



Meditaties



Door: Ria Suyderhoud

Bonus: een lijst met linken naar youtube om de meditaties zelf te doen.

Meditaties

1 Laat je verleden los

<https://www.youtube.com/watch?v=j-qsZSaXrd8&t=5s>

2 Glimlach meditatie

<https://www.youtube.com/watch?v=HZqhlMfUjzE&t=5s>

3 Emoties in balans

<https://www.youtube.com/watch?v=RCFwQEbQ6hs>

4 Je pure zelf

<https://www.youtube.com/watch?v=8zsERIMvt2g>

5 Meditatie je staat stevig op de aarde (gronden, verbinden)

<https://www.youtube.com/watch?v=LIGTHH-9W6I&t=3s>

6 Leven vanuit je hart

<https://www.youtube.com/watch?v=T2iP01JmFLk&t=257s>

7 Drie minuten meditatie

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEytsfIYeU&t=102s>

8 Meditatie rust en balans

<https://www.youtube.com/watch?v=KWZJgGezerc&t=8s>

9 Meditatie levensadem

<https://www.youtube.com/watch?v=NGGryP0SHjQ&t=223s>

10 Slaap yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=ynDpjmbnN7Q&t=7s>

11 Je buik is het centrum van kracht en vertrouwen

https://www.youtube.com/watch?v=hk_enYgbI5Q&t=10s

12 Hartgevoelens laten stromen

<https://www.youtube.com/watch?v=dFJ489YbmJA&t=22s>

13 Polariseren

<https://www.youtube.com/watch?v=csAi6bLz7Lc&t=4s>

14 Door ego lagen heen op weg naar authenticiteit

<https://www.youtube.com/watch?v=rkEdpPSvCx8>

15 Trouw blijven aan jezelf

<https://www.youtube.com/watch?v=aFGp71Tia00&t=48s>

16 Hemel en aarde meditatie

<https://www.youtube.com/watch?v=NL-Dny1R5qg>

17 Meditatie synchroniteit

<https://www.youtube.com/watch?v=jP549pshgkU>

18 Vertrouwen

<https://www.youtube.com/watch?v=u5slFZkTa00>

19 Latifa gebed

<https://www.youtube.com/watch?v=7RMnm1YS-Zc&t=5s>

20 Stap in de nieuwe jij

<https://www.youtube.com/watch?v=zkFAjyPl4IM&t=1s>

21 Buikademhaling

<https://www.youtube.com/watch?v=P7--0oI6x0w&t=9s>

22 Oceaanademhaling

<https://www.youtube.com/watch?v=FflihQLYcWc>

23 Aura opladen met kleur

<https://www.youtube.com/watch?v=dps1CQ0zRml&t=4s>

24 Levensadem

<https://www.youtube.com/watch?v=Pd4q5SaIqzg>

25 Mediatie Concentratie

<https://www.youtube.com/watch?v=pyL5UZv9Lf8>

26 Met aandacht flow ervaren

<https://www.youtube.com/watch?v=084FeMsOg4I&t=2s>

27 Zelfbeeld en eigenwaarde

<https://www.youtube.com/watch?v=JNHFyfUkWE>

28 Rust vanuit je hart in drie stappen

<https://www.youtube.com/watch?v=LmBTyPVM3OU&t=3s>

29 Meditatie terug in je jeugd

<https://www.youtube.com/watch?v=2FygwkasGF4>

30 Shaken

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-RpCWYrxZ>

31 Zie je angst woede en pijn onder ogen

<https://www.youtube.com/watch?v=5-FjhCTe4Ig>

32 Zee meditatie

<https://www.youtube.com/watch?v=LUIWGMdwFgU&t=106s>