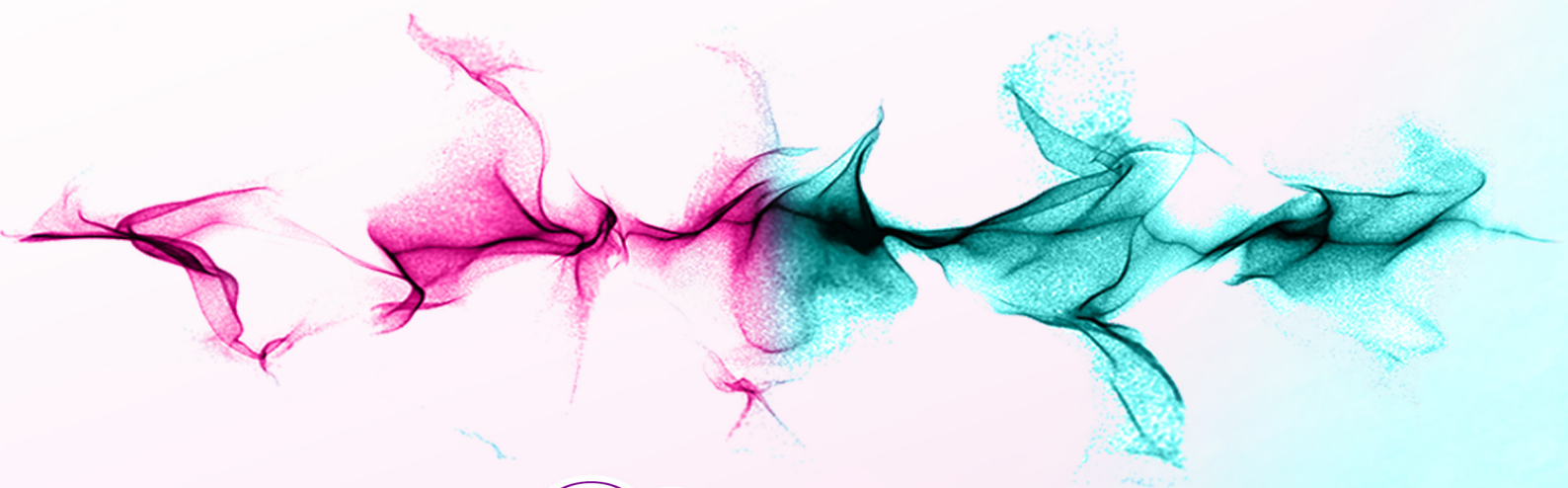




Trilling & Trillingsfrequenties



Trillingsfrequenties

Hoe kan ik omgaan met
trillingsverlagers en wat
kan ik doen om mijn eigen
trillingsfrequentie hoog te
houden?



*Witleg
Tips
Oorzaken
Gevolgen*

Trilling & Trillingsfrequentie

In dit E-book deel ik mijn kennis en ervaring over trilling en trillingsfrequentie. Wat betekenen jouw trilling en je trillingsfrequentie nou precies en hoe zorg je dat jouw trilling hoog blijft.

Want een hoge trilling zorgt ervoor dat je lekker in flow blijft en dat jij allerlei positieve dingen aantrekt.

Wanneer je de informatie uit dit E-book op een goede manier toepast en gebruikt zal ook jij ervaren dat er veel meer mogelijk is voor jou!

Want echt, lieve volger, er is zoveel meer mogelijk dan dat wat wij nu weten en ervaren, ontdek het zelf met behulp van dit E-book.....

Heel veel toepassingsplezier,
doe vooral dat wat goed
voelt voor jou.

Liefs Trudie



Wat is Trilling?

Trilling is eigenlijk puur energie. Alles is namelijk energie. Jij bent energie, onze realiteit is energie.

Jouw trilling zorgt ervoor dat je bepaalde dingen uitzendt naar het universum. Dat noemen we de wet van aantrekking. En met die wet van aantrekking kun je gaan spelen.

Het is belangrijk dat jij zorgt dat je in een hoge trilling/energie bent om dingen naar je toe te trekken.

Wat je uitzendt trek je aan, zowel positief als negatief. Daarom is ook je gedachten gang heel belangrijk in het manifesteren van jouw dromen en verlangens.

Alles is namelijk mogelijk als jij blijft vertrouwen, erin blijft geloven en ervoor zorgt dat jouw trillingsfrequentie hoog blijft. Alles is energie wat je uitzendt en daar reageert het universum dan weer op.

Maar hoe doe je dat dan, die trillingsfrequentie hooghouden? Dat ga ik je hieronder uitleggen door te beschrijven hoe jij je trilling omlaag brengt en hoe jij hem weer omhoog kunt halen.

Het is geen hogere wiskunde, het is echt heel simpel en het begint vaak bij je gedachten patronen.

Gedachten zijn krachten en wat je denkt trek je aan.

Gedachten zijn Krachten!

Lage trillingsfrequentie: Oorzaak & Gevolg

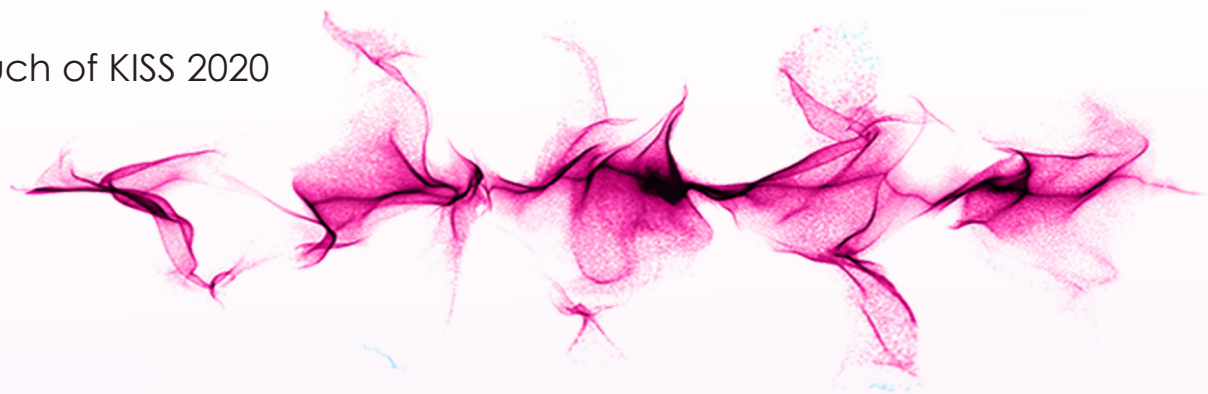
Oorzaken van een lage trillingsfrequentie zijn: vermoeidheid, prikkelbaarheid, hoofdpijn, stress, spanningen, niet lekker in je vel zitten, emotioneel zijn, een neergeslagen gevoel hebben. Een lage trillingsfrequentie kan zelfs fysieke pijnen veroorzaken.

Klachten kunnen zijn: pijn in schouders en nek, onderrug, darmen. Dat zijn de plekken, waar vaak blokkades gevormd worden doordat we in een lage trilling zitten.

Alles in je leven voelt op dat moment heel zwaar en je komt moeilijk vooruit in het leven. Je laat je tegenhouden door angst en durft geen keuzes te maken. Je durft al helemaal niet voor jezelf te kiezen.

Lage trilling zorgt er ook voor dat je weinig contact zult maken met andere mensen. Of je trekt juist mensen aan die op dezelfde negatieve trilling zitten en jou dus ook weer naar beneden trekken met hun trilling.

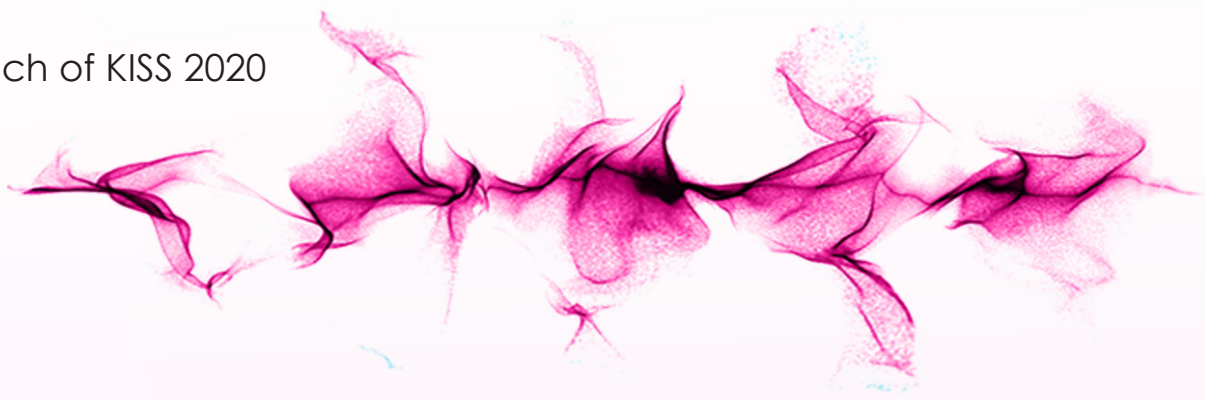
Meer dan voldoende redenen om te werken aan het verhogen van je trillingsfrequentie en lage trilling veroorzakers te vermijden.



De oorzaken van een lage trillingsfrequentie.



Trillingsverlagers



Junkfood

In junkfood zoals McDonald's, pizza, friet, shoarma zitten heel veel verzadigde en dierlijke vetten die ervoor zorgen dat jouw trilling omlaag gaat. Beter is om zoveel mogelijk natuurlijke vetten tot je te nemen.

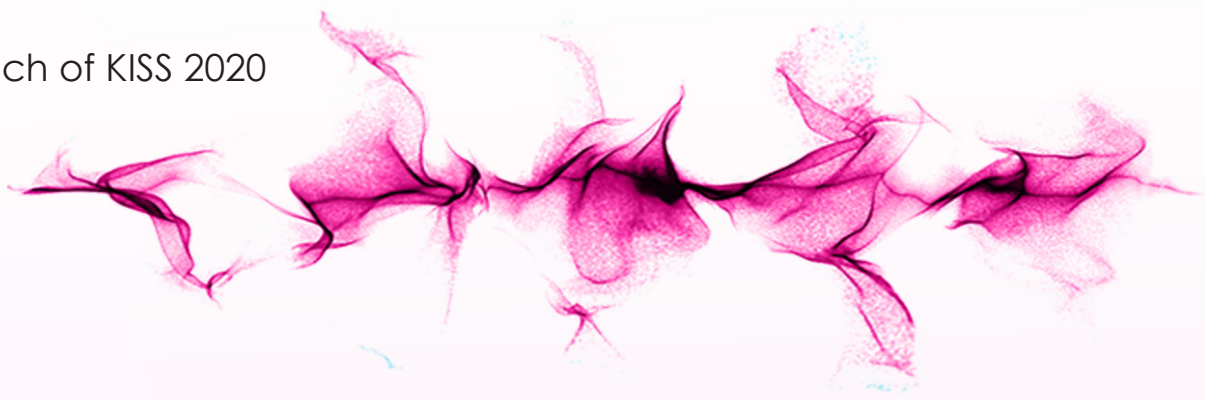
Junkfood bevat heel veel suiker waardoor er een hele lading insuline door je lichaam gepompt wordt, jouw lichaam neemt dat op en maakt daar glucose van. Die glucose zorgt voor een energiepiek in je lichaam, echter die duurt maar ongeveer 15 minuten en dan ben je alweer toe aan een nieuwe suikerpiek.

Doordat de glucose snel door het lichaam wordt opgenomen verandert je bloedsuikerspiegel heel snel. Daardoor voel jij je snel moe en geïrriteerd. Jouw lichaam wil eigenlijk elke keer junkfood om te kunnen blijven functioneren en jouw energieniveau hoog te houden.

Alleen gebeurt er juist het tegenovergestelde, je lichaam blijft steeds maar vragen om meer.

Als je naar voedsel gaat kijken (voedsel bestaat uit aarde-energie), dan heeft elk soort voedsel zijn eigen trilling. Zo hebben voedingsmiddelen die vol vet en suikers zitten een lagere trilling dan voedsel dat gezond is en vol vitaminen zit.

Trillingsverlagers



Junkfood (vervolg)

Het zal je dus niet verbazen dat junkfood, suikers en rood vlees een veel lagere trilling hebben dan een stuk groente of fruit.

Gezond eten zorgt ervoor dat jij je energiever voelt. Veel vlees eten verlaagt ook je frequentie.

Alleen al als je kijkt wat er met een dier gebeurt voordat het geslacht wordt en wat voor leven ze in deze tijd hebben. Denk aan de bio-industrie, de legbatterijen, de overvolle stallen met varkens en koeien. Jij eet dat vervolgens op en dan komt dat ook in jouw energie/jouw trilling terecht.

Nu ga ik niet zeggen dat jij vegetariër moet worden, ik wil alleen dat je even stilstaat bij het feit wat junkfood en vlees eten met je trillingsfrequentie doen..

Wees je bewust van wat je eet, wat het met je lichaam doet en wat voor effect iets op je lichaam heeft.

Je lichaam geeft vaak al aan dat er iets niet goed is. Luister nog meer naar je lichaam en de signalen die het afgeeft.

Trillingsverlagers

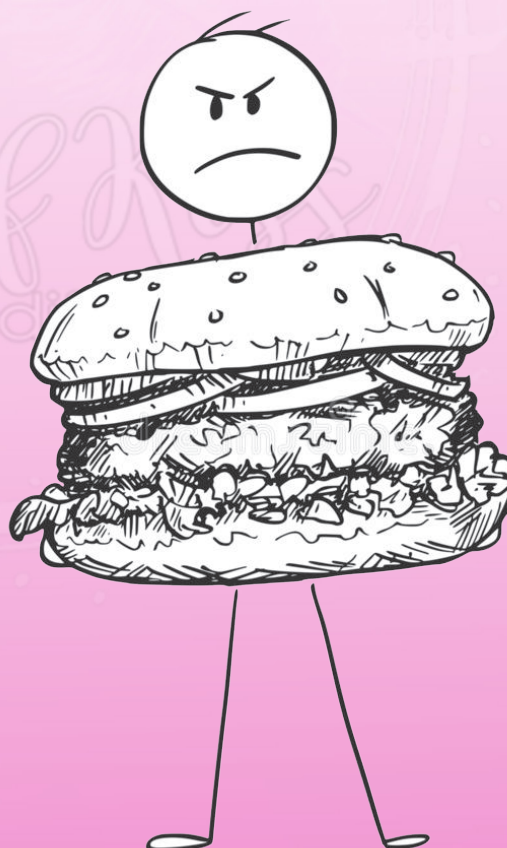
Sunkfood (vervolg)

Eet zoveel mogelijk onverzadigde vetten. Jouw lichaam heeft wel vetten nodig, maar kies dan voor de gezonde varianten. Twee voorbeelden daarvan zijn kokosolie en olijfolie.

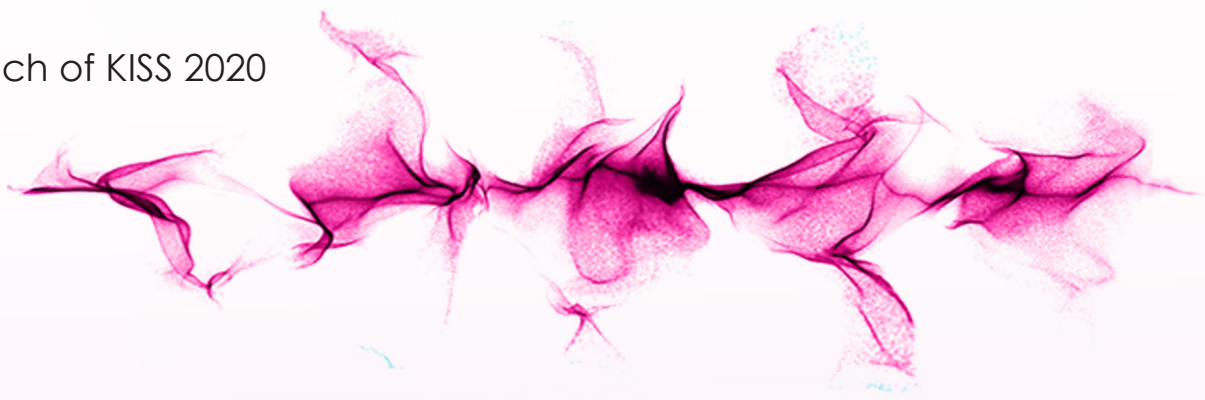
Alles begint bij een keuze, ook bij het eten van voedsel. Door gezonder en bewuster te gaan eten kun jij je trillingsfrequentie weer verhogen.

Tip:

Schrijf voor jezelf eens een week op (of langer) wat je zoal eet. Zo krijg je snel duidelijk wat wel of niet gezond voor je is. Vaak geeft je lichaam al aan dat wat je eet niet gezond voor je is. Je krijgt buikpijn, wordt misselijk tot zelfs overgeven toe. Een teken van jouw lichaam dat het gezonder of anders gevoed wil worden.



Trillingsverlagers



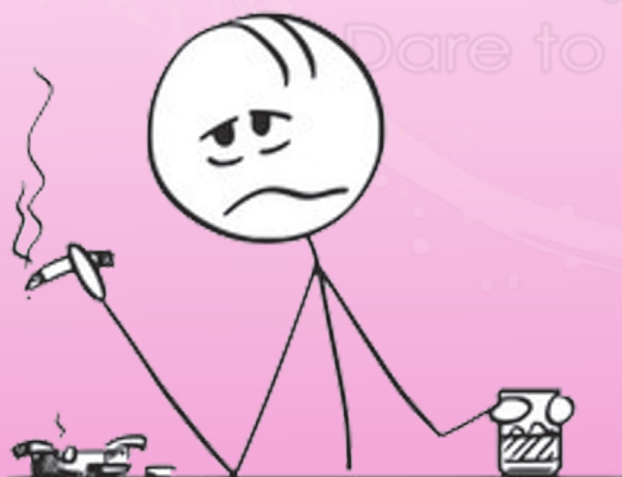
Alcohol & Drugs

Alcohol en drugs zorgen voor een lage trilling omdat ze je gevoel helemaal uitschakelen.

Daarom zijn alcohol en drugs ook zo verslavingsgevoelig. Je schakelt namelijk heel je gevoel uit door alcohol en drugs.

Je wilt juist de pijn, de boosheid en de frustraties niet meer voelen. Je sluit je helemaal af van jouw ware kern. Jouw hogere zelf. Je vlucht als het ware weg voor jezelf.

