

Wat kun je zelf doen?

- 1** Download de **gratis lezing** 'De Kracht van Muziek': van **GEBREK naar GELUK**, dát leer je zó ulu.jouwweb.nl/music
- 2** Breng je vrienden, familie of huisarts op de hoogte. Vraag om begrip en steun. **in NL, Engels of Oekraïens**
- 3** Zorg voor regelmaat: op tijd opstaan, op vaste tijden pauze, en op tijd naar bed; gun jezelf rust.
- 4** Eet gezond en drink voldoende: veel groente, voldoende fruit (liefst ook vers; en minder kaas, ei, (rood)vlees, koffie, chocola), voldoende drinken (tip: drink 2 glazen water bij 1 kop koffie). Tip: neem extra vitamine C1000 time release, dat is een natuurlijke oppepper.
- 5** Blijf in beweging: wandelen, dans door je kamer, een keer extra de trap op en af, doe mee met NL IN BEWEGING op tv (ook hersengymnastiek m.b.v. kruiswoord/ sudoku/ puzzelen)
- 6** Laat alcohol en drugs achterwege (of zo veel mogelijk).
- 7** Stel elke dag een simpel doel, gerust iets dat je leuk vindt: vandaag poets ik de kraan, morgen luister ik naar een cd, overmorgen lees ik 5 bladzijden in een boek, zondag bel ik mijn vriendin, etc. Gewoon doen!
- 8** Leer deze goede gewoonte aan: **Elke dag 3 fijne dingen opschrijven** waar je dankbaar voor bent, waar je blij van wordt, wat je hoop geeft. **Tip:** schrijf ieder zinnetje op een leuk gekleurd briefje, stop die allemaal in een grote pot... Staat leuk in je kamer én je kunt op elk gewenst moment (bv. oudjaar!) de pot leeg schudden en herlezen! Is zo leuk.
- 9** Zorg dat je onder de mensen komt. Nodig iemand uit, ga bij iemand langs, ga met iemand wandelen, samen naar concert, bioscoop, theater etc.
- 10** Maak een '**EHBO-doo's**': verdeel de mate waarin je last hebt van je dip in 10 graden (1 is een beetje, 10 is niet meer te doen). Bedenk dan bij elke graad een remedie en zorg ervoor dat alle remedies in je ehbo doos bij de hand zijn. Je lievelingsmuziek, een mooi gedicht, een stralende foto, telefoonnummer van een vriendin die wil steunen, telefoonnummer van je huisarts, etc. Leer zo steeds beter per grip op je graden van de dip te krijgen. Je bent immers pas bij 10 als je 1 tm 9 genegeerd hebt. Leer de signalen te herkennen en speel erop in.
- 11** Vraag steun bij **1-10** aan mensen in je omgeving. Voordeel 1: ze snappen waarmee je bezig bent. Voordeel 2: je hebt een 'stok achter de deur' om je nét even dat zetje te geven dat je soms even nodig hebt.

De dag goed beginnen! Wat doet het voor je om elke ochtend te beginnen met deze **video van 2 min.**?

Het is gebaseerd op allemaal goede technieken, slim gecombineerd. NB: Vilna vertelt het spontaan - niet zo geschoold, sommigen moeten daar even doorheen luisteren - maar HelemaalStralend werkt met al deze technieken en we kunnen je verzekeren: ze weet echt waar ze het over heeft).

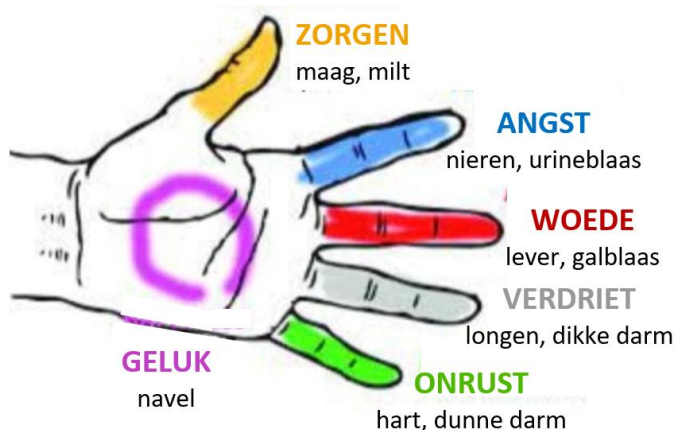
Body en mind reset methode van Vilna Betten, om hoog in je energie te blijven.

Allerlei technieken handig aaneengeschakeld om in 2 minuten de dag goed te beginnen, mooie intentie neer te zetten, je energie een boost te geven, etc. VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=iAaANNBg4co>

Schud nare gevoelens letterlijk van je af

van Vilna Betten <https://youtu.be/q5TCRBtG2IA>

**Hou je vingers eens vast... blijf zo kalm!****Fingerholding** benutten.

Het houdt je rustig en brengt geborgenheid.

Begin met pink, zolang als fijn voelt,

dan steeds een vinger opschuiven,

na de duim ook de handpalmen opeen.

Je kunt intuïtief beginnen, en ook beide handen doen.

