



Meditatie Samen in Balans

Laten we beginnen met een diepe ademhaling. Zoek een comfortabele houding, met je rug recht en je ogen gesloten. Voel je lichaam ontspannen terwijl je de energie van dit moment omarmt.

Adem langzaam en diep in door je neus, voel hoe de lucht je longen vult. Adem zachtjes uit door je mond, laat alle spanningen los.

Visualiseer nu een warme, gouden gloed die je omringt. Dit licht staat voor verbinding en eenheid. Bij elke inademing voel je hoe deze energie je hart vult, bij elke uitademing verspreidt het zich naar buiten, zoals een zonnestraal die alles omhelst.

Stel je voor dat je hand in hand staat met iemand die je dierbaar is. Voel de verbondenheid en de warmte die jullie delen. Dit gevoel van samen zijn is krachtig en geruststellend.

Bij elke inademing voel je de kracht van deze verbinding sterker worden. Bij elke uitademing laat je zorgen en angsten los, wetende dat je er niet alleen voor staat.

Neem een moment om te reflecteren op de kracht van samen zijn. Denk aan de momenten van steun, liefde en vreugde die je hebt gedeeld. Laat deze herinneringen je hart vullen met dankbaarheid en rust.

Adem langzaam in en uit, voel de harmonie en de eenheid. Voel hoe de energie van samen zijn je versterkt en je helpt te ontspannen. En terwijl je dit doet, voel ook de ruimte waarin je volledig jezelf kunt zijn.

Ervaar hoe je je eigen unieke energie behoudt binnen de verbinding. In het samenzijn blijft er ruimte voor jouw eigen gedachten, gevoelens en expressies. Je hoeft niets van jezelf op te geven; je authenticiteit wordt gevierd en gerespecteerd.

Stel je nu voor dat je liefdevol loslaat. Visualiseer dat je de hand van je dierbare zachtjes loslaat, maar nog steeds dicht bij elkaar blijft. Voel de ruimte die je beiden hebt om je eigen weg te volgen, terwijl de verbinding intact blijft. Dit loslaten is geen afscheid, maar een daad van vertrouwen en respect.



Voel hoe je in deze ruimte in balans kunt komen met elkaar. Door elkaar de ruimte te geven om jezelf te zijn en je eigen pad te bewandelen, versterk je de onderlinge band en creëer je een harmonieuze balans.

Blijf nog een paar momenten in deze staat van verbondenheid en rust. Wanneer je er klaar voor bent, open dan langzaam je ogen en breng je bewustzijn terug naar de ruimte om je heen.

Neem deze gevoelens van verbinding, kracht, authenticiteit en balans met je mee in je dagelijkse leven. Samen staan we sterk, en in dat samenzijn vind je ook de ruimte om helemaal jezelf te zijn, terwijl je de ander liefdevol de ruimte geeft om hun eigen pad te bewandelen zonder elkaar te verliezen.

Website: www.coachiling.nl

E-mail: info@coachiling.nl

WhatsApp: 06 26259333