



Herken jij het volgende?

- *Heb je het gevoel dat je vastzit in je leven, alsof je steeds tegen dezelfde obstakels aanloopt en niet verder komt?*
- *Raakte je in een Burn-Out en voelt het leven als een strijd?*
- *Ben jij jezelf als het ware kwijt?*
- *Wil je jouw levensenergie weer voelen stromen?*
- *Ben jij een hooggevoelig mens en voel jij je onbegrepen?*
- *Vind je het moeilijk om met je gevoeligheid om te gaan?*
- *Kom je niet tot jezelf door werkdruk of privé?*

- *Wil je leven i.p.v. overleven?*
- *Voel jij je niet vrij? Ook op het gebied van intimiteit?*
- *Wil jij bewustZIJN, wetende dat alles energie is en je gebruik kan maken van hulpbronnen uit het Quantumveld veld van oneindig veel mogelijkheden?*
- *Ben je nieuwsgierig naar jouw deel in het geheel, jouw missie, jouw kracht?*

Het is zo vermoeiend om te leven vanuit strijd.

Iedere dag zien als “Overleven” en aan jezelf a.h.w. voorbij gaan om overeind te blijven staan. Dat je alsmaar die bevestiging of goedkeuring van je omgeving nodig hebt, je vindt jezelf nooit goed genoeg.

Je omgeving zuigt energie bij je weg.

Het voelt niet fijn om hooggevoelig te zijn.

Je wil er voor de ander zijn.

Je doet zo je best je “mannelijke” te staan en gaat over je grenzen met als gevolg onderuit te gaan.

Ook op het gebied van intimiteit overheerst de onzekerheid.

Je kan moeilijk met afwijzing omgaan en geeft slecht je grenzen aan. Het woord NEE valt niet mee.

Je voelt je verdrietig en soms depressief.

Soms kan je iets heel simpels zeggen of uitleggen en dan kijken mensen je aan alsof je van een heel andere planeet komt. Je begrijpt hen niet en zij kunnen jou niet verstaan.

Je voelt je een outsider en vindt het spannend om in communicatie te gaan.

Wat als je meer gevoel van eigenwaarde had en het leven vol passie en vitaliteit aan kon gaan.

Dat je er weer vanuit liefde in kon staan.

Dat je je vrij zou voelen zonder al die belemmerende factoren.

Je volledig jezelf kon accepteren en door je hoog gevoeligheid te zien als kwaliteit het leven niet meer aan gaat vanuit strijd, maar vanuit liefde, lef en vitaliteit?

De man of vrouw die werkelijk van binnenuit kan stralen en een vredig leven aan kan gaan waar je in het middelpunt durft te staan.



“Hoe word je een vlinder?” vroeg ze.

“Je moet zo graag willen vliegen, dat je bereidt bent het rups zijn op te geven.”

Verander de wereld begin bij jezelf (een uitspraak van Spinoza) sprak mij enorm aan.

Want ook ik ben door een periode van strijd, verdriet, twijfel en onzekerheid ver over mijn grenzen gegaan, mede doordat ik niet wist hoe ik met mijn gevoeligheid om moest gaan.

Mijn moeder stierf op mijn vijfde jaar en toen viel de binding binnen het gezin uit elkaar. Een vader, twee broers een huishoudster en ik werden vreemden van elkaar. Ik nam als klein kind aan, dat ik niet in de weg moest staan, want wat doe ik mijn vader aan! Ik moest er voor hem zijn en voor de huishoudster, twee volwassen mensen waar ik mij als speelbal tussen voelde staan.

Ik droeg onbewust hun zorgen en verdriet. Wees braaf, wees lief en ik wilde dat mijn vader trots op me zou zijn. Ik werd een kameleon en paste me aan.

Eenieder zorgde op zijn manier het hoofd boven water te houden. We leerden door vallen en opstaan en vooral doorgaan! Never give up! Dat was ons geleerd. Alleen door hard werken kom je ergens en ben je iets waard.

Daar zat voor mij ook een andere kant aan door als een vechter de strijd dat "leven" heet aan te gaan. Ik moest zorgen overeind te blijven staan, ik mocht niet falen en moest goede cijfers halen, leren en leren en mijn "mannelijke" staan! Een stressvol bestaan.

