

A woman with long, flowing brown hair is shown from the waist up, wearing a black strapless dress. She is floating in a lush, sunlit underwater environment filled with green plants and bubbles. Sunlight rays stream down from the surface, creating a serene and ethereal atmosphere. The text 'Flow Yourself' is written in a white, elegant cursive font across the lower half of the image.

*Flow
Yourself*

Feel the vibes and value !

Vloed

Laat de golven van vloed zachtjes de oevers van je ziel beroeren,
en laat de rijkdom van het leven als een stroom van schatten
binnenkomen.



SWEET SOULSATION

Deze oefening is tweeledig -

Stap 1 : Sluit je ogen en stel je voor dat je ALLES kan krijgen maar slechts 1 ding kan kiezen !

Wat zou dit dan zijn en wat zou je ermee doen of hoe zou jij jouw wens beleven ?

Stap 2 : Leg je neer met voeten op de grond maar knieën gebogen. Zet je benen open alsof je moet bevallen van jouw mooiste creatie. Sluit je ogen en waan jezelf aan de kust op het strand. Je ligt net voor het water dat binnenstroomt bij vloed.

Voel de energie die vasthangt aan jouw gemaakte keuze hierboven en haal deze binnen via je perineum en vervolgens via jouw vagina. Adem diep mee met de grote golf en verspreid de energie in jouw baarmoeder. Maak deze groter en groter door te spiralen en koester jouw creatie.

Doe deze cyclus inademhaling (+vloed) - spiralen in je baarmoeder - uitademhaling (eb) 5 keer na elkaar en ervaar de gevoelens die ermee gepaard gaan. Volg de onderstaande VIDEO

<https://youtu.be/tFoVoVK7UGc>

Geniet van de VLOED in je innerlijke lichaam ;-)

VALUE



Vloed

JUICY SOULSATION

Vloed voel je het best wanneer je als vrouw in het midden van je menstruatiecyclus bent; tijdens de ovulatie of de eisprong. In één van de twee eierstokken rijpt de eicel en wanneer die wordt afgestoten maakt de eicel een sprong naar de eileider en wordt deze naar de baarmoeder geloodst. In die fase maak je veel lutropine aan die deze eisprong stimuleert en vervolgens de aanmaak van oestrogeen in de eierstokken bevordert. Het is uiteraard jouw meest vruchtbare periode. Je oestrogeen en testosteron gehalte bereiken hun hoogste piek! Jouw seksuele energie of libido is super hoog. Dit is eveneens jouw levensenergie die op dat moment jou als persoon heel veel voeding of vloed geeft.

Flow Yourself

Find your Abundance

DEEP SOULSATION

Bij een gezonde levensstroom voel je vloed en soms overvloed.

Waarin voel jij de meest intense levensstroom? Bij de vrouw voelen we dit het meest intens in de baarmoeder.

Als we ons vanuit de geest verbinden met onze bron van leven; de origine van creatie dan maken we rechtstreeks contact met de vraag waarom we hier zijn en wat ons te doen staat.

Gebruik beide handen en leg deze op je baarmoeder. Maak hiervoor een driehoekje met je duimen horizontaal op navelhoogte en wijsvingers naar elkaar toe. Onder je vingers bevindt zich jouw levensbron. Sluit je ogen en voel in wat jou NU te doen staat om je levensenergie te laten stromen.

