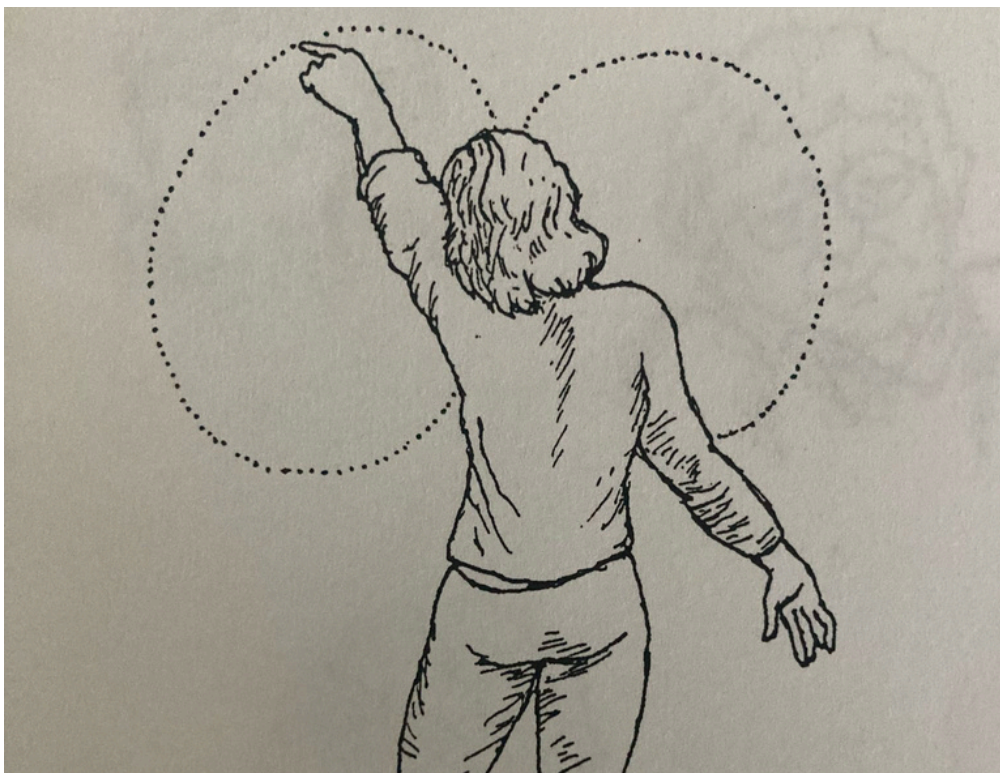
Met deze oefeningen breng je jouw energie letterlijk weer in beweging - zowel fysiek als energetisch. Deze oefeningen zijn geïnspireerd op energetische geneeskunde en neurowetenschappen. Ze helpen je brein, lichaam en energiestroom beter op elkaar af te stemmen. Voel wat de bewegingen met je doen en forceer niets. Laat je lichaam leiden.

Oefening 1: Lemniscaat

Oefening 1 - Liggende 8 (Lemniscaat) -

- Verstrengel je vingers en houd je armen gestrekt voor je uit. - Beweeg je handen langzaam en bewust in een liggende 8
- . - Maak drie keer de beweging naar links, drie keer naar rechts.
- - Laat je hoofd stil en volg de beweging met je ogen.

