



*Naturalize
Yourself*

Feel the vibes and value !

VERWILDEREN

Als een wilde rivier stroomt mijn levenskracht, versterkt door de energie van de natuur. Laat mijn pad zich kronkelen als de rivier, en moge mijn hart dansen op de wilde melodieën van haar stromende kracht.



JUICY SOULSATION

Neem je Journal of pen en papier en teken jouw meest wilde fantasie rond sensualiteit en seksualiteit waarin een wilde vrijheid centraal staat.

Om hierin nog een betere visualisatie te verkrijgen doe je er goed aan je ogen te sluiten; naar achter in je stoel leunen en jezelf in een rafting over een wilde rivier voelen gaan.

Teken het eerste wat in je opkomt en ga vandaar uit verder. Je mag telkens weer met gesloten ogen in je bootje invoelen wat er nog in de tekening past !

VALUE



Find your Wildness

DEEP SOULSATION

Zet jouw wildste DOEL uit voor vandaag ; pen het neer in je journal en omschrijf deze avond welk gevoel jou dit gegeven heeft.

Door te 'verwilderden' ga jij jouw oerkrachten uitdagen; jouw gevoel van leven of dood. Probeer daarom jezelf af te vragen hoe jij vandaag tot het wildste uiterste kan gaan om jouw doel van vandaag te bereiken.

SWEET SOULSATION

In het wild bewegen vind je meteen ook je zachte gevoel terug. Dit komt door de pulsaties in je nieren. Doe je even wild dan prikkel jij jouw stresshormoon of cortisol. Wanneer je in deze onderstaande boostoefening gaat doorvoelen maak je kennis met je zachtheid in de nieren. Hoe meer jij jezelf uitdaagt op wilde bewegingen hoe meer je kennis maakt met je sensualiteit ! Ga daarom even kei wild tekeer voor 1 minuut lang; dribbel op je voeten; laat je lichaam hangen en wiebelen en ga even uit je dak. Sta dan stil en voel dan al jouw zachtheid tintelen in je lichaam..



Naturalize Yourself.