



Care  
for  
Yourself

Feel the vibes and value !

# Verzorging

In de tederheid van jouw zorgzame handen, ontspruit de magie van verzorging. Laat liefdevolle aandacht als een zachte regen neerdalen, voedzaam voor de ziel. In het koesteren van jezelf, vinden we de bloei van mededogen, waar elke daad van zorg een tuin van welzijn creëert.



## JUICY SOULSATION

Voor deze VALUE nodig ik jou graag uit om tijdens ZOVEEL mogelijk douchekes in de zelfbeminning te gaan. Dit wil zeggen dat jij jezelf niet enkel gewoon wast en reinigt om de nieuwe dag te starten.

Je doet jou telkens maar jezelf een bewuste streling en massage cadeau waarin jij de zelfliefde voor je lichaam en je ziel omarmt.

Wanneer je dus jouw lichaam inzeept ga dan ook liefdevol je borsten, je buik en je vulva met heel veel tederheid verzorgen met extra aandacht voor je tempels en vuurcentra.

Je combineert dus water en vuur waardoor je magische energie genereert en ZELFZORG intenser maakt en in zijn puurheid belichaamt.

Neem je heel weinig een bad ga dan voor deze gelegenheid minstens een uur lang in bad met kaarslicht, zachte muziek, een heerlijke bruisbal en eventueel een masker.

Streel jezelf tussen de dijen, de vulva, de buik, de borsten waarin je echt baad in jouw rivier van gevoelens en genot ! Laat je gedachten en emoties los en breng je geest bewust naar de plaatsen die je instreelt; maak een intense connectie met je innerlijk lichaam en golf mee op je gevoel ;-xxx

# VALUE

# Verzorging

## SWEET SOULSATION

We kunnen ons bovenlichaam optimaal verzorgen en voeden met levenskracht door op 3 lijnen onze innerlijke kracht te cultiveren.

- In onze wervelkolom
- in onze 5 levensorganen ;hart, milt, longen, nieren, lever
- In ons spijsverteringsstelsel

Volg onderstaande video en voel in als je dit meermaals doet kan je de volledige routine op 5 minuten waarmaken. Aanbevolen is om ook deze oefening minstens 2 maal per week te doen, zeker bij gebrek aan levensenergie.

<https://youtu.be/pZW0AMQ6Etk>

*Care for yourself.*

# Find your care

## DEEP SOULSATION

Wist je dat een wit katoenen basis onderhemdje zo belangrijk is voor ons als mens ? Zeker in de herfst en de winter. Het houdt je huid en je lichaam niet alleen warm maar je beschermt ermee eveneens jouw immuniteit. Doe als je ziek bent, je suf of grieperig voelt zoveel mogelijk witte kleren aan om snel weer te herstellen. Ook look en ajuin eten is goed om jouw immuunsysteem te versterken. Rusten is de beste en meest primaire verzorging voor lichaam en geest. Doe een kleine meditatie op wit licht in je kruin en daarboven en vervoer het witte licht naar alle delen van jouw lichaam om jezelf te zuiveren. Adem vervolgens heel diep in jouw wit lichaam! Een extra bonus verkrijg je wanneer je ook jouw perineum wit maakt en hierin ademt!

