

Dit is een super fijne practice om dagelijks toe te passen bij het wakker worden bijvoorbeeld. Doe vooral waar jij je goed bij voelt, dat is altijd leidend.

Sluit je ogen en zie je lichaam voor je gevuld met licht wat pulserend al jouw cellen schoonmaakt. Vraag dan aan je lichaam of alle delen van je lichaam samen willen werken in hun meest ideale vorm.

Als jouw lichaam van binnen samen werkt dan is het voor jou veel makkelijker om met anderen samen te werken buiten jou.

Je zult, hoe vaker je deze practice doet, merken dat het steeds makkelijker gaat en de practice steeds meer eigen wordt. Ook zul je echt verschil gaan zien en merken aan je fysieke lichaam. Het wordt vitaler, mooier, sterker en meer capabel om te presteren. ( op welke manier dan ook )

Hieronder heb je ruimte om je ervaring op te schrijven.

Iedereen heeft de potentie om het lichaam te hebben wat je graag wilt. Het gaat niet zozeer over esthetisch gebied, maar veel meer over de vitaliteit van je lichaam in deze. Je gedachten en je fantasie zijn hele krachtige tools die je tot je beschikking hebt in dit leven. Zo kun je de cellen van je lichaam regenereren door ze een nieuwe functie toe te wijzen bijvoorbeeld. Hoe je dit doet?

Zend de cellen die je wilt veranderen via je gedachten een nieuw plan of een andere route. Gebruik hierbij je eigen fantasie voor hoe je dit doet. Jij kent jezelf het beste en weet daarmee ook wat het beste werkt voor jou. Als je dit doet zul je merken dat je lichaam en je ervaring zullen volgen.

Neem hieronder de ruimte om op te schrijven wat er naar boven kwam drijven tijdens deze practice.