

Geboorte van een Ster

Hypnotiserende zelfknuffel



Je wereld valt
uit elkaar in
stukken ...?

...en je staat voor
een waargenomen
beslissing?

**Om de realiteit te ordenen,
moet een deel 'sterven'!**






**Einige verbindungen moeten
verbroken, opgelost of op zijn
minst uitgezocht worden.**

... tot er het gevoel is dat er 'NIETS' meer over is.





**... en wanneer er werkelijk 'NIETS'
meer overblijft, tenminste het deel
dat dit 'Niets' als zodanig waarneemt...**

... en er wordt een nieuwe ster geboren uit het 'niets'.



**... telkens wanneer een 'niets' zichzelf
als zodanig herkent.**

**Waarom kan het moeilijk zijn
om jezelf te omarmen?**



**...en waarom begint dit gezellige gevoel
vaak te 'schijnen' in de borst?**

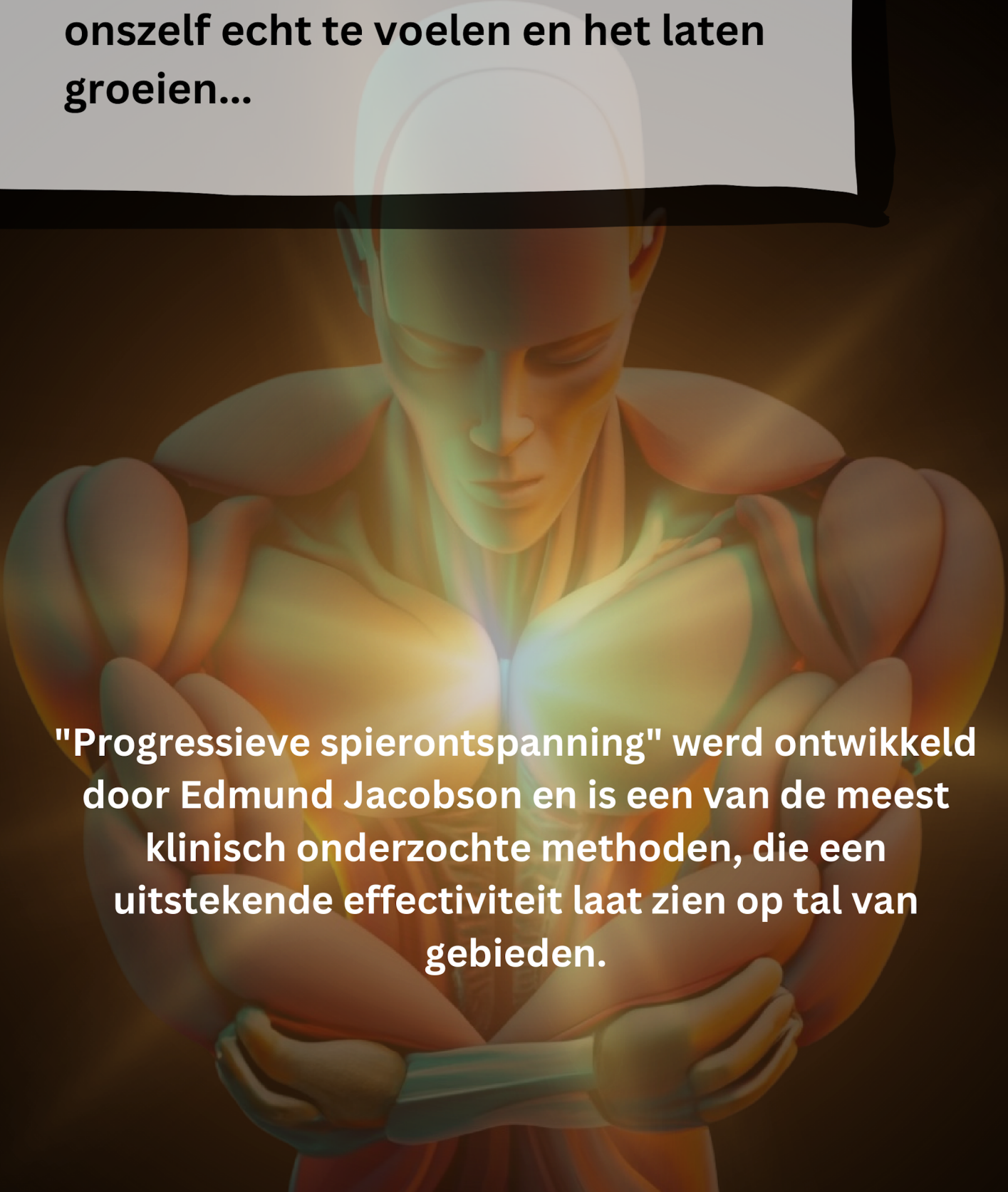


**We kunnen spieren aanspannen
- alleen, om echt ontspanning te voelen.**

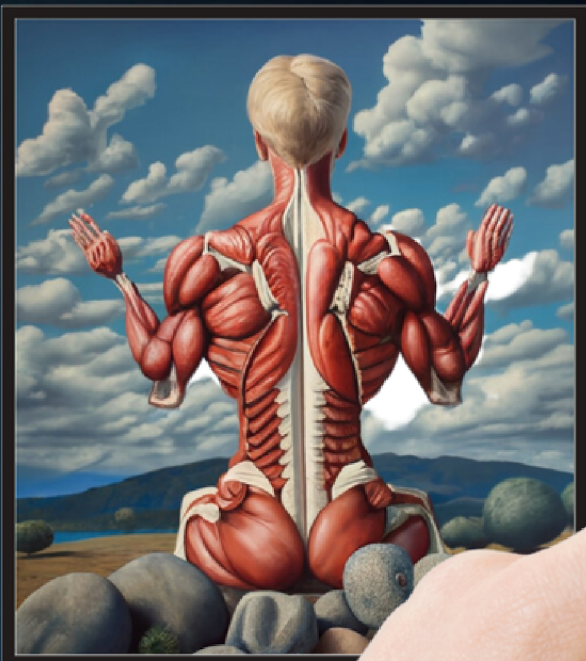


**...en de gezelligheid vloeit
over in de ontspanning.**

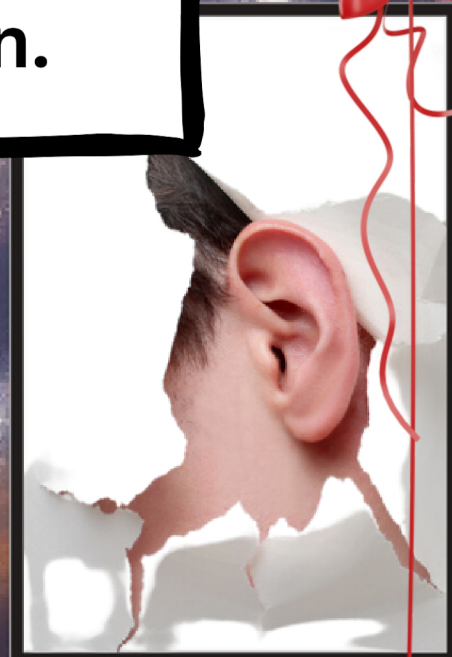
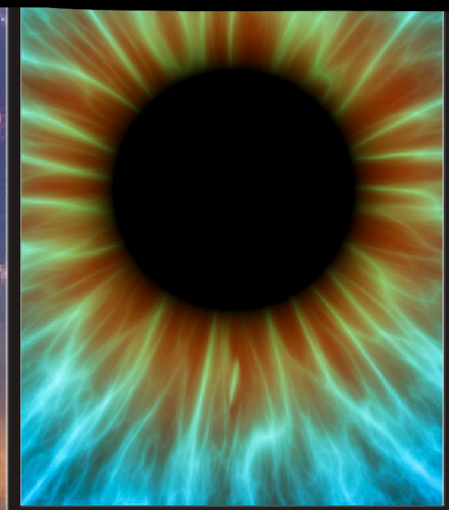
Zelfs het neuriën, zoemen en het bedekken van het hoofd in foetushouding kan helpen, samen met frisse lucht en water - het belangrijkste is dat we weer beginnen onszelf echt te voelen en het laten groeien...



"Progressieve spierontspanning" werd ontwikkeld door Edmund Jacobson en is een van de meest klinisch onderzochte methoden, die een uitstekende effectiviteit laat zien op tal van gebieden.



**Elk deel en orgaan
op een organische
