

E-book: 5 tips : hoe kan ik bewuster door het leven gaan?



1: Dankbaarheid:

Start je dag met dankbaarheid.

Vb: Ik ben dankbaar dat ik aan een nieuwe dag mag beginnen.

Door dankbaarheid uit te spreken en te doorvoelen kom je op een positieve frequentie te staan en ga je **je** ook dadelijk beter voelen en **dit** geeft energie.

Je mag ook een dankbaarheidslied zingen als je niet dadelijk weet hoe er aan te beginnen.



2:Ochtendritueel:

Neem 's morgens een douche.

Voel de stralen water over jouw lichaam stromen.

Word bewust van jouw lichaamsdelen die je aanraakt en benoem eventueel deze delen **zodat** je uit het automatisch patroon stapt. **Kleed** je daarna ook bewust aan.



3: AARDEN

Maak vooral contact met de aarde onder je voeten, indien dit niet mogelijk is, kan je gewoon op een stenen vloer staan. **Sta** liefst op blote voeten en laat de energie via je voeten door je lichaam stromen.

Het helpt je beter in jouw kracht te staan, je kan beter beslissingen nemen, vermindert stress, verbetert gezondheidsklachten, **slapeloosheid**.

Je kan op verschillende manieren de energie ervaren.

- Tintelingen door jouw lichaam
- Warme voeten
- Krachtig staan

Ook door de dauwdruppels lopen geeft een fris gevoel en kan een verkwikkend effect hebben. Voel je ook **verankerd** met moeder aarde (ook wel Gaia genoemd)

- Visualiseer dat je voeten voetwortels krijgen zoals een boom : voor, achter, links, rechts en diep, diep de **aarde** in en voel je **verankerd** in de aarde.
- Verbind je met je kruin met een **gouden** koord aan het universum en stel je het rode licht van moeder Gaia **voor**. Laat het door jouw lichaam stromen en naar buiten via de kruin het universum in. **Dan** laten we het goddelijke gouden licht via de kruin stromen door jouw lichaam de aarde in. **Doe dit enkele malen**.

-



4: Ga geregeld wandelen.

Door het bos **wandelen** is ook aarden. **Knuffel** een boom en wordt bewust van de energieën die een boom bij zich **heeft**. **Deze energieën** kan je voelen.

-Neem de kleuren in **je** op **vb. groen** geeft rust , vernieuwing, genezing .

Blauw is de kleur van de hemel, communicatie, open geest en geloof in jezelf.

Luister naar de geluiden van vogels, dieren .

-Kijk om je heen , wat kom je tegen? Een vlinder, een krekkel, een bij, paddenstoelen, bessen.

-Kijk omhoog naar de wolken : daar zie je prachtige kleuren en vormen, figuren in vb. zonsondergang of zonsopgang . Laat je meevoeren door het water, de rust, het geruis, de beweging van de vissen, kikkers en zoveel meer. De natuur heeft zoveel te bieden dat sommige onder jullie het niets eens opmerken omdat ze met hun gedachten afdwalen of constant zitten te praten of in snel-tempo wandelen en vergeten hoe mooi de natuur kan zijn.



5: Ademhaling:

Waarom is de ademhaling zo belangrijk ?

Bij inademing nemen we de zuurstof op in ons lichaam en bij uitademing blazen we de afvalstoffen naar buiten.

De meeste mensen ademen met korte stukjes en zijn snel moe, uitgeput. Dit is niet goed omdat we geen ruimte creëren in de longen. Daardoor kan er hyperventilatie of kortademigheid ontstaan.

Wordt bewust van je ademhaling. Hoe doe je dat ?

Heel simpel, adem in via je buik (door je buik op te bollen) even vasthouden en adem uit en maak je buik zo

plat mogelijk alsof je een ballon laat leegstromen.
Herhaal dit enkele keren. Daarna ga je deze ademhaling vertragen door de ademhaling intenser te maken en te vertragen, ieder op zijn eigen tempo. Indien je afdwaalt met je gedachten zeg dan tegen jezelf : “nu even niet” en je hervat de ademhaling. Dit kan je opbouwen van 2 tot 30 min. of langer. Je zal merken dat je veel rustiger wordt en zelfs beter kan slapen.

Veel plezier met jouw beleveningsproces . Ik geef workshops waarin ik deze oefeningen aanleer.
Indien er nog moeilijkheden zijn en je wenst hulp, neem dan contact met me op en ik help je graag verder.

0495/ 12 27 02

Liefs Ilse