

# EMOTIONEEL IN DE LIFT



Mensen zijn gewoontedieren. We gaan bijvoorbeeld elk jaar naar dezelfde vakantiebestemming of kopen jaar in jaar uit hetzelfde merk tandpasta.

## EMOTIES ZIJN OOK VAAK EEN GEWOONTE

Voel je vreugde, verdriet, boosheid of jaloezie, dan is de kans groot dat het alleen maar een gewontereactie is.

Elke keer als je op dezelfde manier op een situatie reageert, vormt dat als het ware een groef in je geest. Hoe meer je verstrikt raakt in dit gewoontepatroon, hoe dieper de groef wordt, totdat hij zo diep is dat je er in lijkt te vallen en er moeilijk uit kunt komen.

Toch heb je een keuze over hoe je je wilt voelen en hoe je wilt handelen. Je kunt kiezen om nieuwe groeven te creëren van nieuwe gewoonten die kracht geven. Als je een dergelijke groef eenmaal gemaakt hebt, kun je daar moeiteloos in blijven en de oude achter je laten – voor altijd.

## JE KUNT NIEUWE GROEVEN MAKEN DOOR:

- σ Dru Yoga
- σ ontspanning
- σ meditatie
- σ positieve affirmaties
- σ visualisatie
- σ te oefenen om met verandering om te gaan: je kunt bijvoorbeeld je best doen om een lastige situatie te accepteren in plaats van er met angst of boosheid op te reageren.

Als je geleerd hebt om emoties in je voordeel te laten werken, zijn het krachtige bronnen van energie die passie en enthousiasme in je leven kunnen brengen.

## JE KUNT NEGATIEVE EMOTIES SNEL OMBUIGEN

Een bewegingsprogramma van 8 minuten kan verdriet of boosheid al verminderen. Een sessie van 30 minuten kan je helpen om uit een depressieve stemming te komen.

De aardegroet en de halve schouderstand in dit hoofdstuk kunnen je 'piek-ervaringen' (een begrip van psycholoog en filosoof Abraham Maslow) geven. In die ervaring ben je vrij van angst, twijfel of schroom; je ervaart een gevoel van vreugde, optimisme en welbehagen en krijgt een betere controle over je emoties.



## prithvi namaṣkara

### DOEL

JE VEILIG EN GEBORGEN  
VOELEN

Als je midden in het leven staat, vind je de kracht en inspiratie die nodig is om iedere droom te verwezenlijken. Angst en twijfel maken plaats voor hoop en vreugde. De aardegroet helpt je om dit stevige fundament in je leven te leggen.

### CHAKRA FOCUS

**BASIS CHAKRA**   
veiligheid

## AARDEGROET



Visualiseer licht dat van je basis chakra naar je keel stroomt.



### STAP 1 – HERHAAL 3-5 KEER

- 1** **ADEM IN** In de berghouding zet je de voeten een heupbreedte uit elkaar. Strengel je vingers losjes in elkaar voor je navel met de handpalmen naar boven. Breng de handen omhoog naar je keel.