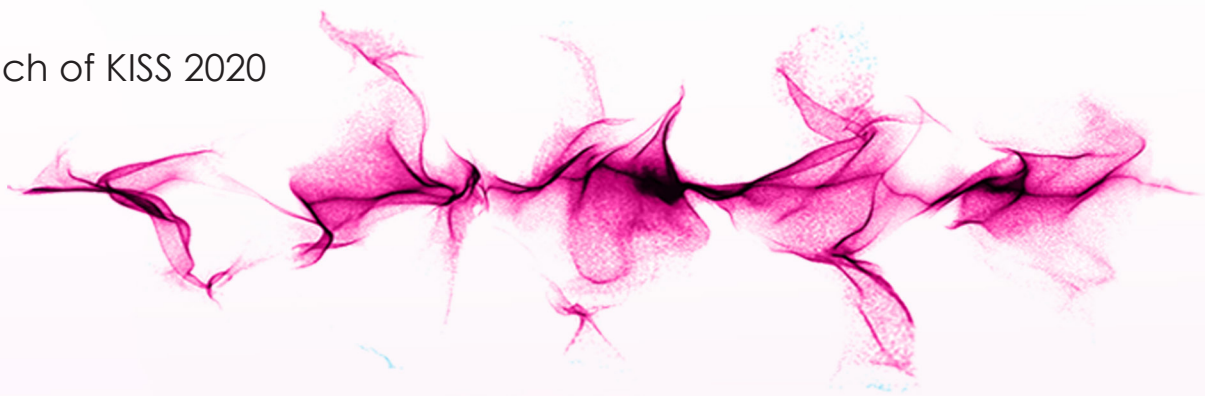
Dus je snapt dat dit een van de grootste trillingsverlagers is.



Tip:

Om van jezelf te zeggen dat je "teveel" drinkt is natuurlijk wel even raar. Toch wil ik dat je eens naar jezelf gaat kijken wat je drinkt en wanneer je drinkt? Is het voor de gezelligheid wat natuurlijk best een keertje mag of is het om iets weg te drinken om iets niet te hoeven voelen? Het laatste is dus niet zo gezond. Welke pijn, verdriet of angst wil jij verdoven door drank? Wees eerlijk naar jezelf.

Trillingsverlagers



Giftige relaties

Wanneer je in een relatie zit die niet goed voor je is, zal dat ook je trilling enorm verlagen.

Denk aan een narcistische relatie, een relatie met geweld, waar misbruik van je wordt gemaakt, waar jij over je grenzen heen laat gaan.

Een relatie waarin jij niet durft te kiezen voor jezelf en jij je in allerlei bochten wringt om de lieve vrede maar te bewaren.

Waar jij continu anderen aan het pleasen bent en jezelf daardoor compleet wegcijfert.

Waar er geen respect is voor elkaar.

Bedenk je eens in wat voor relatie jij wilt zitten.

Laat relaties los als ze je alleen nog maar energie kosten en jouw energie omlaaghalen. Dit geldt natuurlijk ook voor vriendschappen die niet meer kloppen.

Het is de aller moeilijkste beslissing ooit in je leven om voor jezelf te kiezen in een giftige relatie.

Je zult merken dat als je die stap eenmaal durft te zetten er ineens van alles op je pad komt.

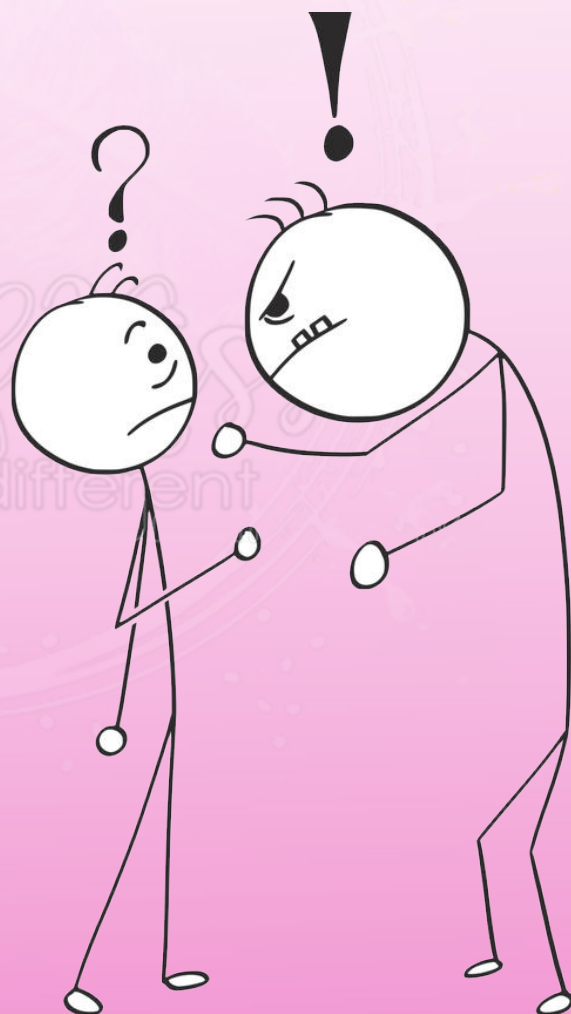
Vraag ook om hulp of lucht je hart eens, want je hoeft dit niet allemaal alleen te dragen.

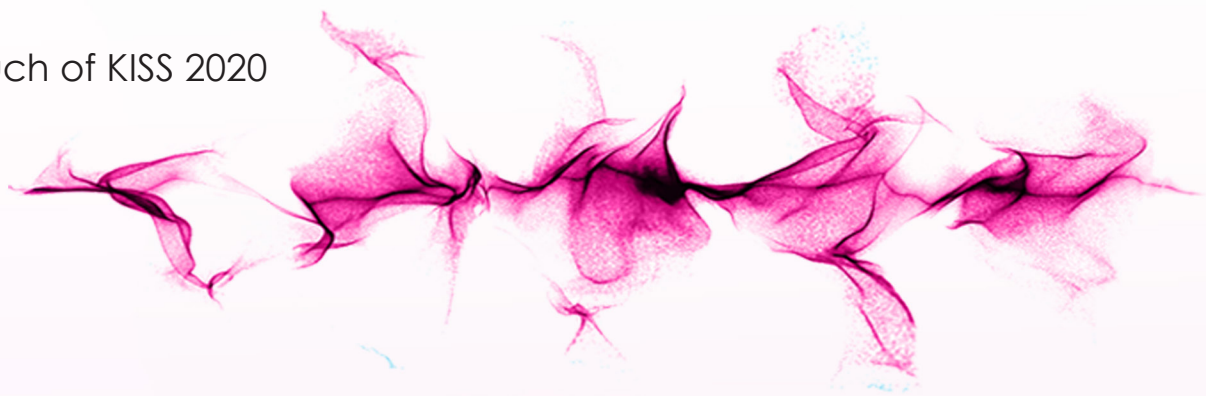
Giftige relaties (vervolg)

Weet je niet met wie je kunt praten of heb je advies nodig, neem dan geheel vrijblijvend contact met me op. Samen bespreken we dan hoe ik je het beste kan helpen of adviseren.

Tip:

Kijk eens kritisch naar je relaties. Wat kan beter? Wie zorgt er elke keer voor dat jij in een lagere trilling komt? Wie blijft continue energie van je zuigen? Zorg dat je deze energie vreters zoveel mogelijk verwijderd uit je directe omgeving. Je zult het direct gaan merken aan je eigen energie. Maak eens een lijstje wat deze vriendschap/relatie je kost en wat het je oplevert. Wanneer het je teveel energie kost maje de vriendschap/relatie loslaten. Wees dankbaar voor de lessen die ze jou hebben geleerd.





Negatieve gedachten

Negatieve gedachten zijn echt funest voor je trilling.

Het zijn vaak de oordelen die we over onszelf hebben. Het is zo makkelijk om jezelf continu omlaag te praten en te luisteren naar die stemmetjes in je hoofd.

Maar wat als 98% van die stemmetjes helemaal niet van jou zijn maar van anderen?

Wat als heel veel van die oordelen door anderen bij jou zijn ingeprint al van kinds af aan en jij dat allemaal bent gaan aannemen als zijnde waar.

Stel jezelf de vraag: Is het van mij of is het van iemand anders? Als het van iemand anders is mag je het met liefde terugsturen naar die persoon.

Je stuurt het niet letterlijk terug, maar het universum in.

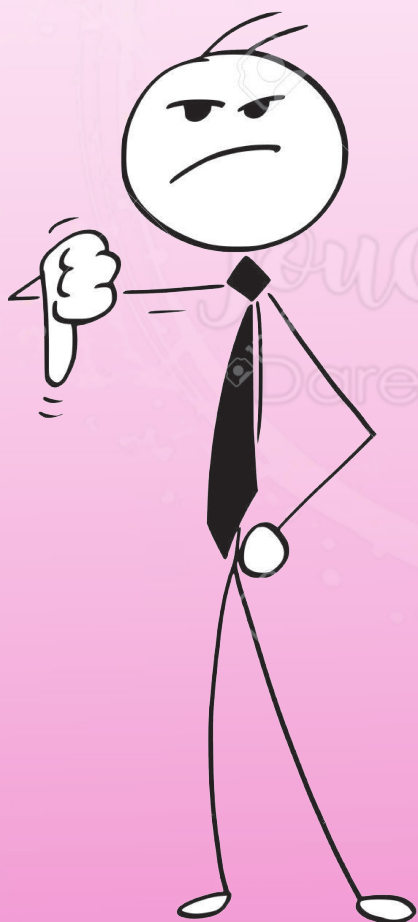
Dus let op je gedachten: Wat je uitzendt en denkt trek je aan. Zowel positief als negatief.

Als jij denkt dat je niks kan is dat wat je aantrekt en is dat wat er steeds op je pad komt.

Word je de komende tijd eens bewust van jouw negatieve gedachten over jezelf. Zijn ze echt wel van jou?

Negatieve gedachten (vervolg)

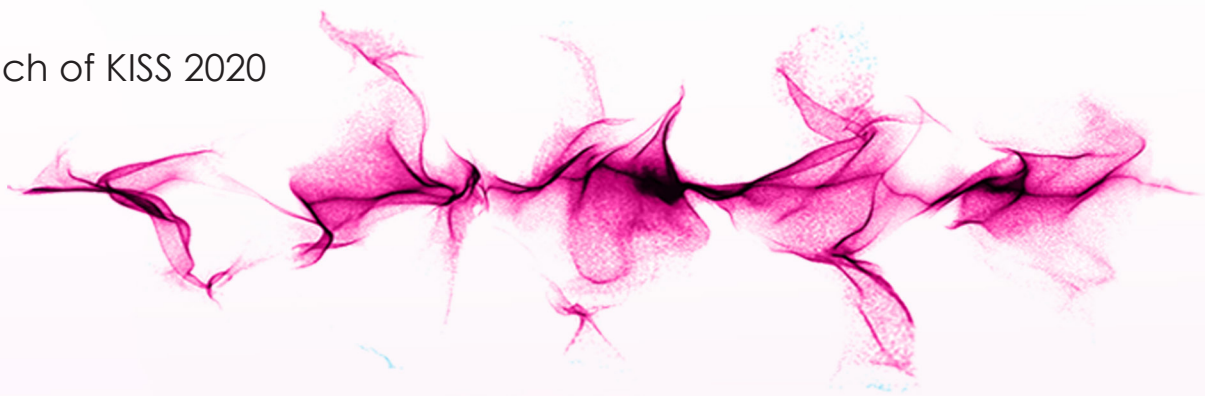
Of zitten ze al jarenlang in je systeem en ben jij gaan geloven dat het waar is?



Tip:

Houdt voor jezelf eens een lijstje bij met wat voor negatieve gedachten jij hebt op een dag. Zijn ze wel echt allemaal van jou? Zijn ze ooit ingeprent door anderen en ben jij ze gaan geloven?

Wordt je bewust van elke negatieve gedachte en verander die meteen in een positieve gedachte. Zo train je je eigen mindset van negatief naar positief te gaan. Gebruik daar ook affirmaties voor zoals: Ik ben goed genoeg, ik ben perfect, ik mag er zijn. ik ben het waard.



Witte suiker

Witte suiker is ook een echte trillingsverlager. Zeker als je veel werkt met spiritualiteit.

Suiker zorgt namelijk voor echte pieken in je energie maar na zo'n piek voel jij je vaak weer erg moe waardoor je weer naar suiker grijpt.

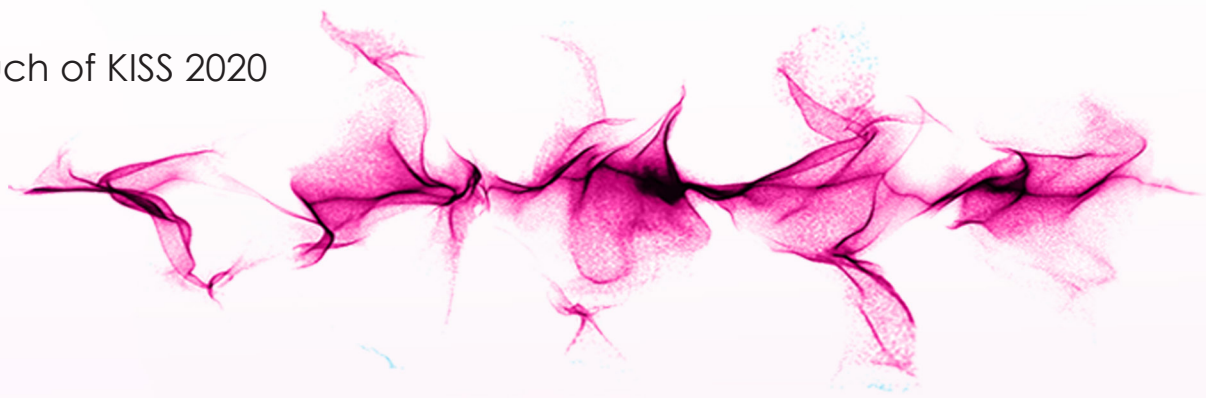
Hoe meer suiker je pakt hoe vermoeider jij je zult voelen. In plaats van dat het energie geeft, vreet het zo dus energie.

Suiker zorgt er ook nog eens voor dat het je immuunsysteem vermindert en bacteriën en virussen makkelijker je lichaam in kunnen komen en jij dus ziek wordt.

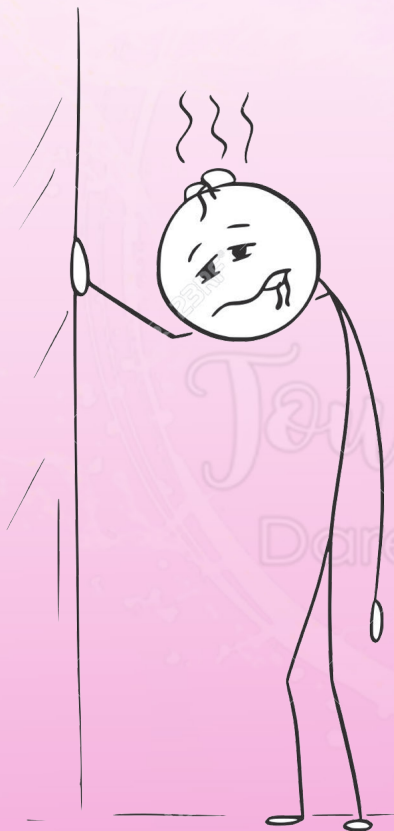
Probeer maar eens te minderen met suiker, dan zal je merken dat je meer energie krijgt en je veel minder vaak ziek bent.

En door minder suiker te nemen of het weg te laten verhoog jij weer je trilling.

Trillingsverlagers

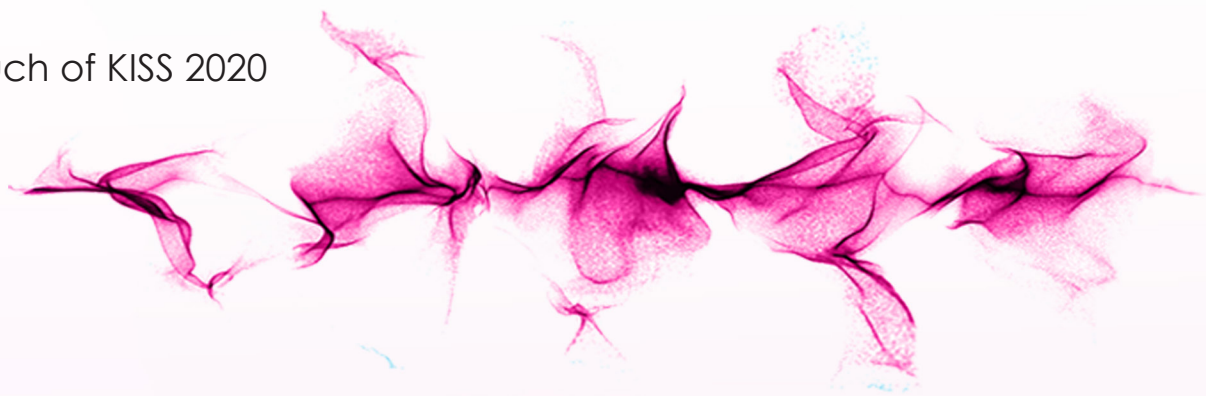


Witte suiker (vervolg)



Tip:

Witte suikers zijn heel slecht voor je trilling. Hoe meer jij suikers kunt weglaten, hoe beter dat is voor je spirituele ontwikkeling. Je krijgt meer energie en kunt dan beter contact maken met je spirits en engelen. Ga bewust kijken naar hoeveel suikers je inneemt en waar het ongemerkt allemaal inzit.



Medicijnen

Medicijnen verlagen ook je trilling omdat er allemaal chemische 'rotzooi' je lichaam in komt.

Vaak zijn klachten die je hebt of waar je mee rondloopt signalen van je lichaam dat je over bepaalde grenzen bent gegaan. Elke klacht die jij hebt heeft een onderbewuste reden.

