

A photograph of a paved road that splits into two paths in a forest. The trees have autumn-colored leaves in shades of orange, yellow, and brown. The sky is visible through the canopy. The overall mood is contemplative and serene.

*Knowing yourself is the
beginning of all wisdom*

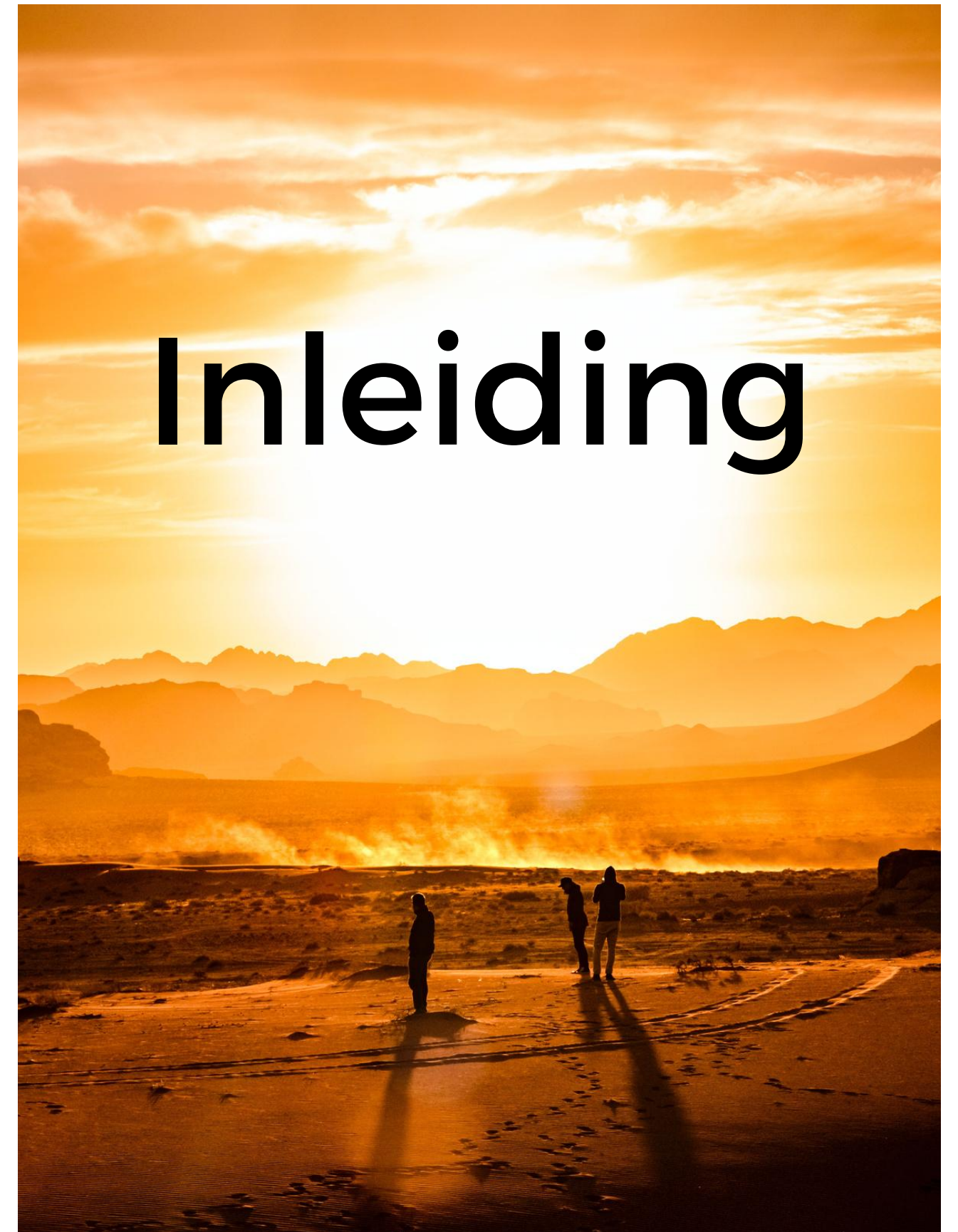
**Online Introductie cursus
INTUÏTIE & BEWUSTZIJN**

Hallo en welkom bij Resonance.

