De Lifecoach online
-Astrid Tees-

Sedona release - gezondheid: holistisch

Bij holistische releases focus je je afwisselend op de beide kanten van een situatie, dus de positieve en de negatieve kant. Het gevolg daarvan is dat de negatieve kant steeds minder negatief gaat voelen en de positieve kant juist steeds positiever.

Dit werkt dus ook bij het ervaren van fysiek ongemak zoals pijn .

Vraag 1.
Kun je gewoon even aanwezig zijn in het moment en opmerken wat Nu-is?

Vraag 2.
Kun je nu je aandacht brengen naar jouw fysieke ongemak en dit verwelkomen of in ieder geval toestaan om er te zijn?

Vraag 3.
Kun je nu je aandacht brengen naar die delen van je lichaam waar je geen fysiek ongemak van ervaart?
Voel je de ruimte die daar is?
of juist de leegheid?

Wissel vervolgens vraag 2 en 3 minimaal 5 keer af en sluit dan af met de laatste vraag.

Vraag 4.
Merk op hoe je je nu voelt.
Voel je je al iets beter, of veel beter?