

## De zes elementen in het lichaam

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar mijn lichaam

**Bewust van lichaam / Glimlachen**

Ik adem in en ben me bewust van het element aarde in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element aarde in mezelf

**Bewust van aarde / Glimlachen**

Ik adem in en ben me bewust van het element water in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element water in mezelf

**Bewust van water / Glimlachen**

Ik adem in en ben me bewust van het element vuur in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element vuur in mezelf

**Bewust van vuur / Glimlachen**

Ik adem in en ben me bewust van het element lucht in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element lucht in mezelf

**Bewust van lucht / Glimlachen**

Ik adem in en ben me bewust van het element ruimte in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element ruimte in mezelf

**Bewust van ruimte / Glimlachen**

Ik adem in en ben me bewust van het element bewustzijn in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element bewustzijn in mezelf

**Bewust van bewustzijn / Glimlachen**

Ik adem in en zie dat het element bewustzijn aarde, water, lucht, vuur en ruimte omvat

Ik adem uit en zie dat het bewustzijn aarde, water, lucht, vuur en ruimte is

**Bewustzijn omvat de andere elementen / Bewustzijn is de andere elementen**