Ultimate Guide voor Ultieme Rust & Ontspanning

Lief Mooi Mens!

Wat super dat je kiest voor Ultieme Rust & Ontspanning!

Jouw Ultieme Gids met tips om direct effect te ervaren van:

- Meer Energie
- Betere Nachtrust
- Verhogen Immuunsysteem
- Verlagen van Stress
- Helderheid & Focus

Gewoon GRATIS.
Omdat het kan.

Liefdevolle groet,
Vera

Op weg naar Rust & Ontspanning

Mijn eigen weg naar Rust & Ontspanning is een bumpy road geweest. Ik kom van ver en je zou me ervaringsdeskundige kunnen noemen.

Het hoeft allemaal niet zo moeilijk, lastig, ingewikkeld te zijn. Dat is wat ik met jou wil delen met de komende tips.

Niemand kan het niet vóór je doen, je hebt het zelf te doen, maar niet alleen.

#1 Trek je schoenen uit

Ja, serieus:

Trek NU je schoenen uit en ook je sokken en ga op je blote voeten naar een grasveld, het bos, de zee of ander stukje grond of natuurwater toe. Ga hier even staan, zitten of liggen.

WHY?

Kijk deze docu voor meer info

Wil je het zelf ervaren?

Wees Welkom!

#2 Adem

Haal eens ruim adem in...
En adem weer uit...

Door dit heel bewust te doen:

- breng je je denken tot rust
- geef je systeem een pauze
- ontlaad je stress en onrust
- kom je uit je hoofd en zak je weer meer in je lichaam

Wil je hier meer van?
Abonneer je op Youtube

#3 Gsm opzij. Laptop uit.

Minder 'schermtijd' biedt:

- Meer Rust & Ontspanning
- Minder afgeleid
- Verbeter je slaap door minder blue light
- Stressverlagend

Wanneer?

- Als je een afspraak hebt met iemand
- Tijdens het eten
- "Verban" schermen uit de slaapkamer
- Tijdens de afwas, tv kijken, lezen, eigenlijk al het andere :)

#5 Wat doe ik nu?

Door jezelf deze vraag te stellen, word je je bewuster van je handelen, kun je dingen met meer aandacht doen.

- Tandenpoetsen
- Iets drinken
- Wandelen
- Afwas
- Fietsen
- In het gras liggen

Meer Mindfulness, Yin Yoga, Yoga Nidra en Meditatie

Abonneer je op Youtube

#6 Wat is van mij?

... en wat is van een ander?

Het kan zomaar zijn dat je dingen van anderen voelt, ziet, hoort. Gedachten, emoties, noem maar op. En deze zijn niet van jou, maar van een ander!

Daar hoef je dus niets mee.
Je hoeft niet alles aan te nemen.
Stuur het terug met bewustzijn!

Ook douchen, zout en salie kunnen hierbij helpen.

Wil je hier hulp bij?
Kies Access Bars

#7 Blij!

Waar word jij nou blij van?
Waar krijg jij energie van?
Wat bied jou rust & ontspanning?

Doe meer van waar je
Zielsgelukkig v
an wordt!

Gratis E-boek Vind jouw Ikigai

Gratis Ikigai meditaties op Youtube

#8 Kop Thee

De warmte van een kop thee met het liefst nog pure chocolade, maakt je meer ontspannen en brengt je een rustmoment.

Dat is waarom ik een **GRATIS kop thee** aanbied om meer over elkaar te weten te komen en te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen.

Neem gerust contact op om een moment in te plannen.

Maar het kan zijn dat als je te veel opties krijgt, je helemaal niets doet.

En dat is nou net wat het verschil voor jou gaat maken.

Dat je op gepaste wijze in actie komt. Zelf. Niet alleen, wel zelf.

Als je doet

wat je deed,

krijg je

wat je kreeg

Wat levert het op?

RUST & ONTSPANNING:

- Uit je hoofd in je lichaam
- In je eigen energie
- In contact met de Aarde, de Natuur, Jouw Natuur, Jezelf
- Bevrijding van Stress
- Ontdoen van belemmerende gedachten, overtuigingen, etc.
- Helderheid & Focus
- Jouw Leven Leven
- Zelfcompasse & Zelfliefde

JE BENT ZO ENORM VEEL WAARD!

Dank je wel!

GRATIS Kop Thee?

Neem gerust contact op

Liefdevolle groet, Vera