

DE KRACHT VAN **AA**



Sunny
Mind Travel



Wat is AA?

AA staat voor Aarden en Ademen.

Dit is wat mij betreft de basis voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Dit heb je vast al vaker gehoord, maar hoe doe je dit nu zo effectief mogelijk?



Sunny
Mind Travel



Wat is aarden?

Aarden is niet meer dan het contact van de aarde voelen
met je lichaam.

Waar je ook bent.

Wat je ook doet.

In welke positie je verkeert.

De aarde is er altijd om je te ondersteunen.



Sunny
Mind Travel



Je kunt op elk gewenst moment even je aandacht brengen naar dat deel van je lichaam, dat op dat moment contact maakt met de aarde.

Als je staat, is dat het contact van de voetzolen met de aarde.

Als je zit, is dat het contact van je billen, de zitbotjes en tevens de voetzolen met de aarde.

En als je ligt, rust je hele lichaam op de aarde.

Alleen al door dit contact echt te voelen en door je aandacht er naartoe te brengen, aard je.

Je wordt je weer bewust van de aarde.



Sunny
Mind Travel



Oefen het loslaten van controle en leer te vertrouwen.

Dat kun je oefenen door steeds meer op de aarde te leren vertrouwen. De aarde is er altijd. Ze draagt en ondersteunt je liefdevol, zonder hier wat voor terug te willen.

Je kunt je voorstellen dat de aarde je stabiliteit biedt, vertrouwen en ondersteuning. Hier hoeft je nooit over te twijfelen, dit is een zekerheid.

De aarde laat je nooit vallen.



Sunny
Mind Travel



Sunny
Mind Travel

En dus kun je beetje bij beetje de controle leren los laten.

Dit is een samenwerking van jou met de aarde. Als je uitademt, kun je dat je wat je niet meer nodig hebt, loslaten.

En dit stroomt zo de aarde in. Zonder je af te vragen wat het is, laat eenvoudig los.

De aarde zet dit om in nieuwe energie die jij weer op kunt nemen.



Wat is ademen?

Ademen doe je de hele dag door en dit wordt compleet automatisch bediend door het autonome zenuwstelsel. Als je af en toe de aandacht verlegt naar jouw ademhaling, dan kun je hier goed uit opmaken hoe je je voelt.

Zoals je bij het aarden samenwerkt met de aarde, werk je tijdens het ademen samen met de lucht om je heen.

Deze lucht adem jij in en de gebruikte lucht adem je weer uit, zodat die weer door de natuur wordt opgenomen. En omgezet kan worden in nieuwe lucht voor jouw inademing.



Sunny
Mind Travel



Geen adem halen maar toelaten!

Belangrijk is dat je geen adem haalt, maar adem toelaat. Vertrouw erop dat voldoende lucht naar binnen stroom, elke keer als je inademt. Dit gaat vanzelf, je hoeft de lucht niet te gaan halen.

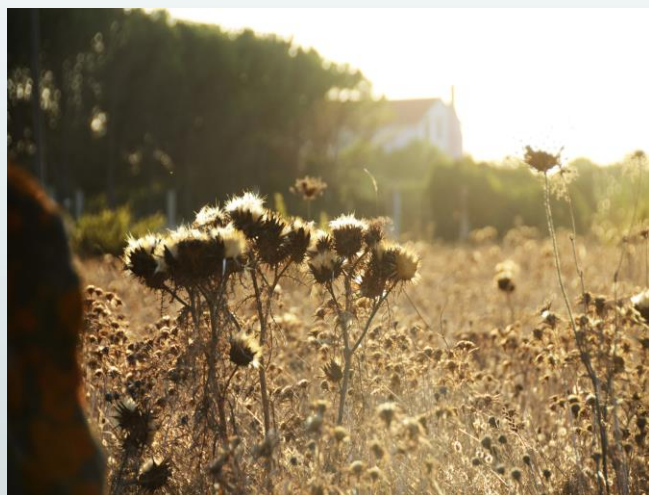
Elke keer als je uitademt, laat je los wat je niet meer nodig hebt.

Inademen is toelaten

Uitademen is loslaten.



Sunny
Mind Travel



Sunny
Mind Travel

Hieronder een video met een korte zitmeditatie waarin ik je de kracht van **AA** laat ervaren.

Deze meditatie zorgt ervoor dat je je weer oplaadt aan de aarde door alle zwaarte en negativiteit los te laten.

Zodat je weer nieuwe, lichte energie toe kunt laten.

Elke keer weer als je inademt.

