

## VISUALISATIE VOOR GRONDING & BESCHERMING

# 9 STAPPEN NAAR BEWUST CONTACT MET JEZELF

GA STAAN EN ZET JE - BIJ VOORKEUR  
BLOTE- VOETEN IETS UIT ELKAAR  
VROUWEN OP HEUPBREEDTE EN  
MANNEN OP SCHOUDERBREEDTE

ONTSPAN EN LAAT JE SCHOULDERS  
HANGEN. TREK NU JE SCHOULDERS TOT  
AAN JE OREN OP EN LAAT ZE WEER  
VALLEN OF SCHUD JEZELF EERST  
EVEN LEKKER LOS VOOR JE  
IN POSITIE GAAT STAAN

WANNEER JE GOED STAAT  
ADEM 3 KEER DIEP IN DOOR JE NEUS  
EN RUSTIG UIT DOOR JE MOND  
BLIJF ONTSPANNEN DOORADEMEN  
TERWIJL JE JE AANDACHT RICHT OP JE  
VOETEN EN HOE ZE CONTACT MAKEN  
MET DE ONDERGROND

STEL JE NU VOOR DAT JE EEN GROTE  
DIKKE EIK BENT EN ER VANUIT JE  
VOETEN GROTE, DIKKE WORTELS  
GROEIEN DIE ZICH DIEP IN DE AARDE  
BOREN. ZE ZIJN ZO STERK DAT ZE  
ZELFS DOOR LAGEN BETON  
HEEN DRINGEN

LAAT NU JE WORTELS DOORGROEIEN  
TOT AAN DE KERN VAN DE AARDE  
WAAR ZE ZICH VASTZETTEN AAN EEN  
GIGANTISCH GROOT BERGKRISTAL

JE MAG ALLE OVERTOLLIGE,  
BELEMMERENDE, NEGATIEVE ENERGIE  
DIE JOU NIET DIENT VIA JOUW  
WORTELS DE AARDE IN LATEN  
VLOEIEN WAAR ZE WORDEN  
GEABSORBEERD DOOR HET KRISTAL

GEBRUIK VERVOLGENS JOUW  
WORTELS OM NIEUWE, GRONDENDE  
ENERGIE OP TE ZUIGEN VANUIT DE  
AARDE EN DIT ALLES ZUIVERENDE  
KRISTAL. JE KUNT HIERBIJ EEN  
WARME KLEUR ROOD VISUALISEREN  
DIE JE HELEMAAL LAAT OPKOMEN  
TOT AAN JE KRUIJN

ZIE, VOEL OF DENK NU HOE DE  
NIEUWE, ZUIVERENDE ENERGIE  
MOEITeloos VANUIT DE AARDE  
NAAR JE KRUIJN STROOMT EN VANUIT  
JE KRUIJN WEER LANGS JE LICHAAM  
TERUG DE AARDE IN....  
ALS EEN BESCHERMENDE WATERVAL

DOE DIT LIEFST ELKE OCHTEND  
VOOR JE AAN DE DAG BEGINT EN  
'S AVONDS VOOR JE NAAR BED GAAT  
HOE VAKER JE DIT DOET, HOE  
MAKKELIJKER HET WORDT  
JE ZULT MERKEN DAT JE NA VERLOOP  
VAN TIJD ZONDER MOEITE CONTACT  
KUNT MAKEN MET DE AARDE EN  
DAARDOOR VEEL MAKKELIJKER IN  
JOUW EIGEN ENERGIE KUNT BLIJVEN

## WAAROM IS GRONDEN ZO BELANGRIJK?

WANNEER JE GOED GEGROND  
BENT, HEBBEN ZAKEN DIE VAN  
BUITENAF KOMEN VEEL MINDER  
SNEL INVLOED OP JOUW  
GEVOELIGE BREIN EN  
PERSOONLIJKE ENERGIE

HIERDOOR KAN JE BETER BIJ  
JEZELF BLIJVEN EN ERVAAR JE  
MEER EVENWICHT EN BALANS

VANUIT BALANS KAN JE  
BEWUSTER OMGAAN MET  
OVERPRIKKELING EN STRESS  
EN ZUL JE IN STAAT ZIJN MEER  
STURING TE GEVEN AAN EIGEN  
GEDACHTEN EN GEVOELENS  
ZODAT JE KALMER EN MEER  
ONTSPANNEN KUNT REAGEREN  
IN SITUATIES DIE JE  
OVERWELDIGEN

OP JOUW GELUK!

SABRINA

JOUW HAPPY HSP COACH

[WWW.GEVOELIGKIND.NL](http://WWW.GEVOELIGKIND.NL)