

VAN INNERLIJKE CHAOS NAAR RUST EN BALANS

Ontdek de kracht van emotionele vrijheid in je emotionele huis.





TABLE OF CONTENTS

	Voorwoord	03
1	De kamers van je emotionele huis	07
2	De emoties en de niveaus	09
3	Je innerlijke navigatie en kompas	14
4	Een opgeruimd emotioneel huis	16
5	Oefeningen en technieken	19
	Nawoord	25

VOORWOORD

03

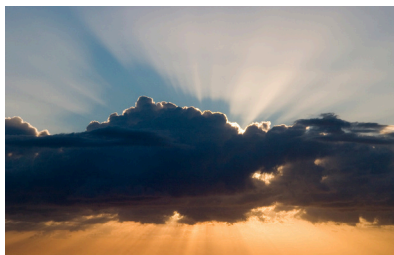


Mijn hele leven had ik last van darmklachten, die maar niet overgingen. Pas toen ik begon te werken aan mijn innerlijke zelf en mijn emotionele problemen en trauma's begon te verwerken en op te ruimen, begonnen deze klachten langzaam te verdwijnen.

Hi, ik ben Lai Fong

Voel je je vaak overweldigd door emoties? Zit je vast in oude patronen en voel je je niet lekker in je vel? Misschien heb je al van alles geprobeerd – meditatie, yoga, affirmaties – maar niets lijkt echt te helpen. Geloof me, ik begrijp het.

Jarenlang zocht ik naar manieren om meer rust en balans in mijn leven te vinden. Het keerpunt kwam toen mijn emotionele en energetische balans volledig instortte. Na de geboorte van mijn eerste kind was ik volledig uitgeput, zowel fysiek als emotioneel. Ik had reumatische pijnen en kon twee jaar lang nauwelijks lopen van de pijn. Als kind had ik al vaak last van fysieke kwaaltjes, en omdat ik niet aan mijn emotionele problemen werkte, ontwikkelde ik uiteindelijk chronische ziekten.



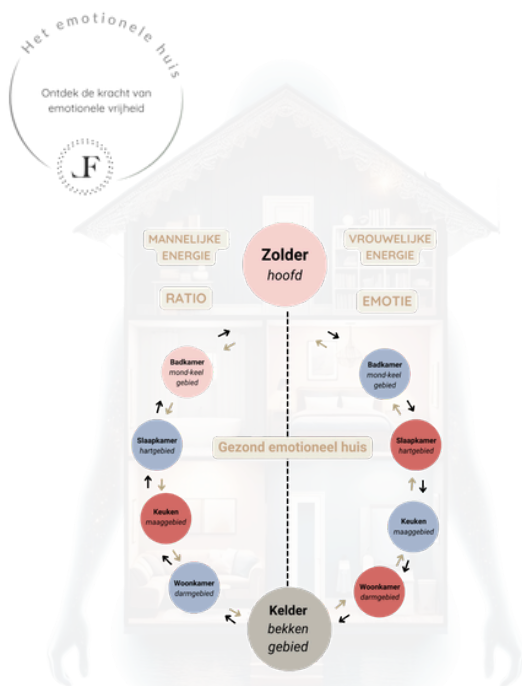
Jarenlang was ik bovendien onbewust getrouwd met een narcistische man, waar ik vastzat in een gaslighting-relatie. Mijn jeugd verliep ook niet zonder problemen, waardoor ik me vaak waardeloos, futloos en volledig emotioneel uitgeput voelde.

Door deze levenservaringen ben ik geworden wie ik nu ben. Ik voel me veerkrachtiger dan ooit. Als mens ben je in de basis geboren voor geluk, liefde en vrijheid. Zonder deze moeilijkheden zou ik nooit bewust geworden zijn van onvoorwaardelijke liefde, emotionele vrijheid en veiligheid.

Ik wilde dieper graven, opruimen en mijn levensenergie verhogen om emotioneel vrij te zijn. Mijn bovennatuurlijke gaven leerden me simpel en praktisch te werken met onverwerkte emoties, soms generaties lang onbewust meegedragen. Door mijn lichaam en emoties te begrijpen, kon ik bewust opruimen en mijn emotionele huis schoonhouden.



