

Les 6

# Align ment

*Van binnen weet je alles*

## LES 6 ALIGNMENT



### *Van binnen weet je alles*

#### **De stem van je lichaam**

Je hoofd en lichaam zijn continue met elkaar in gesprek en ze reageren op elkaar. Het is dus essentieel dat je ook lichamelijk in lijn bent.

Als je goed luistert dan vertelt je lichaam ontzettend veel. Diep van binnen weet je alles. Je lichaam is wijs en liegt niet. Toch is het ons afgeleerd om te luisteren naar het lichaam. Het brein, ons denken krijgt vooral veel aandacht en prioriteit.

In het onderwijs staat het abstract denken centraal en ook bij de opvoeding wordt dit meestal als het meest belangrijke gezien. Goed nadenken, verstandig zijn, wijze beslissingen nemen zorgt voor een goed toekomst toch? Dat is jou misschien ook wel verteld en aangeleerd. Mij in ieder geval wel.

# WAT JE LICHAAM VERTELT

Voelen kun je niet met je hoofd, voelen doe je met je lichaam. Op het moment dat je hoofd en je lichaam van elkaar zijn afgesneden, niet samenwerken dan ben je niet in alignment zoals ik al uitlegde. Je hoofd als ego en je buik als inner being zijn niet afgestemd. Ze kunnen beiden een eigen leven gaan leiden. Je hart wordt dan onrustig want deze merkt de discrepantie op. Er is geen verbinding van binnen; geen verbinding met jezelf.



Door het afstemmen op de ander, de wereld om je heen willen begrijpen zijn hooggevoelige mensen vaak afgesneden van hun lichaam. Het hoofd is leading en we denken overal diep over na. We willen het liefst alles afdenken, vooruit weten en alle risico's incalculeren.

Maar daarmee ben en blijf je juist niet Aligned. Blokkades in je levenscentra van je lichaam geven duidelijk aan waar er oorzaken van het niet Aligned zijn zich hebben gemanifesteerd. Daarom gaat in deze les alle aandacht naar het lichaam.

## DRIE GROTE ZONES

Je lichaam is onder te verdelen in 3 grote zones: hoofd, hart en buik. De verschillende zones vertellen ieder hun eigen verhaal en hebben hun eigen functie. Daarnaast communiceren ze ook met elkaar.

### **Bij je buikzone horen je eerste 3 chakra's of levenscentra.**

**Je wortelcentrum**, je eerste chakra ligt bij je stuitje. Je levenskracht, het er durven zijn, bestaan en de wilskracht om te overleven horen bij dit basischakra.

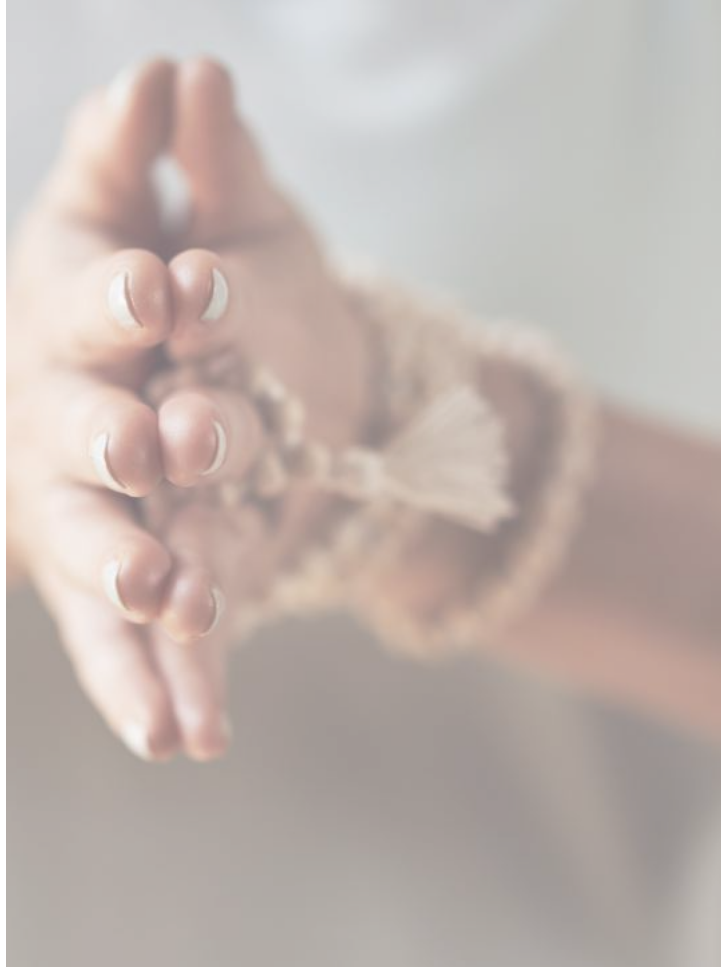
Wanneer dit 1e chakra uit balans is dan sta je letterlijk en figuurlijk niet met beide benen op de grond.



