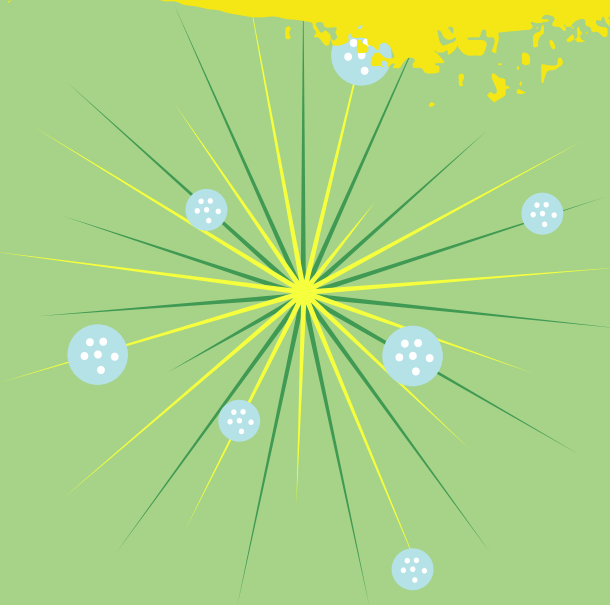


HEARTFOOD

EEN HOLISTISCHE KIJK NAAR BINNEN



“

**TUSSEN BINNEN EN
BUITEN VALT NOG
ZOVEEL TE
ONTDEKKEN**

”

HEARTFOOD.NL

LATEN WE OP PAD GAAN

EEN ZIEL MET EEN MISSIE

MAG IK JE HELPEN DE WEG
MEE VRIJ TE MAKEN





Wat fijn dat je deze gids hebt aangevraagd. Hopelijk kan ik jou met deze inhoud een beeld geven van wat mijn missie is. En wat ik fijn vind en waar mijn kracht ligt om anderen daarin te ondersteunen. Een klein stukje over mezelf maar eerst.

Ik ben Mirjam Appelhof ('69) en moeder van twee kinderen Evy en Milan. Mijn hele leven heeft in het teken gestaan van verdieping. Ik voel altijd een enorme drive om bewustzijn te vergroten met als doel vrijheid creëren en een betere plek hier op aarde te genereren. In mijn eigen hooggevoeligheid en trauma stukken heb ik geworsteld met hoe ik het beste met mijn energie kon omgaan. Als jong kind nam ik al extreem veel waar. Had veel emotionele stukken te doorleven door een onrustige opvoeding, afwezigheid van een vader en een instabiele moeder. Mijn zusje verkoos op jonge leeftijd het leven te verlaten en mijn vader stierf twee jaar later. Als jongvolwassene had ik erg veel last van lichamelijke klachten. Ik had chronische blaasontsteking en hyperventilatie. Ik was extreem moe en kon slecht met prikkels omgaan. Kon me aan heel veel aardse zaken niet verbinden. Ik voelde me vaak "alleen" maar toch enorm sterk in mijn eigen weten. En verbonden met mijn liefde voor de wereld. Ik voelde me ook niet thuis in de reguliere zorg maar probeerde het altijd op eigen kracht en met natuurlijke middelen te ondersteunen. Op mijn 15de volgde ik al een Shiatsu cursus en onderzocht ik astrologie omdat ik voelde dat er zoveel meer te ontdekken was.

Ik zag in dat mijn hyperventilatie en blaasproblemen kwamen door het verdriet wat ik vast hield. Het sloeg op mijn organen. Met mijn hoofd kreeg ik ook niets opgelost, ik wist dat ik het er fysiek eruit moest werken. De energie vrijmaken. Ik kreeg een emotionele aanval van 24 uur. Onophoudelijke stroom van tranen. Het mocht mijn lichaam verlaten. Ik zette de dood van mijn zus om naar kracht en heling door 2,5 jaar vrijwillig met weggelopen jongeren te werken. Ik zette me in voor psychiatrische gestempelde mensen.