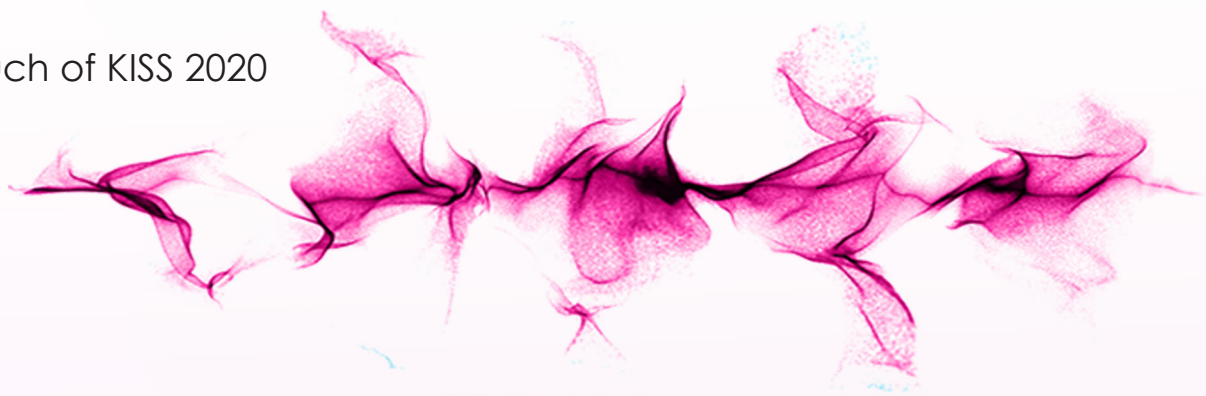
In mijn boek Clearings in de praktijk, beschrijf ik heel veel klachten van ons onderbewustzijn en waar die voor staan.

Er staan ook meteen heel veel clearings in om die blokkades op te lossen.

Heb jij nou echt medicijnen nodig, blijf die dan ook gewoon innemen. Overleg altijd eerst met je arts of je medicijnen mag afbouwen of dat je er mee mag stoppen.

Nogmaals als jij ze echt nodig hebt voor een bepaalde klacht of aandoening blijf ze dan ook gebruiken.

Ik wil je wel vragen om eens naar de dieperliggende oorzaak te kijken van de klacht of kwaal.



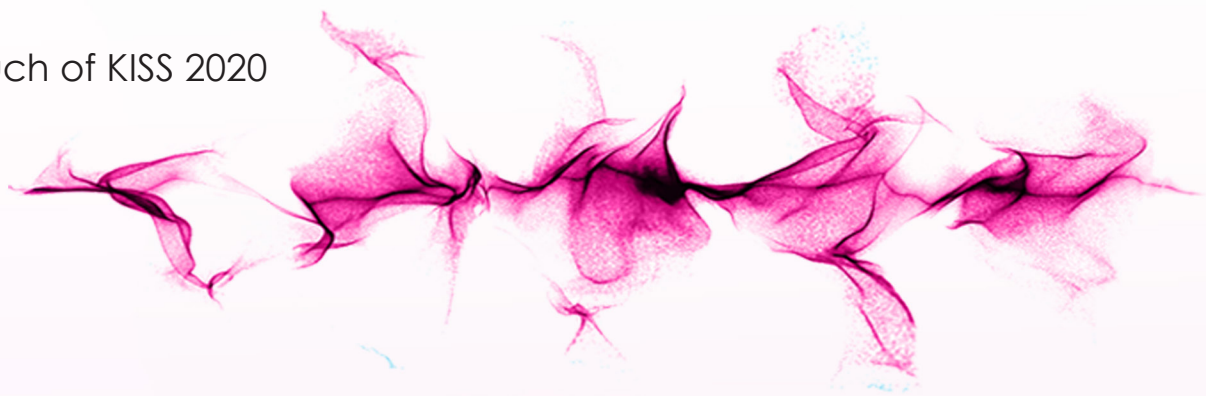
Medicijnen (vervolg)

Zo heb ik door mezelf te helen en mijn blokkades aan te pakken mijn medicijnen voor mijn huis-stofmijtallergie helemaal weg kunnen laten, waardoor ik nu medicijn vrij ben.

Tip:

Wanneer jij jezelf gaat helen, oude ballast gaat loslaten, kan het zomaar zijn dat je bepaalde medicijnen niet meer nodig hebt. Overleg wel altijd met je huisarts voordat je stopt met medicatie. Het is en blijft chemische "troep" wat je in je lichaam aan het stoppen bent. kijk ook wat dieper naar wat een bepaalde klacht of kwaal jou wil vertellen en waar jij nog wat te helen hebt.





Straling

Zoals je zelf wel zult begrijpen is straling ook echt slecht voor onze trillingsfrequentie en wel om de volgende reden.

Straling van je telefoon, je computer, iPad en tv is echt slecht voor je gezondheid.

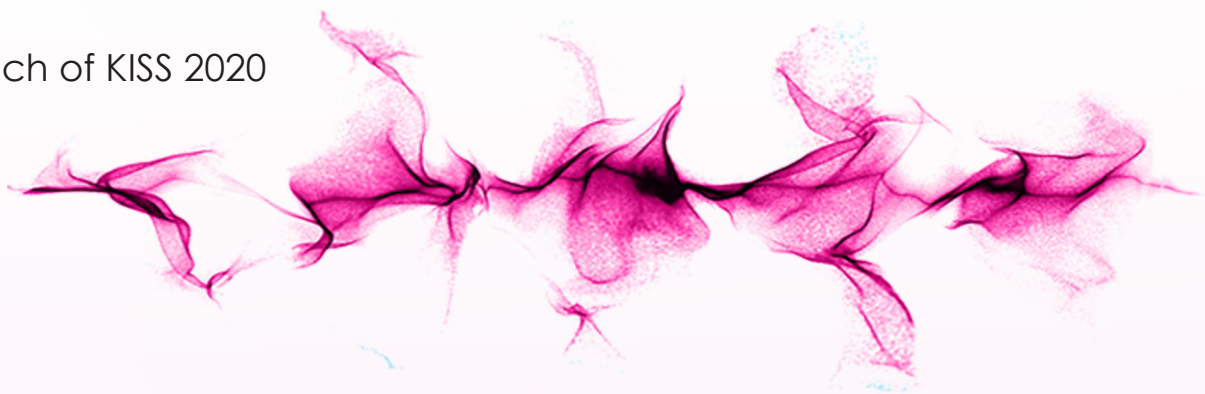
Steeds meer jeugd is tot diep in de nacht actief op telefoon en of iPad. Niet zo verwonderlijk dat ze dan daarna niet of slecht slapen. Straling gaat namelijk door al je cellen van je lichaam. Het put je uit, het kost je energie, je wordt er sloom van. het zuigt de energie uit je lichaam.

Leg je telefoon dus ook liever niet op je slaapkamer. Kijk een half uur voor je gaat slapen niet meer op je telefoon, iPad, computer of tv.

Door het blauwe licht en de straling maak je namelijk geen melatonine aan, wat eigenlijk het stofje is om te gaan slapen.

Melatonine zit in bananen dus eet voor dat je gaat slapen eens een banaan. Stop alsjeblieft je telefoon ook niet in je kontzak of in je bh. Ik zie dat best veel vrouwen doen.

Trillingsverlagers



Straling (vervolg)

Die straling is natuurlijk echt niet goed voor je borsten en al helemaal niet als je borstvoeding geeft.

Dus zet telefoons, computer, iPad en tv eens wat vaker uit.

Dat is een hele uitdaging hoor in deze tijd. Toch zal je merken dat je energieniveau weer gaat toenemen als jij zoveel mogelijk straling gaat vermijden.

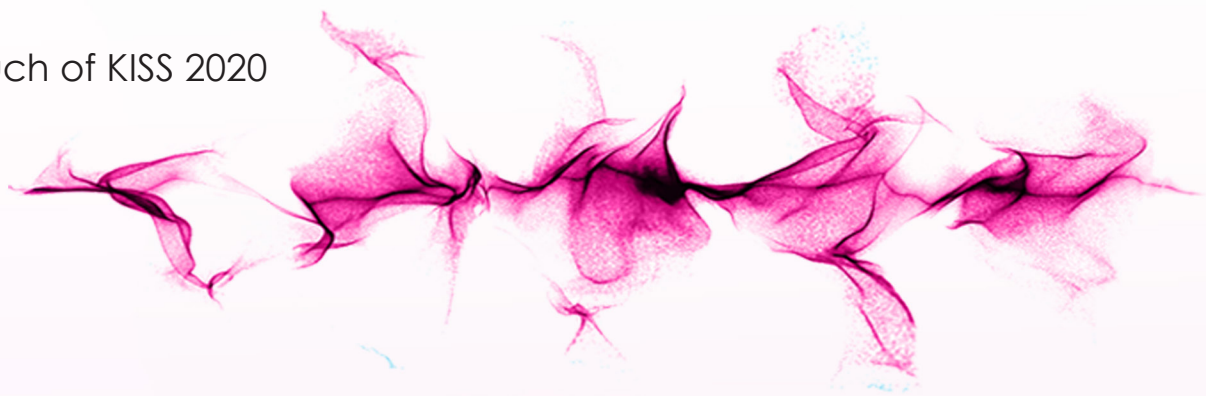


Tip:

Leg na 19:00 uur je telefoon weg en zet je laptop of computer uit. Ga lekker creatief aan de slag dat geeft je trilling een enorme boost. Tegelijk zul je hiervan heerlijk ontspannen.

Ga nog even buiten wandelen voordat je naar bed gaat. Het brengt je hoofd en lichaam al tot rust.

Trillingsverlagers



Ruzie maken & Schreeuwen

Ruzie maken en schreeuwen is één van de grootste trillingsverlagers.

Ruzie maken en schreeuwen is een echte energievreter.

Soms pik je ook boosheid op van je partner of je kinderen en vaak worden dan die boze gevoelens alleen maar versterkt.

Met ruzie maken en schreeuwen los je namelijk helemaal niks op.

Laat het boze gevoel eerst even zakken voordat je met elkaar in gesprek gaat.

Of dat nu met je partner is, je vriendin of je kind. Neem alle twee even een time-out en ga pas praten als de ergste emotie gezakt is.

Voel maar eens wat ruzie maken en schreeuwen met je lichaam doen en met je stem.

Je hartchakra en keelchakra schieten meteen op slot.

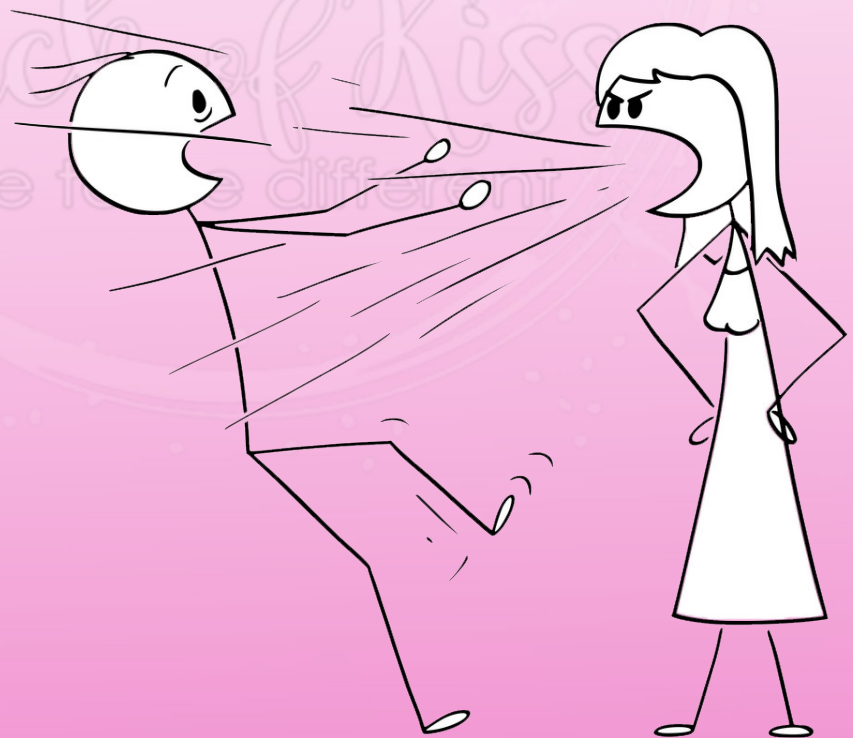
Ruzie is misschien niet altijd te vermijden, wees je wel bewust van de trilling die het met zich mee brengt en wat het dus energetisch met je doet.

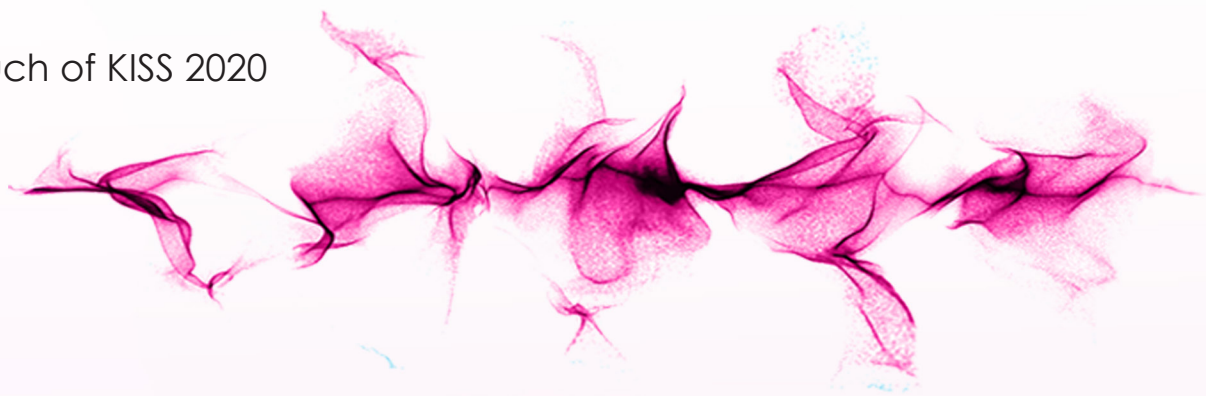
Trillingsverlagers

Ruzie maken & Schreeuwen (vervolg)

Tip:

Geef elkaar of jezelf een time-out. Ga niet de discussie aan maar ga even ergens apart zitten. Luister naar een rustgevende meditatie of doe wat ademhalingsoefeningen en kom eerst tot rust. Begin pas als jij weer rustig bent aan het gesprek of de discussie.





Haat & Woede

Op energetisch niveau zijn haat en woede de grootste trillingsverlagers.

Hoe meer haatgevoelens jij hebt naar iemand hoe lager je trilling is, vooral als je in deze gevoelens en emoties blijft hangen. Iemand haten is veel moeilijker dan van iemand houden.

Toch zijn het twee compleet verschillende emoties.

Doe maar eens een test met twee potjes met een beetje rijst erin.

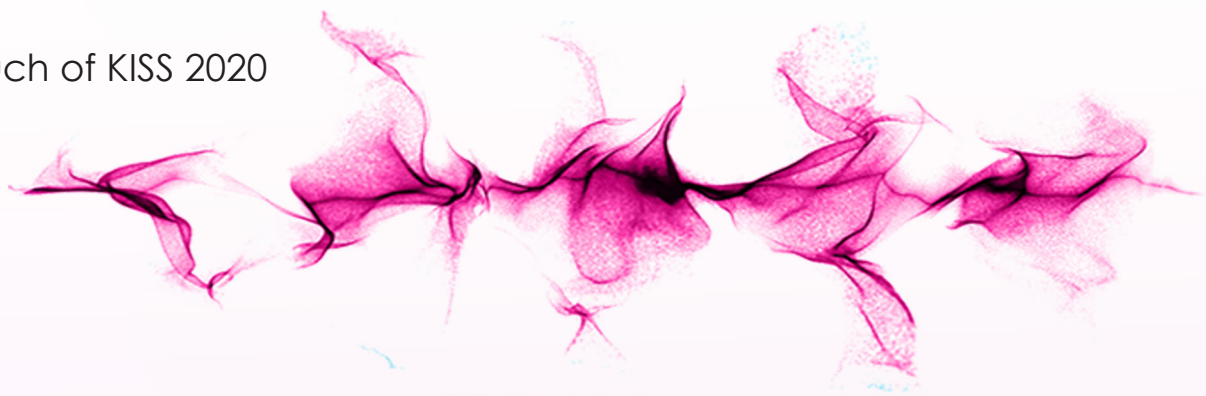
De Japanse wetenschapper Masaru Emoto heeft een onderzoek gedaan naar wat haat en liefde met rijst doen. Op het ene potje schrijf je liefde en op het andere potje schrijf je haat.

Ga nu maar eens twee maanden lang liefde en haat sturen naar de potjes en kijk eens naar het resultaat na twee maanden.

Als je ziet wat het resultaat is dan kun je ook zien wat haat met je lichaam doet. Wat het dus onbewust met je trilling doet.

Wanneer je zoveel haat en woede in je hebt zal je ook veel minder snel contact maken met anderen.

Trillingsverlagers



Haat & Woede (vervolg)

De haat en woede zijn ook echt te voelen in je energie.

Ik ben benieuwd naar de resultaten van jullie experiment laat het mij dan ook weten als je dit echt hebt getest.

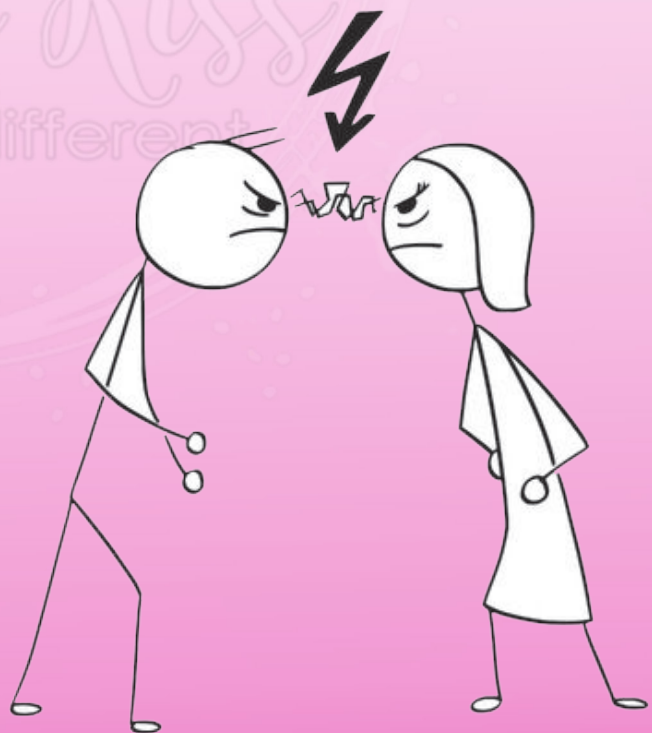
Ik wil je er alleen maar bewust van maken wat negatieve trilling met je lichaam en je onderbewustzijn doet.

