



*Change  
Yourself*

# Feel the vibes and value !

# VERANDEREN

In de diepten van innerlijk reizen ontwaakt de metamorfose van verandering, als een ontdekkingsreis door de rijke landschappen van jouw onderbewustzijn. Laat de stille stromen van bewustzijn je leiden, terwijl je in de spiegel van je gedachten de reflectie van vernieuwing ontdekt. Moge elke verschuiving in je innerlijk landschap een reis zijn naar verborgen schatten, en elk nieuw pad je leiden naar de pracht van zelfontdekking en innerlijke transformatie.



## DEEP SOULSATION

Voel je dat het hoogtijd is om een verandering aan te gaan in je leven ? Dan dien je ook anders naar jezelf te kijken en jouw perceptie te veranderen alsook een deel van jezelf en je onderbewustzijn te gaan herprogrammeren.

Hiervoor ga je doorheen de 4 stappen meditatie van Joe Dispenza. In deze oefening leid ik jou doorheen de inductiefase om bewust te worden van en contact te nemen met je onderbewustzijn. We leren hierin ons denken te stoppen en dompelen ons onder in het gevoel.

Dagelijks treffen verschillende emoties ons gemoed en ons welbevinden; we zijn ervan overtuigd dat dit nu eenmaal zo is want ze kenmerken ons als persoon.

Echter wordt 95 % van ons leven bepaald door ons onderbewustzijn; deze zit geprogrammeerd in ons lichaam; als een gewoontediertje, trouw aan zijn baasje. Maar wat als wij dat diertje iets kunnen leren, kunnen herconditioneren?

Kunnen wij dan ook onze emoties controleren en beheeren? Jawel; onze gevoelens zijn de taal van ons lichaam. Door hier contact mee te maken tijdens meditatie zijn we in staat om de taal van ons besturingssysteem van het denken en doen te interpreteren en naar wens te wijzigen.

In deze video volg je hiertoe een eerste stap; met name de INDUCTIE; oefen regelmatig deze meditatie en neem waar wat het met je doet.

Heb je deze inductie voldoende belichaamd en gecultiveerd dan ben jij klaar om over te gaan naar Stap 2 en nadien 3 en 4. Vraag hiervoor onze DEEP SOULSATIONS aan of indien je deze reeds volgt ben jij klaar om naar de 2 fase in **VERANDERING** te evolueren.

<https://www.youtube.com/watch?v=bsLE3ZbKGOA>

# VALUE

# VERANDEREN



# Find your Change

## SWEET SOULSATION

Een heel belangrijke tip die ik herhaaldelijk in mijn danslessen meegeef is dat je bij elke beweging die je maakt jouw aandacht richt op het bewegende lichaamsdeel: BEWUST dansen heet dit ;-). Hierdoor geraak je meteen uit dat hoofd, ontspan je beter en ben je volledig verbonden met je lichaam, haal je meer energie en kracht uit de bewegingen die je maakt en ga je ook veel meer GENIETEN van jezelf, je energie en je bewegingen. Dit behelst even wat 'mind-training' maar voor je het weet is jouw systeem geprogrammeerd op deze switch en neem jij deze geweldige Lichaams-VERANDERING mee in heel jouw leven!

## JUICY SOULSATION

Wanneer je voelt dat jullie vrijpartijtjes eentonig lijken of steeds ongeveer dezelfde routine krijgen dan is het tijd om eens één en ander te veranderen. Ga daarom

- een tijdje links in bed slapen indien je rechts ligt en andersom
- drie nieuwe posities uitproberen
- de verleiding eens anders inzetten
- het voorspel sneller laten volgen met de daad en 3 maal een tussenspel inschakelen
- in een andere ruimte het liefdesspel uitvoeren
- een doosje met verschillende speeltjes gebruiken
- een vurig kaartspel aanschaffen
- eens seks beleven zonder penetratie
- een blinddoek, handboeien, een pluimpje, een zweepje en ijsblokjes erbij halen

*Change yourself.*