# HET EERSTE CHAKRA

Dan is er angst, vermoeidheid en kun je moeite ervaren met de fysieke wereld waarin jij je bevindt. Alsof je er niet mag of wilt zijn. Een verstoring kan een verhoogde spanning geven gepaard met schijnzekerheid. Maar ook een verlaagde spanning kan ontstaan gekoppeld aan zelfontkenning. Je houdt jezelf klein.

Is dit centrum in balans dan blijf je gefocust op jouw pad en aanwezig bij wat je doet. Er is wilskracht. Emotioneel ervaar je rust en zekerheid vanuit een innerlijke kracht en geaardheid.



## OPDRACHT: AANWEZIG ZIJN

**De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: Ben ik aanwezig op de plek waar ik ben?**

### BEANTWOORD DE VRAGEN

**1. Ben ik meestal ontspannen en energiek? Hoe merk ik dat?**

.....  
.....  
.....

**2. Sta ik stevig op de grond? Is er verschil in situaties of bij personen?**

.....  
.....  
.....

**3. Voel ik me zeker van mezelf? Wanneer wel en wanneer niet? Denk hierbij aan situaties, personen.**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Welke plek neem ik in binnen mijn relatie, gezin, werk, vriendenkring?**

.....

.....

.....

.....

.....

**5. Wat is er nodig om bij de verschillende aspecten van mijn leven mijn plek in te nemen?**

.....

.....

.....

.....

.....

# HET TWEEDE CHAKRA

Het sacraalcentrum bevindt zich tussen je schaambeem en je navel, ongeveer 2 vingers onder je navel. Dit levenscentrum is verbonden met je ademhaling en met de beweging van je bekken. Door diep naar deze plek te ademen kun je rust vinden. In de uitademing laat je los wat je niet meer nodig hebt, met de inademing laat je toe en neem je tot je. Kernwoorden die bij dit centrum horen zijn intimiteit, seksualiteit, creativiteit. Je aantrekkelijk voelen, gezonde seksuele relaties kunnen hebben, kunnen delen, je vloeiend bewegen, geven aan dat dit centrum in balans en open is. Een disbalans veroorzaakt ongeremde begeerte of juist starheid in seks en contact, angst voor (eigen) seksualiteit, gebrek aan creativiteit en onbevangenheid.

Is er balans dan is er een evenwicht tussen in- en uitademen, aantrekken en afstoten, afstand en toenadering. Er is sprake van een nestgevoel en veiligheid. Mentaal ervaar je een gevoel van eigenwaarde. Je kunt in je eigen energie blijven.

## OPDRACHT: BELEVEN

**De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: Vertrouw ik op mijn impulsen, instinct?**

## BEANTWOORD DE VRAGEN

**1. Hoe is mijn ademhaling? Adem ik vloeiend in en uit naar mijn buik?**

.....  
.....  
.....

**2. Voel ik me overwegend veilig en ontspannen?**

.....  
.....  
.....