Later ben ik de opleiding Shiatsu Therapeut gaan doen en daarin heb ik veel afgedragen en bewust geworden. Ik verdiepte me in andere stromingen. Ik vulde mijn kennis met verdieping en lezen, meditatie en goede voeding. Vermijd al 30 jaar het nieuws en verbind me niet aan negativiteit. Ben veel in de natuur om te gronden en te laden. Daar voel ik me thuis. 10 jaar geleden is er organisch een drive gekomen tot beeldend werk. Ik kon via de beelden die ik maakte een vertaling maken van mijn innerlijke wereld. Dat kreeg al snel een eigen leven en zo zat ik in een stroom van exposities in heel Europa. Van mentoraatschappen tot het geven van lezingen over verdiepend werk. Ondersteunen van persoonlijk werk. Een tijd geleden werd ik gebeld door een man die via de Maya kalender werkt en hij had mijn werken gezien en vroeg me wanneer ik geboren was. Dat bleek op een poortdag te zijn waardoor je bewustzijn verhoogd is, je extra gevoelig bent en een duidelijke missie mee draagt. "De weg voorbereiden". Die missie herkende ik direct en die was zo voelbaar in al mijn bewegen. In dynamiek het vermogen tot herkennen van patronen omdat ik ze intuïtief herken en overzicht in de patronen kan bieden. Mijn potentieel is de wereld een stukje fijner te maken en beschikbaarheid tot zelfheling ervaar en bewerkstel. Ik verkoos mijn eigen kracht tot genezing tot de dag van vandaag. Nam mijn lichaam serieus en mag nog steeds daarin ervaren.

Mijn levenskracht staat in het teken van transformeren en omzetten. Moeiteloosheid en in flow zijn, wat ik van nature altijd heb gedaan. In elke situatie bemiddelen met openheid als insteek, om groei te genereren. Een organisch vervolg hierop was om alles wat ik me eigen heb gemaakt, wat ik doorleefd heb en heb omgezet naar kracht en authenticiteit, te gaan bundelen en deze cursus voor anderen te gaan ontwikkelen. Een totaalpakket om je in al jouw lagen te ondersteunen en je in je authentieke kracht te zetten. Onafhankelijk met gezonde grenzen in een open liefdevol hart. Durven zijn wie je bent in waarheid en blijven richten op hoe jij het beste uit jouw potentieel kunt halen. Het richten van de juiste energie die groei genereert en waarin je los mag komen van overtuigende gedachten en schijnbare waarheden. Het opent de weg naar hogere bewustzijn.

Ik help je mee jouw weg vrij te maken. Zodat je mag gaan ervaren wie jij werkelijk bent. We hoeven eigenlijk alleen maar te zakken naar ons hart, te durven aanschouwen wat gezien mag worden en ja te zeggen tegen groei en daar toe bereidt zijn. Te durven staan in onze eigen unieke kracht.

Ik hoop je op deze reis te mogen ontmoeten. En je meer vrijheid te laten beleven. De liefde in het hart te voelen.

Mirjam Appelhof



“
laten we het hart
tot ons spreken”

Welkom

MIRJAM APPELHOF

WWW.HEARTFOOD.NL



holistische kijk
naar binnen

wat houdt
dat in

Holistisch wil zeggen dat er gekeken wordt vanuit een geheel. Dat alles met elkaar in verbinding staat. Als je terug wilt keren naar het hart, daar waar je essentie huist, zullen we moeten onderzoeken wat jouw blokkeert. We onderzoeken het lichamelijke, psychologische, sociale en spirituele deel. Want elk los deel heeft effect op de andere delen. Door alles te onderzoeken en bewuster te maken zodat je er beter mee kunt werken zal het op elk niveau beter met je gaan. En gaan ontdekken dat alles een gevolg ervan is en je daar zeker zelf een grote invloed op hebt. Door middel van tools en aanreikingen ga je op reis door deze delen en leert ze beter te begrijpen en ondersteunen en dus meer vat te krijgen op je welzijn en geluk. Je leert de kracht van gedachten en bewust te worden van zijn werking en ten gunste van je heling in te zetten, je leert terug te gaan naar de adem en de signalen in je lichaam waar te nemen, je leert beter je grenzen te bewaken, kiezen voor je eigen geluk, jouw eigen drive en niet wat wenselijk is. We stappen uit gekaderde overtuigingen en onderzoeken de ruimte er buiten. Je gaat voelen dat je vastgezette energie kunt relaxeren en zo meer ruimte in je lichaam gaat ervaren. Dat je energie gaat stromen, wat betekent meer levenskracht en vreugde. Ondersteunt door goede voeding en meditatie en affirmaties.



