

## Hart - Vuur - Rood;

ÿ adem diep in naar het Hart. Probeer contact te krijgen met het Hart. Wanneer je contact hebt probeer je naar je Lever te '*kijken*' en ga op zoek naar 'donkere plekken' of 'verstoringen'.

ÿ nu doe je de ogen open en adem diep in en neem de 'vuiligheid' op, onderwijl breng je de armen boven het hoofd en pak de handen samen, draai de handpalmen omhoog

ÿ bij een uitademing, maakt je een zacht -----*aaaaahhhh*----- geluid en strek je je helemaal uit.

Hierdoor wordt alle 'vieze grauwe' energie naar buiten geleid.

ÿ nu heb je ruimte voor nieuwe energie in het Hart.

ÿ sluit de ogen weer

ÿ adem nu de "Rode" kleur in, die bij het Hart hoort en vul hier de vrij gekomen ruimtes mee.

ÿ adem een paar keer diep in en uit naar het Hart.

Nu herhalen we de hele cyclus nog eens maar dan gaan we op zoek naar;

*Ongeduld*

*Agressie*

*Haat*

*Haast*

*Arrogantie*

*Wreedheid*

ÿ doe de ogen weer open en adem weer diep naar de Lever op probeer de negatieve emotie vast te pakken, onderwijl breng je de armen boven het hoofd en pak de handen samen, draai de handpalmen omhoog

ÿ bij een uitademing, maakt je een zacht -----*aaaaahhhh*----- geluid en strek je je helemaal uit.

Hierdoor wordt alle 'vieze grauwe' energie naar buiten geleid.

ÿ nu heb je ruimte voor nieuwe energie in het Hart.

ÿ sluit de ogen weer.

ÿ adem nu de "Rode" kleur in, die bij het Hart hoort en vul hier de vrij gekomen ruimtes mee.

ÿ adem een paar keer diep in en uit naar het Hart.

Positieve emoties;

*Vreugde*

*Lachen*

*Respect*

*Enthousiasme*

Sluit de ogen weer en bedank het orgaan voor de trouwe diensten. Ga terug naar het derde oog [dat "moment" met het *Gouden licht*].

ÿ breng op een inademing het '*Gouden licht*' naar het Hart.