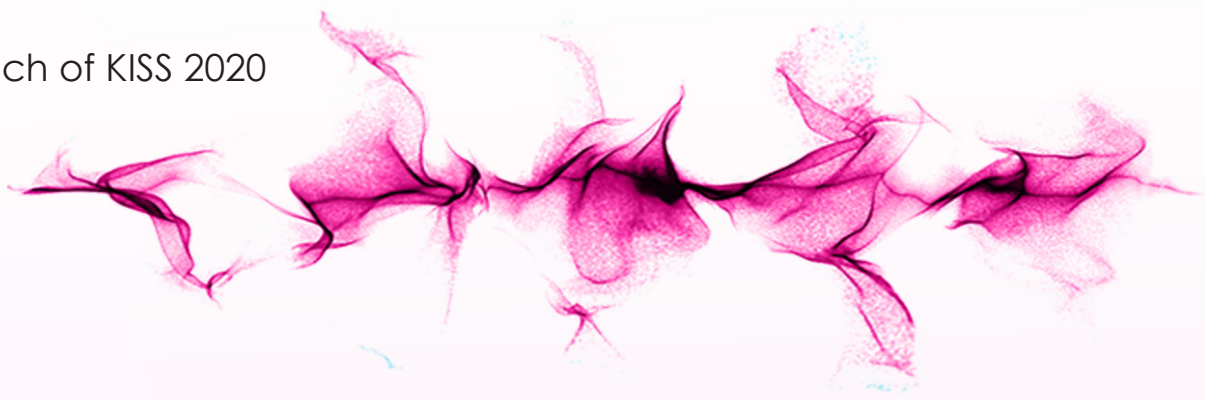
Tip:

Haat & woede brengen je nog meer haat & woede.

Vergeet de persoon die je verdriet of pijn heeft gedaan. Wees dankbaar voor de lessen die je hebt mogen leren. Zie het ook zo. Ze hebben er namelijk voor gezorgd dat jij nog beter in je kracht staat.

Blijf jij in je slachtofferrol zitten, dan hebben diegene die je pijn hebben gedaan nog steeds macht over jou. Door gelukkig te zijn/worden ontnemen jij ze die macht en ben je vrij.





Schuld

Jezelf schuldig blijven voelen over iets dat je niet kan veranderen vreet ook heel veel energie.

Ook in schuldgevoelens blijven hangen geeft een hele lage trilling.

Oordeel niet te streng over jezelf en vergeef jezelf. Dit is vaak een moeilijk proces omdat hier ook weer heel veel familiepatronen terugkomen.

Iets wat jij al je hele leven lang gehoord hebt, heb je niet zomaar uit je systeem.

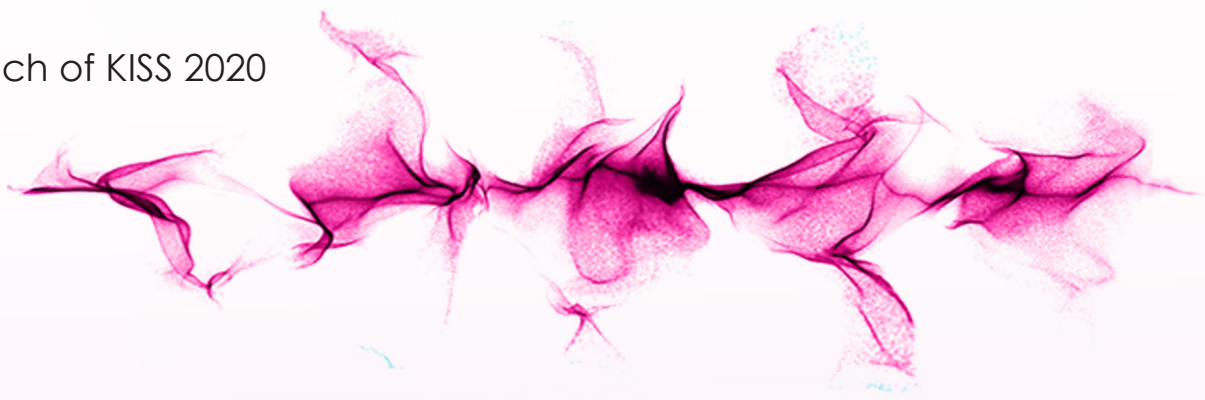
Schuldgevoel kan ook heel erg aan je vreten en daardoor kost het je heel veel energie en verlaagt het zo je trilling.

Jezelf schuldig voelen of schuldig laten maken heeft dan ook een hele lage trilling.

Ook hier geldt weer dat je zo weinig contact zult krijgen met anderen. Je nodigt qua trilling niet uit om een gesprek met je aan te gaan.

Waar zou jij jezelf voor kunnen vergeven?

Trillingsverlagers



Schuld (vervolg)

Blijf jezelf ook niet langer schuldig voelen over iets waar je geen invloed op hebt.

Bijvoorbeeld het verbreken van een relatie of vriendschap.

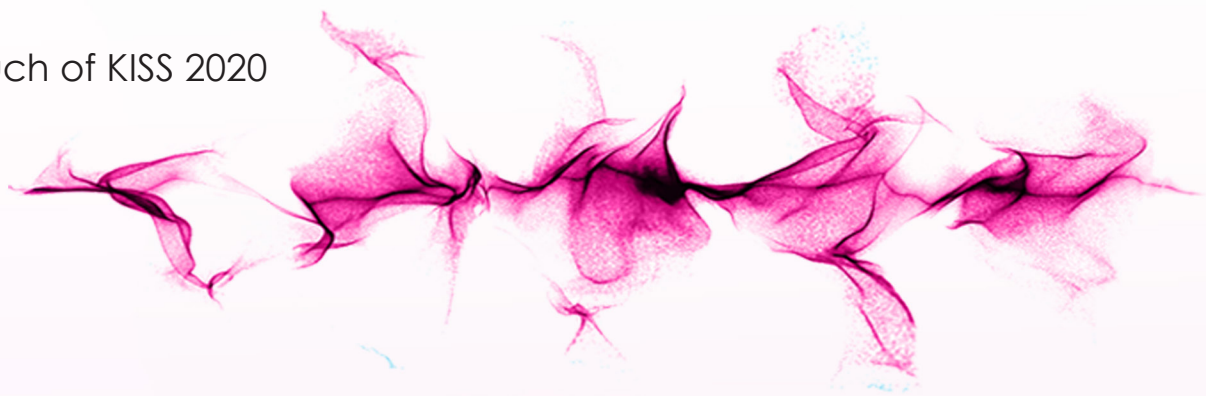
Vaak komen deze personen in je leven om jou iets te leren.

Tip:

Weet dat jij niet schuldig bent aan wat je is overkomen. Jij hebt hier namelijk NOOIT om gevraagd. Laat het schuldgevoel los en stuur jezelf liefde en gouden sparkel om het schuldgevoel te helen.

"You are beautiful"





Aan het verleden blijven vasthouden

Wanneer je heel erg aan je verleden vast blijft houden en aan de pijn die je in het verleden hebt meegemaakt, dan zorgt dat ook voor een lage trilling.

Probeer de pijn of het verdriet dat je hebt meegemaakt eens om te zetten naar vergeving en dankbaarheid. Alles wat er gebeurt in jouw leven gebeurt met een bepaalde reden. Namelijk om jou sterker te maken.

Jij als lichtwerker wordt namelijk enorm getest hoe sterk jij in jouw kracht blijft staan. Wanneer jij het kunt zien als levenslessen zal je merken dat jouw trilling weer omhooggaat. Dat het plezier in je leven weer terugkomt.

Wat als alles al bepaald wordt vanuit het universum hoe jouw leven zal lopen. Welke pijnen jij moet doorstaan, welke lessen jij eruit mag leren.

En ik weet het: als je in het oog van de storm en van de pijn zit, dan denk je daar helemaal niet aan.

Van het verleden blijven vasthouden (vervolg)

Toch is het belangrijk om vanuit een helikopterview te kijken naar je leven. Vooruit te kijken naar je toekomst.

Het verleden kun je namelijk niet meer veranderen maar je toekomst wel.



Tip:

Alles gebeurd met een reden, hoe vervelend de les ook is. Het zijn de lessen van het leven die jij mag omarmen. Alles gebeurd om jou te helpen met je taak/missie hier op aarde. Neem die taak serieus, kijk vooral vooruit, maar nog belangrijker, geniet van het nu. Wat er nu is, wat je nu doet en wie je nu bent.

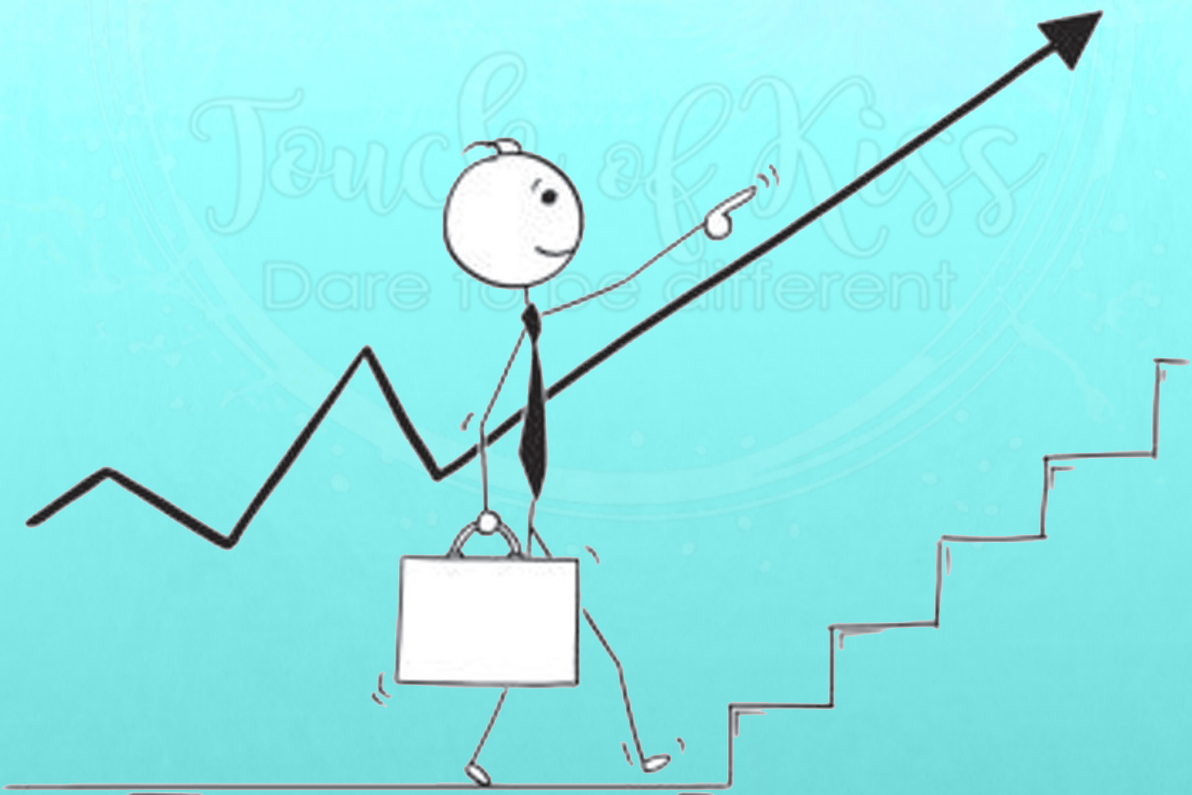
Tot zover de trillingsverlagers, nu tijd voor de trillingsverhogers.

Je zult merken dat als je er echt op gaat letten welke trilling je uitzendt, je je er steeds sneller bewust van wordt dat je in een lage trilling zit en dat je dus ook meteen actie kunt ondernemen om jouw trilling weer te verhogen.

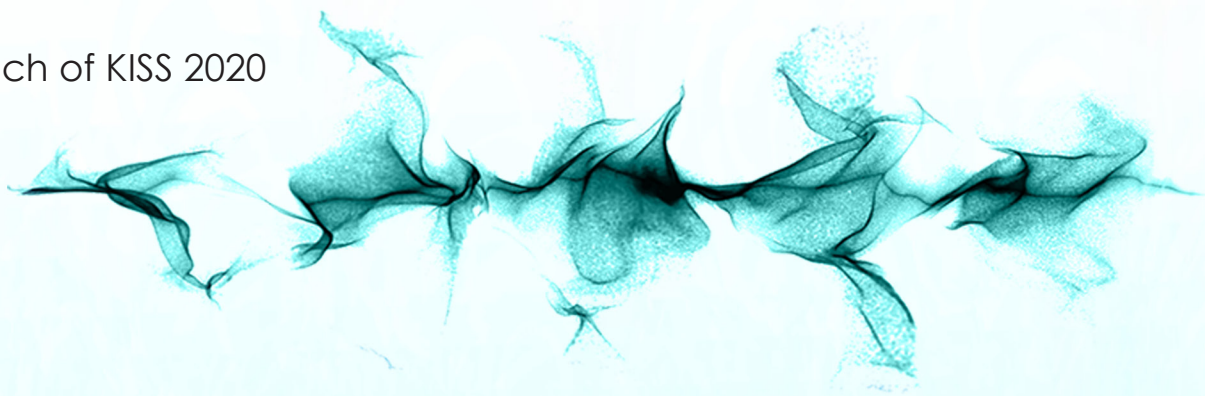
Alles is namelijk energie, jij bent energie, jij bent liefde en licht en dat is wat jij uiteindelijk wilt uitstralen naar de buitenwereld.



Hoge trillingsfrequentie De aanjagers!



Trillingsverhogers



Dankbaarheid

Dankbaarheid is een van de grootste trillingsverhogers.

Door je dankbaarheid uit te spreken elke dag of op te schrijven gaat je trilling omhoog. Koop een leuk boekje en schrijf daarin elke dag 3 dingen waar jij dankbaar voor bent.

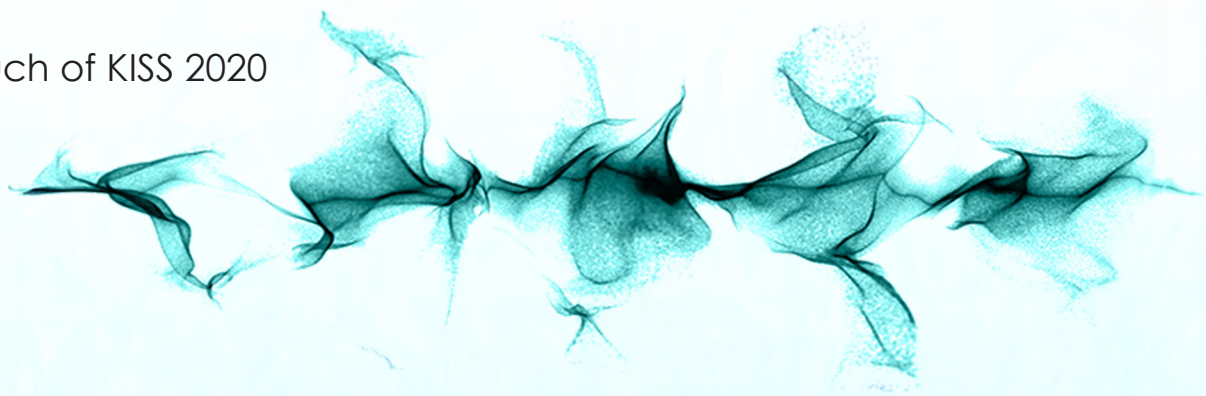
Schrijf ook 3 dingen op waar je dankbaar voor bent in de toekomst ook al is het nu nog niet tastbaar.

Ik zelf vind opschrijven krachtiger dan uitspreken. Je doet dan als het ware een bestelling bij het universum om nog meer van dat jouw pad op te sturen.

Door het op te schrijven bekrachtig jij je dankbaarheid.

Wat ook belangrijk is, is dat je het echt voelt als je het opschrijft. Wat voor gevoel geeft het jou als je denkt aan de dingen van de toekomst.

Wat kun jij allemaal manifesteren? Energie is overal, je kunt het aantrekken of afstoten. Zo gaat dat ook met manifesteren.

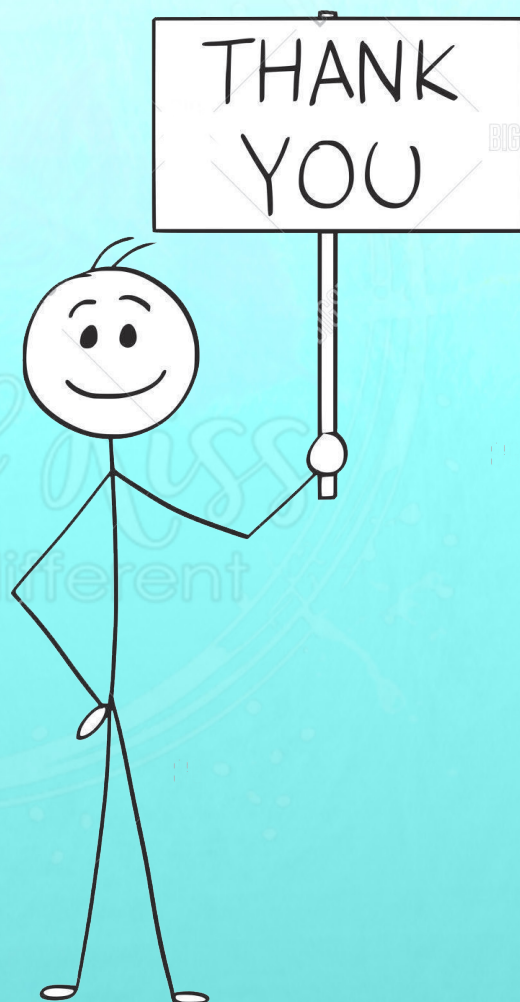


Dankbaarheid (vervolg)

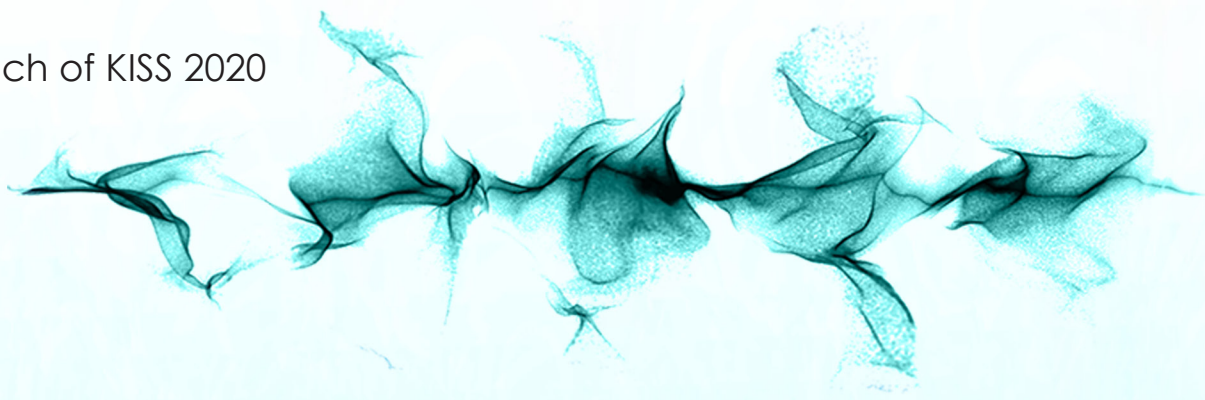
Hoe meer jij het gevoel van vertrouwen erin kunt leggen en dat het echt op jouw pad zal komen, wanneer de tijd er rijp voor is, hoe sneller je zult gaan manifesteren.