holistische kijk naar binnen

We verwelkomen wat er nog los gelaten mag worden en je zult ervaren dat het je ruimte gaat geven. Het enige wat het vraagt is een ja tegen je proces te zeggen in commitment, te geloven in je eigen kracht waarin jij je eigen meester bent met de tools die voorhanden zijn. Zelf voelen, zelf waarnemen, en jouw basis zo sterk maken dat je daar altijd op terug kunt vallen. Deelbaar maken wat voor jou wenselijk is. Deze cursus geeft inhoudelijk ondersteuning in al deze lagen. Dan doen we via oefeningen, affirmaties, meditaties, bewustwordingsoefeningen en andere harten tools.. Zo werken we dus vanaf het eerste begin op alle lagen en nemen dus het hele spectrum mee. We bouwen het steeds wat verder uit. Zodat het nieuwe pijlers voor je gaat worden. Tools die je ten alle tijden kunt gebruiken. En waar je altijd weer op terug kunt vallen. Of door kunt geven aan iemand die het nodig heeft. Of dat je het met iemand samen doorloopt. Je bent niets verplicht dan de inzet voor en naar jezelf. Want resultaat krijg je pas echt als je bereid bent het beste uit jezelf te halen. En het mooie is, als je eenmaal je nieuwe pijlers en tools eigen hebt gemaakt worden ze onderdeel van je "systeem" en kun je steeds verder jezelf blijven ontwikkelen en uitdagen.