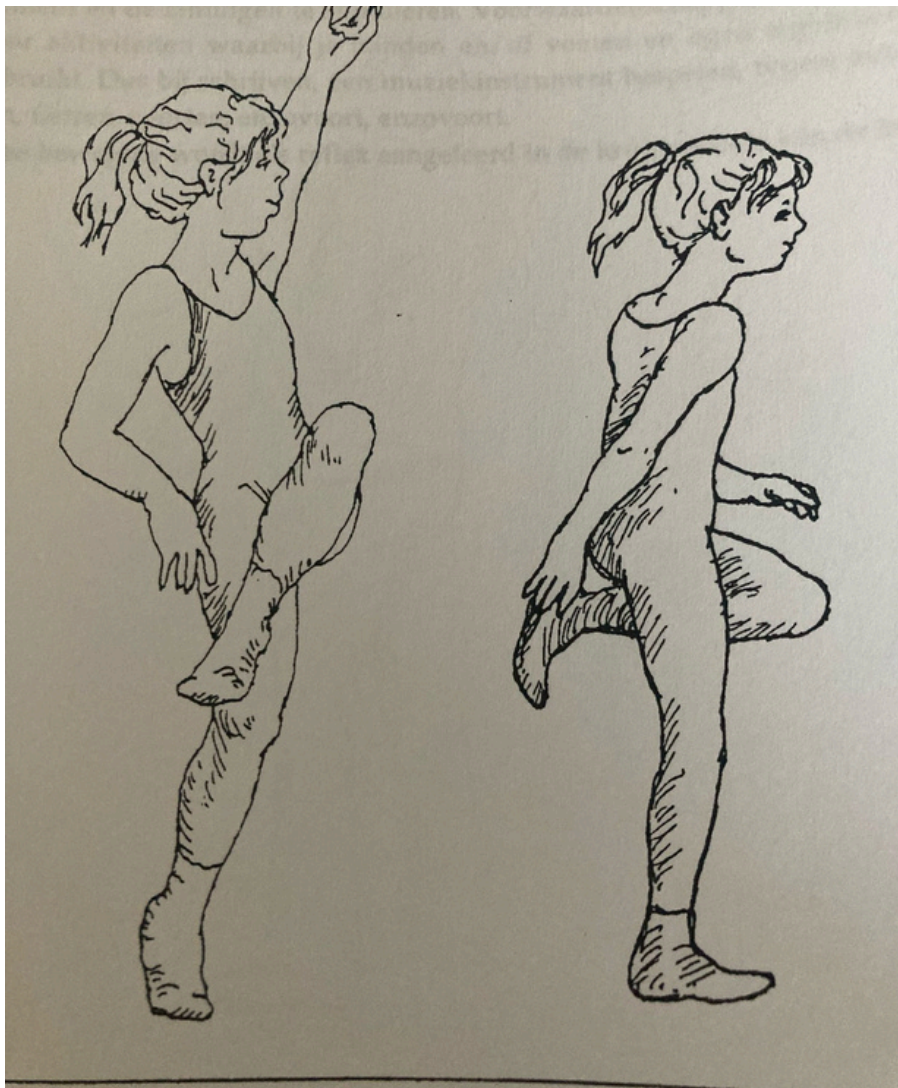
Effect: Helpt je linker- en rechterhersenhelft samenwerken, kalmeert je zenuwstelsel en brengt balans.



Oefening 2: Kruisloop

Kruisloop oefening:

- Tik met je rechterhand je linkerknie, en omgekeerd. - Doe dit rustig, alsof je op de plaats loopt.
- - Blijf doorademen, en doe dit een minuutje.
-
- Effect: Activeert beide hersenhelften, verbetert focus en helpt je terugkomen in je lichaam.

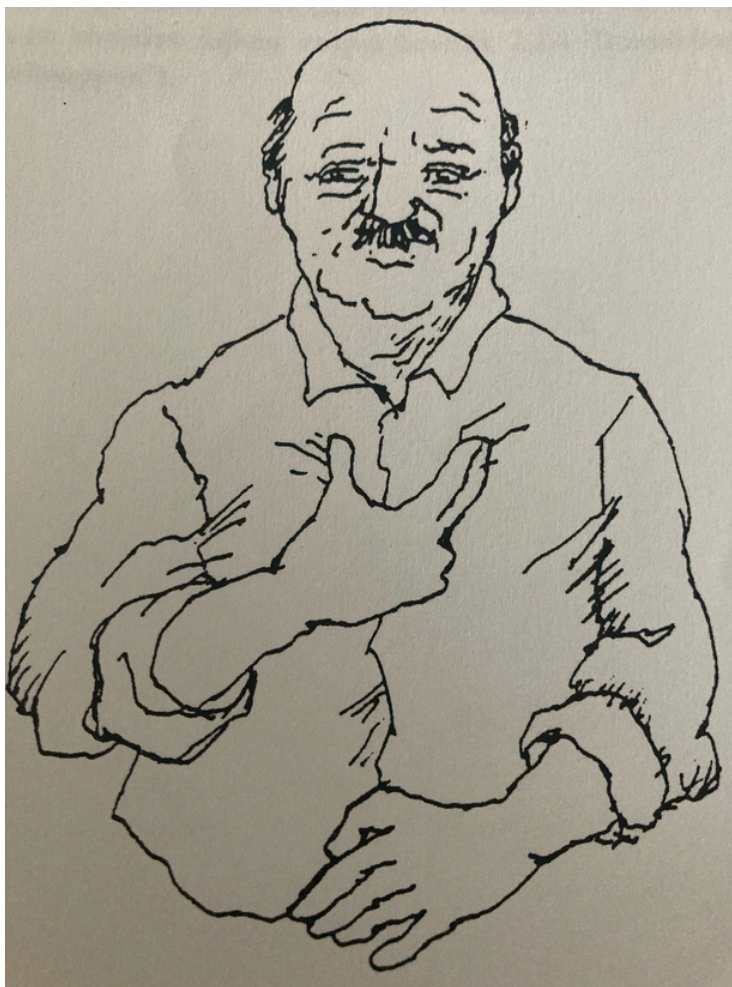


Oefening 3: Energiepunten activeren

Activeer deze punten door kloppen en masseren:

1. Klop stevig onder je sleutelbenen.
2. Klop zacht op je thymus (tussen je borsten).
3. Masseer onder je borsten (bovenkant ribbenkast)
- . 4. Masseer je zijribben bij de bh-band (miltentzone).