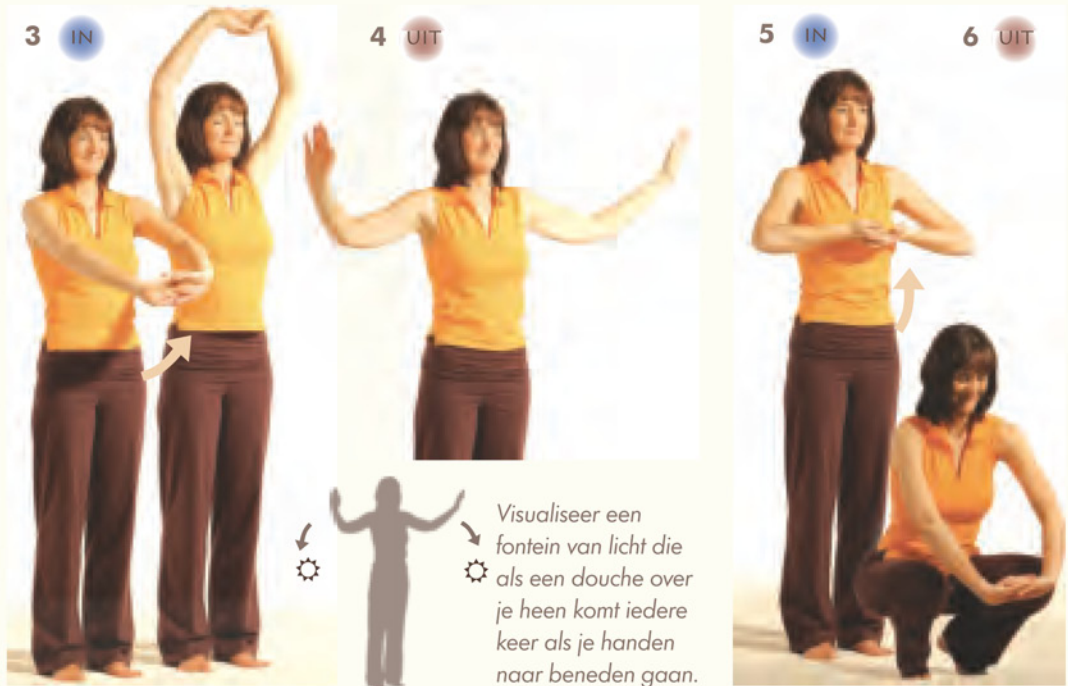
- 2** **ADEM UIT** Draai je handen rustig om zodat de handpalmen naar beneden wijzen en breng je handen omlaag naar de navel.



### KORTE VERSIE

De bewegingsreeks zoals beschreven in de stappen 1-4 heeft een kalmerend en stabiliserend effect en kan onafhankelijk van de rest van de reeks gedaan worden. Om

spanning te verminderen kun je hem staand of zittend doen bijvoorbeeld op kantoor of voor het eten.



**3** Beweeg je handen voorwaarts en omhoog in een wijde boog tot boven je hoofd, met de vingers nog steeds in elkaar. Blijf even zo staan, strek je wervelkolom en breng het borstbeen omhoog.

ADEM IN

**4** Laat rustig je vingers los en breng je armen zijwaarts omlaag. Als je handen voor je navel zijn, strengel je de vingers weer in elkaar met de handpalmen naar boven.

ADEM UIT

STAP 2 – HERHAAL 3-5 KEER

**5** Adem in en breng je handen weer tot voor je keel.

**6** Draai je handpalmen naar beneden. Laat je handen omlaag gaan en buig tegelijkertijd de knieën tot in de hurkzit.

ADEM UIT

FYSIEKE  
VOORDELEN



De aardegroet:

- ☞ kalmeert je ademhaling en activeert zo de ontspanningsreactie
- ☞ verbetert je evenwichtsgevoel en coördinatie

- ☞ heeft een optimaal effect als je het buiten doet
- ☞ bevordert de juiste spierspanning in je lichaam.



Visualiseer licht dat uit de kern van de aarde door je lichaam stroomt en je van top tot teen nieuwe energie geeft.

Zet als het nodig is de voeten iets verder uit elkaar en laat de hielen van de grond komen als je hurkt.

terwijl je de benen strekt en rechtop gaat staan. Voel de verbinding met de kracht van de aarde als je omhoog komt. Houd je schouders ontspannen.

Laat de handen uit elkaar gaan en breng ze zijwaarts omlaag. Strengel de vingers weer in elkaar voor je navel.

**7** Draai je handpalmen naar voren en breng je armen in een boog boven je hoofd

ADEMI IN

ADEMI UIT

### VROEG NAAR BED EN VROEG WEER OP...

...is gezond voor een mens. Onze grootouders deden het. Wij weten het wel maar hoe vaak zien we de zon opkomen? Het eerste licht van de opgaande zon stimuleert het netvlies en de pijnappelklier die

serotonine aanmaakt om op gang te komen. Serotonine geeft je ook zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Een dagelijkse dosis ochtendlicht geeft je gratis een natuurlijk anti-depressivum zonder bijwerkingen.