Leuk dat je interesse hebt in bewustwording en intuïtieve ontwikkeling. Het zijn op zich grote onderwerpen maar doorloop deze lessen om er een (eerste) indruk van te krijgen. Elke stap draagt bij aan je persoonlijke ontwikkeling.

Veel plezier en succes!

Nancy Linscheer



Welkom bij Resonance

Introductie Intuïtie
en Bewustzijn



00:51



vimeo

Wat is intuïtie? Wat is bewustwording?

Intuïtie en bewustwording, daar is veel over te vertellen. Er zijn veel theorieën en je kunt er eindeloos over filosoferen. Nancy legt het e.e.a. uit hoe wij er bij Resonance naar kijken.





Reflectievragen

Je kunt natuurlijk meteen naar de volgende video gaan en de onderstaande vragen overslaan. Maar ben je echt geïnteresseerd om je verder te ontwikkelen, neem dan de tijd om even bij jezelf stil te staan.



*Zelfkennis is de poort naar
een groter bewustzijn*

Denken versus voelen

- Hoe goed ben je in contact met je gevoelens? Ben je meer een 'hoofd'-mens of een 'gevoels'-mens?
- Vertrouw je meer op je ratio dan op je gevoel? ?
- Heb je de neiging om situaties of problemen weg te redeneren of te analyseren? (zodat je het niet hoeft te voelen...!)
- Twijfel je regelmatig of je (voor-)gevoelens wel kloppen? Of dat achteraf blijkt dat je het wel goed hebt aangevoeld maar er niet op hebt durven vertrouwen?
- Heb je de neiging om te 'malen' of om te piekeren?



Gevoeligheid

- Heb je gauw last van prikkels van buitenaf?
- Ben je gevoelig voor sferen of situaties om je heen?
- Weet je onderscheid te maken tussen welke gevoelens of signalen van jou zijn en welke van andere mensen?
- Heb je tijdig door wanneer teveel van jezelf vraagt?
- Herken je de signalen van je lichaam?
- Ben je in staat om goed je eigen grenzen aan te geven?