En ja dat houdt niemand vol en ben dan ook regelmatig onderuit gegaan. Drank verzachtte verdriet en pijn en ik verwarde seks met liefde en werd iemand die ik niet wilde zijn. Schaamte, dus nóg harder werken om dat weer te compenseren.

En ja toen heeft een "Burn Out" mij inzicht gebracht dat ik een andere manier van leven aan moest gaan. Mijn lichaam gaf dat duidelijk aan.

De bedrijfscoach adviseerde mij te leren mediteren en ik mocht zowaar naar India gaan en daar diende Tantra zich aan. Daar kwam later de Zen Tarot, Energetisch Reader/Healer, Kundalini Yoga en Tantra Coach/ Akara Numerologie en Quantum Hypnose Coach bij.

Ik leerde de innerlijke rust te vinden en vanuit het hoofd naar het hart te gaan. En te weten dat ik niet ben wie ik denk te zijn, maar veel groter dan dat en dat ik ZELF aan het roer dien te staan vanuit liefde, acceptatie en positieve affirmatie en de hulp van de Magie van Energie. Quantum Hypnose.

Ik heb fulltime en deeltijd zo'n 37 jaar voor de klas gestaan en gaf als extra vak Dans & Drama daarna ben ik volledig als Quantum Hypnose Coach / Holistic Life Coach als LevensEnergieDeskundige.(LED) aan de slag gegaan.

Als LevensEnergieDeskundige laat ik het LED licht op je leven schijnen, zodat je ziet waar stof op ligt. Het stof wordt er via Quantum Hypnose afgehaald en zorgt ervoor dat je als authentiek persoon tevoorschijn komt en kan leven vanuit jouw ware essentie.

Mijn hoog gevoeligheid bleek mijn kracht, want mijn sterke intuïtie heeft mij veel gebracht. Ik heb nu al 20 jaar mijn praktijk waarin ik mannen, vrouwen en paren heb begeleid, ook op het gebied van intimiteit.

En zoals een klant zei:

Als je in het leven al veel hebt meegemaakt op het gebied van liefde en relaties wordt je daarin erg onzeker.

Twijfels, bang zijn voor een toekomst en niet van je zelf houden spelen daarin een rol.

Ook vraag je je zelf af wie ben je nu eigenlijk en wat is het doel in je leven?

Een deel van die onzekerheden komen voort door gebeurtenissen uit je jeugd.

Door in contact te komen met Ingrid en de interesse in spiritualiteit ben ik dank zij Ingrid een ander persoon geworden en ben afgeweken van het pad die ik jaren lang heb bewandeld.

Dat het betreffende pad niet de juiste was heb ik ondervonden door Quantum Hypnose, meditaties, Kundalini Yoga en de diverse oefeningen die ik meekreeg om thuis uit te voeren waarbij ademhaling heel belangrijk is.

Na ruim een half jaar diverse sessies bij Ingrid te hebben gevolgd ben ik dankzij Ingrid zelfverzekerder geworden, van mezelf gaan houden en heb mijn liefde kunnen aangeven de vrouw die ik een aantal jaren ken.

Ben nu een erg gelukkig mens en zonder de sessies bij Ingrid zat ik waarschijnlijk nog in de situatie van daarvoor. Ingrid, ik ben je eeuwig dankbaar dat je mij hebt geholpen en zou iedereen jou aanbevelen die worstelt met zichzelf. Je leeft niet in het verleden, je leeft nu!

Bedankt Ingrid ♡

Ik wil jou leren door het leven te navigeren.

Vanuit vrijheid te communiceren.

Hoe om te gaan met jouw kwaliteit en je te verbinden met je ware essentie van liefde, vrede, compassie, blijheid.

Het stuur van het leven in eigen hand te nemen en als jouw Hogere Quantum Zelf vanuit jouw kracht ervoor te gaan.

Gebruik makende van het Quantum Veld vol oneindige mogelijkheden, dat jou laat stralen waardoor je meer uit het leven zal halen .