**3. Ervaar ik zelfvertrouwen? wanneer wel en wanneer niet? Bij welk aspect in je leven wel en waarbij niet?**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Neem ik mezelf, mijn eigen gevoel en mening serieus in het bijzijn van een ander?**

.....

.....

.....

.....

.....

**5. Wat is er nodig om in de verschillende aspecten van mijn leven op mijzelf te vertrouwen?**

.....

.....

.....

.....

.....

# HET DERDE CHAKRA

Het navelcentrum ligt ter hoogte van je maag, iets boven je navel, tussen je navel en je borstbeen. Dit mooie centrum wordt ook de Solar Plexus genoemd. De verbinding tussen jou en de wereld, vormgeven van het bestaan, de relatie tussen denken en voelen horen bij dit levensgebied. Je wilskracht, manifestatie en zelfvertrouwen, zelfacceptatie huist hier. Het is het chakra van realiteit en waarheid. Wanneer dit levenscentrum open en in balans is ervaar je innerlijke rust, plezier, flow. Er is een continuïteit van een positieve vloeiende energiestroom.

Bij disbalans is er onderdanigheid, slachtoffergedrag of juist dominantie. Ook rebellie, geldingsdrang zijn signalen van een verstoring. Uit balans ga je hard je best doen om waardering te krijgen. Of je trekt jezelf juist terug en houdt je energie in. Fysiek uit zich dat vaak in kou, misselijkheid en onregelmatige ademhaling. Je thema is meestal: opkomen voor jezelf.

## OPDRACHT: OPKOMEN VOOR JEZELF

**De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: Kom ik in sociale interacties voldoende en krachtig voor mijzelf op?**

### BEANTWOORD DE VRAGEN

**1. Beweeg ik me makkelijk tussen andere mensen?**

.....  
.....  
.....

**2. Maak ik contact vanuit mijn kern?**

.....  
.....  
.....



**3. Ben ik mij bewust van mijn innerlijke kracht?**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Neem ik de tijd om mijn accu op te laden?**

.....

.....

.....

.....

.....

**5. Wat is er nodig om in de verschillende aspecten van mijn leven op een krachtige manier voor mijzelf op te komen?**

.....

.....

.....

.....

.....



Je kunt pas  
echt luisteren  
wanneer je hoofd  
stil  
is

## Je hartzone

Bij je hartzone horen je hart- en keelchakra. Je hartchakra, achter je borstbeen is de verbinding tussen de onderste 3 en bovenste 3 chakra's. Dus tussen het aardse en de spirituele wereld. (Zelf)Liefde, overgave, zelfrealisatie, verbinding met jezelf en de ander staan centraal in dit levensgebied.



## VIERDE CHAKRA

Wanneer er een disbalans is, is er sprake van zelftwijfel, onstabiele relaties, en vriendschappen. Er heerst wantrouwen en onrust in dit gebied geeft de strijd aan tussen geest en lichaam lees: denken en voelen, Ego en inner Being.

Openheid, spontaniteit, hartelijkheid, verbinding met jezelf en anderen geeft de balans en veerkracht aan van dit 4e chakra. Als je door iets of iemand geraakt wordt reageren je hart en longen. Bij een positieve geraaktheid opent je hart zich en ontspant je. Je doorbloeding en harstslag is open. Emotioneel voelt dat als blijdschap, ontroering, vreugde of dankbaarheid. Je hart voelt warm. Je borst en schouders voelen ontspannen aan.

Bij een pijnlijke of negatieve geraaktheid sluit je je af en trek je je terug. Dit voelt als een verkramping. Je lichaam trekt zich ter bescherming terug. Het geeft aan dat er iets niet klopt of dat er een grens over wordt gegaan. Het is belangrijk om dit terugtrekken, deze verkramping of afsluiting te herkennen. Er resoneert duidelijk iets niet met jou. Je kunt je bewust worden van de betekenis en dit communiceren naar de buitenwereld.

Levensenergie komt vrij als ook deze energie en geraaktheid ruimte krijgt en gecommuniceerd mag worden. Het komt vrij als jouw verlangens gehoord gaan worden door jou en je omgeving.

