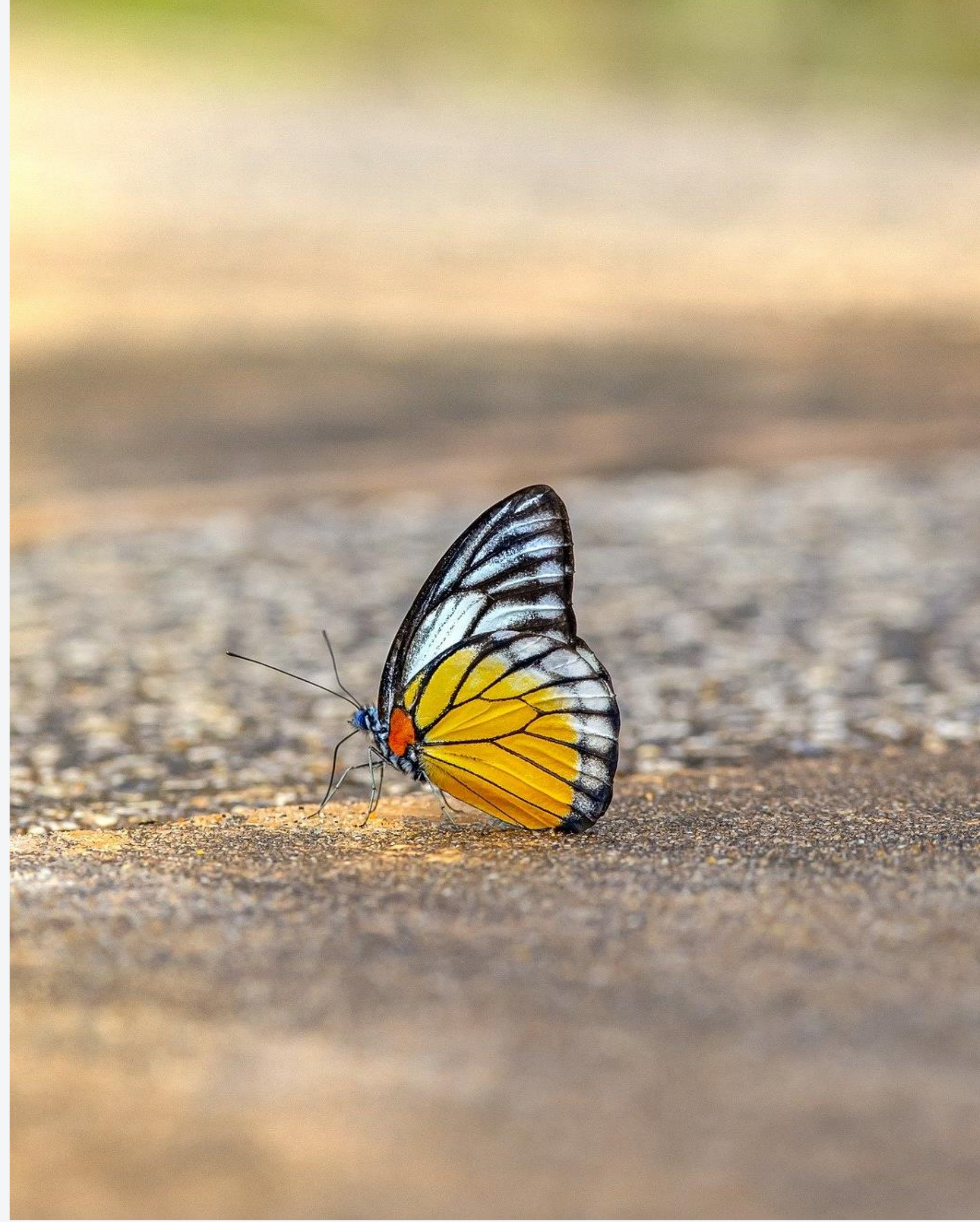


ELS GRAINDOR

Op weg naar meer flow en vitaliteit

in je vrouw-zijn

www.viasophia.be



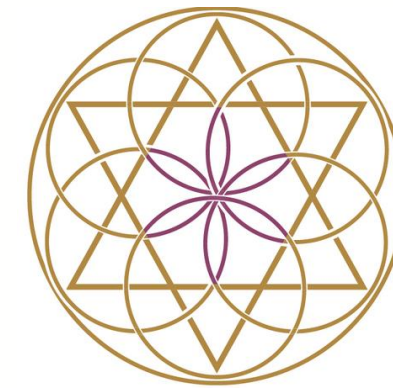
Colofon

Copyright © 2022 Els Graindor | VIASOPHIA

Tekst en lay-out: Els Graindor

Disclaimer

Niets uit deze workshop mag worden gekopieerd, verspreid, bewerkt of in het openbaar worden vertoond zonder schriftelijke toestemming van Els Graindor | VIASOPHIA. De informatie die in dit programma verstrekt wordt is niet bedoeld om medisch advies, gezondheidszorgen of bepaalde medicatie of supplementen te vervangen. Raadpleeg bij klachten altijd je behandelende arts en/of therapeut en overleg met hem/haar vooraleer je je levensstijl of voedingspatroon gaat aanpassen. De informatie, inspiratie en adviezen die hier meegegeven worden zijn te beschouwen als informatief en steeds af te toetsen met de individuele gezondheidstoestand.