HOE CREEER JE RUIMTE

DOOR DE JUISTE PRIORITEITEN TE
STELLEN

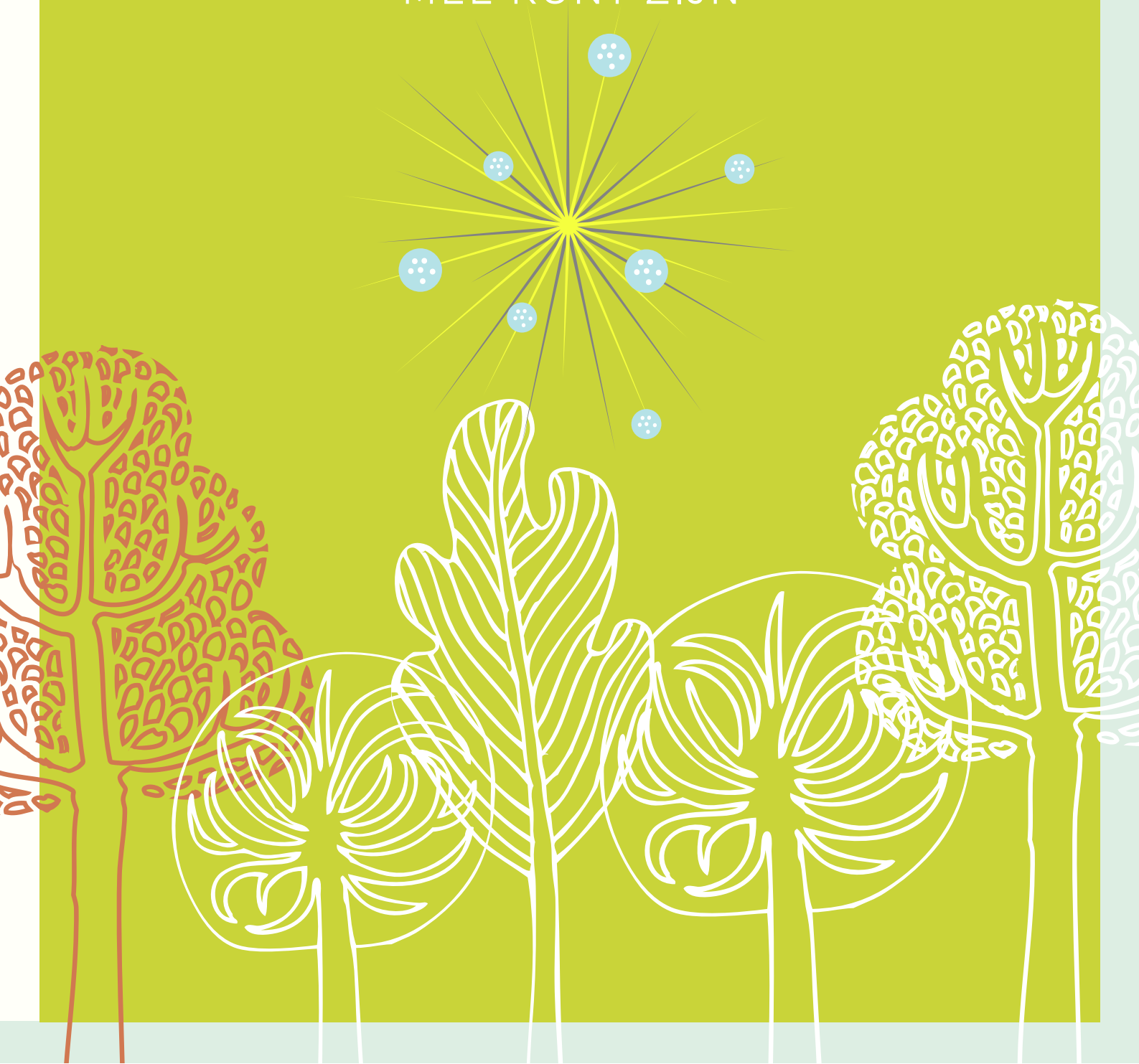


ik maak er tijd voor

Deze tekst zou als muziek in je oren moeten klinken. Een cadeau aan jezelf. De tijd geven aan jou eigen geluk, jouw kracht, jouw stroom. Het gaat niet zonder er tijd voor te nemen. Logisch. Alle nieuwe vaardigheden hebben aandacht nodig. En wat je aandacht geeft gaat groeien en word eigen. Een investering dus voor de rest van je leven, daar waar vaak de valkuil zit voor vele. Uitstelgedrag. Het komt wel. Zo erg is het nu ook weer niet. Maar je bent niet voor niets hieraan begonnen dus ergens is er een verlangen dat je dingen werkelijk wilt aangaan en oplossen. Gun met volle overtuiging jezelf deze aandacht. Je wilt niet weer een jaar verder zijn en nog in hetzelfde zitten. Ik snap dat je weerstand voelt, dat logisch en vluchtgedrag. Omdat elke verandering spannend kan aanvoelen en vraagt overtuiging en moed. Het is liefde voor jezelf en het heeft effect op de rest van je omgeving. Direct. Want hoe beter het met jou gaat, hoe fijner ook voor je omgeving. Alles is energie. Dat is het uitgangspunt. En met energie kun je heel bewust werken. Door het te sturen naar waar het werkelijk wil stromen. Simpel. Maar dat heeft wel onderzoek nodig omdat je vaak vast zit in oud gedrag, overtuigingen, oordeel. Die gaan we vrij maken. Maar het begint met TIJD die je ervoor beschikbaar moet stellen. Want we moeten nieuwe pijlers gaan inbouwen. Pijlers oftewel nieuwe gewoontes en de oude weg ermee. Vaak uit gewoonte zitten we heel lang op social media of uren achter de tv, volgen het nieuws ter alle tijden (een keer kijken is ruim voldoende om te weten wat er is, en een dag later is er niet veel verandert) dus we gaan onderzoeken waar we tijd kunnen gaan maken. Waar gebruik jij teveel energie die je anders kunt inzetten. Daar word je in begeleid. En ga je keuzes in maken.

TUSSEN BINNEN EN BUITEN

ER IS ZOVEEL MEER WAAR JE BEWUST
MEE KUNT ZIJN



een wereld die ontwaakt

We zitten en bewegen veel uit ons hoofd. Vanaf de geboorte worden we al de hele dag gevoed met andermans gedachtes. We leren op school wat voorgeschoteld word, we hebben het maar te nemen zoals het komt. Ons leven word het grootste gedeelte gestuurd door het denken. Lagen van overtuigingen vormen zich, we hebben behoefte aan hokjes denken en plaatsen want dat is veilig en makkelijk. We nemen vaak klakkeloos aan wat een ander vindt of wat we zelf vinden. We denken dat we onze gedachten zijn. Maar dat is verre van waar. We zijn niet onze gedachtes, we hebben ze. Ze komen en ze gaan net zoals het water. Ze staan op zichzelf en dringen zich op omdat je eraan gehecht bent geraakt 'tussen binnen en buiten' gaat over de kracht van de gedachtes. Dat het je vaak afleid en in de weg staat. En dat we gaan begrijpen dat je echt niet je denken bent.

Je hebt ze wel hoor gedachtes maar we gaan ze bewust maken en waar nodig ze ondersteunen door ze naar positieve kracht om te zetten. Dat je mind je gaat ondersteunen naar waar jij heen wilt. De kracht van affirmaties is hier heel sterk in. Door hardop jezelf toe te spreken ga je het bewust maken. We gaan leren terug te keren naar het lichaam die jou hulp hard nodig heeft om voor gezorgd te worden. We gaan het fysieke scheiden van het mentale, we nemen emoties onder de loep, en we krijgen inzichten hoe je daarmee kunt zijn zonder ze te blijven voeden. Dit loopt door alles heen in elke module. Tussen binnen en buiten is een metafoor voor alles wat nog zichtbaar mag worden en waar ruimte voor gemaakt mag worden om deze te onderzoeken en te laten gaan.

