

Let Your Energy Flow

Wat houdt je tegen?

Door bewustwording kun je een verandering aanbrengen.

Als je ervan uitgaat, dat alles in en om je heen energie is, kun je ook verwachten dat energie zowel bewust als onbewust invloed op je hele 'zijn' kan hebben. Zolang de energie vrij door jouw lichaam kan stromen, is er niets aan de hand. Maar door de manier waarop je denkt, voelt, kijkt, reageert en handelt kunnen blokkades in je energiesysteem ontstaan.

Als de energie op bepaalde punten niet goed of niet kan doorstromen door een blokkade, is je systeem uit balans en is de kans op klachten zoals migraine, darmklachten, rugklachten, eczeem aanwezig. Het is dus belangrijk dat jij je bewust bent/wordt van het feit hoe jij denkt, voelt, kijkt, reageert en handelt in je dagelijkse leven. Want zodra jij je hiervan bewust bent, kan er een verandering op gang gebracht worden waardoor de energie weer beter kan doorstromen en je klachten kunnen verminderen of zelfs verdwijnen.

Belangrijk voor jezelf is te weten waar je energie van krijgt en waar je juist door belemmerd wordt. Dit zijn de zogenaamde energiegevers en de energievreters.

Kijk eens een dag of drie hoe het met je energie is gesteld. Waar word je blij van, waar gaat je energie van stromen, waar krijg je weer energie van? En waardoor raak je vermoeid, voel je je lusteloos en heb je weinig of geen energie meer? Noteer dit deze dagen zonder er nog commentaar bij te geven.

Schrijf na deze dagen achter elk item of het een energiegever of een energievreter is. Met andere woorden wie of wat zorgt ervoor dat je energie krijgt en wie of wat zorgt ervoor dat je energie verliest. Zodra je je hiervan bewust bent, kun je er in het vervolg ook rekening mee houden. Noteer ook hoe je hier een verandering in aan kunt brengen m.a.w. hoe krijg je meer balans in je energiehuishouding.



Let Your Energy Flow

Laat je **energie** stromen

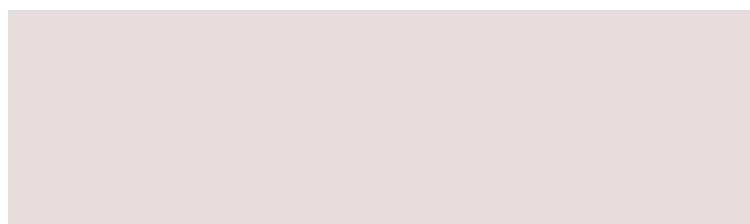
Door in beweging te komen, gaat je energie weer stromen.

Marja

Maar een goede doorstroming van je energie krijg je ook door het reinigen van je energie. Dit kan bijvoorbeeld door het ondergaan van een soundhealing van niet-alledaagse instrumenten zoals klankschalen, ratels, oceandrum, Sjamanendrum. De klanken en trillingen van deze instrumenten komen in jouw energiesysteem en zorgen voor een betere doorstroming. Als je op de button hieronder klikt, ga je naar een soundhealing die als thema heeft: REINIGING. Zoek een ruimte op waar je even niet gestoord wordt en ga zitten of liggen, net wat jij prettig vindt. Doe je oortjes in, sluit je ogen en ervaar.

HEAL
&
CLEAN

Noteer voor jezelf hoe je deze soundhealing HEAL & CLEAN hebt ervaren.



Het hoofd zorgt vaak voor de bezwaren, de tegenargumenten, de strubbelingen, de hersenspinsels. Hierdoor blokkeert vaak de energie in je lichaam. Je blijft teveel in je hoofd zitten en komt niet in beweging. Een heerlijke oefening om alles even los te schudden en uit je hoofd te komen is de volgende:

Zet muziek op waarbij je gaat bewegen. Ga lekker dansen, laat gebeuren wat gebeurt. Het hoeft niet mooi te zijn als je maar beweegt. Neem heel je lichaam mee. Doe eens gek!! Nadat het nummer is afgelopen, sta je even stil. Sluit je je ogen en voel je wat er in je lichaam gebeurt.



Let Your Energy Flow

Voel en ervaar de **energie**

Laat de kracht van de aarde-energie door je heen stromen.

Noteer hier hoe je het dansen op de muziek hebt ervaren.

TIP Zet ook eens een muziknummer op en dans dan samen met iemand. Hoe is dan je reactie? Ga je net zo lekker uit je bol als wanneer je alleen danst of voel je dan toch enige belemmering?

Vaak loop je onbewust aan dingen voorbij. Zo ook met het voelen van de energie. Het is er wel maar doordat je vaak zo in beslag wordt genomen door je hoofd, merk je de stroming van je energie niet of nauwelijks op. Totdat er zich iets voordoet waardoor je aandacht ineens anders wordt gericht. Maar helaas ben je dan eigenlijk al te ver gegaan. De volgende visualisatie laat je weer bewust(er) worden van de krachtige stroming van de energie door je lichaam. Klik op de onderstaande button voor de geleide meditatie/visualisatie HEAL & FLOW - boommeditatie.

HEAL
&
FLOW

Noteer hieronder hoe je de meditatie/visualisatie hebt ervaren.



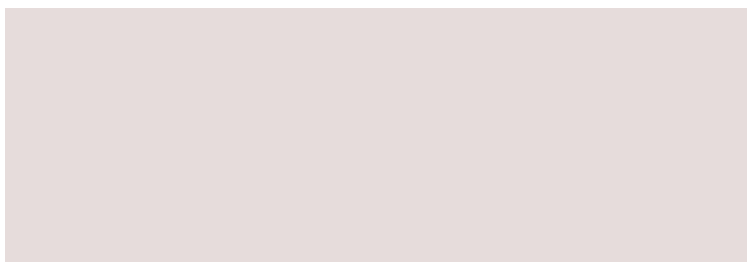
Let Your Energy Flow

Alles is **energie**

Door je bewust te verbinden met je intuïtie, gaat de energie stromen.

Tijdens deze week staat het woord ENERGIE centraal. Je ziet deze niet maar hij is er wel, net zoals de zuurstof die je inademt. Je vertrouwt erop dat die er altijd is. Zo ook met de energie: die is er altijd alleen ben jij je er niet altijd van bewust. Besef dat alles energie is: ik, jij, wij allemaal, maar ook woorden, zinnen, beelden etc.

*Schrijf nu de letters van het woord ENERGIE onder elkaar.
Noteer intuïtief achter elke letter een woord, woorden of een hele zin.
Ga het niet zitten bedenken maar laat de woorden gewoon komen.
Vertrouw daarop.*



Welk woord springt er voor jou uit? Houd dit even in gedachten of onderstreep het.

*Neem nu een lege bladzijde of een leeg vel papier.
Leg je pen even neer. Sluit je ogen. Voel hoe je zit. Zet je voeten naast elkaar op de grond. Adem een keer diep in door je neus en uit door je mond. Schrijf nu in het midden van de bladzijde het woord op dat je in gedachten hebt / onderstreept hebt. Zet je pen bij het woord neer: dit is het uitgangspunt en nu ga je in een cirkel datgene opschrijven wat er over je 'uitgangswoord' naar boven komt. Laat de energie stromen en de woorden zullen jou vinden!*

Ik wens je veel schrijfplezier. Als je het leuk vindt, maak er een foto van en deel die met mij/ons.