Heb je al verschillende methoden geprobeerd, zoals mediteren en persoonlijke ontwikkeling, maar merk je dat ze niet de diepgaande en blijvende verandering teweegbrengen die je zoekt?

- Ontdek dan de wereld van de quantumfysica en de fascinerende wereld van de quantumrealiteiten.
- Het opent nieuwe mogelijkheden en inzichten.
- Je ontdekt ontdekte hoe je kunt communiceren met verschillende vormen van intelligentie, zoals mijn onderbewustzijn, quantumzelf en hogere zelf.
- Door deze reis van zelfontdekking kun je je ware potentieel aanboren en het leven creëren dat je altijd al wilde.

Voor Paren:

Ook al ben je een paar, zoals je ziet noem ik je nooit als één, want als twee volwassen mensen elkaar liefhebben, volstrekt zich één van de grootste paradoxen in het leven, één van de mooiste verschijnselen.... Ze zijn samen en toch

volkomen alleen; ze zijn bijna één, maar hun eenheid vernietigt niet hun individualiteit.

Ik ontmoet in mijn praktijk veel mannen en vrouwen, die door werkdruk of privé veel in hun hoofd zitten en tot ontspanning willen komen en hun lijf weer voelen stromen. Ook missen ze het contact, de intimiteit zijn ze kwijt. Daar waarin ik ze via Bewustincontact sessies in begeleidt.

Ik leer ze zichzelf totaal te accepteren en bewust om te gaan met dat wat is, zodat ze weer vol nieuwe inzichten naar huis kunnen gaan en minder onder spanning staan.

De paren die ik heb begeleid, voelen zich gehoord en bevrijd, het heeft hun leven verrijkt door mijn brede kijk, kennis en openheid ook op het gebied van intimiteit.

Hier alvast 8 tips om mee aan de slag te gaan:

TIP 1: Bewust Zijn.

Je bent fijnbesnaard.

Je voelt je niet gehoord en gezien.

Ben jij van een andere planeet misschien?

Je hebt het toch duidelijk gezegd of misschien met andere woorden?

Kon de ander jou niet horen?

Je weet dat er meer is tussen hemel en aarde, je bent fijnbesnaard.

Je voelt je ongelukkig en ontaard.

Je lijdt onder je gevoeligheid.

Het is zo pijnlijk, het maakt je klein.

Je lijdt echt onder je gevoeligheid en wil dat niet zijn.

Je wil zo vaak een luikje dat onder je opent,

zodat je op een “kwetsbaar”moment even weg kan zijn.

Je bent de grip kwijt op je leven en lijdt onder het feit van je gevoeligheid.

Bewust Zijn.

Het is een gevoelige snaar die jij bezit, waar werkelijk een kwaliteit in zit.

Stap uit het lijden en ga eens leren zien, dat je een

lichtwezen bent met een gave meer te voelen, weten of zien.

Herken de tekens en synchroniciteit, maak gebruik van

affirmaties voor positiviteit, de Quantum Hypnoses, Timeline Jumps, Tarot, kristallen, pendel of wat dan ook om je bij te staan.

Werk met de Magie van Energie en je zult jezelf en de ander beter verstaan.

Je komt bewust in contact met de Magische kant van het leven en dat zal je herkenning en begrip voor jezelf en de ander geven.

Hoe?

- Door iedere ochtend/avond de eenvoudige huiswerk oefeningen aan te gaan, waardoor je nieuwe patronen creëert in jouw brein, patronen van positiviteit en op je

intuïtie leert te vertrouwen. Het kan laten stromen en de antwoorden uit het Universum naar je toe kan laten komen.

- Creëer een eigen plekje in jouw huis.
Daar waar jij je zo nu en dan terug kan trekken, jezelf dit moment toestaan, om even tot jezelf te komen en waar jij naar terug kan keren om te mediteren.
- Noem het jouw meditatie plek en creëer daar een "Altaar". Het hoeft niet groot te zijn, als er maar spulletjes op staan die jou steun kunnen geven, zoals een kristal, een foto of bijvoorbeeld iets uit de natuur dat al op jouw pad is gekomen, zoals een veer of een kastanje of wat het ook mag zijn.
Je voelt het als het werkelijk voor jou van betekenis zal zijn.
- Een fijne plek, waar niemand je stoort
Waar je verbinding aan kan gaan met de Spirits via Quantum Hypnose, visualisatie, meditatie, tarot ,Quantum Jump of wat dan ook dat je bij kan staan als antwoord op je vragen of steuntje in de rug. Gebruik deze Magie van energie.

