

Zomer



Zomer



Energie van de zomer: zuid, water, bloem, voelen, ervaren, pijnstukken, karma, innerlijk kind.

EQ: emoties in je lichaam doorvoelen, verbinding maken met je lichaamssensaties.



Wat houdt me klein en wat mag groter worden?

Soms is het niet onze angst die ons tegenhoudt, maar ons licht. Wanneer ben jij bang om voluit te stralen als de zon?



Koester jezelf

Als je te maken hebt met lastige of intense situaties, dan is het extra belangrijk compassievol naar jezelf te zijn. Stel jezelf tijdens een wandeling in de natuur voor hoeveel liefde de natuur aan jou geeft, zonder dat jij er iets voor hoeft te doen. Adem die liefdevolle energie tijdens het lopen een paar keer heel bewust in, zodat je lichaam helemaal volstroomt met liefde. Vervolgens kun je je hand op je hart leggen of een andere plek op je lichaam die voor jou koesterend voelt. Misschien vind je het fijn jezelf te omarmen en tegelijkertijd te wiegen terwijl je ergens op een fijne plek tegen een boom zit.