

# Tune in op je Energie

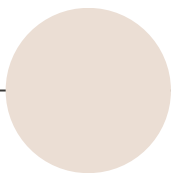
Maak ruimte voor het herkennen en zuiver  
houden van je energie...

*Je voelt het...It's time!*



Door Davina op 't Land

# Inhoudsopgave



Tune In. 01

Je eigen energie onderscheiden 02

Hoe voel ik vandaag? 03

Je eigen energievibratie 04

Wat beïnvloed mijn energie? 05

Ik laat los wat mij niet dient 06

Communicatie & zelfsturing 07

Verdieping 08

Volg een traject 09

Over Davina 10

# Tune in.

## 01

Als ik je onderstaande vragen stel, wat vertel je dan;

“Hoe voel jij je vandaag? Hoe voelt jouw energie?”

“Hoe voelt je energie als je in stilte bent met jezelf?”

Lukt het je om jouw energiestroom te onderscheiden onder de dagelijkse beïnvloeding die tot je komt?

Lukt het jou om gedurende de dag dicht bij jezelf, gecentreerd en gegrond te blijven?

Wanneer je hier ????? bij hebt dan wordt het tijd om hier wat kracht en bewustwording in aan te zetten. Ik deel graag vanuit mijn eigen ervaring met een lage, verstoorde energiestroom, wat handvatten met je zodat je makkelijker kunt intunen bij jezelf en jouw eigen energiestroom. Naarmate je dit meer gaat oefenen zal je eigen energiestroom goed te voelen zijn. Je bent dicht bij jezelf, je staat innerlijk krachtiger en ervaart meer zelfvertrouwen.

TIP! Hou komende tijd eens wat notities en inzichten bij. Het gaat voor je werken wanneer je komende oefeningen voorlopig dagelijks even doet. Lukt het een keer niet, don't worry. Het gaat erom dat je gaat oefenen en het eigen kunt maken. Op een gegeven moment integreert het onderscheiden van energie makkelijk in je dagelijkse leven. Je hebt mee invloed op je energie dan je nu denkt!

# Je eigen energie onderscheiden.

## 02

Je hebt het vermogen om je eigen energie in contact met je omgeving te onderscheiden. Het onderscheiden doe je door helder te kunnen herkennen en voelen wanneer energie van mensen in je omgeving niet overeenkomen ofwel resoneren met die van jou. Veel mensen zijn zich nog niet volledig bewust van de dagelijkse invloed op je energietrilling dat in verbinding staat met al jouw belichamingen. Je bent namelijk niet alleen je fysieke lijf. Je bent ook je emotionele lichaam, je mentale lichaam, verbonden met je ziel en spirit.

Als je je alleen maar richt op je fysieke belichaming mis je aandacht voor dat deel van jezelf waar je zoveel invloed op kunt uitoefenen. Wil je je gezondheid en welbevinden verbeteren, vergeet dan niet om naast je fysieke, mentale en emotionele gezondheid je ook te richten op je persoonlijke energie in en om je heen. Je energetische belichaming is als een voelspriet, het eerste dat voelt en ervaart wat er bij je binnen komt. Hierin kunnen verstoringen voelbaar zijn die invloed hebben op je algehele welzijn en dus ook hoe jij in je energie staat.

Zo gebeurt het onbewust dat de overload aan emoties en gedachten die los komen, die energie van een ander, jouw energie kan onderdrukken mits je er bewuster van bent. Om dit voor jezelf kracht aan te zetten ga je met de volgende stappen eerst eens terug naar de basis.

# Hoe voel ik vandaag...?

## 03

Je wilt meer bewust worden van je eigen energiestroom. Om dit te leren onderscheiden gaan we een stap terug nemen naar je basis, naar hoe je dag begint.

### Hoe start jij je dag?

De wijze waarop je je dag start heeft veel invloed op je gemoedstoestand, je energie. Wanneer je opgestaan uit je bed al in een automatische piloot begint dan ben je niet 'bewust aanwezig' en zeker niet in jouw energiestroom.

Begin je dag eens met 'bewust opstaan'. Daar bedoel ik mee, je wordt wakker, sta niet gelijk op. Blijf nog even een paar minuten liggen. Haal eens wat dieper adem. Doe een beetje rekken en strekken.

### Vraag jezelf dan eens:

X Hoe ben ik vanuit mijn slaap wakker geworden?  
Rustig en helder of moe en verward uit een diepe slaap?

X Hoe voelt mijn lijf?

X Sta je weleens op met wat rek- en strekoefeningen?

Als je wilt, noteer dan je antwoorden. Het werkt ook goed als je dit wat ochtenden achter elkaar doet. Zo ga je steeds beter voelen in welke stroom jij nu eigenlijk je dag begint. Gehaast of meer ontspannen.

# Je eigen energievibratie.

## 04

Beginnen met het voelen van je eigen energievibratie, dat gaat stap voor stap, zeker wanneer je er eigenlijk nooit echt bewust van bent geweest. Je gaat je verbinden met je lichaam en de sensaties die het afgeeft. Je lichaam vertelt je namelijk enorm veel over jezelf.

De 1<sup>e</sup> oefening die ik altijd meegeef is de volgende:

Ga staan met je beide voeten in lijn met je heupen

Zet je knieën niet op slot

Zorg dat je rug en schouders ontspannen

Richt je maar even op je voeten, hoe sta jij op de grond?

X Hoe voelen je voeten?

Doe je ogen dicht.

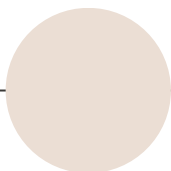
Doe je beide handen tegen elkaar aan en voel eerst even hoe je handen voelen

Haal je handen zo'n 10 cm van elkaar en voel de ruimte tussen je handen

X Wat gebeurt er tussen je handen?