INFO



9 IN



10 UIT



11 IN



STAP 3 – HERHAAL 3-5 KEER

**9** Ga in een wijde spreidstand staan met de voeten parallel. Strengel de vingers in elkaar, breng de handen omhoog tot voor je keel en draai de handpalmen naar beneden.

ADEM IN

**10** Buig je lichaam voorwaarts door de handen naar de grond te brengen. Raak de grond aan als dat gemakkelijk gaat. De knieën blijven zacht.

ADEM UIT

**11** Buig je knieën en kom overeind. Houdt de rug recht terwijl je de armen tot boven je hoofd strekt.

ADEM IN

#### SUIKERTRIP

Suikers uit geraffineerd of gezoet voedsel worden snel in het bloed opgenomen. Dit veroorzaakt een plotselinge stijging van het stemmingsverhogende hormoon serotonine. Het lichaam reageert daar onmiddellijk op

door insuline aan te maken om de suiker af te breken. Dit resulteert in een snelle daling van de suikerspiegel en het endorfinegehalte dat je een goed gevoel gaf. Omdat je je minder goed voelt dan ervoor, neem je meer suiker – enz...

INFO



OPEN



**12** Laat je handen uit elkaar gaan, breng ze zijwaarts omlaag en strengel de vingers in elkaar voor de navel.

ADEM UIT

STAP 4 – HERHAAL 3-5 KEER

**13** Draai je linkervoet 90° naar links en de rechterhiel iets

naar achteren. Draai vanuit je heupen naar links. Breng de handen met de handpalmen omhoog en de vingers in elkaar gestrengeld naar je keel en draai dan de handpalmen van je af.

ADEM IN

**14** Breng je gewicht naar voren op het linkerbeen terwijl je de knieën licht buigt en duw je armen omlaag, van je af en omhoog. Je hele lichaam (rechterbeen, rug en armen) vormt dan een rechte lijn. Blijf even zo staan.

ADEM UIT



#### 4 TIPS OM EEN SUIKERTRIP TE VOORKOMEN

- ☞ begin met een gebalanceerd en compleet ontbijt van natuurlijk voedsel
- ☞ gebruik super-voedsel zoals Barley Grass (blz 125)
- ☞ neem een vloeibaar supplement dat chroom, mangaan en magnesium bevat
- ☞ eet vaak gedurende de dag, maar steeds een kleine hoeveelheid.



AFFIRMEER

IK VOEL ME VEILIG. ALLES  
WAT IK NODIG HEB KOMT  
NAAR ME TOE



Visualiseer een bundel licht die vanuit de aarde door je linkervoet en -been stroomt, de linkerkant van je lichaam energie geeft en vervolgens als een waterval over je hele lichaam stroomt terwijl je armen zijwaarts naar beneden gaan.

**15** Adem in  
Strek nu je linkerbeen en breng je gewicht op het rechter terwijl de armen omhoog gaan tot boven je hoofd met de vingers nog steeds in elkaar gestrengeld.

**16** Adem uit  
Laat de handen los en dan zijwaarts naar beneden gaan; strengel de vingers voor de navel in elkaar.

**17**  
Draai je voeten weer naar voren en vervolgens de rechervoet 90° naar rechts, draai de linkerhiel iets naar

achteren. Draai vanuit je heupen het bovenlichaam naar rechts en herhaal de stappen **13 - 16** aan de rechterkant.

Tenslotte draai je de voeten en je lichaam naar voren; beweeg de voeten naar elkaar toe en houdt de handpalmen tegen elkaar voor het hart.



#### ENERGIEDOUCHE

Ga in de berghouding staan. Adem in en breng je armen zijwaarts omhoog tot boven je hoofd. Draai je handpalmen omhoog en visualiseer dat energie van de zon een denkbeeldige schaal in je handen vult. Op

de uitademing draai je de handpalmen naar beneden en komen de handen voor je omlaag. Stel je daarbij voor dat een energiedouche over je heen komt vanaf de kruin, door je lichaam de grond in.