Effect: Stimuleert energiebanen, versterkt immuunsysteem en ondersteunt detox.



Oefening 4: De 5 mini-touches

Voer deze aanrakingen uit om je energieveld te herstellen:

1. Poets je bovenlip en onderlip tegelijk met je vingers heen en weer.
2. Masseer zacht je oren van boven naar beneden.
3. Masseer onder je sleutelbenen.
4. Maak zachte cirkels op je stuitje.
5. Strijk met beide handen vanaf je schaambeen omhoog langs het midden van je lichaam tot aan je neus. -

Ga buitenlangs weer terug naar beneden en strijk opnieuw op - Herhaal drie keer.

Effect: Laat je energie stromen, helpt bij ontgiften en kalmeert je systeem.

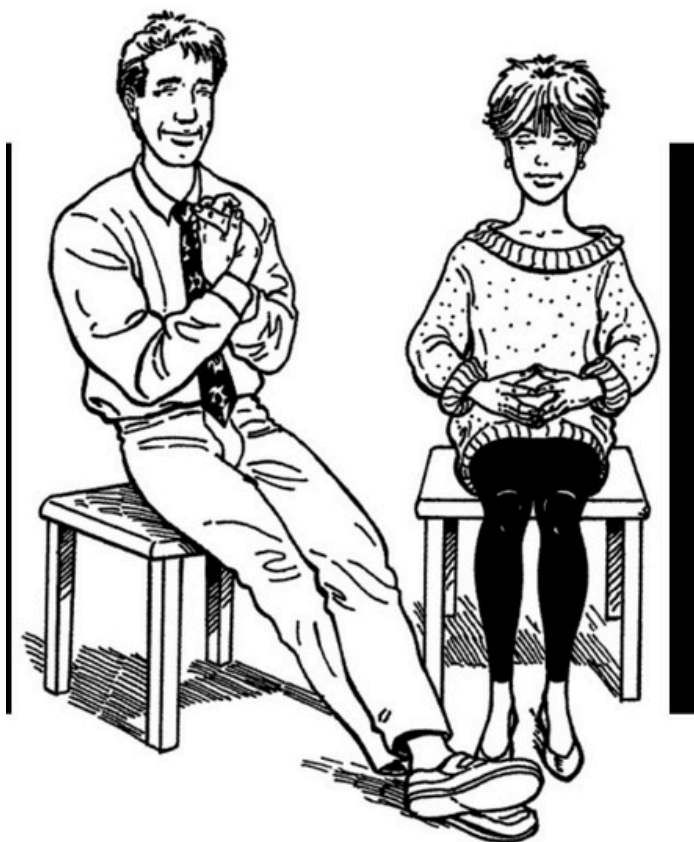


Oefening 5: De Wayne Cook

Oefening 5 - Wayne Cook houding

1. Ga zitten en kruis je rechtervoet over je linker
2. Kruis je armen over elkaar, verstrengel je vingers en draai dan je handen richting je kin. (zie plaatje van de man hieronder)
3. Adem drie keer diep in door je neus en uit door je mond.
4. Wissel van been- en handpositie en herhaal
5. Sluit af door je vingertoppen in een tentvorm tegen elkaar te plaatsen voor je borst. Adem rustig in en uit.

Effect: Maakt je hoofd leeg, ontspant je zenuwstelsel en laat geblokkeerde energie weer stromen.



Samenvatting

Deze vijf oefeningen helpen je om je energie weer vrij te laten stromen, zowel in lichaam als geest. Ze zijn eenvoudig en kosten weinig tijd, maar kunnen een groot effect hebben op je balans, ontspanning en focus. Voer ze regelmatig uit om je energieniveau te ondersteunen en je zelfhelend vermogen te activeren.

💛 Jouw volgende stap

Voel je dat je hier dieper in wil duiken?

Dan is mijn **online programma Zelfhelende Kracht** wellicht voor jou? – speciaal voor vrouwen die willen helen op fysiek, emotioneel en energetisch niveau. En dit in hun eigen tempo en vanuit hun eigen veilige omgeving willen doen.

🌟 **Is 1 op 1 begeleiding meer jou ding?** Dan is mijn Release & Heal traject voor jou bestemd. In dit traject gaan we samen aan het slag om jou energie op celniveau te verhogen, je gezondheidsklachten vaarwel te zeggen, en daaronder liggende stress, trauma en emoties die in jouw systeem vast zitten verwerken zodat jouw zelfhelende vermogen haar werk weer kan doen.

Dank je wel voor je interesse in mijn webinar. Je bent al begonnen met zelfheling – en dat verdient erkenning 🌿

Liefs,
Catherina