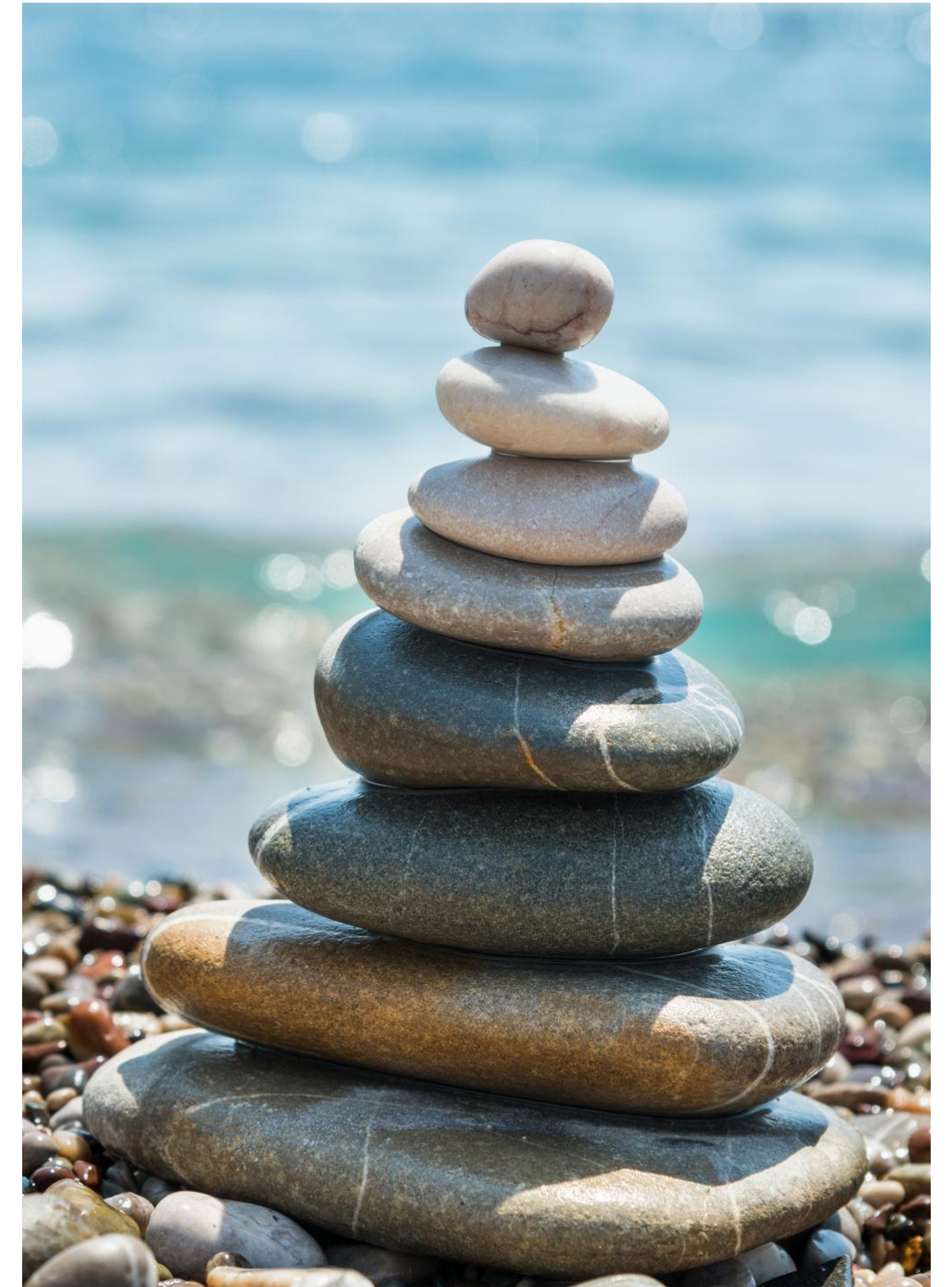
Levensdoel/Bezieling

- Heb je het gevoel dat je geleefd wordt (door allerlei verantwoordelijkheden of verplichtingen al dan niet aan jezelf opgelegd) en dat je niet aan jezelf toekomt?
- Kun je je goed ontspannen?
- Kun je goed bij jezelf blijven in spannende omstandigheden?
- Doe je in je leven datgene wat hart en betekenis voor je heeft, waar je energie van krijgt?
- Weet je eigenlijk wel wat je wilt? Herken jij je verlangens?



