

## Fysieke reacties doorvoelen

In het dagelijks leven zijn we gewend geraakt om het **doorvoelen van reacties in ons lichaam** te vermijden, omdat ooit de angst is ontstaan dat het te overweldigend zou kunnen zijn. Wanneer we toch de tijd nemen om wel fysiek aanwezig te zijn voor wat ons raakt, blijkt het meestal in een paar minuten al weer neutraler te gaan voelen. Het lichaam kan weer ontspannen en je raakt weer meer open en wezenlijk aanwezig.

Hier komen de vragen waar je bij stil kunt staan en waarvan je de fysieke reactie op het antwoord kunt doorvoelen.

Je kunt best één onderwerp per keer kiezen waar je last van hebt in je leven of waar je moeite mee hebt in je leven. Bijvoorbeeld: alleen zijn, een tekort aan geld, een nare opmerking van iemand, een ziekte, me afgewezen voelen, te weinig tijd hebben, een ruzie, 'verdriet, omdat', 'boosheid, omdat', 'angst, omdat' .....

Benoem hardop:

**'Ik heb last van ....'** (bijvoorbeeld: *alleen zijn*)

Wees je vervolgens bewust waar in je lichaam een fysieke reactie optreedt als je deze zin noemt. Breng je aandacht naar die specifieke plek. Adem hierin zonder iets te willen aanpassen, vermijden of verbeteren. Alleen aandachtig (nieuwsgierig) aanwezig zijn bij de fysieke reactie op de uitgesproken zin. Doorvoel net zolang totdat het neutraler of transparanter begint te voelen. Meestal is dit na een paar minuten tot tien minuten het geval. Telkens wanneer je aandacht afgeleid wordt door opkomende gedachten en beelden, leidt je je aandacht weer zachtjes terug naar het doorvoelen van de fysieke reactie in je lichaam.

Verbind vervolgens in je verbeelding het gebied in je lichaam, waar je de reactie voelt, via een **grondings-koord** met de aarde. Via dit koord laat je die aarde-energie naar boven komen die precies de trilling in het fysieke gebied neutraliseert, een **tegenfrequentie**. Als je in kleuren denkt en het gebied voelt 'rood', dan laat je bijvoorbeeld 'groen' uit de aarde het gebied instromen.

Verbind de plek ook met de kosmos via een **kosmisch koord** en laat vanuit de kosmos energie met een tegenfrequentie of trilling naar de plek stromen, zodat de plek neutraler kan worden.

Dan kun je het testen door hardop te zeggen:

**'Ik heb er volledig vrede mee .....**' *(om alleen te zijn)*

Doorvoel de fysieke die deze zin oproept in je lichaam weer net zolang totdat het neutraler begint te voelen. Laat een 'tegentrilling' uit de aarde en kosmos het gebied in je lichaam binnenstromen.

Eindig met hardop zeggen:

**'Ik ben bewustzijn'**

Voel wat dit betekent voor jou, voel bewustzijn, aanwezigheid. Jouw wezen dat alle cellen van je lichaam doorschijnt en omarmt.

Wat ook een goede oefenzin is:

**'Ik heb moeite met....'**

Doorvoel weer wat de fysieke reactie is...

Verbind met aarde en kosmos en laat tegenfrequentie binnenstromen...

En dan weer:

**'Ik heb er volledig vrede mee .....**' *(om alleen te zijn)*

Doorvoel weer wat de fysieke reactie is...

Verbind met aarde en kosmos en laat tegenfrequentie binnenstromen...

**Algemeen doorvoelen:**

**'Ik ben bewustzijn en doorvoel alles volledig'**

**'Ik heb geen verhalen nodig om te Zijn'** verhalen over wie ik ben, over relaties, wat ik doe, wat ik presteer, ....

Veel oefenplezier!

Liefs en licht,  
Peter en Christine