

PLEASE YOUR SOUL



Boukje Janssen | Please Your Soul | Theta Healing Praktijk

adres Westerdoksdijk 191 1013 AD Amsterdam
email info@pleaseyoursoul.com
tel 06 4801 3761
kvk 34337488
btw 1657.77.473.B.01

Spiertest

Hieronder een beschrijving van de twee meest gebruikte spiertesten in Theta Healing. Drink vooraf genoeg water, alleen een goed gehydrateerd lichaam antwoordt accuraat.

Staand

- 1) Sta rechtop, gezicht richting het Noorden, met je benen op schouderwijdte uit elkaar, in een gebalanceerde neutrale positie. Zorg ervoor dat je groot staat, zonder gebogen knieën en je hoofd en schouders recht, comfortabel en zonder inspanning.
- 2) Kijk recht vooruit, sluit je ogen en zeg 'Ja'. Voel hoe je lichaam naar voren kantelt.
- 3) Centreer je weer en zeg 'Nee'. Voel hoe je lichaam naar achteren kantelt.

Vinger test

- 1) Maak een cirkel met je duim en wijsvinger
- 2) Houdt de cirkel stevig vast, sluit je ogen en zeg 'Ja'. De beoefenaar test nu door te proberen de cirkel te openen. Je vingers behouden de kracht en de cirkel blijft intact.
- 3) Houdt weer de duim en wijsvinger krachtig in een cirkel bi elkaar en zeg het woord 'Nee'. In dit geval zijn je vingers zwak en opent de cirkel wanneer de beoefenaar test.