Tip:

Koop een mooi notitieblokje en schrijf daarin elke dag op waar je dankbaar voor bent in het nu! Doe dit echt elke dag bewust. Maak er tijd voor en creëer een soort van ritueel. Zet een lekker muziekje op, steek een kaarje aan, zet een kopje koffie of thee en begin. Voel de dankbaarheid ook echt in je lichaam. Zo gaat trilling razendsnel omhoog.



Trillingsverhogers



Acceptatie

Accepteer de dingen zoals ze zijn, je kunt namelijk niet alles veranderen en dat hoeft ook helemaal niet.

Accepteer dat er dingen zijn gebeurd in je verleden. Pijnlijke dingen, vervelende dingen, dat je afscheid hebt moeten nemen van bepaalde personen.

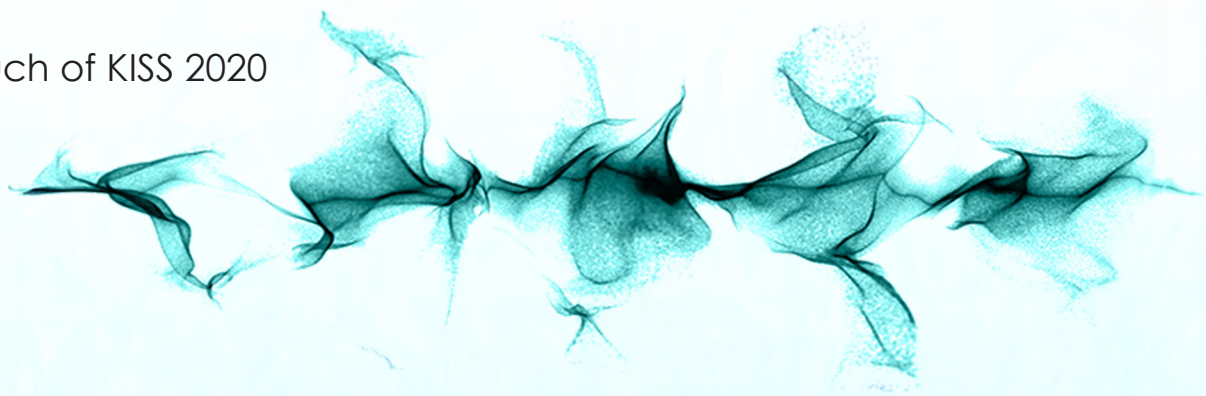
Alles gebeurt namelijk met een reden.

Ik wil je als tip geven om het boekje 'Het sprookje van de dood' te lezen van Marie-Claire van der Bruggen. Dit boekje heeft voor mij zoveel opgehelderd.

Er zijn heel wat puzzelstukjes op hun plaats gevallen na het lezen van dit boekje.

Jij bent hier met een speciale reden op aarde en dat gaat niet zonder hobbels op je pad. Neem die hobbels met gratie, je leert er juist van. Niet alles hoeft perfect te zijn.

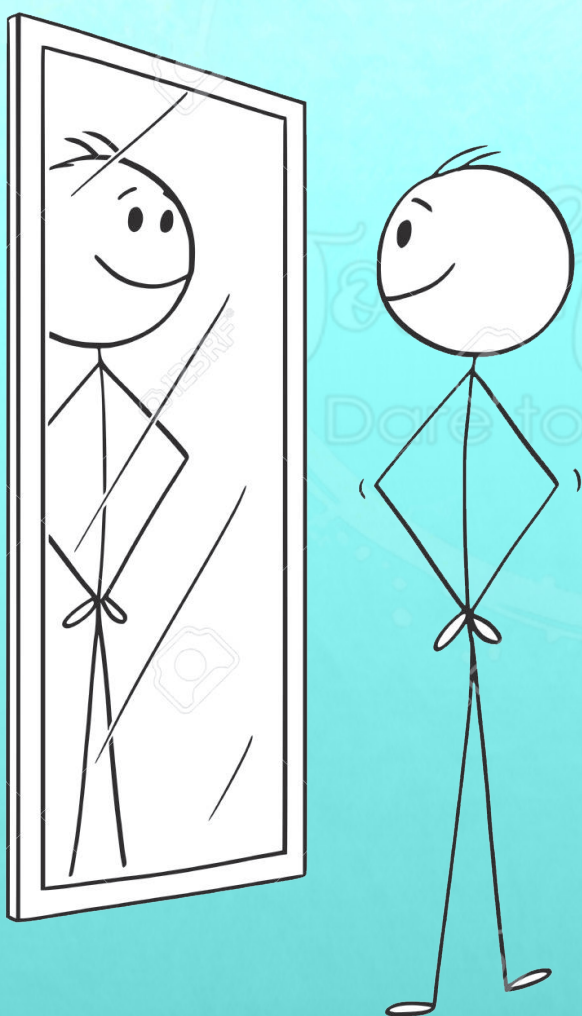
Perfectionisme is een eigenschap van lichtwerkers waardoor ze het zichzelf enorm moeilijk maken.



Acceptatie (vervolg)

Leg de lat eens wat lager voor jezelf. Accepteer het leven zoals het is.

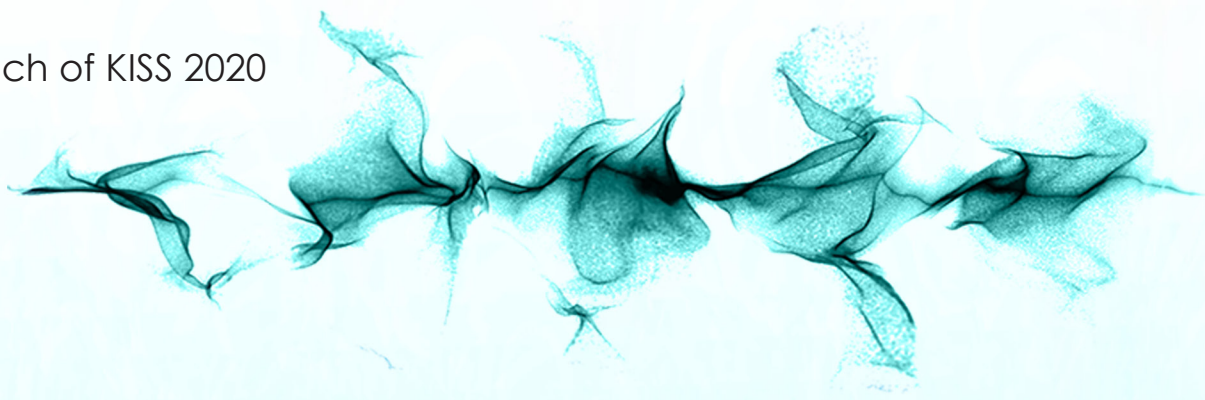
Difficult roads lead to beautiful destinations.



Tip:

Prima is ook perfect!. Je kunt namelijk niet meer doen dan je best. Alles komt op je pad via goddelijke timing. Jij als lichtwerker hebt een taak en dat is om liefde en licht te verspreiden. Stel jezelf elke dag de vraag: Hoe kan ik vandaag mijn licht en liefde verspreiden? Laat los op wat voor manier jij dat hoe en wanneer mag doen. Ga in overgave en ontvang de tekens van het universum.

Trillingsverhogers



Vriendelijkheid

Vriendelijk en aardig zijn naar en voor anderen verhoogt je trillingsfrequentie.

Wanneer jij niet oordeelt over anderen zal dat je energie een flinke boost geven.

Zeg eens 'hallo' tegen iedereen die je tegenkomt als je gaat wandelen met de hond of als je gaat winkelen in de supermarkt.

Je gaat vanzelf reacties terugkrijgen.

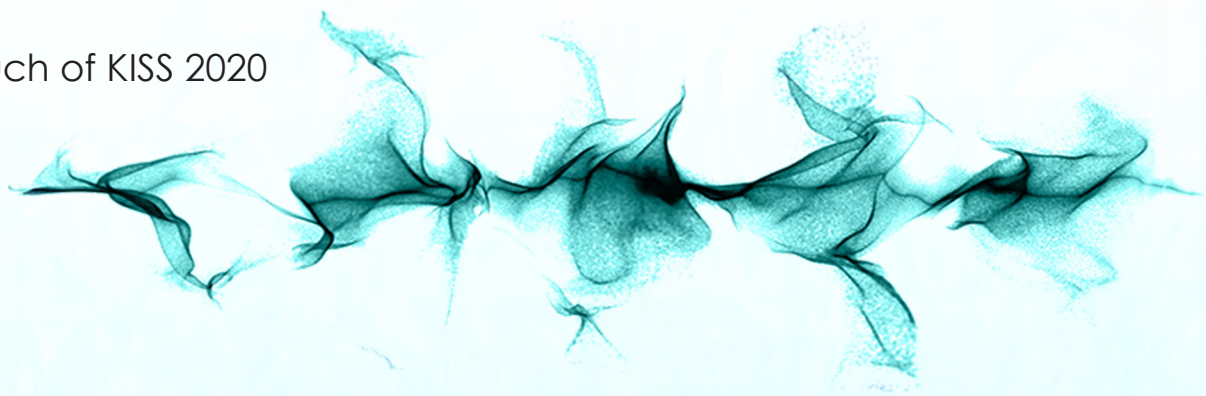
Geef eens wat vaker een compliment. Ook hier geldt weer: wat je uitzendt krijg je terug.

In deze tijd is communicatie heel belangrijk maar we zijn het niet meer gewend omdat we veel op onze telefoon zitten en op social media.

Praten gebeurt vaak via de app, waardoor er ook vaak misverstanden ontstaan.

Ga eens echt een gesprek aan met de buurman of een goede vriendin.

Trillingsverhogers



Vriendelijkheid (vervolg)

Wees oprecht in ze geïnteresseerd en vraag hoe het met ze gaat.

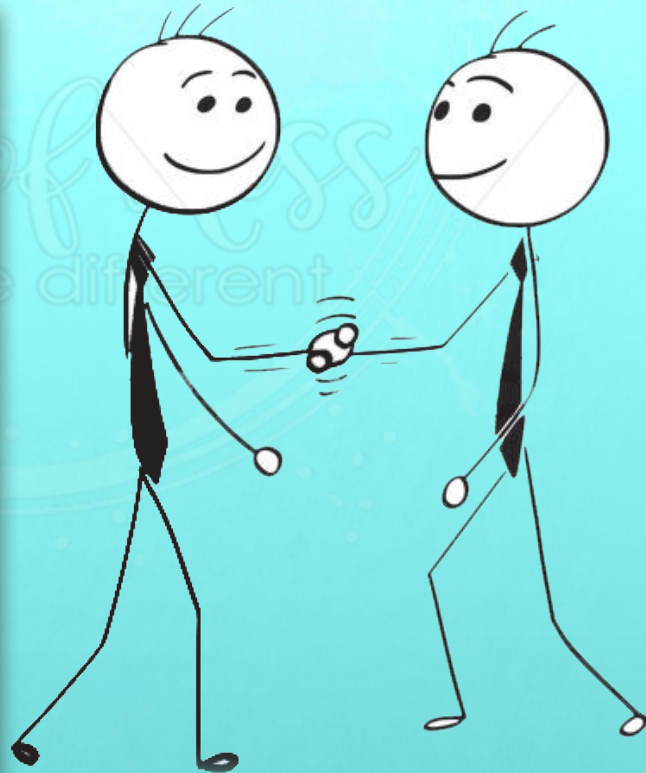
Een vriendelijk gebaar wordt altijd beloond ook al word je misschien in het begin afgewezen.

Mensen zijn het niet meer gewend om met elkaar te praten.

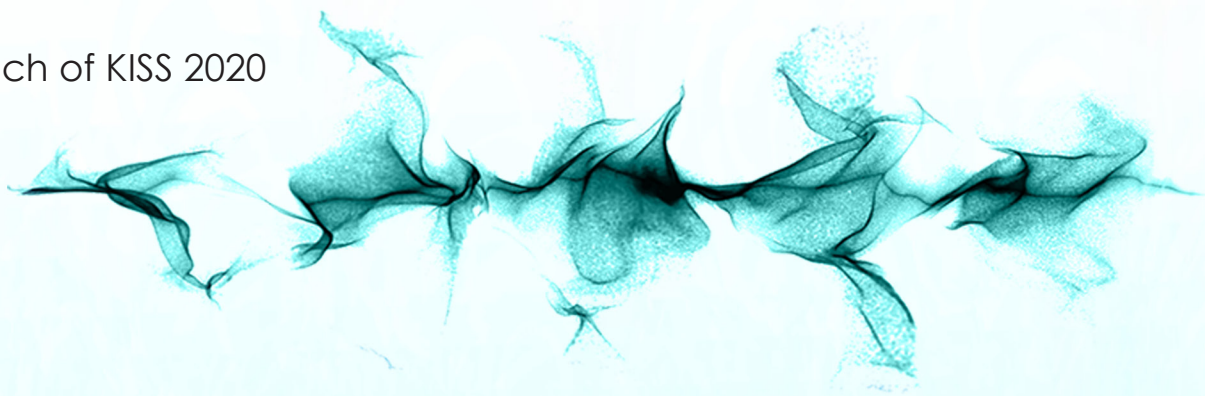
Dus heb geduld en laat jouw liefdevolle en pure energie voelen.

Tip:

Stuur een vriend(in) spontaan eens een handgeschreven kaartje of brief. Je weet niet wat voor impact zo iets heeft. Doe dit wel vanuit liefde en stuur die energie mee met het kaartje of de brief. Zo komt jou boodschap nog beter aan. Er zit namelijk jouw liefdevolle energie in. Leuk om te geven maar nog leuker om zo'n handgeschreven kaartje of brief te ontvangen.



Trillingsverhogers



Lachen

Wanneer heb jij voor het laatst zo hard gelachen dat de tranen over je wangen stroomden?

Eigenlijk zouden we veel vaker moeten lachen.

Lachen is namelijk ook een geweldige trillingsverhoger. Doordat je lacht maakt je lichaam een stofje aan (endorfine) waardoor jij je gelukkiger voelt.

Niet alleen jij hebt daar voordeel van, ook je omgeving gaat inzien dat jij als een vrolijk persoon door het leven gaat. Dat heeft dan ook weer effect op je omgeving.

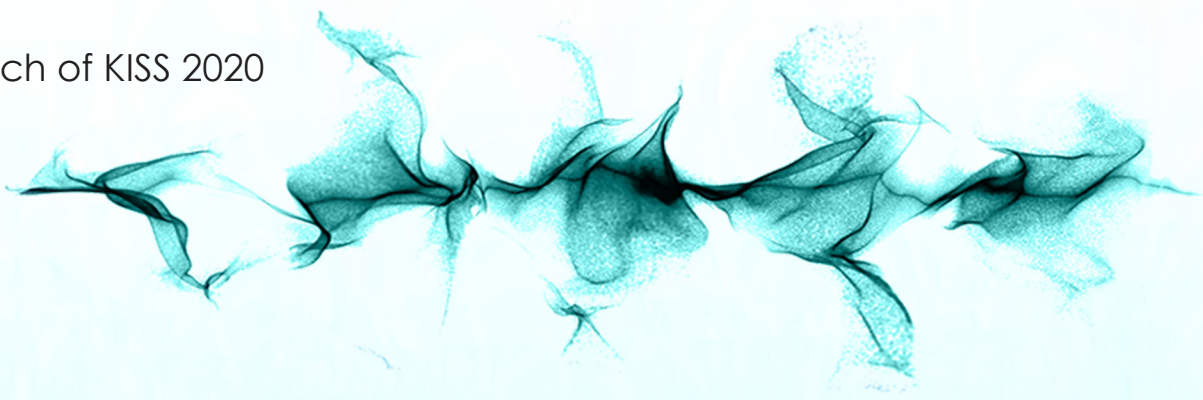
Lachen is namelijk heel goed voor je gezondheid.

Lachen is een perfect medicijn om stress te verlagen in jouw lichaam. Als je echt aan het schaterlachen bent worden jouw organen vrijwel direct gestimuleerd.

Er wordt op dat moment meer lucht naar het hart, de longen en je spieren gepompt.

Tijdens zo'n lachbui wordt er meer van het lachhormoon endorfine aangemaakt waardoor jij je meteen beter voelt en meer energie krijgt.

Trillingsverhogers



Lachen (vervolg)

Het verlaagt stress, omdat het lichaam meteen minder gespannen is.

Op de lange termijn heeft veel lachen ook nog voordelen namelijk minder stress ervaren en het is een boost voor je immuunsysteem.

Als je regelmatig lacht zit je beter in je vel dan iemand die een stuk minder lacht.

Dus lach eens wat vaker, kijk een leuke komische film, train die lachspieren.



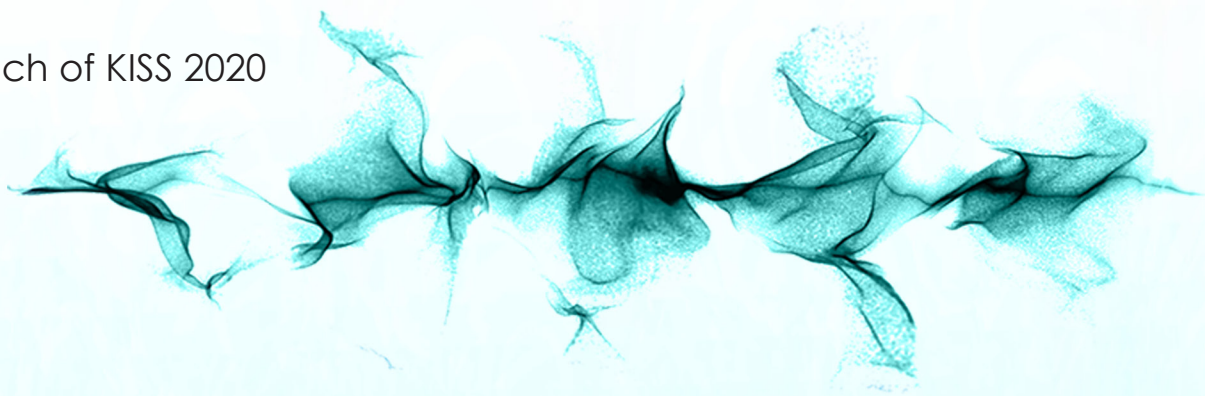
Tip:

Kijk eens een leuke lachfilm waar je echt voluit mee kunt lachen.

