



Oefeningen voor het zelfvertrouwen

Affirmatie om tegen jezelf te zeggen:

Al mijn gedachten zijn nu kalm, vredig en liefdevol.

Harmonie, vrede en liefde zijn in mij en rondom mij.

Ik hou van mezelf en waardeer mezelf.

Ik accepteer en respecteer mezelf en ben positief.

Ik hou van mezelf en waardeer mezelf en bezie mezelf en alles wat ik doe met liefdevolle ogen.

Ik voel me geliefd en heb zelfvertrouwen .

Ik geloof in mezelf en ik blijf bij mezelf.

Mudra's om energiepunten op je handen te stimuleren:

- Ahamkara mudra
- Apan mudra

Ahamkara mudra

Houding van de handen

Buig de wijsvingers enigszins en plaats het bovenste kootje van de duim op de zijkant van het middelste kootje van de wijsvinger, bij het bovenste deel daarvan. De andere vingers zijn gestrekt.



Emotioneel / spiritueel gebruik
Zelfvertrouwen en assertiviteit.
Om angst en timiditeit tegen te gaan.

Doe de vingerposities met beide handen, voor tenminste een aantal minuten.

Apan mudra

Houding van de handen

Laat de toppen van de middel- en ringvinger de top van de duim raken; de wijsvinger en pink worden gestrekt gehouden.



Fysiek gebruik
Beweegt energie naar de periferie van het lichaam. Dit kan helpen met constipatie en urineproblemen.

Emotioneel / spiritueel gebruik
Geeft energie en zelfvertrouwen.

Doe de vingerposities met beide handen, voor tenminste een aantal minuten.