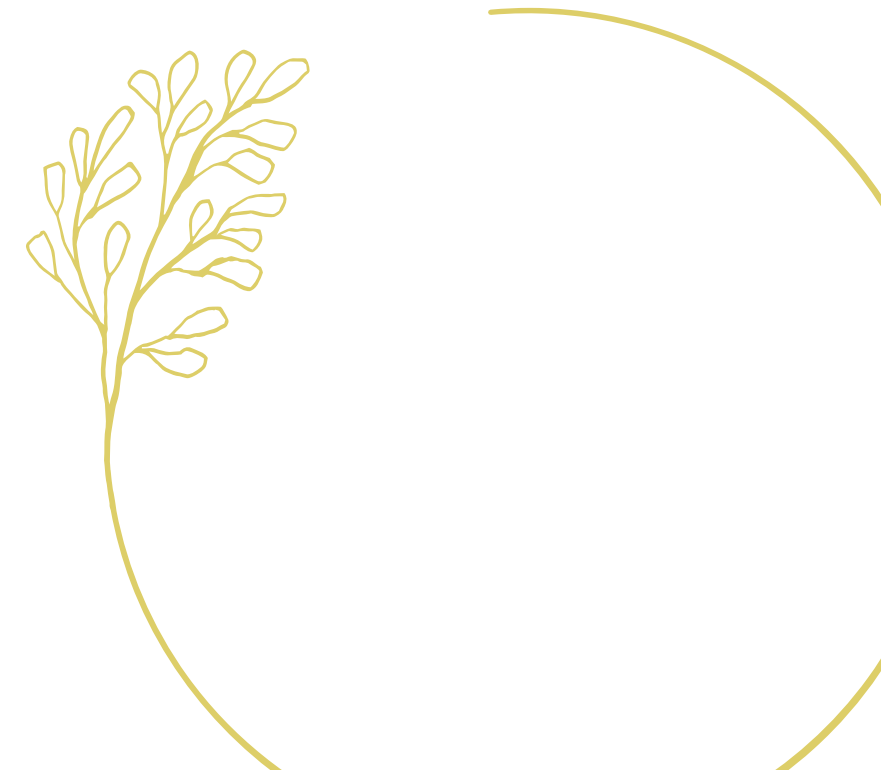
Via Sophia

Inspiratie voor een verbonden, gezond en bezielend leven

Welkom!



Wat is flow?



Lichaam – ziel – mind uitbalanceren en samenbrengen

Staat van Zijn



Wanneer we de directe, stromende leiding van het leven zelf ervaren!



Kenmerken van flow

- Je staat in diepe verbinding met het leven en met de aarde
- 'Aliveness'
- Stilte, rust, innerlijke vrede
- Eenheid lichaam – ziel – mind
- Eenvoud



Dus hoe zou het zijn om het leven weer op een natuurlijke manier door je heen te voelen bewegen? Precies zoals het Oorspronkelijk bedoeld is?

En wat is hiervoor nodig?

Dat is wat we gaan onderzoeken!



Onze situatie nu ,,,

Corona

Oorlog



Ons zenuwstelsel is overprikkeld en we zitten letterlijk 'vol'.
Vol ... niet van het leven zelf, maar van de wereld en de plek die we daarin voor onszelf
gecreëerd hebben.



HET VERHAAL VAN DE GROTE ZENMEESTER

“Hij had gehoord over een grote Zenmeester en was er in geslaagd een ontmoeting met de wijze man te hebben. Zodra ze waren gaan zitten vertelde de jonge man alles wat hij tot nu toe had begrepen over Zen. De meester stelde voor om rustig een kopje thee te drinken. Hij deed de traditionele Japanse ceremonie terwijl de man vol genoeg keek hoe hij alles wat hij uit de boeken kende, zag gebeuren. Maar op een gegeven moment was zijn kopje helemaal vol en begon het over te lopen. De Zenmeester bleef gieten. Na enkele minuten kon de jonge man zich niet meer houden en schreeuwde het uit: “STOP! Je ziet toch dat het vol is en er niks meer bij kan?” “Precies!” zei de meester. Net zoals het kopje, is jouw geest vol van je eigen overtuigingen en vooroordelen. Hoe kun je iets leren of ervaren, als je niet eerst jouw kopje leeg maakt?”



We zitten vol!



Voorbeelden

- Social media
- Stress
- Problemen
- Verwachtingen van het leven
- Pijn uit het verleden
- Teveel informatie (media, ...)
- Angst
- Conditioneringen
- Gedachten
- Emoties
- ...



OPDRACHT

Voor jezelf in kaart brengen:
'Waar zit jouw kop mee vol?'



Waar zit mijn kop mee vol?

Hoeveel % van mijn energie gaat daar naartoe?

Hoe voel ik me daarbij?
Welk gevoel heb ik daarbij IN mijn lichaam.

We zetten voortdurend iets tussen ons en het leven zelf!



We verliezen de connectie met de stromende, directe leiding van het leven zelf en creëren vanuit onze persoonlijkheid onze eigen 'gemaakte' belevingswereld.



Illusie



Levensenergie stagneert



Geen of weinig levensvreugde en vervulling



Hoe komt dit?

We verloren onze natuurlijke verbinding met het leven
De levensas hemel en aarde

Dit kleine leven is eindig maar er is een deel in ons dat blijft verder leven!



Wat is er nodig?



Bewustzijn

Om in flow te komen hebben we vaak onderliggende patronen te transformeren.



'Wat wil ik van het leven'

versus

'Hoe wil het leven door mij heen bewegen'



Het creëren van ruimte en aanwezigheid in je lichaam



Acceptatie en overgave aan het nu-moment



Stilte in je mind



“If life flows through you with the intelligence of the divine then things are bathed in this original intelligence. And the whole ecosystem starts to adjust and starts to remember how it is meant to be.”

Dirk Oellibrandt.