Je eigenheid erkennen en inzien dat jouw waarheid anders kan en mag zijn dan de waarheid van een ander geeft ruimte bij je hartstreek. Mentaal herken je dit als (zelf)respect. Respect veroorzaakt tolerantie. Als je ruimte maakt voor wat er is en dat dat er mag zijn, ontstaat er rust rond je hart.

## OPDRACHT: WAARNEMEN EN CONTACT MAKEN

**De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: Laat ik mijn gevoelens toe, ook in contact met anderen?**

### BEANTWOORD DE VRAGEN

**1. Wat voel ik werkelijk rondom mijn hart, in mijn lichaam en aan emoties?**

.....

.....

.....

.....



**2. Heb ik contact met mijn diepste verlangens? ( De meditatie van les 1 kun je ook nog weer herhalen)**

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Neem ik mijn waarneming van gevoelens serieus, ook in contact met anderen?**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Neem ik de tijd om mijn accu op te laden?**

.....

.....

.....

.....

.....

**5. Wat is er nodig om mijn gevoelens serieus te nemen, ook in contact met anderen?**

.....

.....

.....

.....

.....

# HET VIJFDE CHAKRA

## Het 5e levenscentrum; de keelchakra

Jezelf laten horen, jezelf uitspreken, expressie en intuïtief weten horen bij dit centrum. Veel mensen die lichamelijk last hebben van keelpijn, chronisch hosten, keelontsteking hebben een blokkade in dit chakra. Ze spreken zich niet uit, slikken teveel hun eigen woorden in maar slikken (accepteren) ook teveel van anderen. Je geeft geen expressie aan je creativiteit en je probeert alles logisch te beredeneren en te verklaren.

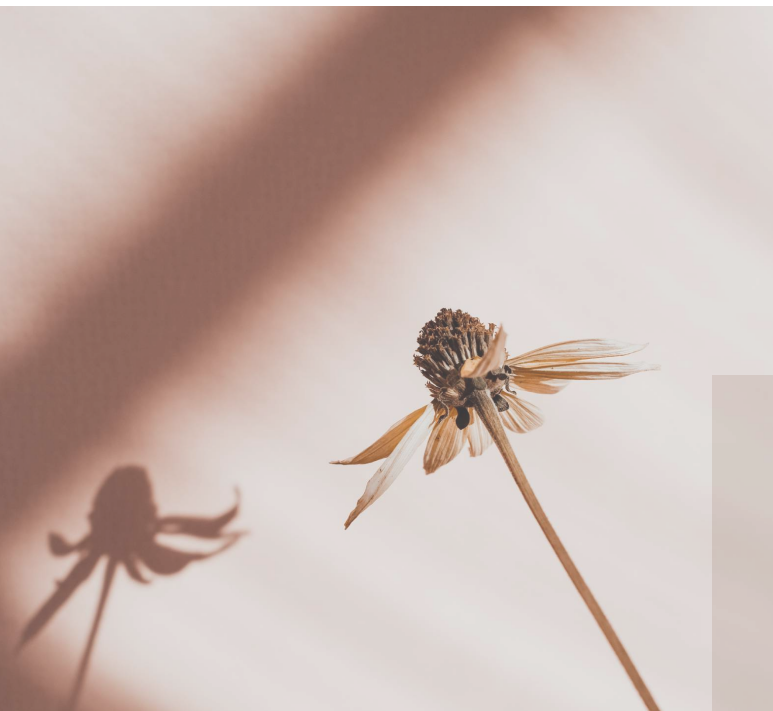
Dit levenscentrum strekt zich uit vanaf de bovenkant van het borstbeen rondom de keel en hals en achter bij de bovenste rugwervels en de hele nek. Het centrum past nog bij de hartzone omdat het gaat over het uitspreken van je verlangens en behoeften. Daar is moed voor nodig.

Je kunt de verkramping, blokkade duidelijk voelen als deze er zit. Je voelt bijvoorbeeld een prop in je keel. Stijve pijnlijke schouders tonen aan dat je een last meedraagt en leeft naar overtuigingen die van anderen zijn maar niet in lijn zijn met jouw innerlijke zelf.