een wereld die ontwaakt

Doordat je dus gaat begrijpen dat je niet je gedachtes bent maar dat dat gevormd is en je ze dus kunt beïnvloeden leer je zelf te denken en te gaan voelen wat voor JOU belangrijk is. Waar kom jij tot beweging. Waar ligt jouw stroom. Je leert in waarheid te zijn met jezelf. Als je dat bent is er een vrije stroom die uit liefde gegeven word. Niet uit een vorm die verwacht word. Je leert beter je grenzen te voelen en deze aan te geven zonder je daar schuldig over te voelen of te volharden. En hoe meer je gaat samenwerken met alle lagen binnen in jou hoe meer je gaat zien dat alles invloed heeft. Zit je lekkerder in je vel omdat je goed beweegt dan is je denken al veel ruimer en heb je energetisch ook meer ruimte. Luister je goed naar je lichaam en haar signalen dan zul je spiritueel meer aanwezig zijn en leer je haar kennen. Je durft te gaan staan voor jouw grenzen zonder te denken tekort te doen. Je zult leren dat jouw tijd beschikbaar mag zijn voor jouw geluk. Hoe bewuster je kunt zijn met alles wat is en daarop kunt inspringen hoe vrijer je zult worden. En hoe groter je bewustzijn zich openbaart. Je zintuigen gaan meer open, je beleeft veel intenser je leven maar vooral je bestuurt het zelf. Jij als kapitein van je eigen schip. Dan is de vraag niet meer "wie moet ik zijn " maar "wie wil ik zijn " Dan maak je jouw weg vrij om authentiek te zijn.

ADEM EN HAAR KRACHT

LATEN WE HET LEVEN WEER VOLLEDIG
BINNEN HALEN



elke adem is leven

Adem. Medicijn nummer 1. Wat een prachtige krachtige tool. Het is jammer dat we er zo weinig aandacht aan besteden. Want we ademen toch? Dat is toch iets wat vanzelf gaat? Maar we hebben heel veel manieren hoe je adem beleeft en hoe die kan doorstromen. En hoe de energie door je lijf heen kan bewegen om elke cel te kunnen vullen met schone energie. Hoe dieper je ademt, hoe meer zuurstof je binnen haalt, hoe vitaler je gaat voelen. Maar als er veel spanning in je lijf zit, is het vaak lastig heel diep de adem naar binnen te halen. We ademen oppervlakkig door een te gehaast leven en halen dus nooit de diepte van het verschonen van onze cellen. We moeten dus weer vertrouwd raken met onze adem en haar kracht ervan. Leren vertrouwen op je lijf dat je lichaam juist de diepte wil ervaren om zich gezond te mogen voelen. Als daar nog spanning onder zit of vastgezette emoties dan zullen deze hierin mee los. Zie dit als een cadeau, we hoeven niet bang te zijn om te voelen maar je lichaam liefdevol ondersteunen hierin. In de cursus gaan we heel diep in op ademen en technieken behandelen. Het zou je maatje nummer 1 moeten worden, net als elke dag 2 liter water drinken. (Maar daar ga ik je ook echt op blijven aanspreken, no worries.) Verandering vraagt aandacht, vraagt discipline en overgave en vraagt samen te werken met je mind, je lichaam en je spirituele lagen. Je zult weerstand ontmoeten maar dat is normaal. Maar please blijf jezelf herinneren dat elke beweging die je maakt in aandacht voor jouw welzijn het je zoveel terug gaat geven. Adem maakt vrij, maakt schoon, geeft levensvreugde, zet je creativiteit open, leert je te zijn met wat is, maakt je gericht helder en wakker en geeft je focus naar waar jij je heen wilt bewegen.

elke adem is leven

Adem vertelt je dus een hele hoop. Dat gaan we onderzoeken. We gaan in de cursus dit opbouwen. Steeds meer contact maken met je stroom, en hoe je hiermee gewoon kunt zijn. We willen zo graag alles benoemen, bij naam hebben of precies weten waarom je dit voelt. Dat is helemaal niet nodig. We hoeven alleen maar de energie vrij te maken. Van nature zijn we onbelast, willen we ons vrij voelen en gelukkig. Maar we gaan verkeerd met onszelf om, eten verkeerd, bewegen verkeerd, richten ons energie op dingen die we eigenlijk niet willen maar uit "verplichting" moet.

Al die processen onderzoeken we. Waar kun je energie vandaan halen. Hoe ga je om met je adem. Waar blijf je aan hechten wat los mag. Er doorheen ademen. Ik zal hier ook middagen aan gaan geven om gezamenlijk te oefenen en er mee te zijn. Maar als je met deze basis gaat beginnen dan heb je al zoveel gewonnen. Zelf ben ik heel fantatiek bezig met de Wim Hof Methode en de Quantum Light Breath. Een uur lang op hoog tempo ademen, diep en in ritme. Het is een diepe helende mediatieproces door adem waarin oude emoties vrij mogen komen waarin je lichaam geest en ziel zuivert. Het is heel intens en prachtig mooi. Voordat je hiermee kunt zijn moet je goed contact kunnen maken met je lichaam en erop vertrouwen zonder angstig te zijn. Het is een uitnodiging om je leven te optimaliseren ten volste en je eigen stroom zonder alle belasting vrij te mogen laten stromen. Ik doe zelf dagelijks 1 a 2 keer Wim hof (5 a 6 ronde) en tot nu toe 2 keer per week Quantum light breath. Het heeft me geleerd volledig aanwezig te zijn, accepteren wat er is en dieper te voelen. Heel mijn leven kon ik niet hardlopen omdat ik last had van beginners asma.

