

HET VOEDEN VAN DE GOEDHEID IN MEZELF

Uit: Ware Vrede, Oefeningen in Geweldloosheid, Thich Nhat Hanh 2003

Ik adem in en ben me bewust dat ik inadem

Ik adem uit en ben me bewust dat ik uitadem

In – Uit

Ik adem in en ervaar de energie van mindfulness in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van mindfulness in mezelf

Mindfulness in ieder cel – mezelf voeden met de energie van mindfulness

Ik adem in en ervaar de energie van zelfvertrouwen in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van zelfvertrouwen in mezelf

Zelfvertrouwen in ieder cel – mezelf voeden met de energie van zelfvertrouwen

Ik adem in en ervaar de energie van wijsheid in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van wijsheid in mezelf

Wijsheid in ieder cel – mezelf voeden met de energie van wijsheid

Ik adem in en ervaar de energie van mededogen in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van mededogen in mezelf

Mededogen in ieder cel – mezelf voeden met de energie van mededogen

Ik adem in en ervaar de energie van vrede in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van vrede in mezelf

Vrede in ieder cel – mezelf voeden met de energie van vrede

Ik adem in en ervaar de energie van vrijheid in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van vrijheid in mezelf

Vrijheid in ieder cel – mezelf voeden met de energie van vrijheid

Ik adem in en ervaar de energie van ontwaken in iedere cel van mijn lichaam

Ik adem uit en voel me gevoed door de energie van ontwaken in mezelf

Ontwaken in ieder cel – mezelf voeden met de energie van ontwaken



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net