



Living Consciously
Self Development



Gratis ebook

Zelfontwikkeling

Voorwoord

Dit gratis ebook is tot stand gekomen om
jullie kennis te laten maken met een nieuwe wereld.
Een wereld waarin we los staan van angst & woede.
Door aan mezelf te werken kwam ik erachter
dat we als mensen tot alles in staat zijn.
Het enige wat ons te doen staat is de keuze te maken
om van onszelf te houden en alles los te laten wat we
tot nu toe hebben geleerd.
Dit is nodig om onze ideale wereld te creëren.
In dit gratis ebook geef ik jullie een kijkje i
n de wereld van zelfontwikkeling...
Lots of love.



Living Consciously
Self Development

Buikademhaling

We beginnen met de allerbelangrijkste tool die er bestaat, in het begin zul je je waarschijnlijk afvragen waarom dit zo belangrijk is.

Als je doorzet en de buikademhaling onder de knie hebt zul je begrijpen, waarom deze oefening zo belangrijk is. De buikademhaling zorgt ervoor dat jij de controle terug krijgt over je leven.

Ik was zelf heel erg angstig en op de momenten dat ik het moeilijk had was dit mijn houvast.

Veel mensen ademen vanuit hun borst.

Als je veel onder druk staat bijvoorbeeld kan het zijn dat je gaan ademen vanuit je borst hierdoor maak je geen gebruik van je hele ademhalingsstelsel.

Duizeligheid een beklemmend gevoel en hyperventilatie kunnen het gevolg zijn. Een diepe buikademhaling kan zorgen voor ontspanning & rust.

De buikademhaling doe je als volgt:

Adem rustig in door je neus en duw je buik naar voren zodat hij expandeert.

Bij de uitademing door je mond, laat je je buik weer terug zakken.

In het begin kan dit niet natuurlijk voelen, weet dat dit de normale ademhaling is als je geboren word.

Door te gaan liggen en eerst liggend te oefenen krijg je de buikademhaling sneller onder controle.

Tip: Doe de buikademhaling iedere morgen als je net wakker bent en in bed ligt, elf keer. Als je door de dag heen merkt dat een situatie overweldigend is of dat je je niet goed voelt, herhaal de oefening dan.

Wees niet teleurgesteld als het niet meteen lukt, hoe vaker je oefent hoe beter je wordt.

Aardingsmeditatie

Ga rustig zitten op een stoel en voel of je lijf goed kan ontspannen. Voel hoe je voeten op de vloer staan.

Adem heel diep door tot in je buik en elke keer als je inademt adem je wit licht in en als je uitblaast, blaas je alles uit wat niet bij je hoort. Doe dit een paar keer achter elkaar.

Als je dit hebt gedaan voel dan of er ergens in je lijf nog spanning is, als dit zo is ga er dan met je aandacht naar toe en probeer de spanning weg te ademen. Adem wit licht in en adem alles wat niet bij je hoort uit.

Ga dan vervolgens met je aandacht naar je voeten die de vloer raken.

En stel je voor dat je alleen nog maar bent op je stoel in de ruimte en verder is er helemaal niets.

Voel hoe vanuit je voetzolen wortels beginnen te groeien door de bodem van de ruimte waarin je je bevindt en de wortels groeien dieper en dieper de aarde in. Helemaal tot in het middelpunt van de aarde waar een hele grote ruimte is en waar ook de zon schijnt.

Stel je voor dat de zon die in dit middelpunt van de aarde schijnt een bepaalde kleur heeft, sluit je met deze wortels aan op de zon en zuig door je wortels de gekleurde energie omhoog en zie en voel hoe de gekleurde energie je voetzolen binnenkomt.

Gekleurde energie gaat via je achterbenen, via je rug, via je achterhoofd naar de voorkant van je lichaam en vult zo ook weer de hele voorkant van je lichaam op.

Laat deze gekleurde energie concentreren in je hara punt, je hara punt is een eivormig energie

orgaan en dat bevindt zich 2 vingers dik onder je navel.

