

CHAKRA SOUNDS

“ Spiegeltje, spiegeltje Wat ben je krachtig “!

- We kijken in de spiegel, en in de spiegel zien we alleen ons lichaam en die identificatie is héél sterk , intimiderend, een beetje genant.... Maar het zou ook kunnen helen, verzachten, gevoelens toelaten...
- Dus we denken dat we ons lichaam zijn, en daardoor vergeten we wie we écht zijn : ... ons innerlijk Lichtje ... iets woont in mij ...
- **LEUKE OEFENING OM TE DOEN :**

Je hebt alleen een spiegel nodig ! ook een pen en ‘n boekje

**ga 5 minuten voor de spiegel staan of zit 5 minuten voor de spiegel en staar gewoon naar jezelf blijf goed in je ogen kijken dat is alles wat je hoeft te doen !*

Na 5 minuten noteer je in je boekje :

Hoe jij je hebt gevoeld ? kon je de 5 minuten uitdoen ? of heb je een paar keer onderbroken ?

*Was het een ongemakkelijk gevoel ? Was je onrustig ? Had je kritiek ? Welke emotionele gevoelens boden zich aan ? Kreeg je verdriet ? hoe vreemd was het voor jou ?
schrijf het maar in jouw boekje.*

Zoals Louisa Hay al noteerde in haar boek spiegelwerk:

De spiegel weerspiegelt de gevoelens die je over jezelf hebt.

Het maakt je meteen bewust dat er veel meer in jou woont dan de dagelijkse gang van eten, drinken, werken, slapen , zorgen voor

Oeps ... voor de spiegel staan of zitten geeft geen schuilplaats !

Nu voelen we het kind in onszelf Oog in oog staan met jezelf, of staren naar jezelf kan een teken geven van jouw innerlijk kind om terug aandacht te krijgen, misschien om getroost te worden

We hebben allemaal een innerlijk kind, het kind in je dat jou terug kan brengen naar je diepere zelf....

Met oefeningen kan je jouw innerlijk kind troosten en genezen van wat het meegeleefd heeft met jou.... Samen terug wat zelfliefde vinden !

Wanneer je met zachtere ogen in de spiegel kan kijken, je ogen worden weer wat medelevend, je tovert een glimlach op je snoet en nieuwe energie gaat ontstaan dieper in jezelf ? Het lijkt wel een terugkeer naar iets herkenbaar van je ... jouw innerlijke kind.

Werk vooral op je eigen behoeften en je eigen tempo in een plaats die jij als kind heel leuk zou gevonden hebben.

Afdeling Chakra Sounds kan je daarmee begeleiden en op weg helpen met allerlei leuke oefeningen die je privé kan doorgebruiken.

Prioriteit :

We leren onszelf opnieuw oprecht te WAARDEREN !

We leren onszelf opnieuw te TROOSTEN !

We leren opnieuw oprecht TE HOUDEN VAN !