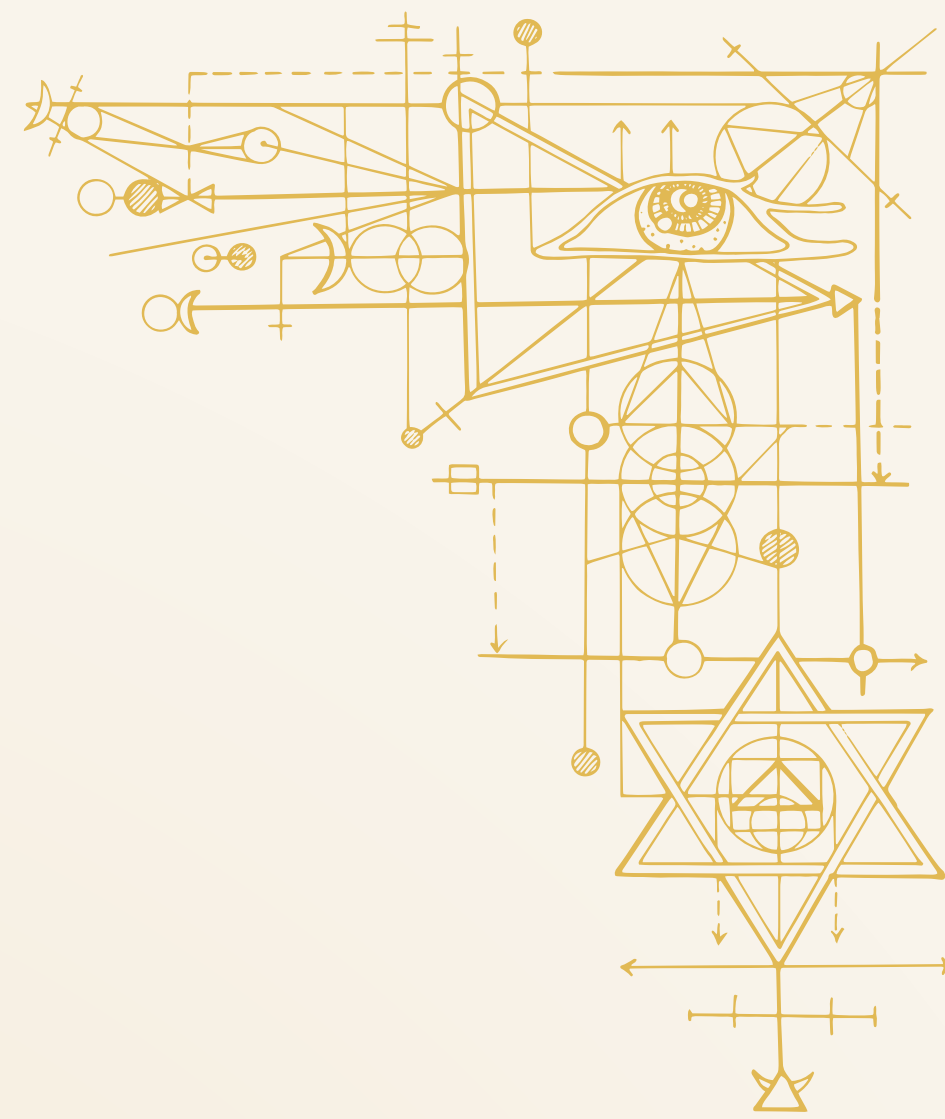




De sleutel van zijn

De kunst van thuiskomen in dit moment.

Zijn is geen stilte forceren, het is erkennen wat er nu is.
Het is zakken uit je hoofd, in je lichaam, in de eenvoud van dit moment.
Geen streven, geen doel, alleen aanwezigheid die vanzelf dieper wordt.
Deze sleutel brengt je terug naar de plek waar je kunt ademen en gewoon bestaan.

