



Free
Yourself

Feel the vibes and value !



Laat de vleugels van verlangen je ziel omarmen, terwijl je door de kleurrijke luchten van onafhankelijkheid zweeft. Vrijheid, als een dans van vlinders, laat je hart de melodie van ware bevrijding volgen.



SWEET SOULSATION

Start deze oefening met een intense dril ZONDER muziek ; voel je EIGEN melodie aan en visualiseer eventueel een paar VRIJ vliegende vlinders.

Daarna grond je en ga je energie absorberen via de perineum met een diepe inademhaling. Je loodst de energie langs je ruggenwervels naar boven in je hersenen; je laat het daar 1 of 2 keer omcirkelen en met een uit-ademhaling breng je de energie weer naar beneden via jouw 3 vuren; hoofd, hart, buik.

In deze kringloop kan je ook een vlinder visualiseren waarin je de rups naar boven haalt langs achter; ontpopt en ontwikkelt in de hersenen en via de 3 vuren zijn vrijheid vindt. Ga dan jouw buik aanzien als een wonderlijk vrij en mooi landschap waarin de prachtige vlinder zijn vrijheid viert.

ZIE OOK DE VIDEO

https://youtu.be/8D_OSXxGFJ8



VALUE



Find your Freedom

DEEP SOULSATION

SLUIT je ogen en wees een vlinder!
Waar zou je het eerst naartoe vliegen ?

Wat zou je doen op die plek ?

Wat wil je voelen ?

Wat houdt je tegen om het vandaag nog te beleven ?

Probeer deze week nog op die plek te zijn en schrijf alle gevoelens en sensaties neer in je journal !

JUICY SOULSATION

Waan jezelf als de vrouw hier in het rechtse kader en beleef jouw seksualiteit in volle **vrijheid** met de natuur.

Hoe zou jouw sensueel en seksueel genot er deze week uitzien?

Wat voel jij ?

Wat ervaar jij ?

Wat beleef jij ?

Pen het neer in je journal en vraag jezelf en jouw yoni hoe je meer vrijheid geniet !

Free yourself.

