



Oefening: Terug in je lichaam

Soms raak je jezelf kwijt in alles wat er om je heen gebeurt, in geluid, mensen of verwachtingen. Of de energie van een dag.

En voor je het weet ben je moe, vol, of overprikkeld zonder precies te weten wanneer het begon.

Deze oefening helpt je niet om jezelf af te sluiten van de wereld.

Maar om weer te voelen waar jij begint.

Oefening terug in je lichaam komen:

Doe alles met aandacht en intentie, dan zul je zien dat het werkt:

Trek je energie helemaal naar je terug door je lijf te gaan voelen:

-Voel jij je voeten?

Voel jij je onderbroek?

-Voel jij je bh?

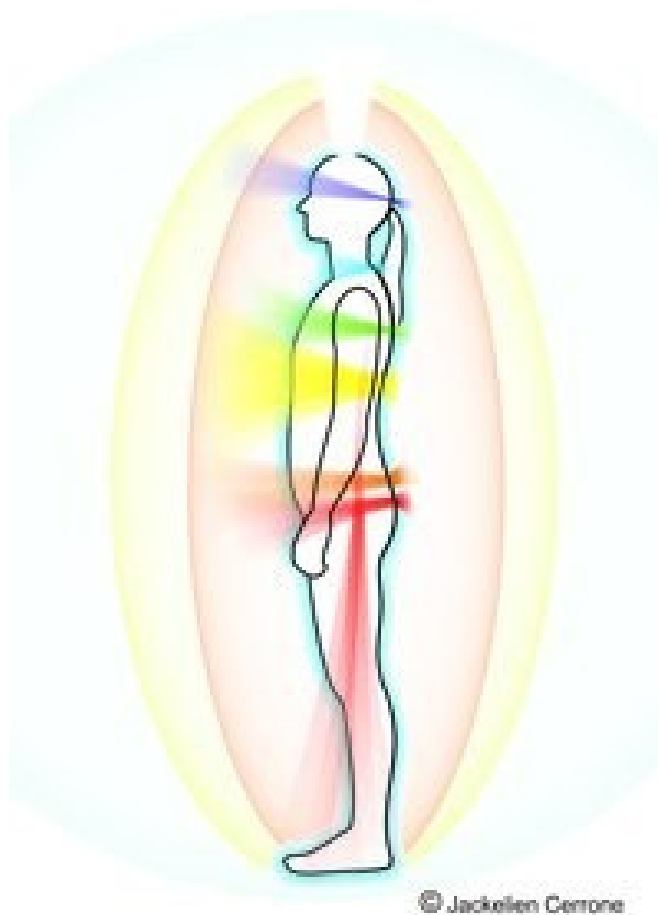
-Voel jij je broek om te benen?

-Voel jij je trui om je heen?

Voel je dat je energie nu bij jou is? Je energie is nu bij jou.

Nu ben je helemaal bij jezelf. Hoe voelt dat?

Beschermdde bubbel



Je kunt vervolgens een beschermende cirkel om je heen zetten door een gouden of blauwe koepel om je heen te visualiseren die je beschermt. (alleen zinvol als je eigen energie (je héle aura) daar binnen valt. Als jouw energieveld buiten je beschermende cirkel uit steekt, staat iedereen er nog steeds in)