



LEEF JOUW NATUURLIJKE RITME

*Een gezonder, gelukkiger
en rijker
leven!*

INHOUD

01

VOORWOORD

02

INZICHT EN KENNIS IS DE
OPLOSSING-
ALLE ANTWOORDEN ZITTEN
IN JOUW VERHAAL

03

TIPS EN OEFENINGEN

01

IN DIT E-BOOK “LEEF JOUW
NATUURLIJKE RITME” HEB IK
VOOR JOU TIPS EN
OEFENINGEN

SAMENGESTELD DIE JE
DIRECT TOE KAN PASSEN,
ZODAT JE WEER MEER
ONTSPANT, JE BETER LEERT
VOELEN, JE MEER RUIMTE
CREËERT VOOR JEZELF, JE
LEVEN MEER VANUIT JOUW
NATUURLIJKE RITME GAAT
LEVEN, JE MEER ENERGIE
HEBT, JE MEER LEEFT
VANUIT JE AUTHENTICITEIT
EN MEER JE EIGEN LEVEN
CREËERT VOLGENS JOUW
WENSEN EN DROMEN.

02

ALLE ANTWOORDEN ZITTEN AL IN JOU!



Lieve Jij,

Je hebt besloten je niet meer te laten leven en voluit het leven te leven volgens jouw wensen en dromen vanuit jouw natuurlijke ritme.

Jij vertelt je eigen unieke verhaal met het leven dat je leeft op dit moment.

Het antwoord voor alle oplossingen zit al in jou. Je komt er misschien nog niet bij maar jouw onderbewuste weet alle antwoorden op de vragen die je hebt!

Via jouw verhaal en dat van je voorouders en ouders en jouw gebeurtenissen in je leven kun je antwoorden vinden. Als je begrijpt hoe het zit, kan je lichaam herstellen of een situatie waar je tegen aanloopt zomaar ineens oplossen. Biologisch gezien start er bij een inzicht of het begrijpen waarom iets is zoals het is een proces dat weer voor balans zorgt in je lichaam en dus ook in je leven en omgeving. (Germaanse Geneeskunde)

Het begint bij het vertellen van jouw verhaal vanaf de geboorte. En zelfs voor de geboorte, tijdens jouw conceptie heb je al informatie (energie) in alle cellen van je lichaam opgeslagen. Dat zijn bv. de gevoelens, de gedachten, de overtuigingen, de trauma's en gebeurtenissen die je ouders en voorouders hebben en zelfs die vanuit je voorouders via je stamboom. Als je op de wereld komt maak je zelf ook dingen mee en zo heb je bepaalde gedragingen, gewoontes, overtuigingen, klachten of ziektes ontwikkeld waar je nu in vastloopt.

Wat is jouw verhaal?

Vaak hebben we of nemen we de ruimte niet voor onszelf en er komt nog bij dat het makkelijker is om pijnlijke dingen niet te willen of kunnen voelen en het weg te drukken.

Door ruimte in je lichaam te creëren, maak je verbinding met je lichaam. Die verbinding is belangrijk voor het voelen wat er in je leven bij jou past, qua werk, relaties etc.

Je kan makkelijker gezonde keuzes voor jezelf maken.

In het komende hoofdstuk reik ik jou een aantal tips en oefeningen aan, die je direct kan inzetten voor een gezonder, gelukkiger, rijker leven.

Intentie zetten in de ochtend

Het wakker worden in de ochtend is een belangrijk moment van de dag. Je zet daarmee de toon hoe jouw dag gaat verlopen.

Wat als je start met goedemorgen en je lichaam bedankt dat je weer een dag voluit mag leven en beleven? Dankbaarheid is namelijk een hoge energetische frequentie waarmee je de dag in een fijne energie start.

Daarna zet je een intentie met een bepaald gevoel dat je gedurende de dag wil voelen.



Voorbeeld van een intentie kan zijn:

Ik wil me vandaag blij en energiek voelen!

Voel even goed hoe dat voor jou voelt als je blij en energiek bent. Wat zie je dan bij jezelf in lichaamshouding? Wat voel je dan in je lichaam? Wat ruik je? Wat proef je? Wat hoor je dan? Je onderbewuste gaat hiermee aan de slag waardoor je automatisch dat gevoel gaat beleven.

Tip: Als je kracht bij wil zetten of een intentie oefening voor het eerst doet.

Schrijf het op! Intentie en gevoel. Pen en papier naast je bed zodat je meteen na het wakker worden kan starten.

Voordeel, je kan het voor het slapen gaan teruglezen en checken of je dat gevoel hebt gevoeld vandaag.

Zit je vast? Beweeg op muziek!

Zoek een rustige plek op met wat ruimte om je heen om te kunnen bewegen.

