

GRATIS

# 3 P'S VOOR MEER BALANS

Leuk dat je deze oefeningen hebt gedownload!  
Meestal geef ik ze mee aan vrouwen die bij mij in behandeling zijn. Het zijn tips die je helpen om beter in balans te komen, waardoor je klachten sneller minder worden. Hoe vaker je deze oefeningen doet, hoe beter je in balans komt.

Mijn ervaring is dat vrouwen vaak niet in balans zijn. Ze zitten niet lekker in hun vel. Ze zijn niet goed geaard en hebben daardoor klachten zoals prikkelbaar zijn, vermoeidheid en slecht slapen. Doe de oefeningen een week lang en merk het verschil.

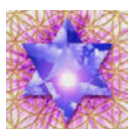
## 1 POETSEN

Door deze oefeningen ga je beter aarden, steviger in je schoen staan.

- Wrijf of **poets** 15 tot 30 seconden stevig met je hand over je bovenarm (alsof je het koud hebt). Voel je nu het verschil tussen de twee armen, ervaar het even. Doe dan de andere arm.
- Wrijf nu 15 tot 30 seconden stevig langs de zijkant van je bovenbeen.

Wacht even en ervaar nu het verschil in je benen met ervoor. Poets nu je andere bovenbeen. Voel je nu verschil, sta je nu steviger? Of zijn je benen zwaar?

- Maak van je hand een vuist en wrijf nu stevig je stuitje (de plek onder aan je rug, waar de bilnaad begint). Het stuitje staat voor je basisveiligheid. Die raakt in onbalans als je onzeker bent of je niet veilig voelt in de maatschappij.



## 2 PILAAR VAN LICHT

Mensen nemen vaak (negatieve) energie van anderen over. Dat put je uit en maakt je moe. Door deze oefening reinig je jezelf van ongewenste energie en gedachten. Doe de oefening vooral voordat je naar bed gaat.

Ga staan en visualiseer (stel jezelf voor) dat je in een **pilaar van licht staat**. Of zeg: "Hierbij zet ik mezelf in het licht". Je hoeft het niet te zien of te voelen. Weet dat het zo is. Zeg in jezelf of hardop: **"Alle energie die niet van mij is, stuur ik weg door het licht"**.

Voel waar de energie naartoe gaat: naar boven of naar beneden. Alles is goed. En is het weg, dan is het klaar.

Zeg dan: **"Alle gedachten die ik niet nodig heb, stuur ik ook weg door het licht"**. Voel maar of het lichter in je wordt.

## 3 PIRAMIDE

Veel mensen zijn gevoelig en hebben ongewenste energie van anderen bij zich die blijft hangen. Met alle gevolgen van dien. Deze oefening is om je te beschermen. Doe deze oefening na de *pilaar van licht*.

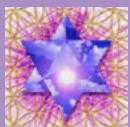
Ga staan en visualiseer dat je jezelf in een **kristallen piramide** of koepel zet. Voel hoe de piramide je een soort beschermplaat geeft. En ga nu maar eens boodschappen doen, naar je werk of op visite. De piramide beschermt je tegen negatieve energie.

Je kan de piramide of koepel ook van goud of diamant maken. Let er wel op dat je niet voor glas kiest, want dat laat energie juist door.

Let tenslotte op de volgorde: eerst **poetsen** (aarden), dan de **pilaar van licht** en als afsluiting de **piramide**.

Al deze oefeningen kun je ook heel goed met kinderen doen. Maak er een spelletje van. Veel succes ermee!

Heb je vragen? Stel ze!



Mimoza Care  
**Monique Cats**  
06 28 67 79 86  
moniquecats@msn.com

**De oefeningen hierboven noem ik de 3P's: Poetsen, Pilaar van licht en Piramide. Zo kan je het makkelijk onthouden. Doe ze minimaal drie keer per dag, maar meer mag ook.**

### ONTSTRESSSEN

Veel mensen ervaren (onbewust) stress van werk, relaties of andere situaties. Op je voorhoofd zitten twee (acupressuur)punten om te ontstressen. Leg je hand op je voorhoofd en houdt het eens een aantal minuten zo vast. Ondertussen adem je rustig in en uit naar je buik. Misschien voel je dat je na een tijdje rustiger wordt. Dit helpt bij stress, hoofdpijn en slecht slapen. Ook ideaal bij kinderen met pijn of als je niet kunt slapen.

### BETER AARDEN

Een van de meest bekendste oefeningen om beter te aarden is 'wortel schieten'. Dat doe je zo: ga staan, sluit je ogen en visualiseer dat je een grote boom bent. Vanuit je voetzolen groeien wortels de aarde in. Ze gaan diep de aarde in, zodat de grote boom heel stevig staat. Voel hoe stevig je nu zelf staat.