



Fulfill  
yourself

Feel the vibes and value !

# VERVULLING

In de stilte van je ademhaling en de dans van je hartslag, ontvouwt zich de magie van innerlijke vervulling. Laat elke cel resoneren met de harmonie van vervulling, en ontdek in de tempel van je lichaam de rijkdom diep verborgen in de verheerlijking van zijn eigen volmaaktheid.



## DEEP SOULSATION

Sluit je ogen, neem 3 diepe ademhalingen; leg je rechterhand op je buik en je linkerhand op je hart.

Scan je lichaamsgevoel minstens 10 minuten lang. Voel innerlijk in waar jouw lichaam weerstand biedt;

luister naar wat er voorbij de spanning ligt en hoor of zie het potentieel die de druk verlicht en vul je innerlijke met wat het nog mist.

Ga af op het eerste gevoel !

# VALUE



# VERVULLING

## DEEP SOULSATION

Je vindt een vervuld leven door je volle potentieel te benaderen. Dit betekent dat je elke dag, elke week, elke maand en elk seizoen zoveel mogelijk volgens het ritme van de natuur leeft en hierin ten volle jouw eigen natuur ontwikkelt vanuit je kern.

Noteer voor jezelf wat jouw KERNWAARDE is en ga van daaruit neerpennen hoe jij volgens het ritme van de natuur hierin een VOL Leven kunt benaderen.

Maak een JAARPLAN op en laat je inspireren door de kenmerken van de 5 natuur-elementen:

<https://lovetravelandance.be/wp-content/uploads/2024/03/KENMERKEN-5-natuurelementen.pdf>

*Fulfill Yourself.*

# Find your Fulfillment

## JUICY SOULSATION

In onderstaande VIDEO van de BORSTEN TEPELMASSAGE vind je een veel zachtere toegang om VOL VERVULLING met zelfbeminning te starten. Hoe meer je deze oefening gaat doen hoe meer je vol vervulling omgaat met vrouwelijkheid, sensualiteit en seksualiteit.

Het is bovendien heel gezond en helend om regelmatig je borsten te masseren. Je voorkomt blokkades van de melkklieren, je verkleint enorm het risico op borstkanker en je versterkt pijlsnel je hartenergie.

Indien je moeder bent van een dochter leer haar vroegtijdig het contact en de verbinding met haar borsten te vergroten. Ben je moeder van een zoon; leer hem uiterst zachtaardig met de borsten van zijn vriendin omgaan.

[https://youtu.be/TtU8LaiS\\_P8](https://youtu.be/TtU8LaiS_P8)

