

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 18: Sporten

Opnemen in je

Dagelijkse Routine

Ik hoop dat je na het zien van de bovenstaande video's begrijpt waarom het fijn is om elke dag in ieder geval je lichaam even te bewegen.

Al is het maar een kwartiertje.

Maargoed, we zijn allemaal druk. Dus hoe krijgen we die sport in onze routine.

Daar wil ik het in deze video over hebben.

Wat ik zelf namelijk doe is zoveel mogelijk mijn goede gewoontes combineren.

De wetenschap laat overduidelijk zien dat het belangrijk is voor het menselijk lichaam om elke dag tenminste 30 minuten buiten te zijn in de frisse lucht, in de zon, of in ieder geval in het daglicht om vitamine d aan te maken. En als het lente of zomer is, idealiter ook nog met blote voeten om te aarden.

Dus de ideale routine is bijvoorbeeld om in de ochtend, als het lukt, binnen een paar uur nadat je opstaat naar buiten te gaan, naar een grasveld, of naar het strand, om frisse lucht te pakken, daglicht of zon te pakken voor 30 minuten, en wat oefeningen te doen.

Op je blote voeten, zodat de vrije radicalen, de gifstoffen afgegeven kunnen worden aan de aarde.

En op die manier pak je dus alles samen. En ik doe dit graag op de dagen dat ik mijn flow oefeningen heb. Dus mijn tai-chi, Qigong oefeningen. Yoga oefeningen doe ik op een mat, maar ook vaak in de buitenlucht. En ik heb een eigen soort van kleine sportschool voor fitness en dat is binnen.

Als je zou kunnen kiezen tussen binnen of buiten sporten, wil je altijd voor buiten kiezen. Omdat dit simpelweg de manier is waarop ons lichaam goed functioneert.

Des te meer je van dit soort gewoontes opstapelt, des te beter je gaat voelen.

Als voorbeeld... Wanneer je in de ochtend deze oefeningen doet, voel je je beter. Je gaat groeihormoon aanmaken en serotonine, die je in de avond helpen om melatonine aan te maken, die je helpen beter te slapen.

Hierdoor word je uitgerust wakker, en heb je meer energie, gedurende de dag, is het niet zo moeilijk om gezond te eten, door tai-chi op je blote voeten te doen verminder je ontstekingen, je heelt je lichaam met Qigong, waardoor je weer beter kunt slapen.

En op deze manier zit je in een opwaartse spiraal die je steeds beter laat voelen.

Des te langer je dit doet, des te beter het resultaat wordt, en des te gemakkelijker het je afgaat... En dat is het moment dat je weet dat jouw vibratie steeds hoger wordt.

Nogmaals, ik hoop dat deze modules van waarde zijn voor je, en dat je snap dat kleine dingen zoals mannelijke en vrouwelijke oefeningen doen, juist die wijsheid is waar je naar op zoek bent en die een groot verschil kunnen maken in je leven.

Ik spreek je graag morgen in de module die gaat over energie