

A woman with dark hair is lying on a bed covered with green silk sheets. She is wearing a green lace dress with floral patterns. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The lighting is soft and warm, creating a peaceful atmosphere. The text "Soften Yourself" is written in a white, elegant cursive font across the center of the image.

Soften
Yourself

Feel the vibes and value !

Verzachting

Laat in de tederheid van zelfontdekking een zachte ademhaling van liefdevolle zorg je innerlijke wereld omhullen. Verzacht de grenzen van eigenliefde, en koester de sensuele symfonie die opbloeit wanneer je jezelf met tedere zorg omgeeft.



SWEET SOULSATION

Ontspan en herstel jezelf door een sensuele ademhaling. Lig relax op je rug en ga 3 maal diep ademen. Zoek een voor jou comfortabele en zachte ademhaling. Scan vervolgens met je geest jouw buikomgeving en verbindt jezelf met je kern.

In de zachtheid van jouw innerlijke water voel je een kleine golf van adem zich aankondigen. Surf mee op deze golf en adem zacht in de buik, naar boven in je middenrif en nog hoger in je hart. Neem van onder naar boven wit zuiver licht mee. (dit visualiseer je in jouw geest en verbind je met je lichaam).

Bij de uitademhaling neem je onzuivere lucht mee naar beneden; als een grijze wolk vanuit je hart, naar je middenrif terug naar de buik.

Doe een volgende ademhalingscyclus maar wacht tot de kleine golf zich aanbiedt. Zoek voor 10 minuten een individueel ritme in deze oefening en verzacht je ademhaling en de hiermee gepaarde zuivering van jouw energetisch en emotionele systeem. Geniet nog even na in zachtheid !

VALUE



Find your Softness

Verzachting

JUICY SOULSATION

Spreek met jezelf of met je partner af om in volledige verzachting te gaan.

Maak het helemaal donker in de slaapkamer, sluit jullie ogen en doe eventueel beiden een blinddoekje om, zak en land naar jullie bekken, verdiep zelf of beiden naar jullie donkerste duister in eigen lichaam en bij elkaar. Vertrouw volledig op jullie beiden vrouwelijke energie, vertraag, VERZACHT, word yin-rustig en VOEL in jezelf, in diepere lagen, diepere gronden, VOEL bij elkaar, vertraag nog meer. ZEG NIETS en VOEL ENKEL !

Stroom in jezelf en in elk anders rivier van gevoelens. Versmelt in jezelf of met elkaar.

VOEL ZACHT wat er gebeurt !

Soften Yourself.

DEEP SOULSATION

Wees mild voor jezelf !!

Ik kan het niet genoeg herhalen !!

Je bent goed genoeg !

Je bent krachtig genoeg !

Je bent vakkundig genoeg !

Je bent sociaal genoeg !

Je bent talentvol genoeg !

...

MAAR je bent NOOIT ZACHT genoeg ;-)))

Zachtheid is de sleutel tot stroming!

Zachte mensen stromen vanbinnen het meest, en indien ze hun lichaam goed begrijpen vervullen ze een heel groot potentieel;

Ze zijn heel stressbestendig en verspillen weinig energie.

Ze baden op een stroom van water en go with their own flow !

Ze weten een sterke balans te houden met zichzelf en hun lichaam.

Daag je dus zelf elke dag uit om zo zacht mogelijk te blijven voor jezelf en de andere!

