

Ontdoe jezelf van je blokkade

Maak ruimte voor helderheid en inzicht,
Laat jouw flow en energie stromen!

Je voelt het...It's time!



DOOR DAVINA OP 'T LAND

Inhoudsopgave



WELKOM	01
AFSTEMOEFENING	02
AUDIOBESTAND	03
IN JE FLOW	04
VERDIEPING	05
VOLG EEN TRAJECT	06
OVER DAVINA	07
LET'S CONNECT	08

Welkom

01

JE BENT WELKOM!
MET DEZE STAP GEEF JE EEN MOOIE LIEFDEVOLLE
BEWEGING NAAR JEZELF TOE!

HET BETEKENT DAT JE ER AAN TOE BENT HELING EN
BEWEGING TOE TE LATEN IN JEZELF. JE KRIJG INZICHT IN JE
BLOKKADE. GAAT BEWUST EEN BLIK NAAR BINNEN, IN
JEZELF WERPEN. JE GAAT VOELEN EN WAARNEMEN WAT JE
LICHAAM EN ENERGIE JE VERTELD OVER WAT JE AL LANGE
TIJD ONBEWUST HEBT 'VERANKERD' IN JE LIJF, IN JEZELF.

HET ZAL VAST EEN TIJD ERGENS VOOR GEDIEND HEBBEN.
WELLICHT OM JEZELF TE BESCHERMEN OF ALS
OVERLEVINGSSTRATEGIE.

HIER EN NU DIENT HETGEEN DAT VERANKERD IS IN JOU NIET
MEER EN MAG JE HET GAAN LOSMAKEN VAN JEZELF.

ONTDOE JEZELF VAN JE BLOKKADE , ZODAT JE VERLICHTING
VOELT. JE LEVENSENERGIE & JOUW FLOW GAAT WEER
STROMEN!

Afstemoefening

02

AL LANGE TIJD BESCHERM JE JEZELF.. VANUIT EEN OVERTUIGING, VANUIT EEN GEBEURTENIS OF MOMENTEN IN JE LEVEN DIE OVERWELDIGEND ZIJN GEWEET. MISSCHIEN GEBEURT DIT VANUIT ANGST...OM JEZELF TE BESCHERMEN. DEZE AANPASSING IN JEZELF GEBEURT ONBEWUST. VANDAAG DE DAG VOEL JE INTUITIEF DAT DIT VERHAAL NIET MEER KLOPPEND IS. JE Kiest ER BEWUST VOOR OM DIT OUDE VERHAAL VAN JEZELF LOS TE MAKEN EN PLAATS TE MAKEN VOOR VERLICHTING, ONTSPANNING EN JE EIGEN ZUIVERE LEVENSKRACHT. YESSS....HET IS TIJD!!!

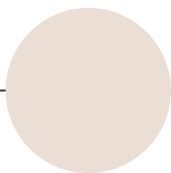
WAT HEB JE IN JE LIJF, IN JE ENERGIE NOG VERANKERD? WAT VERTELT HET JOU? DAT IS WAT ER MET DEZE OEFENING HELDER GAAT WORDEN.

LUISTEREND NAAR DE AFSTEM OEFENING DIE IK VOOR JE HEB INGESPROKEN KOM JE IN VERBINDING MET JEZELF, JE LICHAAM, JE ENERGIE EN MET JE VERANKERDE VERHAAL.

JE LICHAAM EN ENERGIE ZIJN HELE GOEDE INFORMATIEBRONNEN. DE INFORMATIE DIE JE ONTVANGT VERTAALD ZICH IN EEN GEVOEL, EMOTIE, BEELD/SYMBOLIEK OF KLEUR.

ALLES DAT TOT JE KOMT IS GOED. JE LICHAAMELIJKE SENSATIES LEGGEN EEN LINK NAAR IETS DAT NOG ONBEWUST IN JOU GETRIGGERD WORDT.

Afstemoefening



VOORDAT JE GAAT BEGINNEN MET DE AFSTEMOEFENING...

ZOEK EEN RUSTIGE PLEK UIT WAAR JE ONGESTOORD KUNT ZITTEN EN LUISTEREN.

STEEK EEN KAARSJE VOOR JEZELF AAN, ZET EEN GLAASJE WATER NEER VOOR NA DE OEFENING.

LEG PEN EN PAPIER KLAAR VOOR HET FLOWSCHRIJVEN NA DE AFSTEMOEFENING.

GENIET VAN JOUW MOMENT VOOR JEZELF EN STA ERVOOR OPEN OM DE MOOIE EN BIJZONDERE INZICHTEN TOT JE TE LATEN KOMEN!

