

Hou meer van jezelf in 30 dagen

E - B O O K



 **TERRA**
VOICE
TOTAL HEALING



Hi, ik ben Geline

Mijn naam is Geline Hengst. In 2000 startte ik mijn praktijk Terra Voice. Sindsdien heb ik me veelzijdig ontwikkeld op diverse vlakken.

Inmiddels heb in de Terra Voice Academy – KernCreator ZIJN | COACH | LEIDERSCHAP ontwikkeld, waar de beste therapeutische methodes, persoonlijke & spirituele ontwikkeling en werken vanuit 'the law of life' zijn samen gevoegd en bied ik het Terra Voice – Total Healing Traject. In deze trajecten bied ik hoogwaardig op maat een totaalaanbod aan voor de beste helende en transformerende resultaten.

Mijn kracht is om met empathie en humor het meest ongemakkelijke in jou toch ontspannen aan het daglicht te brengen, zodat het kan worden opgelost en verwerkt. Zodat jij weer VRIJ en krachtig je authentieke ik bent en durft te zijn.

Veel plezier in je reis naar zelfliefde!

De start naar een mooier, gezonder en voorspoediger leven!



WERKWIJZE

01
Begin dag 1 met stap 1

02
Doe op dag 2 stap 2 erbij

03
Op dag 3 doe je stap 3 erbij


04
Vanaf dag 4 doe je alle 3 stappen

Je begint met de meditatie van stap 2
Daarna meteen stap 3
Gedurende de dag doe je stap 1

Doe dit gedurende 30 dagen

Je zult gaan merken dat er wezenlijk iets gaat veranderen van binnen.
En als jij van jezelf gaat houden geef je je omgeving OOK de kans om van jou te houden. Want je kunt pas iets ontvangen als je het ZELF BENT.
Net zoals je pas iets pas kunt begrijpen als je het herkent.



A stack of smooth, balanced rocks on a rocky shore under a blue sky with light clouds. The rocks are stacked in a vertical column, with some larger rocks at the base and smaller ones on top. The background shows a calm sea and a clear sky with soft, wispy clouds. The overall scene is peaceful and serene.

STERKE MENSEN
ZIJN BEREID AAN
ZICHZELF TE WERKEN
ZODAT ZE DE
MOOISTE VERSIE
KUNNEN WORDEN
DIE ZE WERKELIJK
ZIJN!

Gelinde Hengst



01 STAP 1

Zeg vandaag zo vaak mogelijk
het zinnetje tegen jezelf:

Ik hou van mezelf

Ik hou van mezelf

Ik hou van mezelf

Ik hou van mezelf

Blijf deze zin de hele dag
herhalen, OOK als je het niet
geloofd.

Voor je brein maakt dat niks uit.
Door deze mantra te blijven
herhalen ben je je brein aan het
herprogrammeren.
Dus gewoon doen!



STAP 2

Start vandaag met een korte meditatie in de ochtend, al is het maar 7 minuten. Maak die tijd voor jezelf vrij. Zorg dat je niet wordt gestoord. Sta bijvoorbeeld een kwartier/twintig minuten eerder op als je een gezin hebt zodat de anderen nog slapen.

Beluister de muziek via de knop hieronder op om je hartritme rustiger te maken:

[BELUISTER DE MUZIEK](#)

Doe je ogen lekker dicht, luister naar de muziek, concentreer je op je ademhaling en herhaal het zinnetje '*Ik hou van mezelf*' de hele tijd. Als het je lukt, bouw de meditatietijd dan de volgende dagen op tot zo'n 15 minuten.



STAP 3

Ga voor een spiegel staan of zitten en kijk liefdevol in je linkeroog.

Zeg nu hardop tegen jezelf:

Ik hou van mezelf

Ik hou van mezelf

Ik hou van mezelf

Ik hou van mezelf

Door dit te doen breng je jezelf als het ware in een soort hypnose, wat super krachtig werkt in het herschrijven van negatieve ervaringen in je onderbewuste.



STAP 4

Vanaf dag 4 doe je alle 3 stappen.

- Je begint met de meditatie van stap 2
- Daarna doe je meteen stap 3
- Gedurende de dag doe je stap 1

Doe dit gedurende 30 dagen

Je zult gaan merken dat er wezenlijk iets gaat veranderen van binnen.

En als jij van jezelf gaat houden geef je je omgeving OOK de kans om van jou te houden. Want je kunt pas iets ontvangen als je het ZELF BENT. Net zoals je pas iets pas kunt begrijpen als je het herkent.

FREEDOM IS BEING YOU WITHOUT ANYONE'S PERMISSION

Gelinde Hengst





Veel plezier in je reis naar zelfliefde!
De start naar een mooier, gezonder en
voorspoediger leven!

Super leuk als je na 30 dagen jouw ervaring met dit e-book
met me deelt. Je kunt dit mailen naar geline@terravoice.nl

Geline Hengst



WWW.TERRAVOICE-TOTALHEALING.NL