

# TRUE COLOURS

Praktijk voor  
Natuurgeneeskunde

La Fontainestraat 8  
5924 AZ Blerick  
Telefoon: 077-3875138  
Mobiel: 06-26478598



## Meditatie Celzouten in beeld

### Inleiding

Kies twee beelden uit: Het beeld dat je het mooiste vindt en het beeld dat je het minst mooi vindt. Het beeld dat je het mooiste vindt helpt je met het nieuwe, je aanvulling, dat wat je graag wilt ontwikkelen. Het beeld dat je het minst mooi vindt zijn de lessen die je nog moet leren en waar je je vaak aan stoort in je omgeving. Met deze twee beelden, met op de achterzijde de bijbehorende affirmaties, kun je de onderstaande meditatie doen. Je begint met het beeld dat je het mooiste vindt. Als je de gehele meditatie doorlopen hebt, doe je dezelfde meditatie nog een tweede keer met het beeld dat je het minst mooi vindt.

### Praktische uitvoering

- Duur ca. 15 minuten.
- Ga rustig zitten op een plek waar je niet gestoord wordt.
- Zorg dat je voeten plat op de grond staan (geen hakken) en dat je rug recht is. Voel hoe je billen contact maken met de zitting van de stoel.
- **Neem als eerste het beeld dat je het mooiste vindt.**
- Focus met je **3<sup>e</sup> oog** (plek gelegen boven de neuswortel, tussen je wenkbrauwen in) op het midden van het beeld dat je het mooiste, resp. minst mooi vindt.
- Adem 3x in via de neus en uit via de mond. Bij iedere inademing adem je a.h.w. het beeld in via je 3<sup>e</sup> oog. Sluit evt. na iedere ademhaling even je ogen voor een betere inwerking.
- Lees (of laat je voorlezen) de affirmaties behorende bij het beeld (vind je op de achterzijde) en spreek ze een voor een hardop uit. Blijf hierbij op je ademhaling letten; adem tussen iedere affirmatieregel rustig een keer in via de neus en uit via de mond alvorens verder te gaan met de volgende affirmatieregel.
- Leg vervolgens het beeld **onder het midden van je stoel**, met de zijde van het beeld naar boven toe.

# TRUE COLOURS

Praktijk voor  
Natuurgeneeskunde

La Fontainestraat 8  
5924 AZ Blerick  
Telefoon: 077-3875138  
Mobiel: 06-26478598



## Meditatie Celzouten in beeld -blz 2

- Adem weer 3x in via de neus en uit via de mond. Bij iedere inademing adem je ahw het beeld in via je **stuitchakra**. Sluit evt. na iedere ademhaling weer even je ogen voor een betere inwerking.
- Lees (of laat je voorlezen) de affirmaties behorende bij het beeld (vind je op de achterzijde) voor de tweede keer en spreek ze een voor een hardop uit. Blijf hierbij op je ademhaling letten; adem tussen iedere affirmatieregels rustig een keer in via de neus en uit via de mond alvorens verder te gaan met de volgende affirmatieregels.
  
- Leg nu het beeld onder je **linkervoet**, met de zijde van het beeld naar boven toe.
- Adem weer 3x in via de neus en uit via de mond. Bij iedere inademing adem je ahw het beeld in via je linkervoet. Sluit evt. na iedere ademhaling weer even je ogen voor een betere inwerking.
- Lees (of laat je voorlezen) de affirmaties behorende bij het beeld (vind je op de achterzijde) voor de derde keer en spreek ze een voor een hardop uit. Blijf hierbij op je ademhaling letten; adem tussen iedere affirmatieregels rustig een keer in via de neus en uit via de mond alvorens verder te gaan met de volgende affirmatieregels.
  
- Leg tot slot het beeld onder je **rechtervoet**, met de zijde van het beeld naar boven toe.
- Adem weer 3x in via de neus en uit via de mond. Bij iedere inademing adem je ahw het beeld in via je rechtervoet. Sluit evt. na iedere ademhaling weer even je ogen voor een betere inwerking.
- Lees (of laat je voorlezen) de affirmaties behorende bij het beeld (vind je op de achterzijde) voor de vierde keer en spreek ze een voor een hardop uit. Blijf hierbij op je ademhaling letten; adem tussen iedere affirmatieregels rustig een keer in via de neus en uit via de mond alvorens verder te gaan met de volgende affirmatieregels.
  
- Blijf nog even rustig zitten en noteer voor jezelf je ervaringen/ veranderingen.
- Herhaal de meditatie met het beeld dat je het minst mooi vindt.