LIEFS, DAVINA

Audiobestand

03

KLIK OP DE [LINK](#) NAAR HET AUDIOBESTAND.



In je FLOW

04

JE HEBT DE AFSTEMOEFENING 'VERANKERING IN JEZELF LOSMAKEN' BELUISTERD.

MET HET BELUISTEREN VAN DEZE OEFENING KOM JE IN EEN ONTSPANNEN AFSTEMMING, EEN 'FLOW', EEN STILTE, VAN WAARUIT ER INZICHTEN IN JE OPKOMEN.

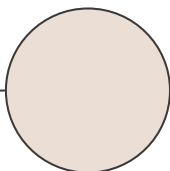
VANUIT DEZE ONTSPANNEN FLOW KAN JE OOK GEMAKKELIJKER VERSCHILLENDE SIGNALLEN IN JEZELF EN JE LICHAAM ERVAREN OF WAARNEMEN. DIT MAG JE GAAN UITSCHRIJVEN. DIT WORD OOK WEL FLOWSCHRIJVEN GENOEMD.

VANUIT DEZE AFSTEMMING & FLOW MAG JE ANTWOORD GEVEN OP ONDERSTAANDE VRAGEN VIA HET FLOWSCHRIJVEN. SCHRIJF 'OP GEVOEL' DIRECT WAT ER IN JE OPKOMT. VINDT JE HET LASTIG OM TE BESCHRIJVEN, TEKEN HET DAN.

BE CREATIVE!

ZO WERP JE EEN BREDERE BLIK VANUIT EEN ANDER PERSPECTIEF OP WAT ZICH IN JOU AFSPEELT.

Flowschrijfvragen



FLOWSCHRIJFVRAGEN:

01) WAAR HEB JE HET ANKER LATEN LANDEN IN JE LICHAAM?

02) WAT VOELDE JE OP DEZE PLEK IN JE LIJF?

03) WELK VERHAAL VERTELT JE LICHAAM OP DEZE PLEK?

04) HOE VOELT HET OM DIT VERHAAL, JE OVERTUIGING TE ERKENNEN?

05) HET ANKER HEEFT JOU TIJDELIJK BESCHERMT. OP WELKE MANIER?

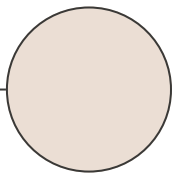
06) HOE VOELDE HET VOOR JOU TOEN JE HET ANKER IN HET LICHT PLAATSTE?

07) HOE VOELDE HET VOOR JOU OM VIA JE HANDEN CONTACT TE MAKEN MET JE HART?

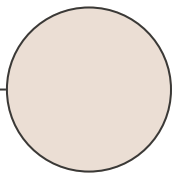
08) HOE VOELDE HET VOOR JOU WANNEER JE JE HARTENERGIE LIET STROMEN?

09) WAT IS HET VERSCHIL VOOR EN NA DE OEFENING?
HOE VOEL JE JE NU?

Ruimte voor je inzichten



Ruimte voor je inzichten



Verdieping

05

WELLICHT HEEFT DEZE AFSTEMOEFENING EEN AANZET GEGEVEN OM VERDER DE VERDIEPING IN TE GAAN MET JEZELF. HOE GA JE NU VERDER?! VOEL JE DAT HET MOMENT NU IS?

JE BENT VAN HARTE WELKOM BIJ BEWUST IN JE FLOW! DE 'PLACE TO BE' WANNEER JE ER KLAAR VOOR BENT OM OPEN TE STAAN VOOR WIE JE OORSPRONKELIJK BENT.

IK BEGELEID JE GRAAG OP DEZE GELAAGDE REIS NAAR MEER VERBINDING EN ZELFKENNIS. IK HERINNER JE AAN JE EIGEN VERMOGEN OM ZELF STURING AAN TE BRENGEN BINNEN ALLE NIVEAUS DIE JE BENT. FYSIEK, MENTAAL, IN JE ENERGIE EN JE PERSOONLIJKE GROEI. JE BENT ZO KRACHTIG!

MET DEZE STAP ZAL JE EEN TRANSFORMERENDE WEG ERVAREN TERUG NAAR 'JE OORSPRONKELIJKE ZIJN' WAARBIJ JE JE WEER THUIS VOELT IN JE LIJF, IN JE EIGEN FLOW EN ENERGIE.

