



De sleutel van overgave

Het loslaten van wat niet langer van jou is

Overgave is geen opgeven.

Het is het moment waarop jouw lichaam eerder weet dan jouw hoofd.

Hier begint alles wat vastzat te ademen, te verzachten, te verschuiven.

Deze sleutel opent je voor de beweging die al in jou wil stromen.

Mini-activatie

1. Adem langzaam in door je neus en zacht uit door je mond.
2. Ga met je aandacht rustig door je lichaam en voel waar spanning zich toont.
3. Breng je aandacht naar die plek zonder iets te willen veranderen.
4. Vraag van binnen: “Wat zit hier vast en wat wil het mij vertellen?”
5. Voel het antwoord als energie, niet als gedachte.
6. Geef die plek wat zij vraagt — liefde, ruimte, zachtheid of warmte.
7. Laat bij elke uitademing de spanning liefdevol wegstromen en voel jezelf lichter worden.

Affirmatie

“Ik laat los wat niet langer van mij is, ik word gedragen.”

Energetische ondersteuning

- Edelsteen: rozenkwarts voor zachtheid, amethyst voor ontspanning.
- Element: water, neem een bad, douche of dompel je handen in warm water.
- Ritueel: leg een hand op je hart, een op je buik; fluister “ik laat mij dragen.”
- Aroma: lavendel of sandelhout om spanning te verzachten.
- Beweging: schud zacht je schouders en armen om vastgezette energie los te laten.

Het portaal van licht