Als de energie bij dit chakra goed doorstroomt ben je alert en maak je een wakkere indruk. Je kunt je op het juiste moment en op een duidelijke manier uiten. Er staan geen belemmerende overtuigingen of angstige gedachten in de weg.

De energiestroom tussen hart en hoofd is vrij wanneer dit chakra geopend is. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen leven en je voelt je emotioneel ook vrij genoeg om dit te communiceren naar de buitenwereld.

Je merkt dit heel erg aan de balans tussen denken en doen. Tussen spontane opwallingen en het uitspreken en uitvoeren ervan. Vrijheid van handelen vanuit een natuurlijke verantwoordelijkheid.



# OPDRACHT: UITDRUKKEN

De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: **Realiseer ik mijn diepste verlangens?**

## BEANTWOORD DE VRAGEN

**1. Ben ik alert en aanwezig in het hier en nu?**

.....  
.....  
.....

**2. Spreek ik mijn verlangens en behoeften uit?**

.....  
.....  
.....

**3. Doe ik over het algemeen wat ik belangrijk vind om te doen?**

.....  
.....  
.....

**4. Voel ik me vrij om me op mijn manier te uiten en te laten zien?**

.....  
.....  
.....

**5. Neem ik 100% verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven?**

.....  
.....  
.....

6. Geef ik vorm aan mijn authentieke wensen?

.....  
.....  
.....

7. Wat is er nodig om mijn verlangens vorm te geven in relatie, vriendschappen, werk, gezin?

.....  
.....  
.....

You can turn your life into  
paradise.

But the only way you can  
do this,

is to make the inside of  
you a paradise.

There is no other way.



You are

the cause

your life is

the effect

## Je hoofdzone

Je derde oog en je kruinchakra horen bij je hoofdzone.

In je voorhoofd, tussen je ogen ligt je zogenoemde derde oog. Het 6e levenscentrum. Verstand, inzicht, bezinning, helderheid zijn kernwoorden die bij dit chakra horen. Intuïtie, helder zien, het voorzien en aanvoelen zijn tekenen dat dit chakra open en in balans is.



## JE ZESDE CHAKRA: DERDE OOG

In dit centrum ontmoeten tegengestelde krachten elkaar: lichaam en geest, voelen en denken, toekomst en verleden. Dit is de plek waar voortdurend een balans wordt gezocht. Als er een disbalans of strijd gaande is, merk je dat aan onduidelijkheid, piekeren, een vol hoofd, gebrek aan overzicht.

Als je bijvoorbeeld teveel met de toekomst of het verleden bezig bent, ben je niet alert in het hier en nu. Je mist overzicht, bent dromerig of piekerend. Als je iets niet onder ogen durft te zien, niet kunt/wilt accepteren, reageer je ontwijkend, kijk je niet helder en staan je ogen dof. Je energie is laag.

Als er echter Alignment en balans tussen de tegenstrijdige polen is, dan ontstaat er visie, helderheid. Je ervaart jezelf en situaties als geheel. Je bent in staat om te reflecteren, je vertrouwt op jezelf, het universum of een hogere macht. Beelden over jezelf die niet kloppen laat je los. Je durft controle los te laten omdat je weet dat je op het juiste pad bent. Emotioneel voel je je licht en geïnspireerd. Dit leidt tot acceptatie van je ware zelf! Je ervaart dat het goed is. Mentaal kom je tot een reële positieve beoordeling van jezelf.

# OPDRACHT: HELDER ZIEN

De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: **Wie ben ik met alles erop en eraan?**

## BEANTWOORD DE VRAGEN

1. **Kijk ik zonder oordeel naar mezelf en de wereld?**

.....  
.....  
.....

2. **Heb ik een visie/missie?**

.....  
.....  
.....

3. **Kan ik mijn eigen waarheid over mijzelf toestaan en ruimte geven?**

.....  
.....  
.....

