



Forgive  
Yourself

Feel the vibes and value !



# Vergeving

In de stilte van vergeving, ontspruit de kracht om te helen. Laat los wat je lang vastgehouden hebt, laat mededogen de wonden verzachten. In het openen van het hart voor vergeving, bloeit de ware bevrijding en ontvouwt zich de vrede die als een zachte regen neerdaalt op de ziel.



## **SWEET SOULSATION**

Ontspan je nek door zacht en traag je hoofd met de klok over je schouders te rollen en vervolgens tegen de klok om. Doe dit eventueel nog eens. Ga vervolgens je schouders één voor één naar achter rollen, links en rechts; doe het ritmisch maar heel bewust met de intentie waarin je JEZELF of de ANDERE vergeeft van dingen die je lang hebt vastgehouden.

Wanneer je dit ritmisch doet en ook je geest combineert met je schouders dan voel je als het ware een liggende acht vormen. Maak nu een knik in de knieën en ga dan ook een liggende acht met je bekken uitvoeren; wel in de omgekeerde richting; dus je rolt je schouders naar achter maar dan rollen je heupen naar voor.

Dus concreet ; rol je jouw rechter schouder naar achter dan breng je jouw rechter heup naar voor in een lus; gaat jouw linker schouder naar achter dan breng je jouw linker heup in een lus naar voor en naar achter. In je bekken vormt zich ook een liggende acht. Door de 2 achten ritmisch en ontspannen te laten werken los je de opgespannen energie meteen op in je zachte waterbedding.

**Zie eventueel ook naar de video**

<https://www.youtube.com/watch?v=1T28CAIFD1I>



# VALUE



# Vergeving

## DEEP SOULSATION

Door in zachtheid te gaan kan je makkelijker in de vergeving gaan naar jezelf toe en naar anderen die je liefhebt.

Je spreekt uit

- Ik hou van jou
- Het spijt mij
- Vergeef mij
- Dankjewel

Door fouten te maken en deze te begrijpen groei je; net als kinderen die ook fouten mogen maken.

Jij mag ook fouten maken zolang jouw intentie juist zit.

Iedereen heeft een andere perceptie vanuit andere gewoontes, ervaringen, waarden en normen. Zolang je deze kan delen voor de andere en ook omgekeerd kan je mededogen en vergeving verkrijgen en bieden.

*Forgive Yourself.*

# Find your Foregiveness

## JUICY SOULSATION

Vergeving vinden op seksueel vlak kan je zowel naar jezelf als naar je partner uitdragen.

Vaak willen we met onze mind vergeving vinden bij ons lichaam omdat we veel te vaak ons lichaam en dan vooral ons sensuele en seksuele lichaam verwaarlozen. In onderstaande VIDEO vind je alle info over het eerste gebruik van een Yoni eitje of Yoni balletje.

<https://youtu.be/xQJi5IsKX2s>

Probeer op dezelfde manier als uitgelegd in de video de vibrator of de penis te ontvangen door deze eerst tegen het lichaam aan te houden en dan zachte schroefbewegingen te maken. Indien je dit voorheen niet deed; VERGEEF jezelf en je partner dan op een ZACHTE manier!