Nu help ik anderen hetzelfde te doen. In dit e-book leer ik je de eerste stappen om je emotionele huis op te schonen en blokkades op te heffen. Je zult meer rust, balans en vitaliteit ervaren.



In deze tijd van snelle verandering, aangedreven door een nieuw tijdperk, groeit het besef dat bewustwording en persoonlijke ontwikkeling van groot belang zijn. Het leven nodigt ons uit om oude emotionele wonden te helen en de emotionele bagage achter ons te laten die ons soms fysiek belemmert. Mensen worden uitgedaagd om bewuster te worden van hun verantwoordelijkheden, zowel naar zichzelf als naar hun omgeving, zodat we samen kunnen groeien naar een leven met meer balans, innerlijke rust, (emotionele) vrijheid, gelijkwaardigheid en onvoorwaardelijke liefde.

Dit introductieboek biedt je een eerste inzicht in het concept van het emotionele huis, een manier om je innerlijke wereld te ordenen, bevrijden en tot rust te brengen.

Elke kamer in dit huis vertegenwoordigt een aspect van je emotionele leven. Door inzicht te krijgen in je gedachten, gevoelens en gedragspatronen – en hoe deze zich in jouw emotionele huis manifesteren – kun je stap voor stap opruimen en balans herstellen.

Het emotionele huis is ook verbonden met de bewustzijnsschaal van David Hawkins, die laat zien dat emoties hun eigen frequenties hebben. Deze frequenties geven inzicht in de invloed van negatieve emoties en helpen je om je vibratie te verhogen en dieper inzicht in je eigen bewustzijn te krijgen.

Daarnaast ga ik in het volledige boek dieper in op de koppeling tussen emoties en het fysieke lichaam. Hier verbind ik het werk van Louise Hay uit *Je kunt je lichaam helen* met het emotionele huis, waarbij ik uitleg hoe opgeslagen emoties fysieke klachten kunnen veroorzaken en hoe je jouw lichaam kunt bevrijden van deze spanning.

Ook bespreken we hoe je kunt omgaan met invloeden van buitenaf, zoals verstoringen in elektromagnetische energie, waaronder de Schumannresonantie. Hoewel vaak onzichtbaar, kunnen deze energieën je helpen bij het bereiken van een hoger bewustzijn. Wanneer je emotioneel goed voor jezelf zorgt, stroomt energie vrij door je innerlijke huis en ervaar je rust, liefde en helderheid.

Dit introductieboek biedt de eerste stappen, maar in het volledige boek leer je uitgebreide technieken om je emotionele huis grondig op te ruimen en in balans te brengen. Met geduld en vertrouwen in het levensproces kun je ervaren hoe innerlijke rust en balans je dagelijkse leven verrijken en het leven stap voor stap mooier maken.



01 DE KAMERS VAN JE EMOTIONELE HUIS

07

Stel je je emotionele welzijn voor als een huis. Elke kamer vertegenwoordigt een ander aspect van je leven en je emoties:

De zolder

01

(hoofd)

Dit is waar je gedachten en overtuigingen zich bevinden. Een overvolle zolder, vol onverwerkte gedachten en wrok (onvergevingsgezindheid), kan leiden tot mentale chaos en zelfs een "instorting" veroorzaken, wat de rest van het huis (je welzijn) negatief beïnvloedt.

De badkamer

02

(gebied van mond, keel en hals)

Hier draait het om communicatie en expressie. Door je uit te spreken en eerlijk te communiceren, kun je emotionele blokkades opruimen en ruimte creëren voor helderheid en zuiverheid.

De slaapkamer

03

(gebied rondom longen, borsten, schouders en hart):

De slaapkamer is het centrum van je verbinding met jezelf en anderen. Het is de plek waar je je emoties diep ervaart en waar je relaties tot bloei komen. In de slaapkamer komt alles samen: je gedachten (zolder) en je communicatie (badkamer) ontmoeten elkaar hier, in je hart.

Dit zorgt ervoor dat je hele systeem in balans blijft en dat je levensenergie vrij kan stromen, zonder blokkades.

De keuken 04
(gebied rondom middenrif, maag en lever)

Dit is de plek waar je prikkels van buitenaf verwerkt. Door bewust te ademen en zorgvuldig met je emoties om te gaan, kun je deze "keuken" schoon en in balans houden.