4. **Wie ben ik in mijn echtheid? (Kijk naar je innerlijke kind)**

.....  
.....  
.....

5. **Zie ik de realiteit onder ogen?**

.....  
.....  
.....

**6. Voel ik mij helder en licht?**

.....  
.....  
.....

**7. Heb ik overzicht?**

.....  
.....  
.....

**8. Wat is er nodig om mijzelf volledig te accepteren?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## HET KRUINCHAKRA

Dit centrum staat voor verbondenheid met de hoogste waarheid, spiritualiteit en meditatie. Zelfrealisatie vanuit een hoger bewustzijn. Het bevindt zich bovenop je hoofd, de achterste fontanel die zich na je geboorte is gaan sluiten.

Onevenwichtigheid uit zich in geen vertrouwen hebben in manifestatie van je verlangens, angst voor het onbekende, verzet en weerstand. Er is een te grote gehechtheid aan het materiële waardoor er geen ruimte is voor een vorm van spiritualiteit.



Wanneer je echter fysiek goed in je lichaam huist, en je de kracht van de andere centra kunt toestaan en omarmen, dan voel je je verbonden met het leven zelf, het grotere geheel. Je leeft van top tot teen en de energie stroomt door je lichaam.

Je houding is stabiel, de centra zijn in lijn en ook je verlangen, voelen, doen en denken zijn in lijn. Het bewust toelaten van je krachten, kwaliteiten, gevoelens brengt een enorme boost en energiestroom teweeg.

Verbonden met dit centrum ervaar je dat de wereld mede creator is van jouw leven. Het voelt licht en niet langer alsof je alles zelf moet doen. Er is een gevoel van vrijheid en moeiteloosheid. Het ultieme gevoel van Alignment. Mentaal ervaar je het helder weten en zingeving. Je weet dat de inspiratie die je doorkrijgt juist is.

## OPDRACHT: INSPIRATIE VOLGEN

**De hoofdvraag behorend bij dit chakra is: Wat weet ik diep van binnen?**

### BEANTWOORD DE VRAGEN

**1. Mag alles er zijn?**

.....  
.....  
.....

**2. Wat geeft mij vleugels? Waar ga ik van 'aan'?**

.....  
.....  
.....

**3. Geef ik mij over aan mijn inspiratiebronnen/volg ik mijn inspiratie?**

.....  
.....  
.....

**4. Waarvoor ben ik hier op aarde?**

.....  
.....  
.....

**5. Vertrouw ik op mijn innerlijk weten?**

.....  
.....  
.....

**6. Wat mag ik nog meer gaan toestaan?**

.....  
.....  
.....

**7. Wat is er nodig om mijn innerlijk weten serieus te nemen?**

.....  
.....  
.....

## HET NUT

**Waarom vertel ik je dit nu allemaal? Omdat:**

- Als deze centra niet met elkaar zijn verbonden, de energie niet vrij kan stromen.
- Als deze centra niet met elkaar zijn verbonden, de 3 hoofdzones niet goed met elkaar kunnen communiceren.
- Deze centra je veel vertellen over jouw emotionele en fysieke gesteldheid en vice versa.

Het mooie van dit alles is dat je ziet en ervaar dat ook dit weer samenhangt met de piramide van de basisbehoeften. Met je ontwikkeling en levensloop. Met ervaringen, gebeurtenissen uit het verleden of in het hier en nu.

Problematiek, blokkades in het lage deel van je lichaam hebben meestal de relatie met vroeger, het er wel of niet mogen zijn, goed of niet goed genoeg zijn. Als het van onder naar boven gaat stromen dan komt er steeds meer helderheid, bewustwording.



## WAT JE LICHAAM NOG MEER VERTELT

**Fysieke ongemakken en ziektes zijn vaak terug te leiden naar deze gebieden.**

### **Buik:**

Een lage rugpijn geeft, onstabieleit met lopen en staan, zwabberige benen geeft vaak aan dat het hier mogen zijn, je positie hier, in een relatie, op het werk niet helder of stevig is. Er is een gebrek aan zelfvertrouwen of eigenwaarde. Er is zelftwijfel, keuzestress. Je bent er wel en ook weer niet. Hierbij hoort ook blaasontsteking, lage infecties, vanuit de basis spanning is het achterhoofd.

