

Challenge eeuwige nu;



Deze week dagen we (team ehbe) jullie uit om je vooral bezig te houden in het nu, met het eeuwige nu. We hebben vragen gemaakt, die je mag beantwoorden op diverse manieren. Je begint zoals altijd met aarden en dan kies je op gevoel de vraag die je gaat beantwoorden. Door te schrijven, tekenen of lekker mediteren bij een persoonlijk altaar (kaarsje met jouw favoriete kleur, met iets erbij, mits gewenst van bloem uit de tuin, een vogelveertje, steentje of wierook voor wie dat prettig vindt.) iedere dag een moment voor en met jezelf. Je mag ook altijd zelf een mantra schrijven en bij het altaar leggen. Die werkt ook gerust een hele week. Afwisseling van mantra's houdt jouw groei fris, maar dat is geen must. Ook hier telt; wat voor jou goed voelt. Hier volgen de vragen;

-wat wil ik nu?

-wat heb ik nodig?

-wat kan ik nu doen voor mijn innerlijk geluk?

-hoe laat ik los wat mij niet meer voedt?

- heb ik genoeg vertrouwen en waarom wel of niet?

- wat brengt mij plezier?

-wie zoek ik vandaag of deze week op en waarom?

Met deze vragen ontdek je meer over hoe je nu hier in het leven staat.

Heel veel ontspanning, inzicht en groei gewenst allemaal en vergeet niet vooraf te aarden. Waar je ook bent en wat je ook doet... adem rustig door en vertrouw op jouw talent. Waar of wanneer je dit ook doet. Succes namens team Nique-ehbe.

Wil je nog aan de tombola meedoen? Stuur dan jouw deelname nummer tussen 0 -15, zelf gekozen) naar [info@niques-ehbe.nl](mailto:info@niques-ehbe.nl) of stuur jouw vragen voor Chilot en team Niques-ehbe naar het boven genoemd e-mailadres. Dankzij jullie vragen en feedback wordt de podcast komende maand precies wat jij wilt horen.