TIP 2. Dicht bij jezelf blijven.

Aan alles en iedereen willen voldoen.

Ben je meer gericht op de ander om je heen? Je verleent je eigenwaarde aan hoe zij over jou denken en wil daarom graag in een goed blaadje komen staan en doet daar alles aan.

Door je hulpvaardigheid, compassie en moeite met “nee” zeggen, zet jij je in voor anderen en loop je aan jezelf voorbij.

Je voelt je heen en weer geslingerd tussen je mind en je gevoel.

Je kan niet meer op jezelf vertrouwen.

De mensen om je heen vragen alsmaar meer.

Je kan het niet aan om alsmaar klaar te staan.

“Nee”zeggen voelt niet fijn, want dan raak je mensen misschien kwijt en je hebt zo’n hekel aan strijd.

Zelfdestructie.

Het slokt je tijd en energie op.

Je voelt de zelfdestructie, maar weet er niet mee om te gaan.

Ook al kost het je zoveel, dat je er zelfs aan onderdoor zou kunnen gaan.

Dan maar doorgaan.

Je wil een ander niet teleurstellen.

Je moet niet zeuren en bent in staat om zelfs al geeft je lichaam het aan, toch nog voor de ander klaar te staan.

Je zegt geen NEE want dan wijs je iemand af en dat doe je iemand niet aan.

Totdat je neervalt en werkelijk niet meer op of neer kan gaan?

Blijf dicht bij jezelf.

Door goed naar je lichaam te luisteren en je grenzen aan te geven gaat de ander jou beter leren kennen.

Door je grenzen aan te geven ga je ook de ander beter leren kennen.

Het is fijn om authentiek jezelf te kunnen zijn.

Hoe?

- Alles is een keuze, dus kies ten eerste voor jezelf.
- Zeg eens Nee en bind er geen oordeel aan. Je hebt je grens aangegeven en voor jezelf gaan staan.
- Je bent geen marionet en neemt de touwtjes zelf in handen en soms laat je ze vieren en soms trek je ze wat strakker aan.
- Leer te observeren alsof je in een film dat "Leven" heet bent gaan staan waarin jij de hoofdrol speelt.
- Behandel jezelf als "je eigen beste vriend/in".
Je zult merken dat je hierdoor dichterbij jezelf komt te staan. Je trekt daardoor de juiste mensen aan.
- Of gaan een Quantum Hypnose sessie aan.

TIP 3: Meer energie door je energetisch te beschermen.

Je bent doodmoe.

Je moet zoveel ballen in de lucht houden

Waardoor je aan het eind van de dag nergens meer toe komt.

Je hoofd duizelt, je nek doet pijn of er kan door stress en spanning nog andere lichamelijke ongemakken zijn.

Je bent uitgeput en komt nergens meer toe.

Alles slokt energie op.

Het geeft je geen voldoening en je knapt niet op van de t.v.

Deze kan je veel energie ontnemen door de negatieve berichtgevingen of het geweld in sommige programma's. Ook de mobiel geeft je geen booster, want ook hier komen soms berichten bij je binnen die je heel de nacht bezighouden.

Je raakt van kakkebed naar pissebed en ontaard in een chagrijn. Dat wil je niet zijn, maar het lijkt alsof je niet anders kan.

Je wordt geleefd.

Meer energie.

Wist je dat je jezelf energetisch weer op kan laden en ook ongewenste energie af kan voeren?

Dat je jezelf kan afschermen, zodat je vanuit meer energie de dag door kan gaan?

Hoe?

- Ongewenste energie kun je als waterdruppels van je vingers afslaan.
- Visualiseer de zon boven je kruin en ga als het ware onder een zonnen douche staan.
Zo word je gereinigd van de energie die niet van jou is.
- Voel bewust je voeten op de aarde.
Zet daar flinke wortels aan die diep de aarde ingaan.
Zet de Merkaba om je heen of trek een beschermende energetische jas van goud licht aan om je te beschermen.
Beluister de audio "Krachtige Beschermmer" voor het slapen gaan of voor het opstaan.
- En door veel buiten de natuur in te gaan.