Mini-activatie

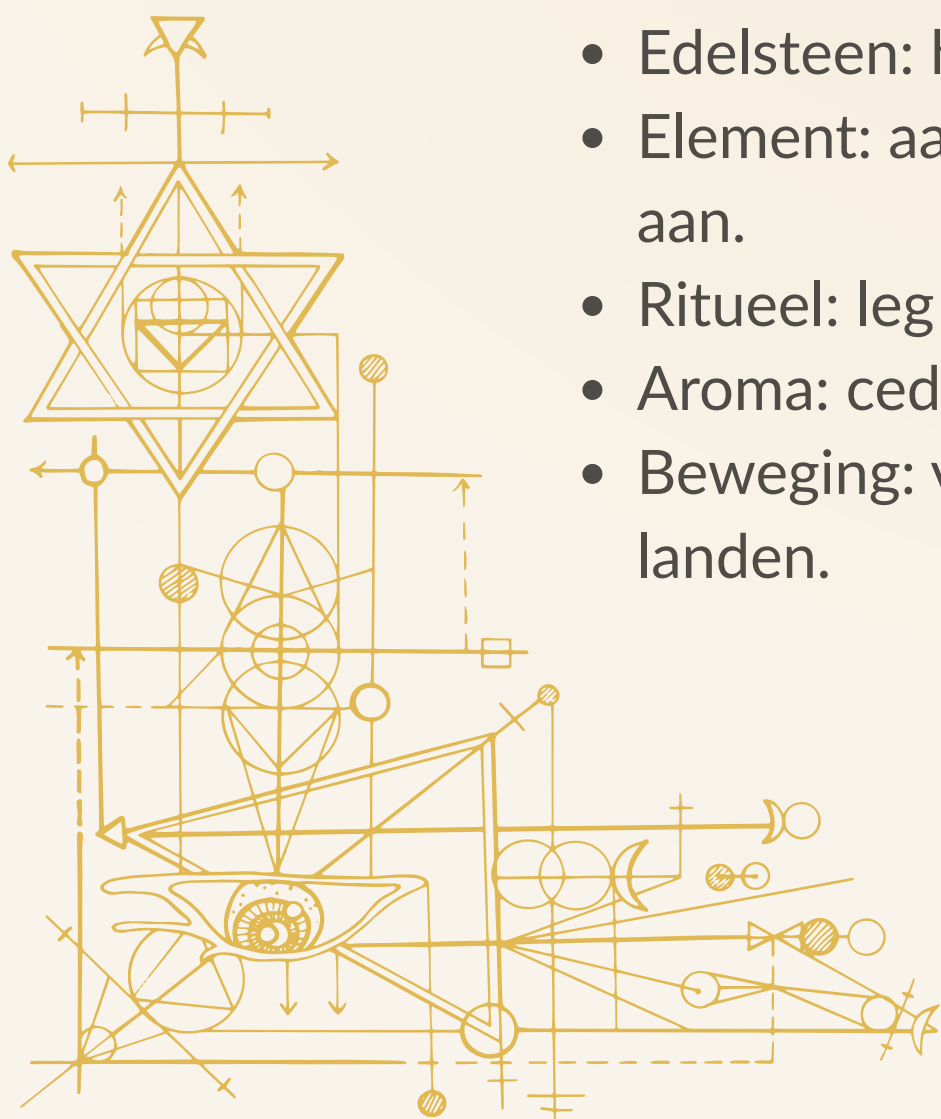
1. Adem rustig in door je neus en zacht uit door je mond, zonder iets te willen veranderen.
2. Voel je voeten en laat je aandacht langzaam naar beneden zakken in je lichaam.
3. Merk op waar het rustig voelt en laat dat je ankerpunt zijn.
4. Voel de beweging van je adem zoals hij nu is, niet dieper, niet beter.
5. Laat gedachten voorbij drijven alsof je ernaar kijkt zonder deel te nemen.
6. Breng je aandacht naar je hart en voel: “Ik ben hier.”
7. Laat je hele lichaam één zachte uitademing worden en rust in dit moment.

Affirmatie

“Ik ben volledig aanwezig in dit moment.”

Energetische ondersteuning

- Edelsteen: hematiet of zwarte toermalijn om te aarden.
- Element: aarde, ga even met blote voeten staan of raak de grond of een boom aan.
- Ritueel: leg één hand op je hart, één op je buik, voel het subtiele ritme.
- Aroma: cederhout of patchouli voor diepte en aanwezigheid.
- Beweging: voel je voeten en stamp heel zacht drie keer om in je lichaam te landen.



Het portaal van licht