Lachen ontlaadt je lichaam van spanning en stress.

- Dumb & Dumber
- Grown Ups
- Bad moms
- Pitch perfect
- The mask

Trillingsverhogers



Zonlicht

Zoals je wel zult begrijpen is zonlicht echt nodig in ons bestaan. Zonlicht maakt ons blij.

Het maakt vitamine D aan wat ervoor zorgt dat je minder snel in een depressie schiet.

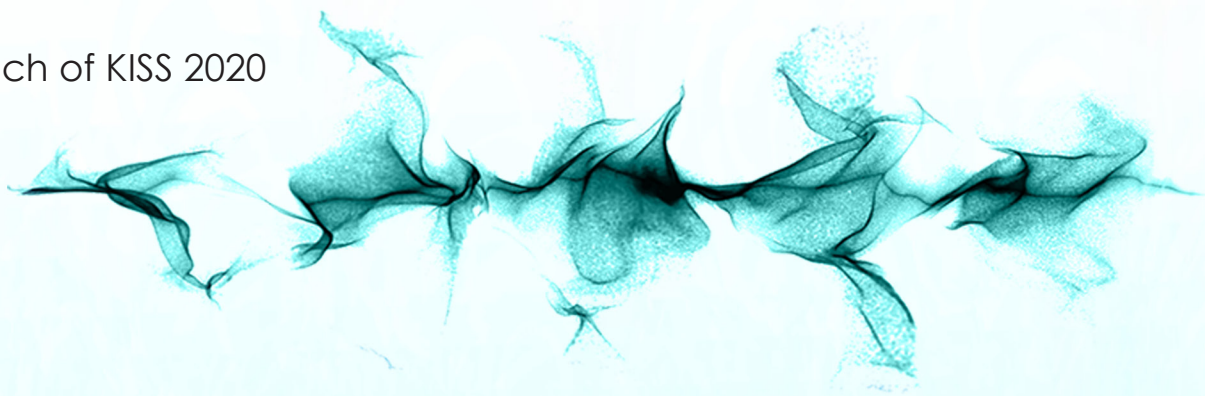
Zonlicht is ook een belangrijke factor voor het verlagen van je bloeddruk.

Voel maar eens wat zonlicht met je doet als je in de zomer in je tuin zit en je de warme zonnestralen op je huid voelt.

Ik kan daar heel erg van genieten. Dat zijn voor mij echt geniet momenten. In de winter is het vaak wat moeilijker om zonlicht te pakken.

Wat dan belangrijk is dat je toch elke dag even naar buiten gaat ook al is het maar 10 minuten.

Wanneer je voldoende zonlicht op je huid krijgt zorgt dat weer voor gezondere botten, sterkere spieren en een betere conditie.



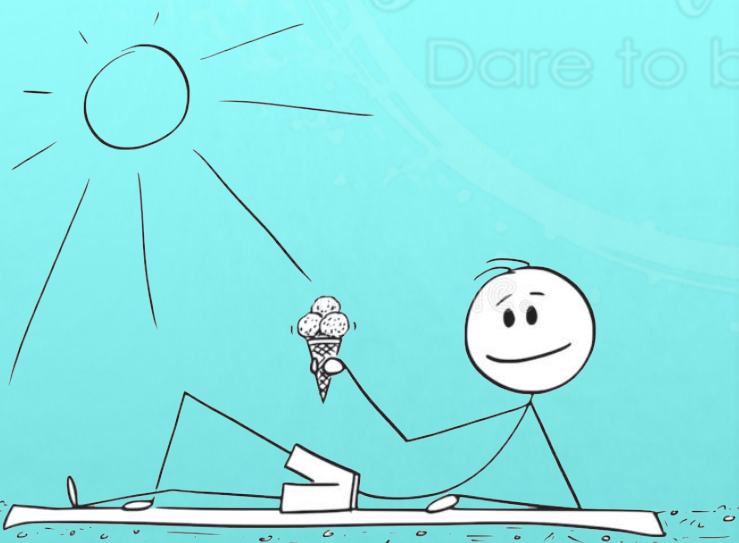
Zonlicht (vervolg)

Als je ervoor zorgt dat je voldoende zonlicht krijgt ben je ook veel minder moe. Zonlicht zorgt er ook nog eens voor dat we ons veel energiever voelen.

Vaak kan je in de lente en zomer veel meer werk verzetten dan in de herfst en wintermaanden.

Ook ben je in de lente- en zomermaanden veel creatiever en heb je allerlei ideeën die spontaan omhoogkomen. Je zit dan echt in een creatieflow waardoor jouw trillingsfrequentie enorm stijgt.

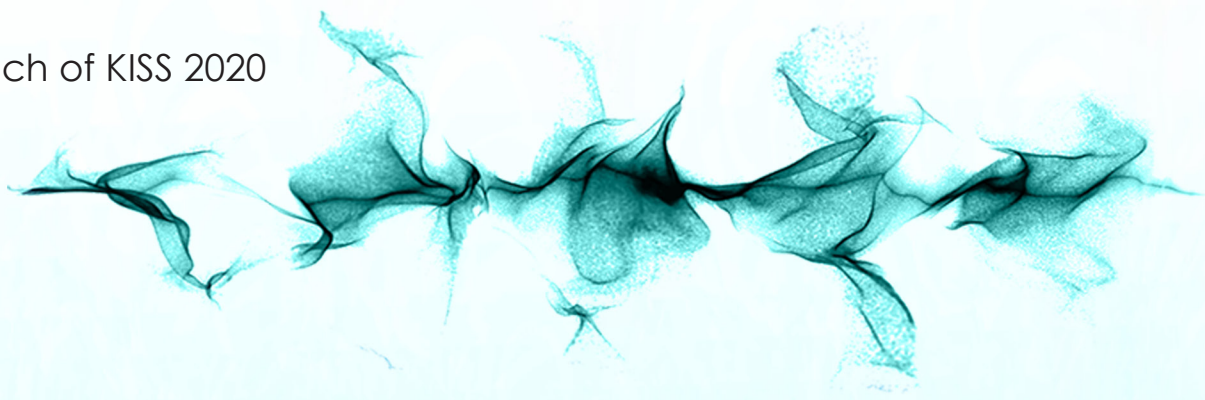
Zorg er in de wintermaanden wel voor dat je regelmatig naar buiten gaat, het liefste dus elke dag, om je trilling hoog te houden.



Tip:

Als de zon schijnt ga dan echt even ontstressen en pik 15 minuten zonlicht mee. Dit zorgt voor een heerlijke energieboost en helpt je met de opbouw van vitamine D. Geniet ook echt even van dat moment. Telefoon uiten voel de zonnestralen op je huid. Voel de warmte en geniet.

Trillingsverhogers



Aarden

Aarden is een belangrijk onderdeel om je trilling hoog te houden en om in contact te blijven met jouw lichaam, met jouw zijn.

Aarden kun je op vele manieren, ik noem hier een paar voorbeelden:

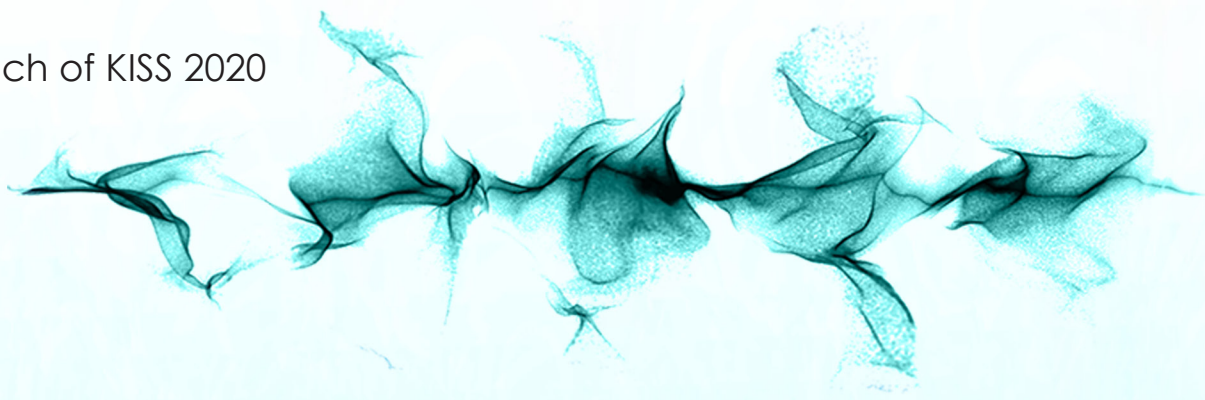
- Op je blote voeten door nat gras lopen,
- Met een boom knuffelen,
- Mediteren,
- Met je voeten heel hard stampen,
- Trek af en toe eens rode kleding aan, ook dat helpt om te aarden.

Door te aarden breng jij de energie uit je hoofd naar je lichaam. Aarden maakt ons bewust van ons fysieke lichaam.

Het zorgt ervoor dat je de verbinding met de aarde niet verliest.

Aarden is een manier om je steviger te voelen, je meer in balans te voelen, je meer bewust te maken van je eigen grenzen.

Het voorkomt dat je energie verdwijnt. Wanneer je groeit is het belangrijk om evenwicht te houden en voldoende geaard te blijven.



Aarden (vervolg)

Zo blijf je zowel emotioneel, energetisch als fysiek voldoende aanwezig.

Aarden is met twee voeten stevig op de grond bij jezelf komen.

Het contact met de aarde zorgt ervoor, dat jij je bewust wordt van je lichaam en je aanwezigheid in het hier en nu. Hierdoor houd je evenwicht tussen spirituele- en materiële zaken.

Bovendien zorgt aarden voor meer kracht op alle vlakken.

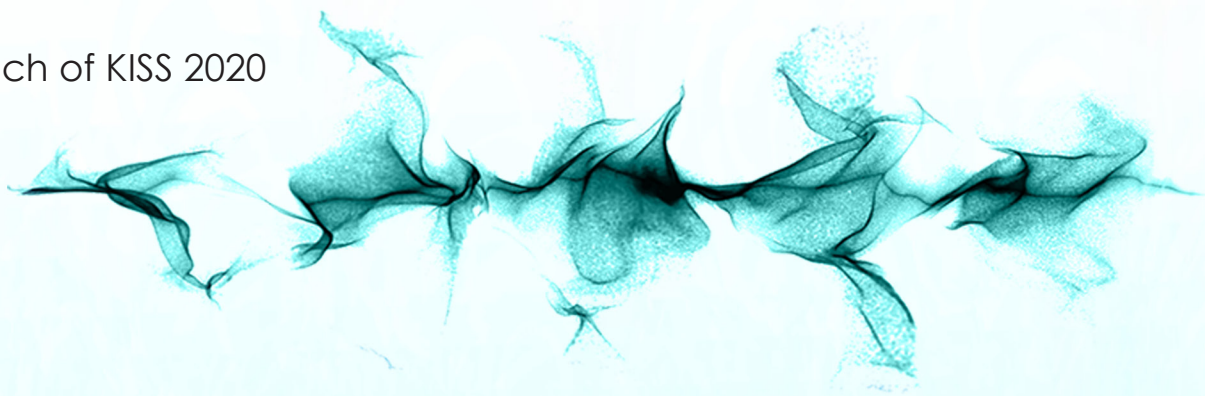
Door regelmatig te aarden zorg je ervoor, dat er een verbinding ontstaat met de aarde.

Zo voorzie jij jezelf van een afvoerkanaal, zodat het loslaten (van energie) makkelijker gaat.

Het doorstromen van jouw energie wordt dan algemeen ook beter.

Als je een genezingsproces doormaakt of je ondergaat sessies die helend werken, is het belangrijk dat je goed geaard bent.

Trillingsverhogers



Aarden (vervolg)

Daardoor kan je lichaam sneller healen (door het loslaten).

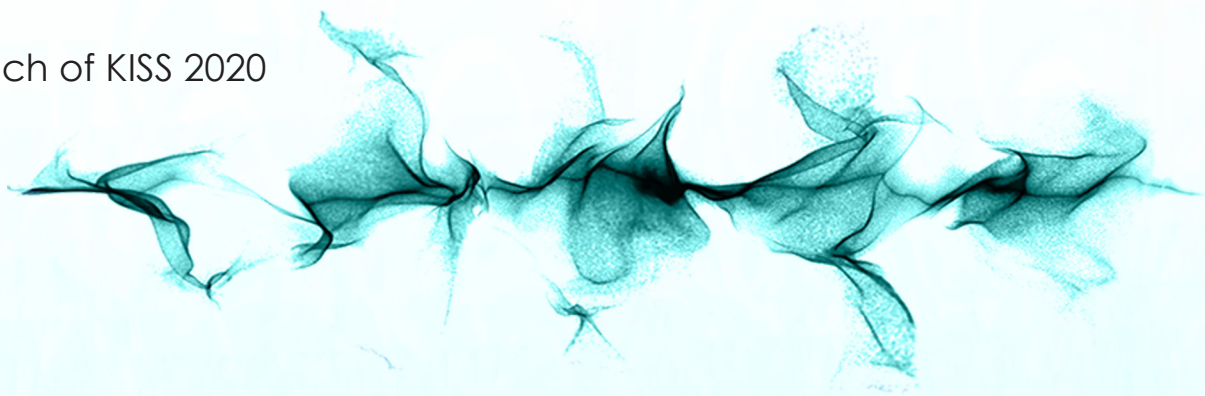
Als jij goed geaard bent heb je automatisch ook een hele hoge trillingsfrequentie.

Binnenkort kun je hier veel meer lezen in mijn nieuwe E-book over aarden.

Tip:

Loop in zoveel mogelijk op blote voeten, het liefst zelfs op gras. Mediteer zo veel mogelijk om even bij jezelf te komen. In de wintermaanden draag je veel aarde tinten zoals rood, bruin en oranje. Stamp ook eens wat vaker met je voeten





Vergeving

Vergeven is een enorme boost voor jouw trillingsfrequentie.

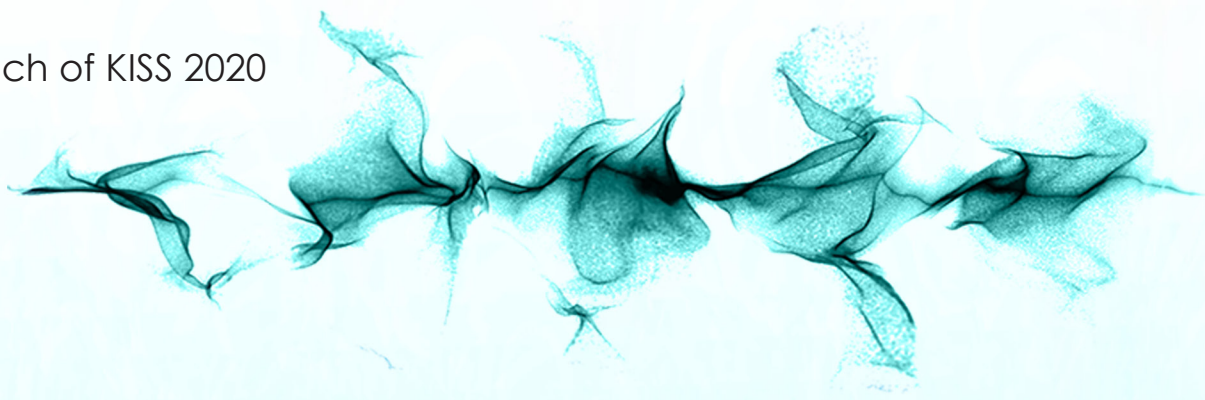
Wanneer jij de persoon vergeeft die jou pijn gedaan heeft zal je dat meteen merken in jouw energie.

Vergeving zorgt ook voor bevrijding van lichamelijke klachten. Ons onderbewustzijn is heel complex en reageert op prikkels die we binnen krijgen. Prikkels die we verwerken of vasthouden.

Vaak is pijn, aangedaan door trauma, zo'n prikkel die in je systeem (jouw lichaam) blijft zitten. Wat dus kan zorgen voor lichamelijk klachten die vaak onverklaarbaar zijn.

Wanneer jij dus de persoon gaat vergeven die jou het trauma of de pijn heeft bezorgd, zorgt dat voor een hele hoge trilling. De pijn en het trauma die jou zijn aangedaan zijn een levensles voor jou, hoe moeilijk dat soms is om dat te begrijpen.

Welke les mag jij uit jouw pijn en trauma leren? Vaak heeft het te maken met grenzen aangeven, leren om te ontvangen in plaats van altijd maar te geven, te leren om NEE te zeggen en niet iedereen te 'moeten' pleasen.



Vergeving (vervolg)

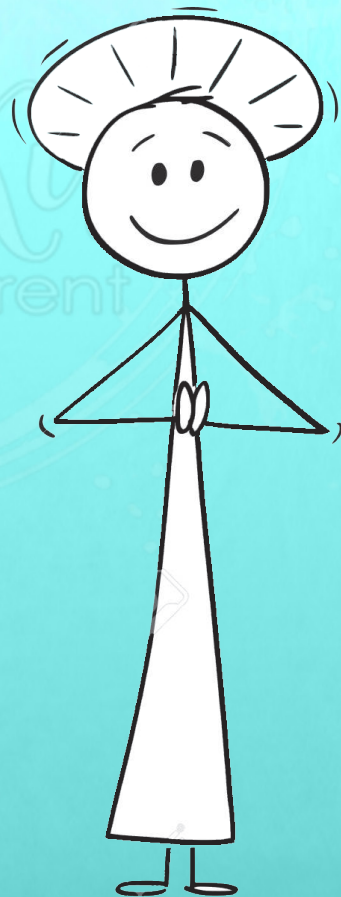
Ga door met jouw leven en zorg dat je weer gelukkig wordt, blijf niet in je slachtoffer-rol hangen en laat jouw verleden niet langer het heden bepalen.