Tenminste dat hield ik mezelf altijd voor. Door het lopen ben ik in diepe stukken terecht gekomen waar ik werd gespiegeld met de momenten waarin ik eigenlijk gestopt ben met werkelijk ademen.

elke adem is leven

En dan is precies wat er gebeurt met te stoppen met ademen. We leven te gehaast, hebben veel spanning en lopen allerlei ervaringen op die het lichaam weer mogen verlaten. Het is eigenlijk niets meer dan het releasen van de energie die je vast hebt gezet, en door deze te laten gaan ga je weer stromen. De motor loopt weer. Je voelt je energiek en onbelast. Ruimte maken om het leven weer in zijn volste glorie te mogen beleven. Door de ademen zeg je ja tegen het leven, zeg je ja tegen elke teug die je inneemt, zeg je ja tegen de stukken die nog doorvoeld mogen worden omdat ze bevrijd mogen worden. Alleen maar giften naar jezelf en je lichaam. Daar is vertrouwen voor nodig. Daar is veiligheid voor nodig. Daar is zelfliefde gewenst.

We hoeven niet bang te zijn voor emoties. Er gebeurt niets raars dan enkel ruimte creëren. Je komt in waarheid met alles wat leeft. De sluiers gaan eraf. Je oordeel verdwijnt. Je hart gaat veel meer open. En door zo alles te ontpellen wat we van niet nature niet zijn kom je uit op "wie ben ik "

Alles is bedekt met wat we moeten hier, we vergeten onszelf af te vragen wie ben ik, en terug te keren naar de essentie. Het ongeboren onschuldige kind wat onbevangen in het leven speelt, vrij is, ter plekke reageert en vergeeft en verder gaat. Die vol liefde en licht is. dat is voor niemand anders. Al het aardse wat er boven op word gelegd door wat er verwacht word, alle vormen van hoe we moeten bewegen, alle ongewenste sturing. Afleiding afleiding afleiding om te kunnen gaan ontdekken wie jij bent. En in dat weten van je eigen essentie, het terug keren naar je kind. Via ademwerk kunnen we dit al een heel stuk gaan doorvoelen. Het maakt de weg vrij naar vele nieuwe inzichten.

MEDITATIE

BEWUST ZIJN MET ALLES WAT ER IS



“

DAGELIJKSE CITAAT

**DOOR ONZELF
TE OPENEN IN
DE STILTE
ZULLEN ER
INZICHTEN
ONTSTAAN**

”



bewust zijn

Mediatie ? wat is dat nou eigenlijk en wat doet je voor je?

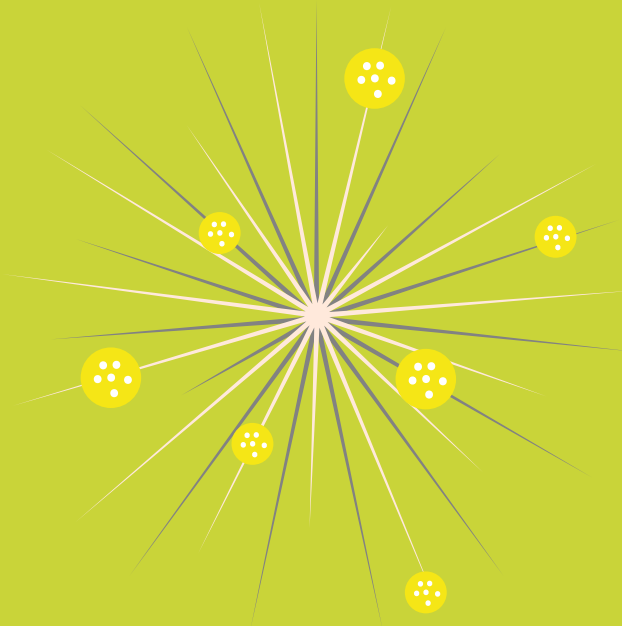
Zelf mediteer ik al jaren. Het heeft me veel meer naar het moment gebracht. Het heeft me geleerd mijn grenzen beter te bewaken zonder daar standvastig in te staan, vanuit waarheid te leven en te omhelzen wat is. De weerstand los te laten en in een ander bewustzijnslaag te komen. Er openen zich ongekende lagen en verdieping. Mijn hoofd stil, en mijn hogere zelf als leidraad door het leven. Mijn waarheid te leven. In het "gewone bewustzijn" ben je afgesloten van de diepere lagen binnen in jou. Door stil te worden, en aanwezig te zijn in wat er is en te leren dat je gedachtes kunt laten passeren kom je los van alle opdringerige gedachtes.

