

AUTHENTIC ABUNDANCE MEDITATIE

Ga zitten in de gemakkelijke houding en sluit je ogen. Luister naar de geluiden om je heen. Breng je aandacht naar je hoofd. Adem in en uit naar je hoofd. Observeer je gedachten. Iedere keer dat je een gedachte op voelt komen, kijk je ernaar en laat je hem los.

Breng dan de aandacht naar je hart, de schatkamer van je gevoelens. Voel hoe je hier zit. Voel je je rusteloos, gespannen, vol verwachting of juist kalm en relaxt. Kijk naar hoe jij je voelt door naar je hart te ademen. Misschien verandert hoe je je voelt ook wel een beetje terwijl je rustig naar je hart blijft ademen.

Breng je aandacht nu naar je buik. De plek waar leven kan groeien. De ultieme plek van creatie. Hier kun je even zijn. Luister naar wat je wilt creëren, wat zijn je dromen en verlangens? Het eerste dat in je opkomt, plaats je als een zaadje in je navel.

Breng dan je aandacht weer naar je hoofd. Laat energie vanuit je hoofd door je schouders en je armen naar je handen vloeien. Breng je aandacht naar je hart en laat energie vanuit je hart uitstromen over je borstkast en naar je handen stromen. Breng je aandacht naar je navel en voel de energie opbloeien vanuit je navel en zich over je buik verspreiden, de cirkel wordt steeds groter, totdat je de energie in je handen over voelt stromen.

Probeer nu of je de stroom energie gelijktijdig vanuit je hoofd, je hart en je buik naar je handen kunt laten stromen. Voel wat er met je handen gebeurt terwijl je dit doet. Misschien voel je een lichte tinteling of worden je handen warm of juist koud. Concentreer nu je aandacht alleen op je handen. Adem door je handen en zeg in jezelf de affirmatie "mijn handen zijn geactiveerd om vanuit mijn essentie te handelen". Weet dat je handen nu in staat zijn, dat jij nu in staat bent, om te handelen vanuit je hoofd, hart en ziel.

INSPIRATIETIP

Doe vandaag de kleinste actie die je kunt bedenken, om je bedrijf tot volle bloei te laten komen.

Ik blijf graag met je in contact, om je te helpen je bedrijf succesvol neer te zetten.

Namaste,

Suzanne Groenstege

Blooming Lotus Yoga

www.bloominglotusyoga.nl

info@bloominglotusyoga.nl

06 24 39 51 83



>>Like mijn Facebookpagina voor meer inspiratie



>>Blijf in contact via LinkedIn