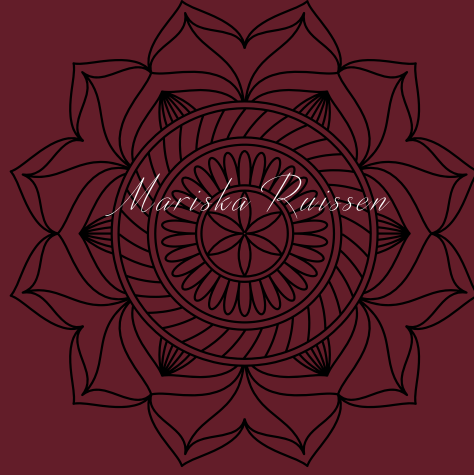




“

Sensuality and lust for your own body is never to be feared. On the contrary, you should embrace, caress and love yourself. Own your divinity!





Echt voelen

Echt voelen gaat over alles omarmen wat er nu is.
Niet alleen datgene wat je voelt, maar je gehele lijf.
Hou jij wel echt van jezelf?

Of vervloek je jouw lijf omdat ze niet aan het perfecte plaatje voldoet? Wijs je haar vaak af?

Kun je gezelschap vinden in jezelf? Zie jij jouw lichaam als een waardevolle bondgenoot? Of is het nog vaak de buitenwereld die jouw gevoel van welbevinden bepaalt?

Onthoud:

Structureel tijd nemen voor het voelen, voeden en eren van jezelf, is wat jou helpt om stevig te staan.

Inner journal prompts:

- Kun je naar jezelf in de spiegel kijken zonder dat je afschuw of afkeer voelt?
- Neem de tijd om liefde te voelen voor juist die delen van jouw lijf.
- Denk eens aan alles wat jouw lichaam voor je heeft gedaan.
- Eer je haar als de tempel die het verdient?
- Ben je wel echt bevriend met jezelf? Neem de tijd om jouw inner being te leren kennen en behandel haar als jouw BFF.