TIP 4: Luister naar je lijf. Body, mind and soul.

Je bent uit balans.

Soms trekt er veel energie bij je vandaan of pak je energie vanuit je omgeving op.

Of het zijn de hormonen die je parten spelen, zodat je zowel lichamelijk als emotioneel uit het lood slaat.

Je kan zo heftig uit je dak gaan, vooral bij Volle Maan.

Het lijkt soms de uitbarsting van een vulkaan die binnen in je plaats vindt.

Emoties nemen de overhand en je kan huilen om niets en bent boos vanuit het niets.

Er is geen land met je te bezeilen en herkent jezelf niet meer.

Spanning en depressie.

Niet bij de tekens van je lichaam stil te staan brengt je ver van je vandaan. Je verbindt meer waarde aan je denken en weet niet hoe je uit die mallemolen kunt gaan.

Je gaat over je grenzen en het gevoel van chaos dient zich aan.

Je bent één bonk spanning en verdriet en wil niet dat iemand je zo ziet, want je richt alleen ellende aan.

Soms ga je om dit gevoel te compenseren een vreetbui (alcohol, drugs....)aan, daarna krijg je spijt en zo kom je steeds verder in de narigheid.

Betere balans.

Luister naar je lijf, neem de rust die het nodig heeft.
En ga de “bewuste” ademhaling aan (vier tellen in, vier tellen uit). Die je bij tip 6 ziet staan.

Heb jezelf en je lichaam lief, je lichaam is je tempel.

Vooraf rond Volle-en Nieuwe maan, dan is het belangrijk om bij jezelf stil te staan.

Er zijn zoveel mooie rituelen die jou eren, ik adviseer je vooral bij Volle- en bij Nieuwe maan zo'n ritueel aan te gaan.

Hoe?

- Ja en nu iets waar je verstuurd van zult staan.
Neem na een warme douche en koude als is het maar even. Het zal je immuunsysteem een boost geven.
- Kundalini yoga zorgt voor beter contact met je lichaam, ga iedere dag een korte kriya (yoga oefening) aan.
- Gebruik de Volle Maan om erin te staan en jezelf op te laden en ga het Volle Maan's Ritueel aan.
- “The Forgotten Language of the Body” meditatie van Osho.
- En vergeet niet te genieten van Meditaties, Quantum Jumps, Q&A's, Affirmaties, Healingen, Readingen en Riten ook rondom Volle-en Nieuwe Maan die regelmatig op mijn website staan.
Waar ik alleen op dat moment dieper op in kan gaan.

TIP 5. Ga van negatief naar positief.

Je vindt jezelf nooit goed genoeg.

Wat je ook doet, wat je ook aan kennis hebt vergaard of vaardigheden bezit, hoe goed je er ook uit ziet

Je vindt jezelf nooit goed genoeg.

Je vraagt continue bevestiging en kijkt om je heen.

Je vergelijkt jezelf met de anderen om je heen, maar zoals jij is er geen één.

Je voelt je waardeloos en wil er soms gewoon niet zijn.

Je trekt je dan terug en voelt de innerlijke pijn.

Het is overleven.

Die onzekerheid, twijfel en angst zorgt ervoor dat je je niet vrij voelt in het leven.

Je doet zo je best, maar waar is de waardering gebleven.

Je voelt je niet begrepen en bent alleen aan het geven.

Het kost je zoveel energie. Waarom is de wereld zo hard en zo gemeen.

Je voelt depressie en je stagneert. Zo kan het toch niet de bedoeling zijn.

Waar is dat kind gebleven dat zo open in de wereld stond?

Nu is het meer overleven en denkt nog veel te moeten leren of doen om "heel" te zijn.

Een positief beeld.

Als jij jezelf blijft vergelijken met de mensen om je heen en daar je eigen waarde uit wil halen, dan krijg je een vertekend beeld.

