

Jij in de 24 uurs NV

Gratis mini e-book



Energie

Alles is energie ook jouw lichaam.

Chakra's zijn energiecentra in ons lichaam:

1. (IK BEN) Wortelchakra :

Aan de basis van de wervelkolom, verbonden met overleven, veiligheid en aarding.

2. (IK VOEL) Heiligbeenchakra :

Onder de navel, gerelateerd aan creativiteit en emoties.

3. (IK DOE) Zonnevlechtchakra :

Boven de navel, verbonden met persoonlijke kracht en zelfvertrouwen.

4. (IK HOUD VAN) Hartchakra :

In het midden van de borst, centrum van liefde en compassie.

5. (IK SPREEK) Keelchakra :

Bij de keel, gerelateerd aan communicatie en zelfexpressie.

6. (IK ZIE) Voorhoofdchakra :

Tussen de wenkbrauwen, het derde oog, verbonden met intuïtie en inzicht.

7. (IK BEGRIJP) Kruinchakra :

Boven het hoofd, centrum van spirituele verbinding en bewustzijn.

**leder moment
is de kans voor
een nieuw begin.**

1. IK BEN

In ons hectische leven kan het gemakkelijk zijn om de verbinding met jezelf te verliezen te midden van onze verplichtingen.

Sta je wel genoeg stil bij jezelf?

Praktische tips:

- aarden in de natuur
- ademhalingsoefeningen
- stilte moment
- bewegen
- affirmaties voor jouw innerlijke kracht en zelfvertrouwen

Wat levert het op?

Meer stabiliteit en rust. Onze kracht en zekerheid komt van binnenuit!



2. IK VOEL

Als je veel in de “doen” modus bent, kan je centrum van emoties, creativiteit en plezier gemakkelijk uit balans raken.

Luister jij naar je emoties?

Praktische tips:

- schrijven
- creatieve activiteiten
- voeding en hydratatie
- positieve relaties
- grenzen stellen

Wat levert het op?

Emoties beheren, creativiteit ondersteunen om zo meer vreugde en balans in je leven te krijgen.



3. IK DOE

De zonnevlechtchakra draait om persoonlijke kracht, zelfvertrouwen en een gevoel van controle over leven.

Heb je inzicht waar je wel invloed op hebt?

Praktische tips:

- ontspanning
- doelen stellen en actie nemen
- visualisatie
- core oefeningen

Wat levert het op?

Zelfverzekerdheid, doelgericht en krachtig in het leven staan.

4. IK HOUD VAN

Het vierde chakra speelt een cruciale rol in jouw relaties en vermogen om liefde te geven en ontvangen.

Waar word jij blij van?

Praktische tips:

- vergevingsoefeningen
- hartopenende yoga houdingen
- hartchakra meditatie
- actief luisteren
- vriendelijkheid

Wat levert het op?

Liefdevol door het leven gaan, open staan voor liefde en harmonie met diepere sociale verbindingen.



5. IK SPREEK

Je keel is het centrum van communicatie en zelfexpressie. Hiermee kun je gedachten en gevoel duidelijk en eerlijk uitdrukken.

Spreek jij duidelijk?

Praktische tips:

- bewust spreken
- dichten
- nek- en schouderoefeningen om te ontspannen
- empathische communicatie
- wees trouw aan jezelf

Wat levert het op?

Door bewust te werken aan communicatie vaardigheden ben je in staat je waarheid duidelijk en effectief te communiceren wat leidt tot een authentiek en vervullender leven.

6. IK ZIE

Het derde oog chakra is het centrum van intuïtie, inzicht en innerlijke wijsheid.

Zie jij helder en luister je naar jouw intuïtie?

Praktische tips:

- intuïtie versterken
- aromatherapie
- lezen en leren
- balans in het dagelijks leven

Wat levert het op?

Innerlijke wijsheid volgen, betere beslissingen te nemen, een dieper begrip van jezelf en de wereld om je heen te ontwikkelen.





7. IK BEGRIJP

Het hoogste chakra boven het hoofd vormt de kern van spirituele verbinding, bewustzijn en universeel begrip.

Hoe bewust leef jij?

Praktische tips:

mindfulness

bewustzijn

diepe ademhaling

loslaten beperkigen

dankbaarheid

vreugde

Wat levert het op?

Een versterkt en open kruin chakra helpt je jouw spirituele pad te volgen, diepere inzichten te krijgen en een staat van innerlijke vrede en vervulling te bereiken.

Carpe Diem

In een wereld die vaak wordt gekenmerkt door hectiek en afleiding, herinnert "Carpe Diem" je eraan om de schoonheid en mogelijkheden van het nu te waarderen. Het spoort je aan om bewust te zijn van de kleine momenten van geluk, vreugde en dankbaarheid die in elke dag te vinden zijn.

Door "Carpe Diem" in jouw leven te integreren, leer je om met een open hart en avontuurlijk te leven. Je wordt aangemoedigd om jouw dromen na te streven, jouw passies te volgen en de kansen te grijpen die zich voordoen. Het herinnert je eraan dat het leven kort en kostbaar is, en dat je er het beste van moet maken.

Carpe Diem gaat niet alleen over impulsief handelen, maar ook over bewuste keuzes maken die jouw leven verrijken. Het nodigt je uit om te leven met moed, compassie en authenticiteit, wetende dat elk moment een kans is om te groeien en te bloeien.

In het plukken van de dag vinden we de ware essentie van het leven.

Liefs Renske

Om anderen gelukkig
te maken moet je
zelf eerst gelukkig zijn.





Inspiratie :

- *Yang Sheng* : pak vermoeidheid, stress en slapeloosheid aan met deze Chinese kunst om jezelf te helen
 - Katie Brindle 2019
- *De kracht van het nu* : gids voor bewust en gelukkig leven
 - Eckhart Tolle 2023
- *Ikigai*: reason to live
 - Héctor Garcia- Francesc Miralles 2017
- *Ki*: Kracht van binnenuit, zie ook 4^e en 5^e dimensie etc
 - Hans Peter Roel 2019