



BY MYRNA VAN KEMENADE

DE AVOND

copyright - myrna.online©

DE AVOND

DE AVOND..HET IS TIJD VOOR ONTSPANNING.

Als je volledig in het moment bent kun je echte dankbaarheid voelen voor kleine en grote dingen in je leven.

Pas de dankbaarheid meditatie elke dag toe en voel de magische kracht van deze intentie! Wanneer je dit op het einde van de dag beoefent, ben je klaar voor een échte nachtrust.

Zo bereid je je goed voor op je avond:

- eet na 20.00 hrs niets meer, dit zorgt ervoor dat de energie niet naar je maag gaat
- drink in de avond niet te veel alcohol, dit laat je wakker liggen 's nachts. Neem liever een wijntje tegen het einde van de middag
- drink 1 glas lauwarm water voordat je gaat slapen
- zet je radio, tv uit en écht alles uit --> dus niet op standby stand.
- geen telefoon naast het bed, neem een wekker
- leg een boekje naast je bed en schrijf hier dingen op die je nog moet doen zodat je het niet vergeet maar je het voor nu los kunt laten
- als je in bed ligt: doe de bodyscan, voel waar je spanning nu zit, wees in het nu
- luister de meditatie voor beter slapen
- waar ben je dankbaar voor geweest vandaag?

be gratefull and shine

COME