Je zult leren voelen hoe het werkelijk met je gaat. Er zullen emoties los komen omdat je je geest en hart open zet en het niet beredeneert vanuit je hoofd. En door te gaan voelen krijg je inzichten in wat je vast houdt of nog mag loslaten. Vaak accepteren we onze gevoelens niet of vinden er wel wat van. Er heerst zwakte op. Of ontkenning. Door in liefdevolle aandacht naar jezelf te zijn en te gaan samen werken met je lichaam zul je diepe lagen gaan doorvoelen en kunnen transformeren naar ruimte en een ander bewustzijn. Je energie gaat omhoog, je herkent je eigen triggers en valkuilen. Je maakt ruimte voor levenskracht en energie. Je keert terug naar een onbezorgder leven.

Binnen in deze mediaties ga ik je helpen jouw weg vrij te maken mbv oefeningen. Je krijgt opdrachten om mee te werken en stukken aan te kijken en doorvoelen wat gezien mag worden. We werken tevens met de wetten voor spirituele groei. Dat houdt in dat er allerlei themas zullen passeren.

WIE BEN IK

HET SPIRITUELE VERLANGEN ONTWAAKT



wie ben ik

Wie ben ik en is er meer ?

Loop je met deze vraag rond ? Dan ben je op weg op je spirituele pad. Spirituele pad wil niets meer zeggen dat dat je wilt leren voelen wie jij zelf bent. Door eigenlijk los te komen van je denken, je emoties, je sociale omgeving en persoonlijkheid beland je bij de vraag " wie ben ik " Je zult merken dat je in een ruimte komt die licht is. Sommige noemen het het goddelijke, andere het zijn, andere je spirit. Het maakt niet uit hoe jij het wilt benoemen. Het gaat erom of je bereid bent deze ruimte te onderzoeken. Want in deze ruimte sta je in verbinding met het groter geheel. En andere dimensies. Hoe meer je schoon word en dus een kanaal word om te ontvangen hoe meer je zult ervaren daarin. Je luistert veel meer naar je eigen innerlijke stem en weten, ervaart de wereld veel lichter en gaat synchroniteit ervaren. Door controle te laten gaan en je open te stellen in het moment zul je gaan ervaren dat alles daar is wat er nodig is. Je kunt mooie visioenen ontvangen of kleuren zien. Of andere verborgen mogelijkheden die zich laten aanschouwen. Een prachtig proces die in mijn beleving oneindig is en waar de werkelijke levenskracht en het zijn in huist.



FOOOD!!!

