



Spiritual Energy Healing

OEFENING KINDEREN HSP

De Hamsterbal

Deze oefening is afgeleid van de oefening waarbij je jezelf als volwassenen in wit licht plaatst en een bubbel om je aura heen plaatst om jezelf af te schermen. Het liefst in de ochtend oefenen voor school/sport.

Voor het kind:

Ken je die hamsterballen? Waarbij een hamster in een bal vrij kan rondlopen maar wel in een bal zit? Of die attractie op de kermis waar kinderen in een bal kunnen lopen over water? (voor beide opties is een foto toegevoegd)

Kun je jezelf voorstellen dat jij in zo'n bal zit?

Dat is dan geen bal van plastic maar hij is wel heel speciaal. Hij zorgt er voor dat jij helemaal beschermd bent. Er zit dus een speciale beschermingslaag om je heen.

Zo blijft de drukte van school of sport beter buiten, of het zenuwachtige gevoel in je buik. En kun jij jezelf rustiger voelen.

En weet je wat extra goed helpt? Als je die bal van binnen helemaal wit maakt. Fel wit licht net als de zon. Dat komt dus ook helemaal over jou zelf heen dat felle zon licht.

Dat is jouw eigen super kracht. Zo ben jij sterk om de dag te beginnen en voel jij je lekker fijn. Merk je al verschil? Ga het maar eens (samen) oefenen.

