



BALANS

Voeg lichaam en geest samen als een geheel en je zult nooit verdwalen!

- 1. Ga de natuur in en geniet van de stilte, de dierengeluiden, de wind, geef je ogen de kost en zie bewust wat onze prachtige natuur te bieden heeft.**
- 2. Luister naar rustige muziek die je ziel raakt, zodat je hersenen losgekoppeld worden van het dagelijkse beslommeringen of problemen. Laat de muziek je zintuigen beroeren en voel wat het met je doet!**
- 3. Mediteer minstens 1 maal per dag:**
 - a. Adem diep in en laat je buik uitzetten tot een balonnetje, adem uit en trek je buik in. Herhaal dit gedurende 5 tot 10 minuten.**
 - b. Visualiseer dat je stuitchakra zich opent waaruit je levenskoord zich tot diep in de aarde laat zakken. Bindt deze vast aan de ring van het kernkristal.**
 - c. Vraag Aartsengel Michaël om zijn blauwe mantel van licht om je heen, om je te beschermen tegen alle lagere energieën.**