Zet je handen nog eens 10 cm extra van elkaar

X Wat voel je nu tussen je handen



X Voel je de energiestroom?

Speel maar even met je energie door je handen dichterbij elkaar te halen en dan weer uit elkaar

X Wat voel je dan?

Doe deze oefening de komende week, dagelijks in de ochtend. Wanneer je het vaker op de dag wil doen, ook goed. Zo word je vaardiger in het invoelen of de energie tussen je handen gedurende de dag verandert.

Zelf doe ik het een paar keer per dag en soms als ik ergens anders ben dan thuis, doe ik het even op het toilet.

Met deze oefening ben je even gaan intunen op je eigen energiestroom.

# Wat beïnvloed mijn energie?

05

Neem vandaag eens tijdens je ontbijt, je thee-/koffiemoment een paar minuten de tijd om jezelf in te voelen aan het begin en aan het einde van je dag.

X Hoe voel je je in het moment?

X Beweeg je vandaag vanuit jouw flow of meer vanuit weerstand?

Aan het einde van de dag

X Hoe voel je je in het moment?

X Heb je gedurende de dag een verandering ervaren in je gemoedstoestand, energiestroom?

X Wanneer was dit, wat gebeurde er toen?

Schrijf de antwoorden op de vragen eens voor jezelf uit.

Bewust worden van wat invloed heeft op je energie maakt het makkelijker om te kunnen filteren en je eigen energiestroom te zuiveren.

# Ik laat los wat mij niet dient.

## 06

Misschien herken je dit wel. Bij mij gebeurt het vaak wanneer ik in de trein zit of in een restaurant.

Je zit relaxed op je plek en er komen steeds meer mensen in de trein stappen en bij je in de buurt zitten. Dan ineens voel je een verandering, onrustig gevoel in je lijf opkomen. Het overvalt je een beetje en het voelt vreemd. Dit geeft al aan dat er een 'vreemde' energie van buitenaf tot je komt. Als je dit herkent kan je hier snel op inhaken.

Wat ga ik dan doen?

X Ik leg vaak mijn warme hand op mijn maagstreek, dat is je krachtcentrum maar ook de plek in je lichaam dat energie van buitenaf oppikt.

Ik zeg vervolgens tegen mijzelf en mijn lichaam:

"De energie die tot mij komt hoort niet bij mij. Met liefde en licht laat ik deze energie los en teruggaan naar wie het toebehoort"

Op een bepaald moment ga je hierin snel een verandering voelen en weer rust in jezelf ervaren. Het is een kwestie van uitproberen en ermee oefenen!!

Dit gaat over communiceren met jezelf en het sturen van je energie.

# Communicatie & zelfsturing

## 07

Je hebt meer invloed op je energiestroom, je gedachtestroom dan je nu denkt. Je kan jezelf veerkrachtiger maken door een andere intentie in te zetten al aan het begin van je dag.

De sleutel hierin is de wijze van communiceren met jezelf en innerlijk sturen naar de verandering die je wilt. Een omkering voelen in je hele zijn, doen en laten, heeft een integratietijd nodig. daarnaast heb je de intentie uitgezet om vanuit een commitment met jezelf een verandering te willen. Dit is al aan het werk op een diepere laag in je energie, in je onderbewuste.

Neem de tijd en pak het stap voor stap aan. verandering gebeurt meestal niet in 1 dag. Geef jezelf ruimte om hierin te groeien.

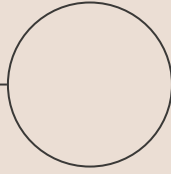
Vanaf nu...Met de uitdagingen die tot je gaan komen ga je 'herkennen' dat er iets veranderd in je energiestroom. Dat is het moment om de oefeningen te gaan toepassen.

### Zet je intentie uit voor de dag

Als je verandering wilt ervaren in jezelf, communiceer dit dan ook naar jezelf toe. want echt je hebt meer invloed dan je denkt op je lijf, je gedachtestroom en energie. Iedere ochtend ontvang ik dankbaar de nieuwe dag met onderstaande woorden;

"Ik ontvang de dag zoals deze komt. Ik geef ruimte aan mijn flow en volg mijn intuïtie. Vanuit diep vertrouwen beweeg ik mee met wat er is en wat resoneert met mij..." En zo is het...!

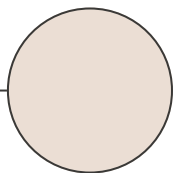
Quote.



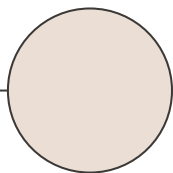
“when life feels like a riddle....  
the solution will be you”

~ davina.dotl

# Ruimte voor je inzichten



# Ruimte voor je inzichten



# Verdieping

08

Wellicht heeft deze informatie 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 groeiprocessen. 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

## 09

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

10

This is me!!

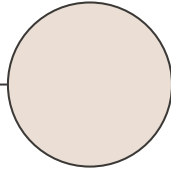
Van kinds af aan voel ik dat ik hier niet alleen ben gekomen om gewoon mijn leven te leiden. Er is nog meer te doen en uit te dragen.... Een diepe innerlijke roeping beweegt in mij! Jou begeleiden in de groei naar meer bewustwording over jezelf en wat er in jou gelaagd in beweging is. Vaak iets heel 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 aanbrenen.

## Mijn 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 aanbrenen.

# Over Davina



## Quote

“Dichter bij jezelf komen is toelaten wie je bent”

~Davina.dotl

# Let's connect...

10

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