

## 8. Bijeenkomst 5

### Verbinding met jezelf

\*Intentie: waar sta je op dit moment ten opzichte van jouw helende, liefdevolle gedrag en gezonde gedrag en jouw destructieve gedrag.

#### > Bekijk het videofilmje

<https://www.uitliefdekiesikvoormezelf.nl/van-destructieve-relaties-naar-helende-relaties/>

**Wachtwoord:** ikzetmezelfop@1

#### Schrijfopdracht of verwerk het in een tekening of schilderij.

Hoe is de verbinding op dit moment met jezelf?

Je kan het omschrijven of geef de onderdelen een cijfer.

- Op welke vlakken zie je al gezond, liefdevol en helend gedrag naar jezelf?
- En welke destructief gedrag zie je nog bij jezelf? Waar wil je nog aan werken?

#### Gebruik de volgende onderdelen:

Hoe staat het met:

- Voeding
- Sporten/bewegen
- Slapen/rusten
- Liefdevolle/ negatieve gedachtes over jezelf
- Overtuigingen
- Ontspanning-werk
- Nee zeggen-grenzen stellen
- Partnerkeuzes
- Plezier en vreugde
- Zelfliefde
- Anticonceptie keuzes (vrouw)/liefde voor je lijf



Vaak wordt er gezegd; maar ik doe zoveel aan zelfliefde, ik zie mezelf al! Meer dan ooit! Zo van; dus nu moet het maar een keer voldoende zijn.

Maar ook in de zelfliefde heb je weer lagen. Jij mag op alle lagen in dit leven namelijk naar een het hoogste level! Dus naar groep 8 als voorbeeld. Jij bent gewoon ver in je bewustzijn en daar hoort een hoog level zelfliefde bij!

### Helingsessie audio:

\*Beluister de helingsessie van het helende, gezonde liefdevolle gedrag-destructieve gedrag.

\*Beluister helingsessie liefdes- meditatie.

<https://www.uitliefdekiesikvoormezelf.nl/van-destructieve-relaties-naar-helende-relaties/>

**Wachtwoord:** ikzetmezelfop@1

**Ondersteunende affirmatiekaarten:** 1a, 1b, 2, 4a en 5

### Media:

Om een helende liefdevolle dans te doen!

528Hz | Open Heart Chakra > Love Frequency 528hz Music | 528hz Heart Chakra Activation - 528hz Love

**link:** <https://www.youtube.com/watch?v=gpa4-8QAc7s>

*-Van weglopen voor jezelf is nog nooit iemand dichter tot zichzelf gekomen-*

Mira