

Heartfulness

Gebruik de kracht van je Hart om je gedachten en emoties in balans te brengen. Het maakt je energieker, je gedachtes worden helder en je voelt je snel rustiger, waar je ook bent.

De techniek helpt direct om:

- Stress te verlagen
- Kalmer en rustiger te worden
- Verbonden te voelen met het leven
- Directe helderheid te verkrijgen



Gebruik de 3-stappen Meditatie vooral bij gevoelens van frustratie, irritatie, angst en boosheid.

Bereik een gevoel van ontspanning en innerlijke harmonie, die zorgen voor een rustige hartslag. Het is een zeer krachtige techniek die je direct verbindt met je hart en die je helpt om stress los te laten en je opnieuw in balans te voelen.

Gebruik de 3-stappen Meditatie ook om je concentratie, creativiteit en intuïtie te verbeteren.

Ontspannen in 3 simpele stappen

Stap 1 Hart focus

Ga met je aandacht naar je hart, het gebied in het centrum van je borst. Om je aandacht vast te houden plaats dan je hand op je borst. Dit helpt je om je te concentreren.

Stap 2 Hart ademen

Adem diep maar normaal door het centrum van je borst. Blijf rustig doorademen totdat je een natuurlijk innerlijk ritme hebt gevonden dat goed voelt.

Stap 3 Hart gevoel

Terwijl je de aandacht bij je hart houdt en rustig en regelmatig doorademt, roep je een gevoel van waardering of dankbaarheid op. Sta toe dat je diep ontspant.