### **Hart:**

Een verbroken verbinding met een ander waar je veel van houdt leid tot een gebroken hart. De pijn is snijdend en het voelt alsof je hart uitgerukt is.

De persoon heeft zich soms jaren druk gemaakt om wat er in de buitenwereld gebeurt.

Spanningen in contact met anderen die niet geuit worden, dingen die onverteerbaar zijn.

Problemen rond de darmen ontstaan vaak door trauma, een gebeurtenis van buiten die zich heeft vastgezet en onverwerkbaar is.

Druk op de borst geeft aan dat er iets van je wordt gevraagd wat veel spanning geeft. Er is iets wat beklemmend voor je is.

Hoge bloeddruk vertelt dat jij je te druk maakt om wat er is in je leven. Er is geen balans tussen je binnen-en buitenwereld.

# HET HOOFDGEBIED

Vaak en veel keelpijn, een terugkerende keelontsteking, veel hoesten, droge keel vertelt dat er dingen zijn die jij niet uitspreekt. Hoofd/ schouderpijn is meestal het gevolg van teveel last op je schouders en piekeren. Je bent niet verbonden met je buikgebied en doet alles met je hoofd. Je gedachten malen en gaan ongeremd alle kanten op.

In onze westerse maatschappij is het hoofd meestal leidend. Dit is ook waarom er zoveel burn-outs onder de bevolking zijn, er zoveel mensen met niet verklaarbare maag-darm klachten rondlopen etc.. En.... Waardoor een heftige, traumatische ervaring uiteindelijk een trauma in het lichaam veroorzaakt. Al van jongs af aan wordt ons geleerd om verstandig te zijn en om goed na te denken voor je een beslissing neemt. Het voelen wordt zo snel mogelijk vervangen door eerst concreet en later abstract denken. Je krijgt te horen dat dromen zonde van de tijd is en dat je beter maar gewoon kunt zijn en doen. Gevoelig zijn is een teken van zwakte en emoties alleen maar lastig.

Deze aangeleerde overtuigingen, bedachte waarheden blokkeren de signalen van het lichaam.

Er gewoon naar luisteren lijkt te simpel dus luisteren we alleen nog naar het hoofd.

Toch is luisteren naar wat je lichaam vertelt de meest snelle oplossing om bij jezelf te komen: Ieder gebied in je lichaam, iedere chakra vertelt iets over jouw welbevinden. Een spanning, onrust, disbalans, pijn of blokkade vertelt dat er werk aan de winkel is voor je. Een discrepantie tussen je buik en hoofd geeft een emotionele reactie. Je lichaam, je gevoel is je thermometer en geeft je feedback. Hoe negatiever jouw emotie of overheersende gevoel is, des te meer speelt er in je leven dat niet in lijn is met wat de bedoeling is, met wat je diepe verlangen is. Hoe meer onrust er in je lichaam is, des te verder je verwijderd bent van je inner being.

Het vraagt tijd en aandacht om erachter te komen wat er precies aan de hand is. Zeker als je lang niet hebt geluisterd naar je gevoel (naar je inner being) en je lichaam is het mogelijk in het begin moeilijk om erbij te komen. Om echt te voelen in plaats van te denken. Het vraagt ook om een heel andere vertaling en de emoties die vrij komen kunnen overweldigend en confronterend zijn. Maar kunnen ook als een enorme opluchting en ontlading worden ervaren. De vragen die je jezelf bij de levenscentra stelde helpen je om te achterhalen waar jij mag helen, mag groeien, overtuigingen mag ombuigen.