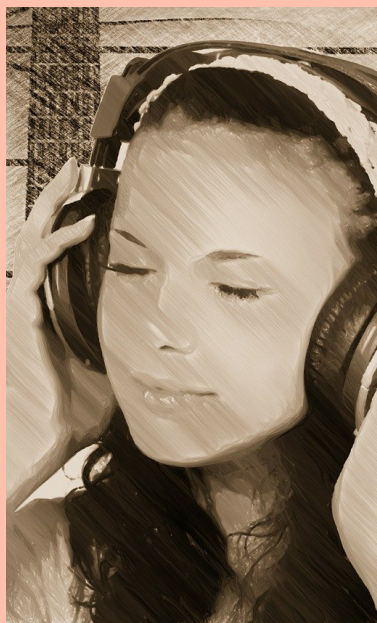
Zet de muziek aan en voel welke bewegingen er geleidelijk aan vanuit je lichaam willen ontstaan. Wil je even blijven staan, heen en weer wiegen, lopen, strekken, dansen, zitten, liggen? Alles mag en kan.

Als de muziek is afgelopen voel dan na. Wat heb je ervaren, gevoeld? Welke sensaties voelde je? Warmte, kou, rillingen, je adem, pijn, lichtheid, etc. Heb je ergens spanning gevoeld?

Op welke plek zat de spanning? Kwamen hier gedachten bij je op terwijl je aan het bewegen was? Wat ging er door je heen?

Neem de tijd om na deze oefening op te schrijven wat je sensaties in je lichaam waren. En voel na of dat nu nog zo voelt.

Stel dat je nu nog ergens spanning voelt, ga er met je aandacht bewust naar toe, adem er naartoe. Voel op die plek? Wordt het intenser of meer? Dat is een goed teken, blijf er naartoe ademen.



Adem die pijn of spanning of het gevoel in en uit. Blijf hier doorheen ademen, maak ruimte, komen er tranen laat ze gaan. Blijf in verbinding, dus blijven **VOELEN** en **IN** en **UIT ADEMEN** totdat de spanning, emoties of gedachten vanzelf weer wegstromen. Alles is energie, dus ook al zit daar spanning opgeslagen kan dat ook weer bevrijd worden. Je lichaam laat los op dat moment wat los gelaten wil worden, waardoor er meer ruimte ontstaat in je lichaam en je weer meer verbinding maakt met jezelf. Dan gaat het meer stromen in jou.

In de natuur zijn

Ga zoveel mogelijk naar buiten, in de natuur wandelen, ga op de grond tegen een boom aanzitten en leunen, maak contact met dieren, loop op blote voeten, zwem in natuurwater. Observeer en luister naar de geluiden, vertraag, sta stil en bewonder wat voor moois je ontdekt.

Je creëert hiermee ruimte in je lichaam en je komt meer in verbinding met je lichaam, met jezelf. De natuur oordeelt niet en hierin kun je opladen.



Vragen zijn krachtig!

Ask and you shall receive

Stel een vraag waar je graag een antwoord op wilt en laat los. Je hoeft op dat moment geen antwoord te geven. Je onderbewuste gaat ermee aan de slag.



En je antwoord kan ineens in de vorm van een gedachte of een idee opkomen tijdens een wandeling, douchen, in de vorm van een droom of je ontmoet mensen of situaties die je inspireren of hiermee verder kunnen helpen.

Voorbeelden

Een vraag over geld. Welke inkomstenbronnen kan ik creëren? Hoe kan ik met wat ik graag doe of met mijn talenten geld creëren? Gezondheid? Hoe kan ik een gezonder, vitaler lichaam hebben? Of hoe kan ik me gezonder en energiever voelen?

Vragen bij pijn: Pijn, wat wilt u mij vertellen?

Doel van het leven: Welke bijdrage ben ik en welke bijdrage wil ik zijn?

Dankbaarheid

Sta stil bij waar ben ik dankbaar voor vandaag?

Door met je aandacht ernaartoe te gaan word je blij in je hart en in jouw lichaam. Dat gevoel is energetisch gezien een hoge en fijne frequentie die voor het slapen gaan nog de hele nacht doorwerkt in je lichaam en onderbewuste.

Tip: Leg een schriftje op je nachtkastje en schrijf iedere dag minimaal drie dingen op waarvoor je dankbaar bent. Opschrijven zet nog meer kracht bij. Het komt namelijk direct vanuit jouw hand en is jouw energie.

Je zendt in frequentie uit waar je blij en dankbaar voor bent, waardoor je nog meer van dat aantrekt en in je leven creëert.



JIJ BENT DE CREATOR VAN
JOUW LEVEN.

ALLES IN JOU EN OM JE
HEEN GEBEURT NIET VOOR
NIETS.

HET KLOPT ALTIJD OP DAT
MOMENT EN IS EEN
UITNODIGING VOOR JOU OM
TE GROEIEN IN BEWUSTER
WORDEN.



Zit je vast op het gebied van gezondheid, relatie, werk,
met jezelf, bepaalde emoties of een bepaalde situatie en
je kom je er niet uit? Ik help je om in beweging te komen
zodat je weer een stap verder komt.

Bel voor meer info of een gratis kennismakingssessie of
gesprek.

06-49651305

JIJ BENT DE CREATOR VAN
JOUW LEVEN.

ALLES IN JOU EN OM JE
HEEN GEBEURT NIET VOOR
NIETS.

HET KLOPT ALTIJD OP DAT
MOMENT EN IS EEN
UITNODIGING VOOR JOU OM
TE GROEIEN IN BEWUSTER
WORDEN.

Doris Leutgeb



ALSEENVISINHETWATER
HEARTCONNECTIONPRAKTIJK DOETINCHEM