Vul dit Hara punt helemaal op met de gekleurde energie van de aarde en voel de diepe verbinding met moeder aarde.

Als je deze verbinding goed gemaakt hebt zal het voelen alsof je voeten nog steviger op de grond staan.

Ga dan vanuit deze verbinding contact maken met het allerhoogste licht in de cosmos en zeg tegen jezelf:

Ik verbind me nu met de allerhoogste lichtbron, ga met je aandacht naar je kruin en zet je kruin als een trechter open om de helderwitte energie te ontvangen die uit de allerhoogste bron naar je toe word gezonden. Stel je voor dat deze energie als een laserstraat je kruin binnen komt. En je hele hoofd verlicht, je keel, je armen, je borst ruimte en zo verder totdat je helemaal als je naar jezelf van buitenaf zou kijken helemaal wit licht bent. Concentreer deze energie ook weer in je hara punt samen met de aarde energie.

En zie hoe vanuit de kosmos je hara lijn naar beneden komt.

Een brede holle bamboepijp die je kruin binnenstroomt, dwars door je lichaam weer naar buiten gaat en de aarde instroomt.

Jij bent het stralend middelpunt van deze haralijn. De optimale verbinding tussen moeder aarde en de allerhoogste lichtbron waar jij gebruik van kunt maken.

Wanneer je dat nodig hebt en wanneer je uit balans bent.



Bescherm je aura

Na de aardingsoefening is het belangrijk om direct je aura te beschermen.

Je zit nog steeds op de stoel en je sluit je ogen weer.
Ga naar je buikademhaling zodat je ontspant.

Visualiseer nu je aura om je heen en bij iedere uitademing expandeert deze in alle richtingen.

Naar boven, onder, links, rechts, voren en achter.

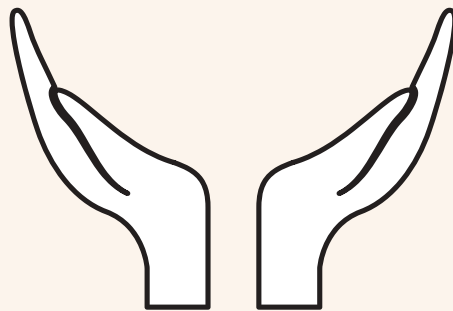
Neem zoveel ruimte in als voor jou goed voelt, minimaal een armlengte vanaf je lichaam.

Visualiseer nu een zilveren rand om je aura.

Dan visualiseer je een vloeibare gouden rand om de zilveren rand, die alle gaatjes en scheurtjes opvult zodat je aura verzegeld is.

Focus je aandacht nu weer op je buikademhaling en zie hoe bij iedere uitademing je aura helemaal word gevuld met onvoorwaardelijke liefde.

Nu ben je geaard en beschermd en kun je aan je dag beginnen.



Spiegeloefening

Een goede relatie met jezelf is de basis van een gelukkig leven.
Daarom is het belangrijk om deze oefening iedere dag te herhalen.

Het voelt het in het begin misschien een beetje vreemd,
na een tijdje ga je het pas echt voelen.

Iedere morgen als je voor de spiegel staat, kijk je jezelf recht in de ogen.

Adem diep in tot in je buik en blaas krachtig uit.

Spreek nu tegen jezelf:

IK HOU VAN JOU (voornaam + (eventuele doopnamen) + achternaam)

Let erop dat je tijdens het uitspreken, recht in je eigen ogen kijkt !

Herhaal deze oefening iedere morgen

First Love Yourself!





Living Consciously
Self Development

NIEUWSGIERIG?

BEN JE NA HET LEZEN VAN DIT GRATIS EBOOK NIEUWSGIERIG,
HOE JIJ JE EIGEN PERSOONLIJKE PAD VAN ZELFONTWIKKELING KUNT BEWANDELEN.
DE BESTE VERSIE VAN JEZELF KUNT WORDEN EN GELUKKIG KUNT ZIJN?

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT MET MIJ OP:

MAIL NAAR livingconsciouslysd@gmail.com
OF BEL/APP naar 0645182952
VOOR MEER INFORMATIE.