Het is jouw mind die jou naar beneden haalt. Hoe simpel het ook klinkt: energie volgt intentie. Als jij jezelf verwijten maakt, vind dat je 'maar stom' bent en negatieve dingen tegen jezelf zegt, heeft dit een groot effect op je hele zijn. Alles is energie zo ook jouw denken en daar moet je juist niet als waarheid de aandacht aan schenken!

Jouw aanname: Ik ben....komt vanuit je verleden en jouw gedachten gaan ermee aan de haal.

Alles is energie, dus het eerste wat je helpen zal is een ochtendritueel die positiviteit bevorderen zal.

Hoe?

Voel je dat je hierin kunt groeien? Dan is de volgende oefening voor jou.

1. Loop direct na het opstaan naar de spiegel, kijk jezelf aan en adem 3 keer in door je neus en uit door je mond. Focus je echt even op jezelf.
2. Zeg, terwijl je jezelf in de ogen kijkt: "voornaam, ik zie je, ik hou van je en je mag er zijn." Herhaal dit drie keer.
3. Voel wat er met je gebeurt en wat je voelt. Schrijf dit op.
4. Vervolg je dag zoals gebruikelijk. Wanneer je jezelf betrapt op een negatieve gedachte over jezelf, schrijf deze dan op.
5. Pak voor je naar bed gaat het lijstje met negatieve gedachten die je deze dag over jezelf hebt gehad erbij en lees ze hardop voor. Zeg tegen jezelf: "Ik vergeef mezelf voor alle negatieve gedachten die ik vandaag over mezelf heb gehad en ik hou onvoorwaardelijk van mij". Herhaal dit 3 keer.

Probeer deze oefening zo lang als mogelijk vol te houden. Merk na verloop van tijd dat je met meer compassie kan kijken naar jezelf. Dat je jezelf toestaat fouten te maken en een mens te zijn. En bedenk je goed: voel je weerstand? Dan is dit het moment dat je dit het hardst nodig hebt.

- En mocht je Mind je blijven saboteren, ga dan een Quantum Hypnose sessie aan om de belemmerende aannames vanuit je verleden te elimineren.

TIP 6: Creëer innerlijke rust.

Altijd die onrust.

Je voelt de energie van je omgeving heel goed aan, maar weet er niet mee om te gaan.

Het sloopt je. Je worstelt de dag wel door, maar het valt niet mee je staande te houden.

Je brand op.

Je wil aan alle verwachtingen van eenieder voldoen.

Je accu raakt leeg.

Je krijgt lichamelijke klachten zoals, kortademig, stressgevoelig, migraine, over vermoeidheid, hoofdpijn, buik en darmklachten, emotionele buien, depressie, oorsuizingen, duizelingen etc.

Je kan zelfs in een Burn Out geraken.

Innerlijke rust.

Naast de krachtige Quantum Hypnose sessies kun je Kundalini Yoga of meditaties vanuit de Tantra of Sjamanisme aangaan en zul je innerlijke rust ervaren.

Je zult merken dat je zowel lichamelijk als geestelijk dichter bij jezelf kan blijven.

Dit komt ook ten goede van je gezondheid.

Dat je veel ellende bespaard.

Weet dat eenieder het kan leren, ook al denk jij van niet.

Je hebt het te rigide voorgesteld en dat is het werkelijk niet. Het is de ademhaling die je helpt om terug bij jezelf te keren en deze bewuste ademhaling kan eenieder leren.

Hoe?

- Ga zitten op een stoel en nee niet tegen de leuning aan.
- Zit rechtop met de voeten naast elkaar op de grond.
- Doe even niets, sluit je ogen en observeer je ademhaling. Adem vier tellen in en vier tellen uit en laat de ademhaling naar de onderbuik gaan.
- Observeer je gedachten, maar bind er geen oordeel aan.
- Doe dit iedere ochtend 5 min., je zult merken dat je de dag vanuit veel meer rust start en daar groot profijt van zult hebben.
- Of begin de dag met Yoga of de krachtige beschermer audio of sessie vanuit de Quantum Hypnose.

TIP 8: Durf te stralen.

Niet lekker in je vel.