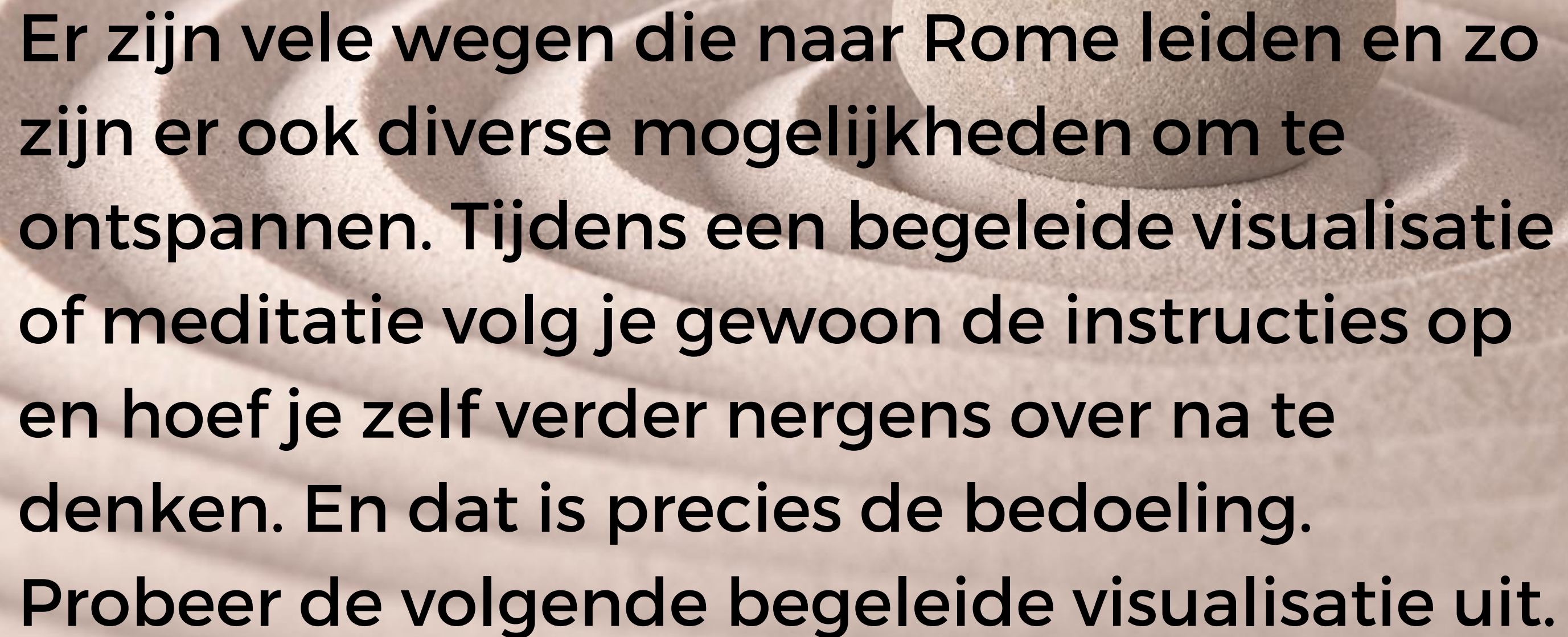
Ontspanning opent de poort naar je intuïtie

Je intuïtieve voorgevoelens zijn meestal heel subtiel. Zoals ik wel vaker zeg, de stem in jou die het hardste roept is meestal niet van je intuïtie. Om je innerlijke subtiele stem te kunnen horen is het noodzakelijk om af en toe even stil te zijn in jezelf. Dit werkt het beste als je ontspannen bent.



Teaching over het belang van ontspanning



A smooth, light-colored stone rests on a surface of sand with concentric ripples. The stone is positioned in the upper right quadrant of the frame. The sand ripples are concentric and radiate outwards from the stone, creating a sense of depth and texture. The lighting is soft, highlighting the smooth surface of the stone and the fine details of the sand ripples.

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden en zo zijn er ook diverse mogelijkheden om te ontspannen. Tijdens een begeleide visualisatie of meditatie volg je gewoon de instructies op en hoef je zelf verder nergens over na te denken. En dat is precies de bedoeling. Probeer de volgende begeleide visualisatie uit.

Begeleide ontspannings visualisatie (AUDIO)



Resonance

Intuïtie & Bewustzijn Ontspannings Visualisatie.MP3

SOUNDCLOUD

9:44

Privacy policy

The image shows a SoundCloud audio player interface. The background features a photograph of a monarch butterfly perched on a stack of three smooth, light-colored stones. The background is a soft, light blue with a subtle pattern of concentric circles. The player interface includes a red play button icon, the track name 'Intuïtie & Bewustzijn Ontspannings Visualisatie.MP3', the artist name 'Resonance', the SoundCloud logo, a progress bar with a white waveform, and a timestamp of '9:44'. A 'Privacy policy' link is visible in the bottom left corner.

Als je begeleide visualisaties of meditaties prettig vindt, op onze website vind je nog meer teachings en visualisaties waar je gratis gebruik van kunt maken.

