

Hoe jij los kan gaan laten met je ongedefinieerde centra

Loslaten begint bij herkennen wat je niet langer hoeft vast te houden. Je open centra laten zien waar je makkelijk druk, verwachtingen of patronen van buitenaf overneemt. Door daar minder naar te handelen, ontstaat er meer ruimte om terug te keren naar wat voor jou klopt.

De bollen geven de volgorde van zwaarte aan wanneer deze centra open zijn. Je Niet-Zelf-vragen lopen van 1 naar 9.

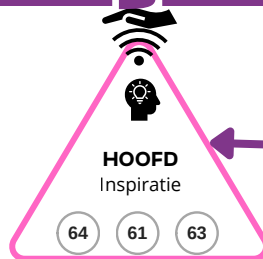
3
G CENTRUM:

Heb vertrouwen, want je pad zal zich vanzelf laten zien

8
SACRAAL CENTRUM: Motor centrum
Luister goed naar je lichaam wanneer het tijd is om rust te nemen.

4
MILT CENTRUM: Bewustzijn centrum
Laat los wat je niet meer dient

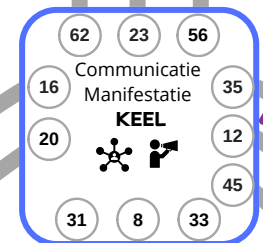
7
WORTEL CENTRUM: Druk & Motor centrum
Doe rustiger aan en delegeer meer



6
HOOFD CENTRUM: Druk centrum
Maak lijsten om je te focussen.



5
AJNA CENTRUM: Bewustzijn centrum
Geef toe als je iets niet weet



9
KEEL CENTRUM:
Praat minder en luister meer



1
EGO CENTRUM: Motor centrum
Je hoeft helemaal niks te bewijzen aan anderen!



2
SOLAR PLEXUS CENTRUM: Bewustzijn & Motor centrum
Durf op te komen voor jezelf!