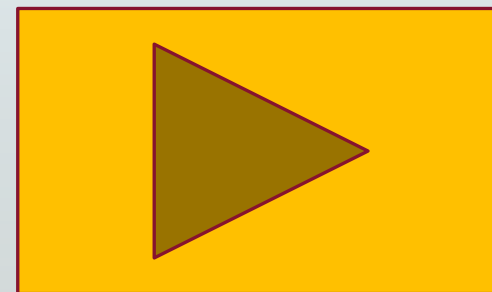


Retraites met coaching



Sunny
Mind Travel

Klik op Play om de video op You Tube te bekijken.





The body keeps the score.

Deze uitspraak is van Dr. Bessel van der Kolk en gaat over trauma dat zich vastzet in het lichaam. Dit boek heeft mij geïnspireerd mij te gaan specialiseren in traumaverwerking met het lichaam in de hoofdrol.

Inmiddels is er steeds meer kennis beschikbaar over het verwerken van trauma en vooral hoe trauma ontstaat.

Het nadeel hiervan is dat steeds meer mensen de nodige kennis bezitten maar niet weet hoe ze het trauma nu echt kunnen verwerken.



Sunny
Mind Travel



Trauma verwerken doe je altijd via het lichaam, omdat de lading die bij het trauma hoort hetgeen is waar je last van hebt. Niet van de gebeurtenis op zich maar de lading die je hiervan hebt opgeslagen in het lichaam.

Alleen via het lichaam kan de opgeslagen spanning afgevoerd worden.

Dit doe je door de kracht van **AA** in te zetten.

En los te laten wat losgelaten mag worden.



Sunny
Mind Travel



Sunny
Mind Travel

Maak vandaag nog een goede basis!

Op een scheef fundament kun je niet bouwen.

Om een goede basis te maken, waarop je steeds meer kunt vertrouwen, zet je de kracht van **AA** in, aarden en ademen. Op het moment dat je meer en meer controle kunt loslaten en vertrouwen ervaart, kun je vandaar uit vertrekken om jouw trauma onder ogen te zien.

Dit is de basis voor het verwerken van trauma en loslaten van spanning.



Eerst een veilige haven maken voor jezelf

Als je bij mij komt zal ik altijd eerst beginnen met het leggen van een veilige basis, voordat we verder gaan om te bekijken waar het trauma zich heeft vastgezet.

Daarna kan de lading worden los gelaten en het lichaam krijgt een reset, zodat het zich weer echt kan gaan ontspannen.



Sunny
Mind Travel



Ben jij er klaar voor?

Dat is de grote vraag aan jou.

Ben jij bereid echt eerlijk bij jezelf naar binnen te kijken en je te laten begeleiden door iemand die jou teruggeeft wat jij nodig hebt om bij jezelf te komen?

Zodat je eindelijk het verleden achter je kan laten. En alleen nog in het heden kunt leven.

Daar vind je geluk en plezier!



Sunny
Mind Travel



Sunny
Mind Travel

- Wil jij echt gaan voelen wat je waard bent en je niet meer klein te maken?
- En wil je echt voelen wat plezier is in plaats van doen alsof?
- Lijkt het je fijn je niet meer schuldig te hoeven voelen voor wat je hebt gedaan, wat het ook is?
- En alle schaamte die erbij hoort, kunnen loslaten. Jezelf laten zien zoals je bent?

.



. Dan ben je er klaar voor om je niet meer achter je trauma te verschuilen.

En nu te leren van de lessen die mee komen met het verwerken van je trauma.

Je neemt nu een andere positie in waardoor je het gevoel hebt dat het leven nu gaat meestromen in plaats van tegen de stroom in.



Sunny
Mind Travel



. **B**egin vandaag al met de kracht van **AA**

Ontdek zelf al hoe krachtig het is om je te verbinden met
de grond onder je, waar je ook bent.

En hoe verlossend en bevrijdend het is om te voelen dat je
op elke uitademing spanning kunt loslaten.



Sunny
Mind Travel

The time is now!



. **B**en nu je gemotiveerd om een basis te maken?

Begin vandaag nog met 2 keer per dag 5 minuten in te ruimen om de kracht van **AA** toe te passen.

En als je echt een goede basis wilt maken, dan raad ik je aan je aan te melden voor mijn online cursus

Gezond ademen.



Sunny
Mind Travel



Gezond ademen

Dit is een online cursus om te leren je ademkwaliteit in rust te verbeteren.

- Leuk al die nieuwe ademtrainingen
- En supergoed dat er nu eindelijk aandacht is voor de adem, maar....

Zullen we weer eerst beginnen bij het begin, namelijk een goede basis maken?



Sunny
Mind Travel

**Gezond ademen:
Breaking through
the Barriers of
Breathing.**



Sunny
Mind Travel

Ja ik wil graag de online trainingen volgen!

En dit kun je helemaal doen wanneer jij er tijd voor hebt.