MET MEER BERUSTING NAAR VERANDERINGEN, ZELFSTURING, FLEXIBILITEIT EN VEERKRACHT KUN JE BETER MEEBEWEGEN MET WAT TOT JE KOMT IN JE DAGELIJKSE LEVEN. OF JE NU ZOEKT NAAR MEER, ENERGIE, EMOTIONELE BALANS, VITALITEIT EN VEERKRACHT, MIJN TRAJECTEN WORDEN AFGESTEMD OP WAAR JIJ NAARTOE WILT GROEIEN.

Volg een traject

06

HOE ONDERSTEUN IK JE BINNEN JOUW PROCES VAN HELING EN GROEI?

ALS JOUW BEGELEIDER IN EEN TRAJECT BIEDT IK JE EEN RUSTIGE EN VEILIGE RUIMTE ZODAT JE IN VERTROUWEN DE DIEPERE LAGEN IN JEZELF KUNT BENADEREN.

IK BEGELEID JE IN HET LOSMAKEN VAN BLOKKADES EN DEZE OM TE BUIGEN NAAR BEWEGING, EEN GEVOEL VAN RUIMTE EN MOGELIJKHEDEN.

MISSCHIEN WIL JE OPNIEUW DE FOCUS OP JEZELF LEGGEN. WIE BEN IK, WAT WIL IK, WAT KAN IK.

HOE PAS JE JOUW FLOW EN RITME TOE IN JE DAGELIJKSE LEVEN? WAT WERKT VOOR JOU EN WAT JUIST NIET? HOE WIL JIJ JE VOELEN?

MAAK RUIMTE VOOR JOUW FLOW EN KOM TERUG BIJ WIE JE WERKELIJK BENT. MET MEER BERUSTING, OVERZICHT EN FOCUS.

VANUIT JOUW KRACHT EN ZELFVERTROUWEN PAS JIJ WEER DE STURING TOE IN JE DAGELIJKSE LEVEN DIE PASSEND IS VOOR JOU. JE VOELT DAT JE DIT NODIG HEBT.

IT'S YOU INSIDE...DON'T HIDE!

Over Davina

07

THIS IS ME!!

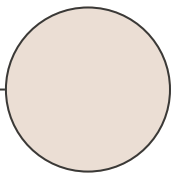
VAN KINDS AF AAN VOEL IK DAT IK HIER NIET ALLEEN BEN GEKOMEN OM GEWOON MIJN LEVEN TE LEIDEN. ER IS NOG MEER TE DOEN EN UIT TE DRAGEN.... EEN DIEPE INNERLIJKE ROEPING BEWEEGT IN MIJ! JOU BEGELEIDEN IN DE GROEI NAAR MEER BEWUSTWORDING OVER JEZELF EN WAT ER IN JOU GELAAGD IN BEWEGING IS. VAAK IETS HEEL ANDERS DAN JE NU DENKT!

ALS GEEN ANDER WEET IK HOE JE IN STRUGGLE KAN ZIJN MET WAT HET LEVEN JE BRENGT, HOE JE HIEROP 'KUNT' REAGEREN MAAR...OOK HOE JE KUNT MEEBEWEGEN. EN DAAR LIGT JE KRACHT, IN DE STURING EN RUIMTE DIE JE ZELF KUNT AANBRENGEN.

IMIJN EXPERTISE

"IK ZIE EN VOEL JOU" PUUR VANUIT MIJN HOLISTISCHE BLIK. MIJN STERKE INTUÏTIE, GEVOEL VOOR ENERGIE, CREATIVITEIT, SCHERPE ANALYTISCHE BLIK EN LEVENSERVARING BRENGT MIJ IN EEN EXPERTISE IN HET ZIEN VAN JE DIEPLIGGENDE VERANDERPROCESSEN. IK LEER JE VERBANDEN TE LEGGEN BINNEN JE GELAAGDHEID. JE FYSIEKE, MENTALE, ENERGETISCHE EN SPIRITUELE ZIJN. ZO WORD HELDER VOOR JOU WAAR JE BLOKKADE LIGT EN JE BEWEGING EN STURING MAG AANBRENGEN.

Over Davina



Quote

“Dichter bij jezelf komen is toelaten wie je bent”

~Davina.dotl

Let's connect...

08

IK MAAK GRAAG RUIMTE VOOR JOU ZODAT JE DE VRAGEN KUNT
STELLEN DIE JE HEBT. NEEM GERUST CONTACT MET MIJ OP.

BEWUST IN JE FLOW

DAVINA OP 'T LAND

DAVINA@BEWUSTINJEFLOW.NL

06 29 171 171
(OOK VIA WHATSAPP)

WWW.BEWUSTINJEFLOW.NL

LET'S CONNECT VIA:
INSTAGRAM - DAVINA_OPTLAND