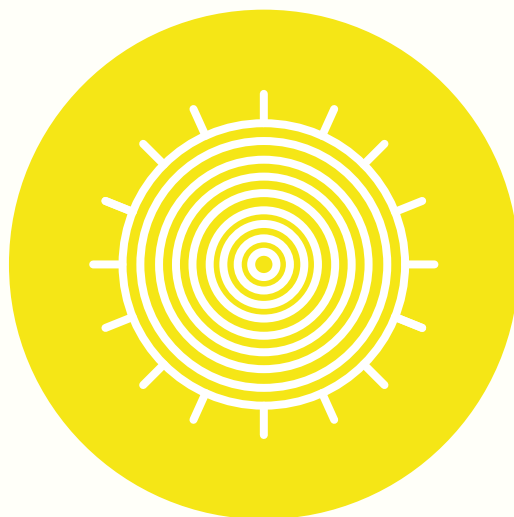


*en we gaan ook
gezond eten*

LEUKE RECEPTEN EN TIPS

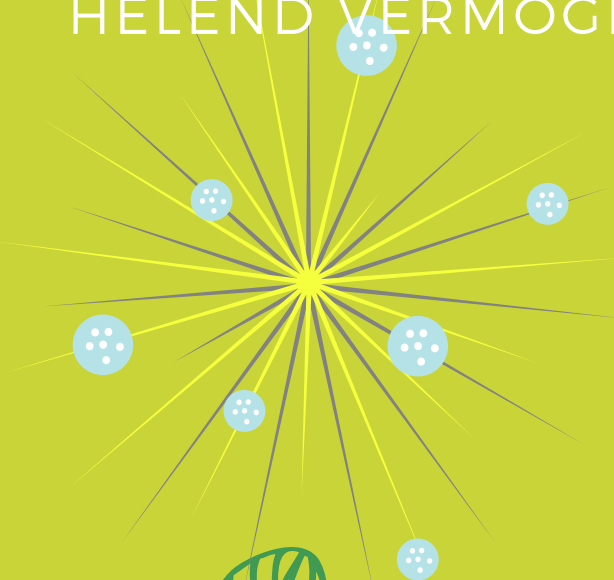
gezonde voeding

En natuurlijk nemen we ook de voeding mee. Zelf ben ik veganistisch en gebruik niets meer aan dierlijke producten. Een logische stap voor mezelf omdat ik al heel lang vegetarisch ben. Ik zou dan ook graag willen delen over voeding, maar verwacht natuurlijk niet dat je veganistisch zult worden. Ik stuur elke keer leuke recepten mee en vertel wat over het belang van voeding. Vaak zitten we ook in een gewoonte qua voeding. Want dat wat je tot je neemt is natuurlijk net zo belangrijk voor je gehele welzijn. Doordat je steeds meer in contact komt te staan vanuit een bewust aanwezig zijn zul je ook voelen dat er producten zijn die je geen goed doen. Je lijf geeft voldoende signalen af. Door een betere en gezondere eetstijl zul je meer energie krijgen en het je zal ondersteunen in alle andere processen. En het is een kadootje voor je lichaam die jij bewoont dat er goed voor hem/haar gezorgd word.



ZELFHELING EN ENERGIE

ONDERSTEUN JE LICHAAM MET JE EIGEN
HELEND VERMOGEN



zelfheling

Ons lichaam bestaat uit energiebanen die onze organen en cellen voeden. Als je al hebt geleerd hoe je beter met je lichaam kunt zijn en het wil ondersteunen kun je haar helpen door met de altijd aanwezige energie te werken. Eigenlijk gaat het om ontspanning en weerstand neerleggen. Herkennen en erkennen van de spanning die je vast houdt en daar bewust met je aandacht in te zijn. Je niet te richten op de naam van de ziekte maar te richten op het opheffen van de blokkade. Want onbewust blijf jij je associeren met je ziekte. Maar dat ben je niet. Het is een signaal van het lichaam dat je niet in balans bent. We zullen hiervoor het totale plaatje moeten aanreiken.

Ik ga je tools geven voor de "dagelijkse ongemakken" hoe je door handoplegging en aanwezigheid energie vrij kunt maken. En je energiebanen weer open kunt maken.

Ik reik je mooie technieken aan die je altijd kunt gebruiken en hierin je ongemakken kunt verzachten of zelf laten verdwijnen. Het vraagt jouw aandacht, jouw commitment en jouw geduld. Vertrouwen op de helende kracht en energie en je eigen lichaam. Terug naar je eigen kracht. Terug naar een energie die vrij kan stromen. Het leren begrijpen van je lichaam en er samen mee te gaan werken.

ont-moeten

Jaaaa, laten we ont-moeten en de weg vrij maken naar een vrije wil bestaan. Laten we dit leven gebruiken om het te leven, en niet in zorgen weg te zakken. In moetjes en opgelegde verwachtingen. laten we opnieuw gaan spelen en zijn ware aard leven. Laten we kiezen geen slaaf te zijn maar vrij te zijn in een liefdevol hart. We hoeven niets, we mogen. Er is een systeem ontwikkelt door de mens zelf waarin macht en status en geld centraal staan. waarin er gepresteerd moet worden. Maar dat zijn we allemaal niet, het put ons systeem uit omdat het tegen de natuur in gaat. Het kan zo simpel, we kunnen moeiteloos zijn met alles wat is als we het gevecht neerleggen, de weerstand en gaan samen werken met ons innerlijk weten. Ons lichaam ondersteunen. Vrij te komen van alle aardse zaken. En het leven volledig te ademen. Er is zoveel schoonheid, zoveel te zien, te horen, te voelen, te ruiken, te proeven. In alle haast gaan we overal aan voorbij. Maar juist daarin aanwezig en bewust te zijn zul je totaal anders gaan beleven en ervaren. En zullen nieuwe belevingen voor je openen. Door al mijn levenservaring, verdieping en bewustzijn ben ik er klaar voor je te ondersteunen in een liefdevol hart

**LATEN WE
DE WEG
VRIJ MAKEN.**

Ik bereid hem voor je voor, jouw energie geeft het resultaat