

De Vier Elementen in en buiten mijzelf

Ik adem in en zie het element aarde in en buiten mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar het element aarde in en buiten mijn lichaam

Element aarde in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem in en zie het element lucht in en buiten mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar het element lucht in en buiten mijn lichaam

Element lucht in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem in en zie het element vuur in en buiten mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar het element vuur in en buiten mijn lichaam

Element vuur in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem in en zie het element water in en buiten mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar het element water in en buiten mijn lichaam

Element water in en buiten mijn lichaam / glimlachen

Ik adem en ik voel de aanwezigheid van Moeder Aarde in elke cel van mijn lichaam

Ik adem uit en zie dat mijn lichaam en het lichaam van Moeder Aarde één-zijn

Moeder aarde in elke cel van mijn lichaam / Moeder Aarde en mijn lichaam zijn één

Ik adem in en ben vastbesloten op zo'n manier te leven dat ik zorg draag voor mijn lichaam en dat van Moeder Aarde

Ik adem uit en ben vastbesloten op zo'n manier te leven dat ik mijn lichaam en dat van Moeder Aarde kan helen

Vastbesloten zorg te dragen voor het lichaam van mezelf en van Moeder Aarde / vastbesloten mijn lichaam en dat van Moeder Aarde te helen

Ik adem in en kom terug in dit moment

Ik adem uit en ik glimlach naar dit prachtige moment

Aanwezig zijn in dit moment / glimlachen naar dit moment