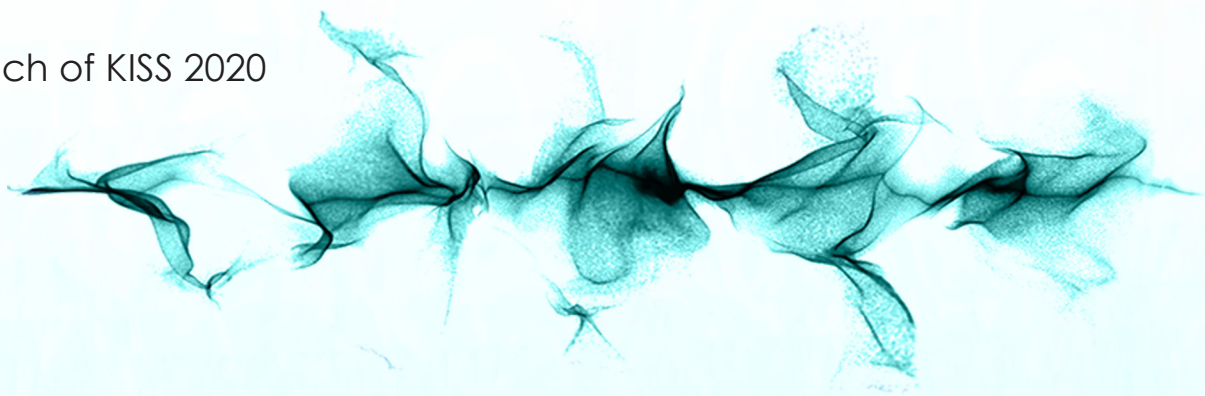
Vergeef en probeer te kijken naar deze lessen met dankbaarheid.

Vergeving maakt vrij.

Tip:

Vergeving laat oude pijn los en creëert ruimte voor liefde & licht. Begin met het schrijven van brieven aan de persoon die jou pijn of verdriet heeft gedaan. Schrijf net zolang brieven totdat je merkt dat jij jezelf hebt geheeld. Dan ga je een brief schrijven vanuit dankbaarheid. Bedank de persoon (personen) voor de lessen die jij mocht leren. Zo vergeef je de ander en vervang je de boosheid, haat en verdriet door liefde & dankbaarheid. Dit proces kan soms maanden tot jaren duren, heb geduld.





Creativiteit

Creativiteit zorgt ervoor dat jij in een heerlijke flow komt, een flow van hoge energie zodat je heel snel iets kunt manifesteren.

Creativiteit zorgt ervoor dat jouw creatiekracht aangezet wordt. Als je in een creatieflow zit dan merk je dat je ook heel ontspannen bent, je heel rustig wordt en je jouw omgeving niet meer opmerkt.

Zo kan ik echt uren schrijven zonder dat ik ook maar iets mee krijg van wat er om me heen gebeurt.

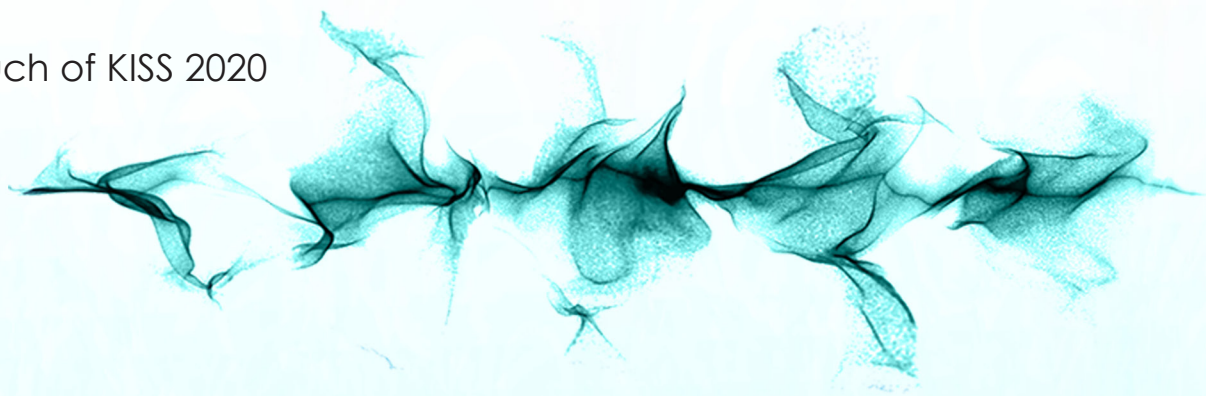
Hoe jij jouw creativiteit inzet is niet belangrijk, de een is goed in schrijven, de ander in haken, breien, tekenen, kaarten maken of wat dan ook.

Het gaat erom dat je gaat doen, dat jij jouw creatieve talent gaat ontdekken en daar gebruik van gaat maken.

Het gaat er ook niet om dat het perfect moet zijn als je iets creatiefs doet. Vaak leg je de lat voor jezelf heel hoog. Dat is ook wel een kenmerk van een lichtwerker.

Je wilt het vaak allemaal te perfect doen. Jij bent een echte perfectionist.

Trillingsverhogers



Creativiteit (vervolg)

Laat dat perfectionisme eens wat los. Niemand is perfect, jij bent helemaal goed zoals je bent.

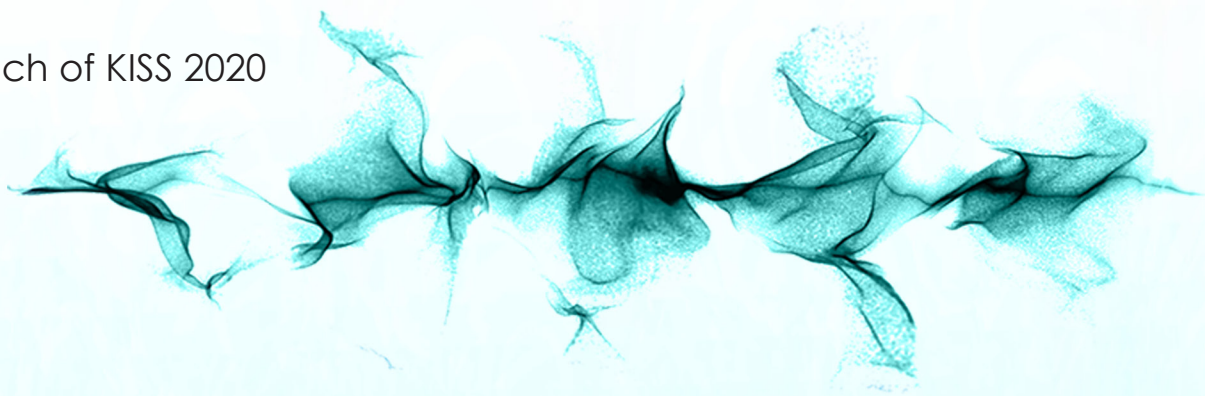
Ga lekker creëren, ga tekenen, kleuren, ga ontdekken waar jouw creatieve talent zit en kijk eens of jij daar ook anderen mee kunt helpen. Alles is goed, het helpt je namelijk heerlijk ontspannen en uit je hoofd te komen. Je leert om meer en meer te gaan vertrouwen op je gevoel. Laat niemand tegen jou zeggen dat je iets niet kan. Alles is namelijk echt mogelijk. Zeker wat creativiteit betreft. Je hebt echt veel meer talent dan je in eerste instantie denkt. Gebruik dat talent



Tip:

Wanneer jij terugvalt in negatieve gedachten of jij je even down voelt, ga dan iets creatiefs doen. Het helpt je om vanuit je hoofd weer naar je hart te gaan. Het helpt je met ontspannen. Door creatief bezig te zijn gaan er ook weer allerlei energieën stromen. Energie die je in kunt zetten voor een nieuw idee of plan.

Trillingsverhogers



Muziek

Muziek helpt je ook om je trillingsfrequentie te verhogen. Muziek neemt je namelijk helemaal mee in een emotie.

Muziek kan ook echt helend werken.

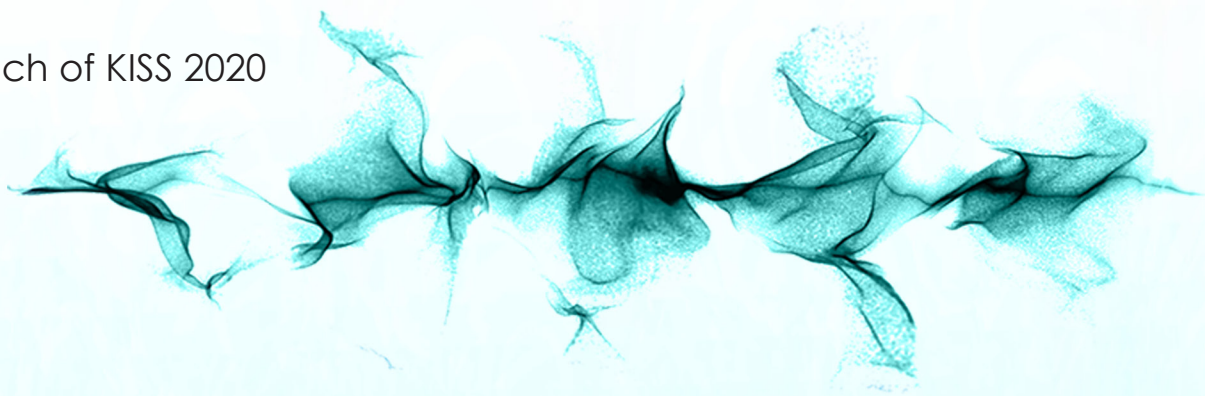
Steeds meer krijg ik tijdens mijn sessies in mijn praktijk nummers door die voor mijn klant helend werken. Muziek is overgeven aan totale ontspanning.

Muziek is ook de controle durven loslaten en alle emoties naar buiten durven laten komen. Juist als er heel veel emoties en tranen omhoogkomen betekent dat dat het nummer een helend effect heeft op jou.

Doordat muziek helend werkt kom je zo ook weer in een hogere trilling. Muziek maakt emoties los, zoals verdriet, boosheid, blijheid, geluk. Het mag er allemaal zijn.

Soms kun je door muziek ook helemaal meegenomen worden in een moment en kun je visualiseren waar jij over 3, 5 of 10 jaar wilt staan in jouw leven. Dit gebeurt vaak door meditatie muziek.

Trillingsverhogers



Muziek (vervolg)

Sinds de tijd dat ik een meditatie aanzet wanneer ik ga slapen, slaap ik veel dieper en rustiger.

Voel welke muziek jij nodig hebt, waar jij op een bepaald moment behoefte aan hebt. Voor iedereen is dat anders.

Volg ook hierin weer je gevoel. Je hebt troostende muziek, je hebt helende muziek, je hebt meditatiemuziek, je hebt muziek die je blij maakt, je hebt muziek die je raakt waarbij er emoties loskomen. Kies waar jouw lichaam behoefte aan heeft.

Door veel te luisteren naar muziek zal jouw trillingsfrequentie een geweldige boost krijgen.

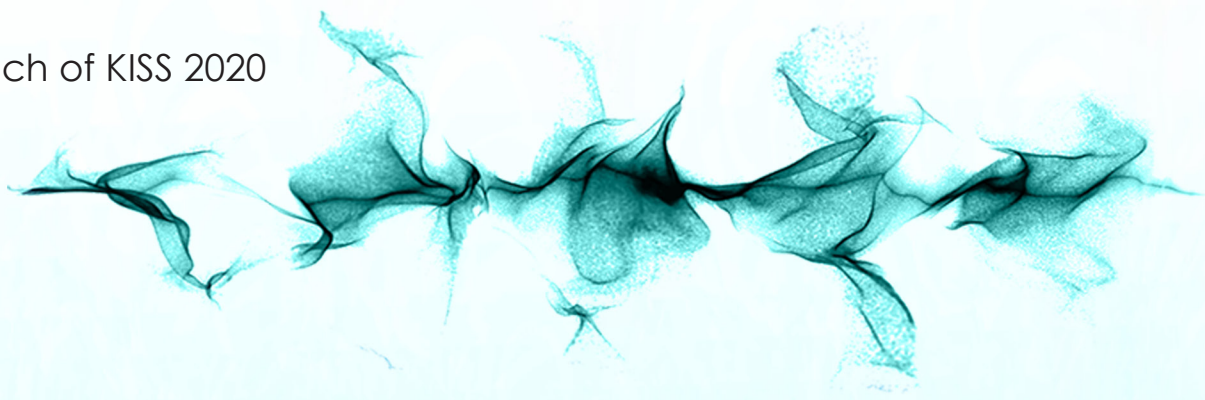
Tip:

Als je opstaat zet dan eens een liedje op waar je meteen energie van krijgt en blij van wordt. Kies een liedje dat bij je past en waar je energie van krijgt. Hier wat van mijn energie boosters:

- Justin Timberlake - Can't stop the feeling
- Pharrell Williams - Happy
- Micheal Jackson - Don't stop till you get enough
- The wizzard of Oz - Brand new day



Trillingsverhogers



Dansen & Zingen

Als je danst en zingt gaat je lichaam reageren, het maakt dan een stofje aan (endorfine) dat een blij gevoel geeft. Een gevoel waar jij je helemaal happy door voelt.

Dans en zing eens door je kamer, doe eens gek, zing zo hard mee als je kunt en nee, het hoeft niet geweldig te klinken. Het gaat erom dat je het gewoon gaat doen.

Dansen en zingen kunnen ook heel bevrijdend werken. Zet maar eens je favoriete nummer op en laat je lichaam leiden.

Je lichaam maakt vaak al vanzelf bewegingen op de muziek. Geef je over aan die beweging, aan die flow. Door wat vaker te dansen en te zingen zal je ook merken dat lichamelijke klachten gaan afnemen.

Dansen en zingen geven een gevoel van lichtheid, overgave, bliss, liefde en overvloed. Jouw lichaam is gemaakt om te dansen en te zingen.

Kijk maar eens hoe jij als kind altijd op en neer huppelde en danste. Die speelsheid die je had als kind mag je nu nog steeds laten zien.

Trillingsverhogers

Dansen & Zingen (vervolg)

Vaak vergeten we te spelen als we volwassen zijn. Terwijl het juist heel belangrijk is om dat kind in ons te omarmen en te laten zien dat spelen op latere leeftijd nog steeds mag.

Dus zing, lach, dans en laat het kind in jezelf los. Het geeft je heel veel energie.

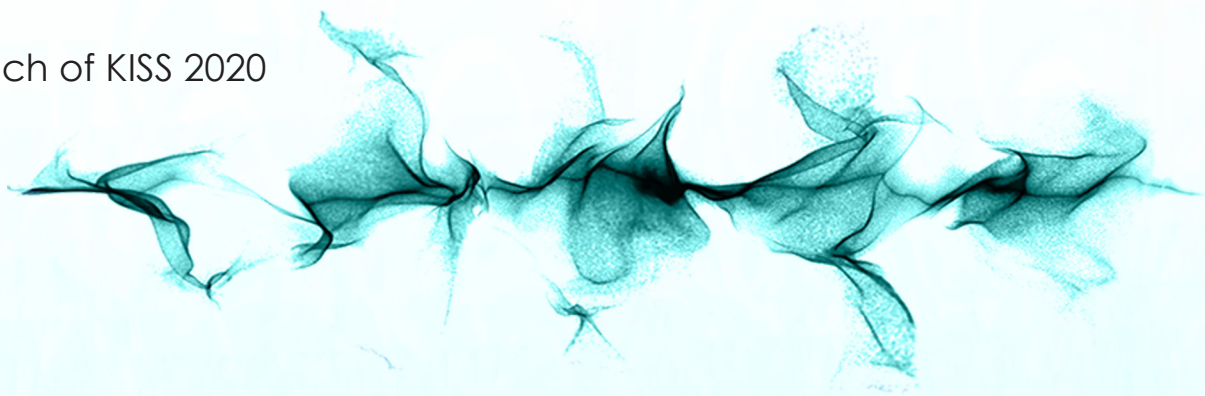
Dansen en zingen verhogen dus ook je trillingsfrequentie plus het is echt zalig om te doen.

Tip:

Wanneer je danst en zingt tegelijk (of dat nu vals is of niet) het is heerlijk om even je lichaam te laten bewegen op het ritme van de muziek. Kies muziek uit die ook echt iets voor jou doet en die je keihard mee kunt zingen. Het geeft je zo'n heerlijk vrij gevoel.



Trillingsverhogers



Knuffelen

Wanneer je aan iemand een knuffel geeft doet dat iets met je lichaam, je lichaam reageert op de aanraking. Aanraking is namelijk heel belangrijk.

Dus geef elkaar eens wat vaker een knuffel.

Knuffelen of aanraking is niet alleen fijn maar ook super gezond. Het is een natuurlijk medicijn tegen zowel fysieke als geestelijke klachten. Het vermindert stress en geeft een heerlijk relaxed en rustig gevoel.

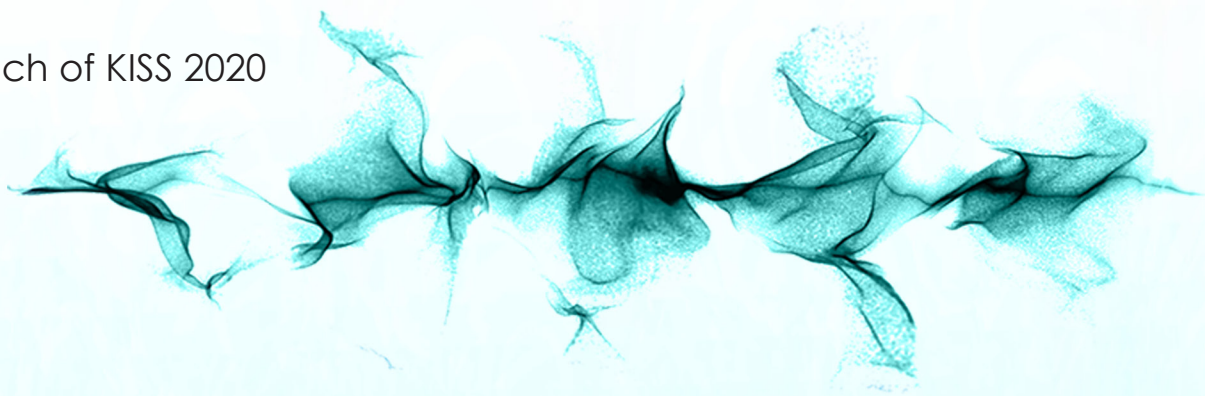
Knuffelen werkt zelfs pijnstillend en bevordert genezing en groei. Het zorgt ervoor dat je beter kunt leren en dat je beter kunt concentreren.

Het maakt je liefdevoller en minder agressief.