Luister naar het  
fluisteren van je  
lichaam

Dan hoeft het niet  
te schreeuwen





# WEER LEREN VOELEN

Je buikzone staat voor het verleden, ervaringen, instinct, je basis. Dit is je fysieke laag

Je hartzone staat voor de verbinding met jezelf en de ander, het zintuiglijke, de emoties. Dit is je emotionele centrum

Je hoofdzone staat voor de toekomst, het intuïtieve, het denken, het weten. Dit is je mentale laag.

Als ze tot hun recht en tot uiting komen merk je dat gelijk. Je bent dan in flow, energiek, gelukkig. Je bent in Alignment zoals je bedoeld bent.



Je buik voelt dan veerkrachtig, stevig en ontspannen aan. Er is een balans tussen inspanning en ontspanning en het zwaartepunt van je gewicht is in je buik. Je hart voelt vrij en er is ruimte. Je geniet van contacten. Je bent in verbinding met jezelf en anderen op een evenwichtige manier.

In je hoofd voelt het ontspannen, licht en helder. Er is een balans tussen het zien van het geheel en details. Je vertrouwt op je helder weten en je bent verbonden de zin van je bestaan.

## OEFENING: HOE KIES JIJ JE KLEDING

**Een korte leuke oefening is om eens te kijken op welke manier jij je kleding kiest en koopt. Of bijvoorbeeld een vakantie boekt. Dit zegt namelijk veel over jouw voorkeurs kanaal, jouw dominantie gebied. Laat jij je leiden door je eigen smaak, gevoel, waar jij je fijn in voelt of is jouw kledingkeuze aangeleerd, conform de etiquette, passend binnen je omgeving?**

Je lichaam geeft dus op een prachtige manier op fysiek niveau weer of je Inner Being in Alignment is met je ego.

Je buik geeft op instinctief, fysiek niveau aan op iets pluis of niet pluis is.

Je hart geeft het aan op gevoelsniveau door middel van je emoties.

Rust of onrust in je hoofd geeft op mentaal niveau aan of je wel of verbonden bent met je kern.

**Ga terug naar de laatste keer dat je kleding kocht. Beantwoord deze vragen:**

**1. Welke lichaamszones waren er actief?**

Hoofd: Lette je vooral op de prijs of wat je nodig had?

Hart: Kocht je spontaan iets omdat je er blij van werd? Zonder verder na te denken?

Buik: Lette je vooral op of iets lekker zat, goed voelde, comfortabel voor je was?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Welke personen schoten door je hoofd bij de aanschaf en met wat voor gedachten?**

Hoofd: Zal het wel kunnen? Zal ik het wel mogen kopen?

Hart: Zal ik erin wel gewaardeerd worden?

Buik: Is het wel veilig om dit te dragen? Zal ik niet worden afgewezen?

.....  
.....  
.....  
.....

**3. Ben je in je keuze bij jezelf gebleven of heb je je onbewust laten leiden door de mode, de maatschappij, een overtuiging of de mening van een ander?**

.....  
.....  
.....

**4. Welke zone zou je meer mogen laten spreken en welk minder?**

.....  
.....  
.....



## Hoe sta en zit jij erbij?

**Aan je lichaamshouding kun je ook aflezen in welke mate je wel of niet in balans, in Alignment bent. Er loopt een lijn van boven naar beneden:**

**van je kruinchakra (bovenop je hoofd) naar je eerste chakra**

**(staartbeentje). Er loopt een lijn van links naar rechts en een lijn van voor naar achter ter hoogte van je hart.**

**De lijn van boven naar beneden: intuïtie versus instinct**

**De lijn van links naar rechts: denken versus voelen**

**De lijn van voor naar achter: extravert (gericht naar buiten) versus introvert (gericht naar binnen)**

Wanneer je in balans bent op deze vlakken is je lichaam zelf ook in balans. Het helt niet naar voor of achter, niet naar links of rechts en je houding is recht en stabiel. Je hoofd zacht opgericht.

## AUDIO:

**Audio 1: Oefening in je midden zijn.**

**Audio 2: Chakra meditatie.**

*Geluk krijg je niet door naar anderen te kijken. Geluk krijg je als je op jouw binnenste vaart*