

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 8: Waarom is Slaap zo Belangrijk voor Vibratie?

De meeste mensen weten wel dat slaap enorm belangrijk is voor ons.

Maar desondanks slapen we te weinig, en met name krijgen we te weinig **kwaliteit slaap** in ons leven.

Als er één ding is uit deze masterclass waar je aandacht aan wilt besteden, de nummer 1 tool om je vibratie te verhogen dan is het wel... **beter slapen.**

Het heeft effect op alles wat we doen. Ons lichaam functioneert beter als we slapen, ons immuunsysteem is sterker bij goede slaap, onze motivatie en inspiratie is hoger.

Alles hangt af van hoe goed je slaapt, en hoeveel je slaapt.

In deze module wil ik je laten zien wat de ideale omgeving is om te slapen, hoe je sneller in slaap kunt vallen, wat lucid dreaming is en hoe je jouw slaap kunt tracken, en waarom je dat zou moeten doen.

Slaap is niet alleen belangrijk voor je zenuwstelsel, of voor je lichaam, maar juist ook voor je spirituele energie, je chakra's en dan met name je derde oog tussen je wenkbrauwen is nauw verbonden met je slaap.

Dit is je poort naar hoger bewustzijn en emotionele genezing.

De pijnappelklier (de officiële naam van het derde oog) reguleert daarnaast serotonine en melatonine, dit zijn jouw slaaphormonen.

Wanneer dit chakra in balans is kunnen we onze intuïtie beter volgen, en in eerdere video's heb ik al uitgelegd dat dit belangrijk is.

Slaap is zo belangrijk, dus sla deze module niet over, want de sleutel tot manifesteren ligt voor een groot gedeelte bij goede slaap. Slechte slaap is slechte intuïtie, moeilijk toegang tot je hogere bewustzijn, is moeilijker manifesteren.

Het heeft allemaal connectie met elkaar.

Laten we het in de volgende video hebben over waarom slaap jouw vibratie verhoogt.