Wat goed voelt. *Onderdeel van Jin Shin Jyutsu.*

What is Jin Shin Jyutsu? <https://youtu.be/oEWBfNAYIOU>



Even uitblazen! Dat is op zich sowieso heel goed, gewoon eens helemaal uitblazen en dan wachten op inadem reflex.

Deze video helpt je om even uit te blazen. Je kunt deze video benutten om lekker weer in je relax gevoel te komen...

In 3 minuten even helemaal tot jeZelf komen (zonder muziek), van HelemaalStralend

<https://www.youtube.com/watch?v=P4T4a6afVsM>

Spreek je cellen toe!

Speaking to your cells for health and vitality van Hans Wilhelm
How to influence our genes for the health and wellbeing of our body cells and organs. How Your Cells Listen to Every Thought: The Power of Mind-Body Connection. Why Your Cells React to Every Word You Say? Eavesdropping Cells: How Your Mind Shapes Your Body. Hans Wilhelm is a mystic, author, and illustrator of 200 books for all ages

<https://www.youtube.com/watch?v=6kJWWIHcpNY>



Zing je cellen toe (in gedachten) met dit leuke deuntje:

Ev'ry little cell of my body is happy. Ev'ry little cell of my body is well. (dit steeds herhalen)

1. Liedje met harp (eerst de wijs, dan in Oekraïens en Engels met harp begeleiding) <https://youtu.be/Pepgg39tAto>

Dit liedje zingen in meer talen? Je vindt die op <https://musicalcoddle.jouwweb.nl/happy>

2. Liedje met ukelele (uke-tutorial, gezongen in Oekraïens; zing jouw taal) www.youtube.com/watch?v=Y022ZRK3Rjc

Lekker met deze vrolijke liedjes meezingen (in gedachten?)... tutorials voor 15-snarige harpjes, tekst in video's:

1. I'd like to teach the world to sing in perfect harmony

www.youtube.com/watch?v=s9ZmdvN13xg

2. A little peace (Ein bißchen Frieden, Nicole)

www.youtube.com/watch?v=MTo9PBJm1cE

3. All you need is love (John Lennon, Beatles)

www.youtube.com/watch?v=1B3DrooZgo4

Hartcoherentie in een notendop: <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/HH-CCT%20in%20een%20notendop.pdf>

De stress cirkel doorbreken: <https://health-help.jouwweb.nl/downloads/91ccfa4c6144ac8a93cbc1320612f5ad>

Spiritual Healing in een notendop: <https://health-help.jouwweb.nl/downloads/803710e6b7a2d5bfb4bd74ec805e6af3>

Inner fire oefening in een notendop: <https://health-help.jouwweb.nl/downloads/2302e7877564c4603c13e1155ebd5095>

Zes helende klanken (Mantak Chia): <https://health-help.jouwweb.nl/downloads/596f25b8eb57aa81ceea37a8d845438a>

Liever gelukkig met MINDFULNESS: <https://health-help.jouwweb.nl/downloads/ea9f0c7cace1cc0df6a70e52beaaab96>

Hoe je engelen om hulp kunt vragen: <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/HH-Aartsengelen%20Invocatie.pdf>

Bidden, hoe doe je dat? Bij Silent Unity (NL bestaat niet meer) bidden ze voor je op aanvraag. Zelf bidden of dierbaren vragen te bidden. Fijne gebeden. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/HH-gebeden.pdf>

Visualization process of awakening (Alex Grey)

chakra to chakra opening up. Chakras of Heart, Third Eye, and Crown are important to connect to your Spirit and higher dimension. See how your Crown Chakra as the gateway to higher dimension connects to all Universe and awakens us to realize The Matrix of Existence that is the Real You.

You do not live in physical reality.

You live AS physical reality.

You are The Matrix Itself.



Video 1: MeTime. Video 2: BODYSCAN 5 min. + tijdreis. Beide video's met Marije Toussaint, [danstherapeut](#).



<https://www.youtube.com/watch?v=shPID5DkOqs>

<https://www.youtube.com/watch?v=4Y8eaKdx9sQ>

Een krachtige kans, weer terug in balans: je aandacht te richten op iets zinnigs.



www.sannavanbentveld.nl/website/pages/oefeningen.php www.sannavanbentveld.nl/website/pages/inspiratie.php

Allerlei inspirerende tips & tricks: <https://lach-medicijn.webnode.nl/handig/>



Mooie muziek doet het ook altijd goed. Hou een paar telefoonnummers in de buurt, als je even een babbel kunt gebruiken. Ook bij Lach-Medicijn zijn ze er voor je (zie boven).

MANDALA'S KLEUREN geeft rust. Kleur van binnen naar buiten voor meer contact naar buiten, van buiten naar binnen voor meer contact met jezelf.

5 gratis mandala's voor Sinterklaas. [FREE DOWNLOAD](#). Ook leuk voor in de schoen!

5 gratis mandala's voor Winter. [FREE DOWNLOAD](#). Ook leuk voor onder de boom!

5 gratis mandala's voor Kerstmis. [FREE DOWNLOAD](#). Ook leuk voor onder de boom!

Neem maar eens een kijkje ter inspiratie [IN DE FOTO GALERIJ!](#)