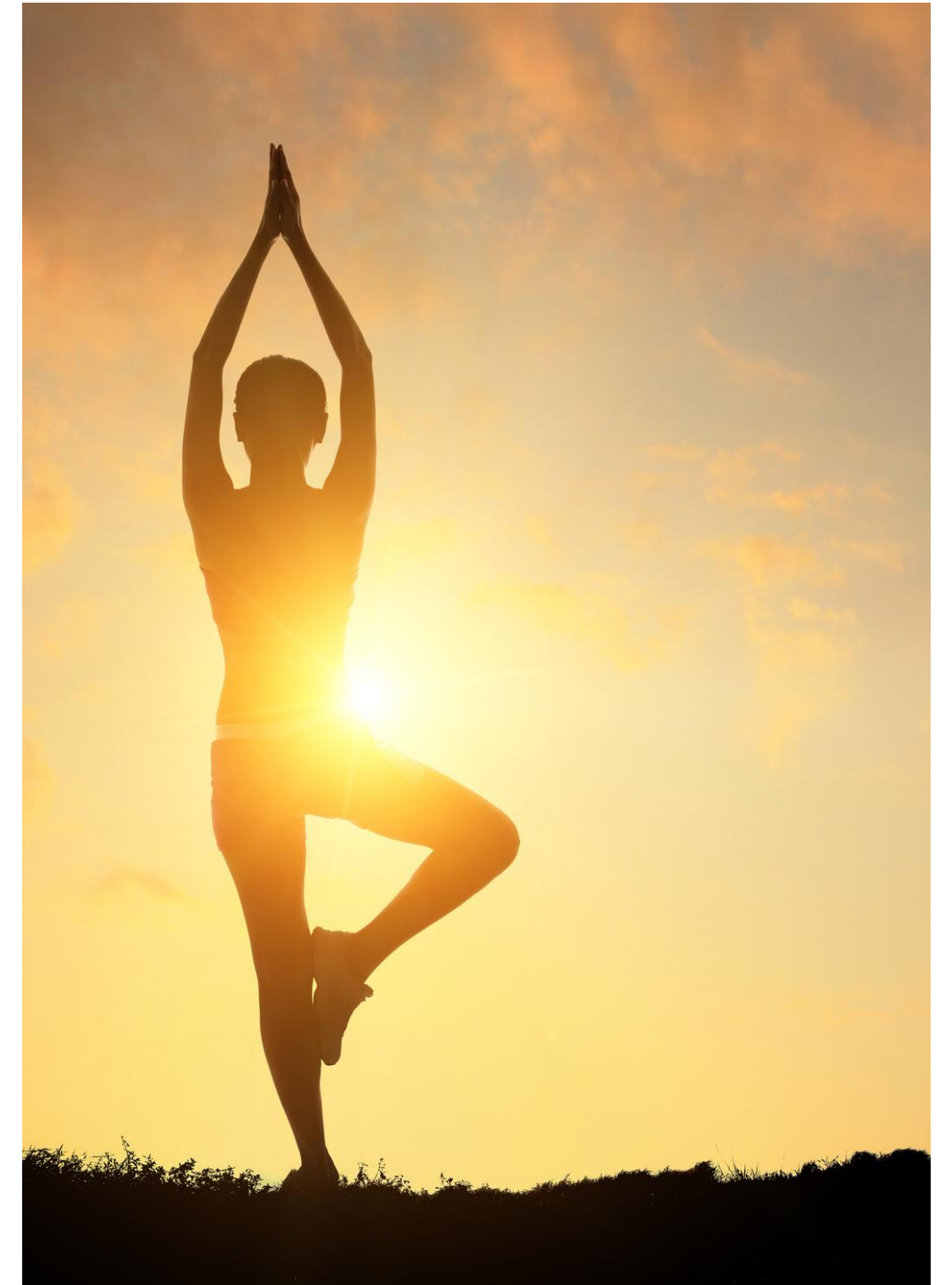


*Ontspanning is de
ingang naar je intuïtie*

Een goede gronding

Een onderwerp dat in onze cursussen veelvuldig wordt besproken is het belang van een goede gronding, of goed gegrond zijn.