manier omschakelen.**



We kunnen telkens weer terugkeren naar de 'zelfomhelzing', wanneer het gevoel van openheid naar de wereld, de natuur of mensen overweldigend wordt.



Openen zonder te breken en sluiten zonder op slot te zitten.

Vooral bij trauma kunnen we heen en weer pendelen naar onze veilige zone in zelfknuffel - en weer openstaan wanneer we er klaar voor zijn.

"Pendulatie" is een methode uit "Somatic Experiencing" van Peter Levine.



Openen zonder te breken
en sluiten zonder
op slot te zitten.





Adem in en roep alle "energieën" die bij jou horen terug in je systeem waar ze thuishoren.



Laat alle energie los die niet van jou is of die je niet langer nodig hebt - naar waar het kan worden opgehelderd of genezen.



Wanneer we ons als mensen openstellen, komen we bijna onvermijdelijk in contact en verbinding met waar we ons op richten.

Wanneer we verwondingen binnen onze grenzen hebben, kan dit snel tot overweldiging leiden, daarom is het voor niet weinig mensen moeilijk om diep vanuit zelfomhelzing open te gaan.

Dus veeg in gedachten alle mist, oorlogen en politiek opzij wanneer je je in eerste instantie op de Aarde richt - met het gevoel alsof je je vingers in de grond hebt terwijl je een boom plant.

Kies wijselijk waarmee en hoe je in contact komt, verbinding maakt, of zelfs samensmelt en één wordt.

OMG!



Zelfomhelzing is de
snelste en meest
authentieke manier om in
een werkzame trance te geraken
en kan levensreddend zijn
in crisissituaties!

