

VERHOOG JE TRILLINGSFREQUENTIE

Energie heeft een trilling. Leer met deze tips om in een hogeren frequentie te blijven.



WWW.PRAKTIJK-INNERLICHT.NL

TIPS

1
LEER JE EMOTIES EN GEDACHTEN
HERKENNEN

2
JOUW BINNENWERELD IS EEN SPIEGEL
VOOR DE BUITENWERELD

3
IN HET HIER EN NU ZIJN

4
ADEMWERK

5
VERBINDEN MET DE NATUUR



WIE BEN IK

EIGENAAR VAN PRAKTIJK INNERLICHT

Ik ben Sandy Louwers en energetisch coach. Ik heb jaren in een lage frequentie gezeten vanwege de ziekte van Lyme en twee zware burn-outs. Ik heb geleerd hoe energie werkt en hoe jij je trilling kunt verhogen. Deze praktische tips helpen jou om dit zelf toe te passen.

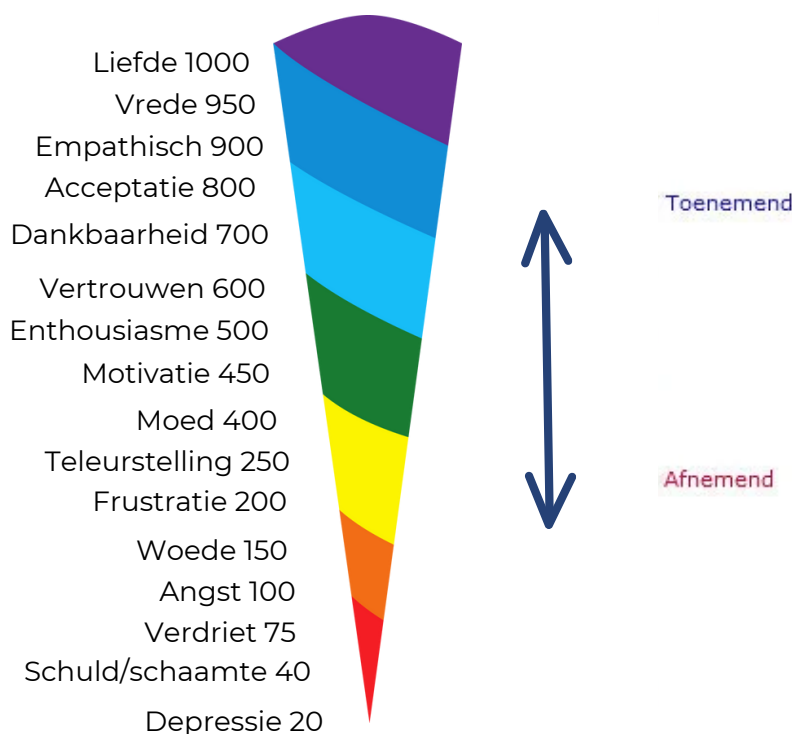
WWW.PRAKTIJK-INNERLICHT.NL

LEER JE EMOTIES 1 KENNEN

Onze frequentie wordt beïnvloed door onze emoties, lichaam, en gedachten. Alle emoties hebben een frequentie. Kijk eens in welke frequentie jij de meeste tijd doorbrengt?

Durf jij te leven vanuit liefde en vertrouwen of is jouw ego de baas en leef je vanuit angst? Het helpt als we ons bewust maken van de emoties die we voelen door de dag heen. Je hebt een uitgangspunt.

In ons hoofd leidt een gedachte tot een nieuwe gedachten en ga zo maar doen. Leven volgens een lage frequentie en lage emoties zorgen voor een negatief werkend brein. Het brein weet niet het verschil tussen wat echt is en wat niet. Het helpt door positief te denken en iedere dag te werken met positieve affirmaties. Spreek uit wat je wilt en zie het voor je alsof het al zo is. Je brein voelt en denkt dat dit zo is gaat er ook na toe handelen.



2

WAT STRAAL JIJ UIT

Jouw binnenwereld is een spiegel voor jouw omgeving. Leef je vanuit diepe angst? Er komen situaties op jouw pad die de angst triggeren.

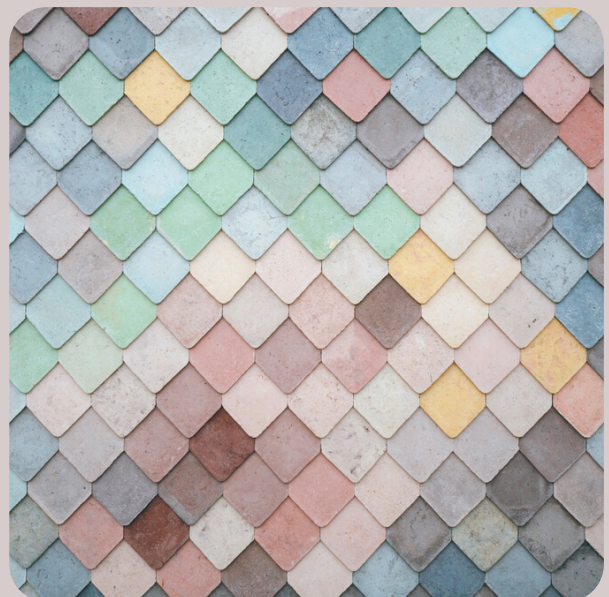


MENSEN OM JOU HEEN

Kijk eens om jou heen. Geven de mensen jou energie of kost het jou energie? Is het in balans?