Waarom is het zo belangrijk?
Niet alleen voor je intuïtieve ontwikkeling, maar het is de basis voor zelfvertrouwen en stevig in je schoenen kunnen staan.





Op de website van Resonance vind je een uitgebreid artikel over Gronden bij Teachings. [>>>hier naar Teachings](#)

Hoe kun je je (beter) gronden?

Je kunt je op verschillende manieren gronden. Door fysieke oefeningen, door ademhalingstechnieken of door concentratie oefeningen. Soms is het even zoeken wat voor jou het beste werkt.

Sommige mensen stellen zich voor dat er wortels vanuit de voeten de aarde in gaan zodat ze stevig staan, zoals een boom. Onze gebruikelijke manier van gronden is vanuit het 1e chakra omdat dit energetisch de zetel is van je bestaan.

Welke methode je toepast is in zekere zin niet eens het meest ingewikkeld. Wel dat je door gaat krijgen wanneer het nodig is om je gronding aan te passen. En zoals altijd, het is ook een kwestie van oefenen.

Je kunt met fysieke oefeningen gronden, bijv. door heel bewust te lopen, te gaan staan of even te stampen. Tai chi, Yoga of Qi gong is een hele goede manier om meer in je lichaam te komen. Maar helaas niet altijd onmiddellijk toepasbaar, bijv. tijdens je werk of in gezelschap. In zulke gevallen kan je beter een kleine ademhalingsoefening doen. Een rustige ademhaling beïnvloedt de frequentie van je hersengolven.

Alleen al even je ogen sluiten en rustig in en uitademen stimuleert alfa hersengolven, hetgeen weer leidt tot een staat van ontspanning. Dit kan je overal en op elk moment even doen.

Heb je meer tijd? Gebruik onderstaande audio opnames waar je alleen maar naar hoeft te luisteren. Zorg er wel voor dat je op een rustige plek zit.

[AUDIO Gronding 1](#)

[AUDIO Gronding 2](#)

Wist je dat je ook met een onlinecursus kunt leren gronden? Je moet het wel zelf doen natuurlijk.



Je vindt deze
onlinecursus in onze
webshop.
Teachings, oefeningen
en visualisaties.
€ 29.50

Nabespreking: Maak er een goede gewoonte van

Het integreren van de technieken in je dagelijkse routine kan aanzienlijke voordelen opleveren. Door regelmatig te oefenen, kun je niet alleen stress en angst verminderen, maar ook je concentratie verbeteren en een diepere slaap bevorderen. Probeer bijvoorbeeld elke dag een paar minuten te besteden aan diepe ademhaling en gronden. Je zult merken dat je je meer ontspannen en in balans voelt, wat uiteindelijk bijdraagt aan een betere algehele gezondheid. Als je eenmaal een beetje gewend bent dan zul je zien dat je het vanzelf vaker gaat doen.

Al is het maar vijf minuten tussen de bedrijven door. Je hoeft je echt niet in allerlei bochten te wringen. Echter, laat het niet een verplichting worden want dan wordt het moeten en dat roept per definitie weerstand op.

De grootste drempel is vaak het vinden van een moment jezelf. Het lijkt wel alsof er altijd iets tussendoor komt. Laat ook los dat je het elke keer even goed moet doen. Je doet het gewoon zo goed als je kunt in het moment. Elk resultaat is meegenomen. Een goed uitgangspunt is te streven naar vooruitgang en niet naar perfectie. En lukt het een keertje niet, jammer dan. Morgen is weer een dag.

Ter afsluiting van deze cursus krijg je nog een teaching over energiewerk. Ik hoop dat je zowel de lessen als de oefeningen interessant hebt gevonden.

Heb je behoefte aan persoonlijke begeleiding? Onze cursussen intuïtieve ontwikkeling zijn zowel op locatie (Amsterdam) als online. Wil je meer weten, neem gerust even contact met mij op.



VIDEO Teaching
Energiewerk