Training 9

Boodschap kaartjes:

De energie van vergeving:

Een uiting van liefde, is de allersterkste energie die er is en kan je leven op een positieve manier veranderen.

Is er nog iemand die je iets te vergeven hebt?

Denk aan leuke dingen:

Wat vind je leuk om te doen? Waar word je gelukkig van? Doen wat je leuk vind en waar je goed in bent, daar word je vanzelf energieker door!

Ook een geluksgedachte in het verleden kan gevoelens van plezier opwekken. Ga in gedachte naar een hele gelukkige herinnering.

Keuzes:

Moet je een keuze maken? Voel! Voelt het goed? Geeft het energie? Je hart weer meer dan je hoofd

Smile:
Wie lacht produceert endorfine een stofje in je hersenen dat een prettig gevoel geeft. Endorfine kan zelfs als pijnstiller werken en zorgen voor vebinding met anderen.

Het voelt in het begin misschien even ongemakkelijk maar probeer gedurende deze oefeningen te glimlachen.

Zing:

Niet hardop natuurlijk, maar zing eens in je hoofd een nummer waar jij goede zin van krijgt. Jou favoriete muziek even alleen voor jou in je hoofd. Dit kan alles zijn, niemand hoeft te weten wat je zingt ( of hoe vals je in je hoofd zingt)