PATRONEN HERKENNEN

Onderzoek welke thema's er spelen in jouw leven en welke er steeds op jouw pad komen? welke boodschap ligt hier voor jou?





3 IN HET HIER EN NU

Jouw frequentie is het hoogste als je in het hier en nu bent, ook bekend als mindfulness zijn. Onze maatschappij vraagt multitasking en hierdoor focussen we ons niet op een aspect. Ons brein denkt dat we altijd aan moeten staan. We moeten heel veel van ons zelf en leggen de lat hoog. Het beste en simpelste is **vertraag**. Spreek het woord langzaam uit en stop waar je mee bezig bent.

Probeer gedurende de dag vaker een vertraag momentje te pakken. Voer je handeling zoals afwassen of opruimen bewust uit.

Als je leeft in het hier nu heb je meer grip of wat jij wilt. Wat heb jij nodig en wat wil jij realiseren? Leef je leven zoals jij dit wilt. Volgens jouw dromen en verlangens. Gun jezelf dit.

WWW.PRAKTIJK-
INNERLICHT.NL

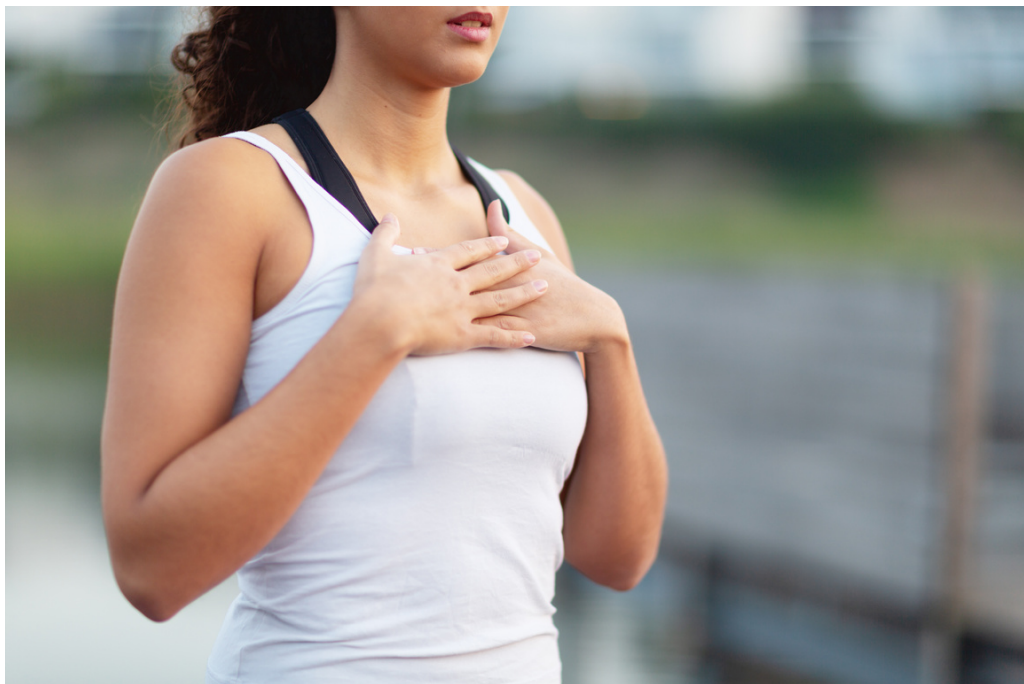
4 ADEMWERK

Ons lichaam verhoogt de frequentie als we vrij kunnen ademen. Adem eens in door je neus en volg de ademhaling. Kan deze vrij stromen naar je buik? En mag de lucht ook weer vrij uitstromen via de mond? als we inademen ontvangen we onze levensenergie en als we uitademen laten we los.

Oefening:

Ga zitten en leg een hand op jouw borst en een op de buik. Zo maak jij contact met je gevoel. Sluit je ogen en adem 4 tellen in en houdt vast. Hou 2 tellen vast en blaas 8 tellen uit. Herhaal dit 4 keer.

Visualiseer nu dat je energie ver buiten je lichaam stroomt omhoog naar het universum. In het universum zie je een prachtig licht met alle kleuren van de regenboog. In dit licht zit de allerhoogste frequentie. Voel en zie het licht voor je. Neem het licht mee via je ademhaling in jouw lichaam



5

GA DE NATUUR IN

In de natuur en stilte vinden we vaak antwoorden en komt ons systeem tot rust



NEEM EEN BAD

Laat je lichaam het warme water opnemen en voeg magnesium of Himalaya zout toe.

WATER DRINKEN

Water is belangrijk en zorgt ervoor dat jouw energie kan stromen. Voeg er een bergkristal aan toe voor extra reiniging.



“

Life is a reflection of your
thoughts.
If you can change your
thinking.
You can change your live

-
Louise Hay

W W W . P R A K T I J K -
I N N E R L I C H T . N L