

CATHERINACARVALHO.NL

**HELENDE
MEDITATIE**



Jouw helende meditatie ✨

Deze meditatie helpt je om rust te vinden, je energie te activeren en je lichaam te helen. Neem er de tijd voor, wanneer jij daar behoefte aan hebt.

Wat krijg je:

Deze meditatie duurt ongeveer 16 minuten en is speciaal ontworpen om jou te begeleiden in het loslaten van oude patronen en het aantrekken van jouw nieuwe krachtige energie.

Je ontvangt een mp3-bestand dat je makkelijk kunt downloaden en offline kunt luisteren, waar en wanneer het jou uitkomt.

De kracht van jouw eigen heling:

Weet dat jij zelf de grootste kracht bent in je eigen helingsproces. Jij bent de placebo, jouw lichaam en geest kunnen zichzelf helen wanneer jij de juiste frequentie van heling aantrekt. Met deze meditatie nodig je die helende frequentie uit, zodat jouw lichaam en energie in beweging komen en jij de verandering gaat ervaren.

Wanneer en hoe luisteren, mijn tip:

Een heel mooi moment om deze meditatie te doen is 's ochtends net nadat je wakker wordt. Je brein zit dan nog in de diepe delta-golven, nog niet helemaal 'aan', waardoor je ontvankelijk bent voor helende energieën.

Zet je wekker gerust 15 minuten eerder dan normaal en doe deze meditatie liggend in bed, met oortjes in. Zo start je je dag rustig en krachtig, vanuit verbinding met jezelf.

Bewaar het bestand op je telefoon, tablet of computer zodat je er altijd bij kunt.

Luister met een koptelefoon of oortjes voor de beste ervaring.

Wat doet de meditatie:

De meditatie werkt in op het zelfhelende vermogen door je brein en lichaam bewust in een staat van ontspanning en verhoogde focus te brengen. In die staat, vaak direct na het ontwaken of tijdens diepe ontspanning, ben je extra ontvankelijk om nieuwe overtuigingen en helende beelden in jezelf te verankeren.

Door te visualiseren en te gaan voelen dat je lichaam al genezen is, stuur je via gedachten en gevoelens een krachtige boodschap uit naar je zenuwstelsel en cellen. Je brein maakt geen onderscheid tussen wat je je levendig voorstelt en wat werkelijk gebeurt wanneer jij de emotie voelt van jouw nieuwe werkelijkheid. Blijdschap, geluk, dankbaarheid, liefde zijn emoties met een hele hoge trillingsfrequentie.

Zo activeer je letterlijk de frequentie van heling in je systeem, wat invloed heeft op je immuunsysteem, je stressreactie en het herstel van je lichaam. Om op een zachte manier al wat spanning, onrust en blokkades los te laten, precies wat jouw lichaam nu nodig heeft om zich voor te bereiden op de diepere lagen waar we in sessies mee verder kunnen gaan.