Waar is die leuke spontane, vrolijke man/vrouw gebleven?
Die kon genieten van de natuur, muziek, dans en de
geneugtes van het leven?

Maar je weet ook dat je juist daarop zo werd afgewezen.

Je weet dat het ergens wel in je zit, maar het komt er niet
uit.

Je zit niet lekker in je vel.

Wat zal de ander van je denken en je voelt je rot.

Je hebt geen energie meer en bent de passionele
man/vrouw in jou verloren.

Niet alleen in je werk, maar ook privé.

Je hebt geen partner en mocht het wel zo zijn,

dan nog is het intieme ook veel minder dan het zou moeten
zijn.

Overleven i.p.v. Leven.

Je raakt op slot. Je slaapt slecht en ligt maar te malen.

Je zou zo graag die passie die er wel zit ergens weer naar
boven willen halen.

Maar nee hoe graag je ook zou willen je blokkeert.

Je raakt snel geïrriteerd en voelt je levenslust verdwijnen.

Wie houdt er nou van zo'n man/vrouw?

Je vindt jezelf niet aantrekkelijk meer en voelt je niet meer
op en top.

Je staat in de "Overleving" stand.

Leven vanuit passie.

Wie was jij toen je jong was?

Wat heeft jou zo gemaakt dat je van jezelf bent verdwaald geraakt?

Wat is jouw passie, dat wat jou weer levendig maakt?

Stel jezelf de vraag:

"Wat wil ik?"

"Wat maakt mij blij?"

Dansen, zingen, vrijen.....

kom bewust in contact met de passievolle Jij!

Hoe?

- Via(muziek) klankbeleving, kom je in een bepaalde stemming.
Vrolijk, weemoedig en verdriet zijn emoties die door het ondergaan van klank verwerkt worden. Klank is tenslotte trilling en trilling is energie en heeft een frequentie.
Het roept gedachtes, gevoelens, beelden en ervaringen op. Over het algemeen herinnert de klank een soort oer gevoel van veiligheid, verbinding en vertrouwen.
- Dus zet een muziekje op.
Laat jezelf meenemen op het ritme van de muziek.
Beweeg, dans, maak daarbij klanken en oordeel niet.
- Het hoeft niet mooi te zijn, zo speels als een klein kind ook kan zijn.
Zo zet je de keelchakra open en raken de voeten geaard. Je bent dan in het moment en blijft de onrust in je hoofd bespaard.
- Beleef de klanken, je voelt je bloed weer stromen.
Het voelt fijn, om zo vrij als een vogel jezelf te mogen zijn.

Daarmee word ook je passionele innerlijk geraakt en ontwaakt.

- Of Onderga een klankbad , hier de link met uitgebreide informatie en om je aan te melden:
<https://bewustcontact.nl/blog/klankbad/>

Samenvatting:

“Verander de wereld , begin bij jezelf.”

“The Roadmap to Inner Peace”

- Ben jij het zat om zo onzeker en vol twijfel in het leven te staan?
- Je alsmaar bevestiging nodig hebt en geen mogelijkheid ziet om uit die vermoeiende neerwaartse spiraal te gaan?
- Wil jij leven vanuit passie en plezier en voor jezelf gaan staan?
- Vanuit moeiteloosheid zonder strijd.
- Wil jij ervaren wat het Quantumveld jou brengt en een rijkdom aan informatie schenkt?
- Wil jij jezelf leren door het leven te navigeren?
- Wil jij leven vanuit liefde, lef en vitaliteit?

Dan heb ik een routekaart voor jou. Eentje die je bij je geboorte nooit hebt gekregen, was dat maar waar, maar het

is nooit te laat, het is tenslotte de bedoeling dat je jouw specifieke levensweg gaat.

Een Holistische aanpak vanuit de Quantum Hypnose , Tantra en Sjamanisme is het pad te gaan en daarom bied ik jou een gratis kennismakingsgesprek per telefoon of Google Meet aan.

Wil jij ervoor gaan? **Meld je dan NU aan** door naar deze **Aanbieding** op mijn website te gaan.

Hartelijke groet,



Ingrid Kramer.
“Your Travel Agent to Inner Peace”



www.Bewustincontact.nl
Ingrid@bewustincontact.nl