Doordat je knuffelt of elkaar gaat aanraken, denk eens aan een massage of iemand die je streelt over je arm, gaat je lichaam aan het werk om het gelukshormoon oxytocine vrij te laten komen.

Ze geven dan een seintje aan de hersenen en die gaan meteen beginnen met dat hormoon te produceren.

Trillingsverhogers



Knuffelen (vervolg)

Dit zorgt ervoor dat je bloeddruk omlaag gaat, je hartslag omlaag gaat en de stresshormonen in je lichaam drastisch verminderen.

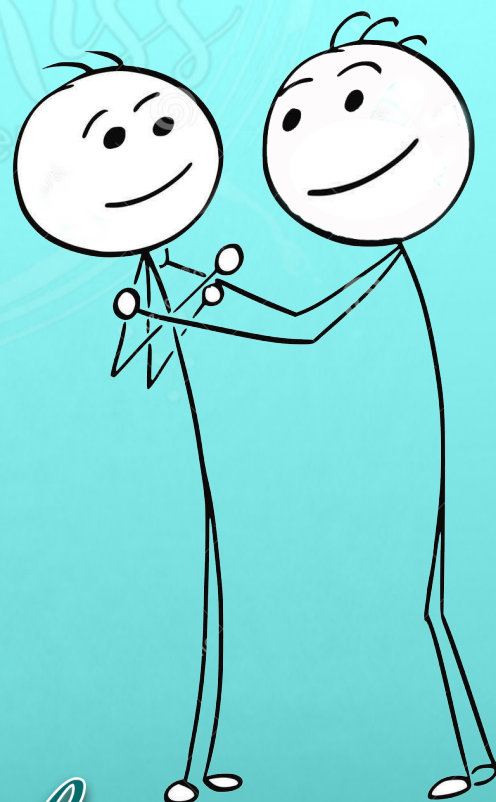
De fijnste knuffel is een hart tot hart knuffel waarbij je je linkerarm omhoog doet en elkaar zo een knuffel geeft. Zodat de harten op elkaar komen.

Knuffelen is dus heel goed voor je gezondheid en voor je gevoel.

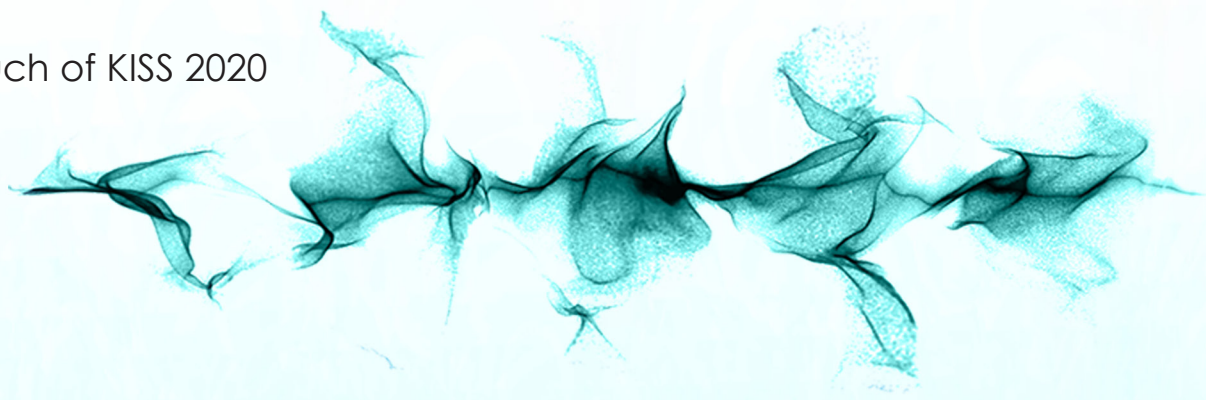
Knuffelen is een liefdevolle aanraking dus maak voortaan wat meer tijd om te knuffelen. Je zult echt het verschil gaan voelen en merken dat het je trilling omhoog brengt.

Tip:

Knuffel eens wat vaker met iemand, je partner, je kinderen of een vriend(in). Met je moeder, vader, opa of oma. Vaak wordt onderschat wat knuffelen met je energie doet. Zeker voor kinderen is knuffelen heel belangrijk omdat ze zich zo ook echt gezien en geliefd voelen.



Trillingsverhogers



Diep in & uit ademen

Diep in- en uitademen kan helpen om je te ontspannen. Vaak doe je dit al tijdens een meditatie, dan adem je in via je neus en uit via je mond.

Het mooie is dat je ook letterlijk een intentie kunt zetten wat je in wilt ademen en wat je weer wilt uitademen. Je kunt positiviteit inademen en alles wat jij aan spanningen vasthoudt kun je uitademen.

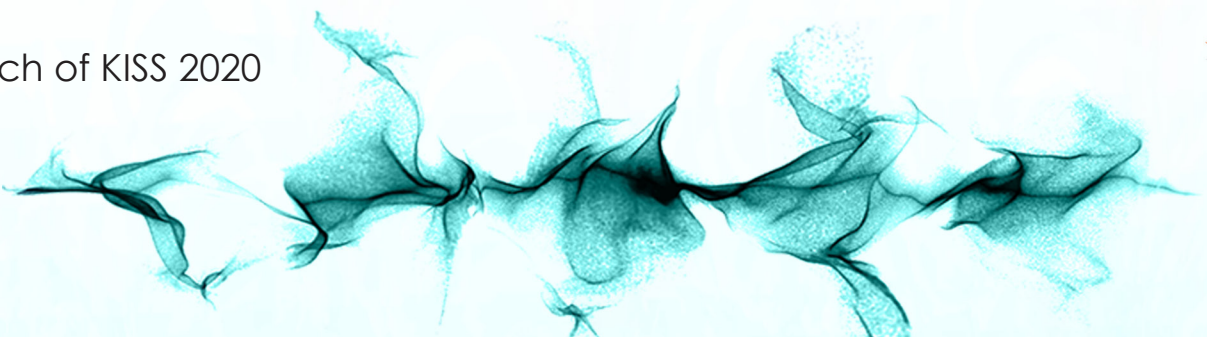
Ademen is heel belangrijk en zeker diep in- en uitademen. Je denkt dat je goed ademt en als je dan een sollicitatiegesprek hebt of op een podium komt merk je dat je adem ineens heel hoog zit en je adem als het ware stukt in je keel. Dit komt doordat er nog onverwerkte emoties in je lichaam zitten.

Door deze emoties te gaan voelen en te gaan loslaten zal je merken dat het diep ademen ook veel makkelijker gaat.

Emoties loslaten is een heel proces en daar zal je echt even de tijd voor moeten nemen. Kun je het verwerken van emoties niet alleen, schakel dan hulp in of vraag om hulp.

Hulp vragen is niet zwak, het getuigt juist van moed en kracht.

Trillingsverhogers



Diep in & uit ademen (overvolg)

Ademen is heel belangrijk om je lichaam in staat van ontspanning te krijgen. Kijk maar eens naar de Wim Hof-methode. Hij neemt regelmatig een ijsbad en dan is je ademhaling onder controle hebben van levensbelang.

Je lichaam reageert namelijk op de ijzige kou. Door je ademhaling onder controle te houden kun je je lichaam tot rust brengen waardoor jij de zeggenschap over jouw lichaam weer terug hebt.

Dat is wat er in principe dus gebeurt met diep in- en uitademen. Ik zou zeggen ga dat ademen lekker oefenen bij een meditatie muziekje. En laat je lichaam ontspannen door alleen te letten op je ademhaling. Dat is ook hoe meditatie werkt. Dat is puur letten op je ademhaling. Dus je snapt dat diep in- en uitademen je trilling ook verhoogt.

Tip:

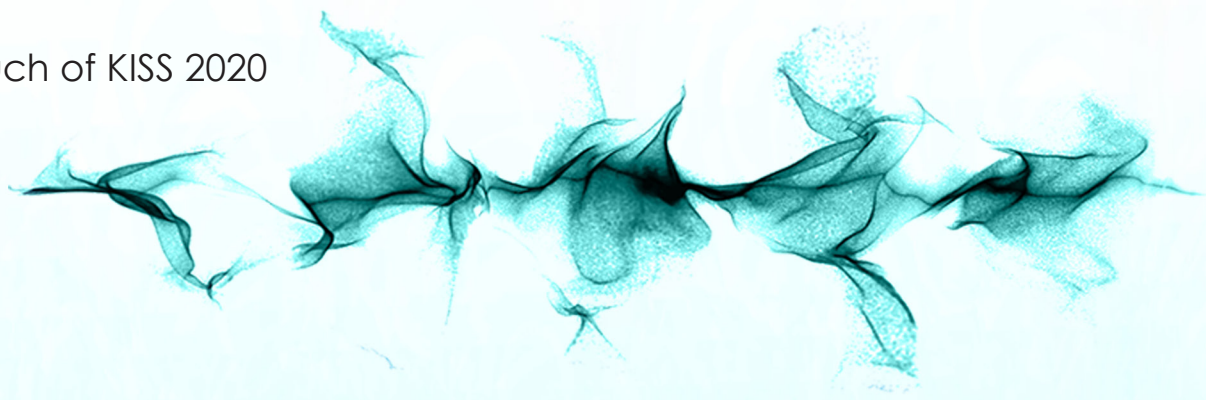
Dit is een hele korte meditatie die je heel snel weer bij jezelf brengt.

- Adem 4 tellen in door je neus
- Houd 4 tellen je adem in
- Adem 4 tellen uit door je mond
- Houd 4 tellen je adem in.

Doe dit een paar keer achter elkaar, het helpt je beter te ontspannen.



Trillingsverhogers



Wandelen in de natuur

Wandelen in de natuur zorgt voor een algehele ontspanning van je hele lichaam.

In de natuur staan al je zintuigen op scherp en neem je heel veel waar. In de natuur ben je ook veel meer ontspannen.

In de natuur kom je tot rust en maak je veel eerder verbinding met je 'hogere zelf'. In de natuur kun je ook heel goed aarden. Knuffel eens met een boom, doe eens gek en loop eens op blote voeten door het bos.

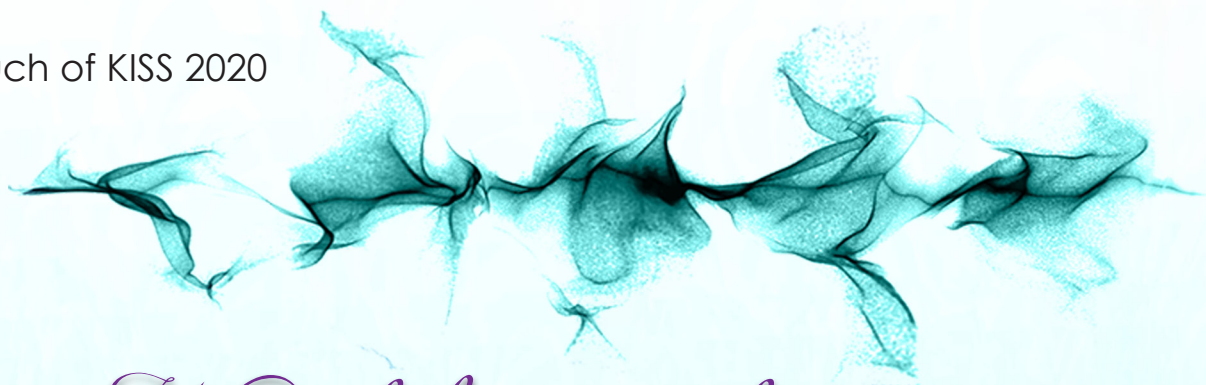
Het is niet iets wat we gewend zijn, maar het is echt een hele fijne beleving om dat eens op je blote voeten te doen.

Let ook eens op de tekens die je allemaal ontvangt in het bos. Welke dieren kom jij tegen, wat willen die dieren jou vertellen.

Ook kun je, als je jezelf helemaal openstelt nog beter contact maken met je spirits en gidsen in het bos. Je voelt je vrij, ontspannen en jouw lichaam reageert daar meteen op.

In de natuur heb je ook geen last van de vele prikkels die jij als lichtwerker wel oppikt uit jouw omgeving.

Trillingsverhogers



Wandelen in de natuur (vervolg)

In de natuur kun je weer helemaal opladen, zorg er dus ook voor dat je regelmatig een wandeling maakt, al is het maar 10 minuten.

Het is zelfs bewezen dat als je elke dag 30 minuten zou wandelen dit positief is voor je lichaamsgewicht.

Geniet bewust van al het moois wat de natuur ons te bieden heeft. Geniet van alle signalen en tekens die de natuur je geeft.

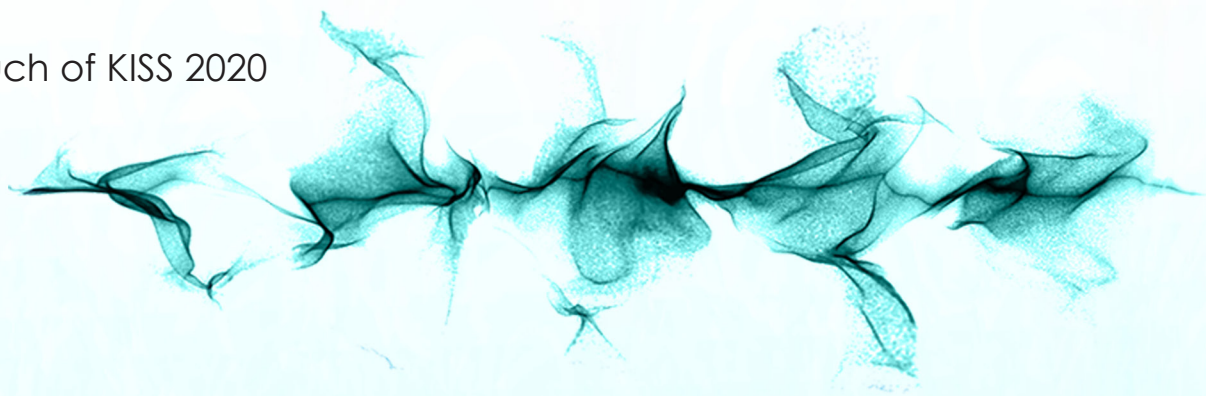
Door veel tijd door te brengen in de natuur gaat je trillingsfrequentie als vanzelf omhoog.



Tip:

Als je gaat wandelen in de natuur of langs het strand wordt dan je heel bewust van alles om je heen. De vogels die fluiten, het knisperen van de bladeren, het ruisen van de zee. De geluiden nemen je mee in een staat van ontspanning. Zo kun je heel makkelijk spanning en stress loslaten.

Trillingsverhogers



Groenten, fruit & noten

Natuurlijk zal het geen verrassing zijn dat het eten van veel verse groenten, fruit en noten je trilling verhoogt.

Het zijn allemaal gezonde bijdragen voor je lichaam.

Hoe gezonder jij eet hoe hoger je trilling gaat zijn. Maak ook keuzes in je voeding, vraag aan je lichaam waar het behoefte aan heeft. Leer om te luisteren naar je lichaam.

Door je lichaam te voeden met gezond eten zal jouw lichaam daar ook op gaan reageren. Je zult veel meer energie hebben, je zult niet meer die hoge pieken hebben, je zult minder last krijgen van lichamelijke klachten. Je zult je niet meer zo vermoeid voelen en je zult zelfs beter gaan slapen.

Ga echt eens bewust met je eetpatroon aan de slag. Vaak gaat er onbewust heel veel naar binnen dat niet goed voor je is.

Als je voeding eet die energetisch hoog is, voed jij je lichaam ook op energetisch niveau. De cellen in jouw lichaam krijgen zo veel meer energie en zuurstof binnen. Wat is dan voeding met een hoge energie frequentie?

Trillingsverhogers

Groenten, fruit & noten (vervolg)

Dat zijn onder meer algen, donkere bladgroenten, zeegroente en kiemgroente.

Dit komt door het hoge gehalte aan chlorofyl, wat ze ook wel vloeibaar zonlicht noemen. Punt is dat bladgroenten dus supergezond zijn en goed voor je trillingsfrequentie.

Dus probeer echt zoveel mogelijk verse groenten te eten en maak eens een groente of fruitsmoothie 's morgens waar je ook een portie noten in kunt verwerken.

Je kunt op internet echt honderden recepten vinden.

Ga eens experimenteren met voeding. En ervaar het verschil in energie van je lichaam.

Tip:

Eet gezond en gevarieerd. Wees je bewust van wat je eet en waarom je eet. Is het om je lichaam te voeden of is het om iets niet meer te voelen. Waarom ga je eten? Behandel je lichaam als een tempel en zorg er goed voor.



Trillingsverhogers

Mijn boodschap aan jou

Hoe hoger je trillingsfrequentie is hoe hoger je geluksniveau. Daarmee is duidelijk gemaakt hoe belangrijk een hoge trilling is voor jou en jouw lichaam.

Neem de komende weken eens bewust tijd om te kijken naar wat jouw trilling nog omlaag brengt en hoe jij jouw trillingsfrequentie weer omhoog kunt krijgen.

Verwacht niet dat het allemaal in één keer lukt. Geef jezelf even de tijd om alle tips en tools in je systeem te krijgen.

Tijd is jouw grootste uitdaging want vaak wil je dat het allemaal snel gaat.

Echter snel is niet altijd beter, ga voor resultaten op de langere termijn. Laat alle negatieve energie los en begin met positieve energie aan te trekken.

Zo zal je merken dat het manifesteren ook veel sneller gaat.

*Alles is namelijk
mogelijk.*



Nawoord

Ik heb je met dit E-book willen inspireren en motiveren om te gaan werken aan jezelf. Werken aan je persoonlijke ik door je eigen trilling en je trillingsfrequentie te verhogen en hoog te houden.

In dit E-book geef ik je veel tips en tools om te werken aan een hoge trillingsfrequentie. Bedoeld om je te helpen en ondersteunen bij je persoonlijke groei en het halen van je levensdoelen.

Neem de tijd en oefen je geduld, iets wat al jaren in je systeem zit, is niet zomaar om te veranderen. Veranderen van je mindset is nodig om resultaat te boeken, weet echter dat dit erg veel tijd en energie kost. Ook zul je ervaren dat je omgeving moet wennen aan je veranderende gedrag. Laat je daardoor niet van de wijs brengen en volg je hart en je missie.



Mocht je hulp nodig hebben op je pad en met je missie neem dan vooral contact met me op. Ik heb veel tools en hulpmiddelen ontwikkeld die je kunnen helpen. Daarnaast kan ik je begeleiden bij het maken van keuzes en het bepalen van je doel en missie.

Durf anders te zijn, durf te kiezen.

Dare to be different