De woonkamer 05
(gebied rondom buik en onderrug)

Hier komen je familierelaties en je relatie met geld samen. Onverwerkte emoties of trauma's kunnen zich in dit gebied vastzetten en manifesteren als buik- of rugpijn.

De kelder 06
(gebied rondom bekken en heupen):

Dit gebied is verbonden met seksualiteit en levenskracht. Een opgeruimde kelder zorgt voor meer energie, levenslust en het vermogen om te manifesteren wat je wilt.

02 HET EMOTIONELE HUIS

09

De emoties en de niveaus

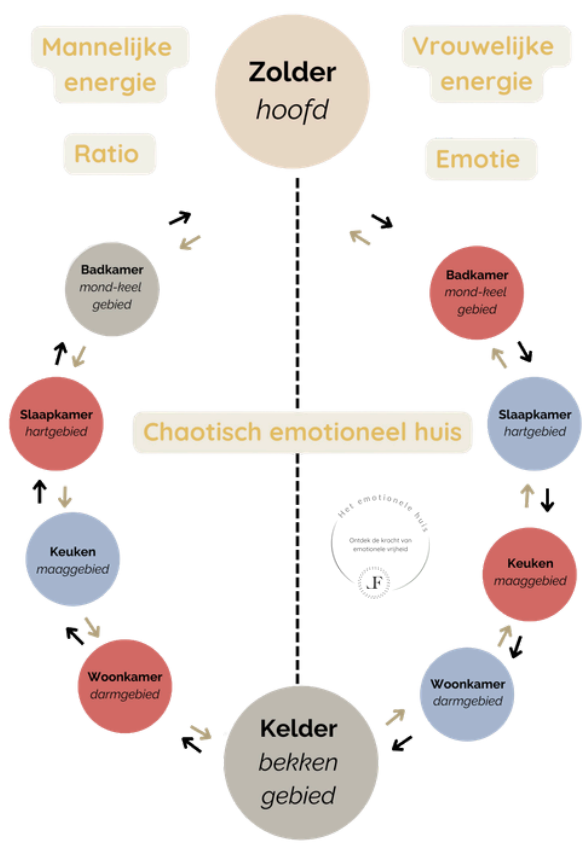
Om meer inzicht te krijgen in jouw gedrag en emoties, maak ik gebruik van het metafoor van het emotionele huis. Dit huis fungeert als een spiegel van je innerlijke wereld. Je kunt het gedrag van je emotionele huis zien als de buitenkant van het huis. Als de tuin rondom je huis rommelig is en geen beplanting heeft, trek je vaak mensen aan met een vergelijkbare tuin. Vaak hebben jullie ook een soortgelijk binnenhuis, waardoor je naar elkaar wordt toegetrokken. Je weerspiegelt elkaar in thema's van het leven, wat de mogelijkheid biedt om je leven aangener, harmonieuzer, zachter en liefdevoller te maken.



Het emotionele huis bestaat uit drie niveaus van emoties:

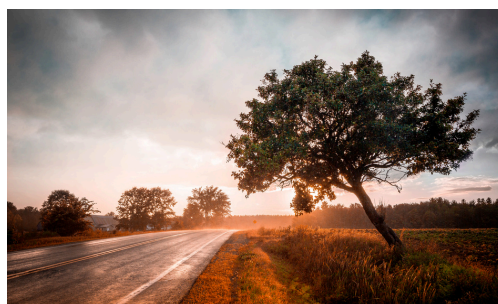
Primair
Secundair
Tertiair

Je ervaart zowel positieve als negatieve emoties. Wanneer een positieve emotie op primair niveau aanwezig is, geeft dat een goed gevoel. Maar wanneer die positieve emotie op tertiair niveau aanwezig is, betekent dat dat deze diep in jou verankerd is en op een natuurlijke manier door je leven stroomt. Op tertiair niveau wordt deze energie zo fijn en vanzelfsprekend dat het leven als moeiteeloos aanvoelt. Je basis is dan onvoorwaardelijke liefde, die vanuit je hart komt en alles doordringt wat je doet.



Negatieve emoties vragen om meer aandacht. Wanneer een negatieve emotie op primair niveau binnenkomt, is het de kunst om te voorkomen dat deze naar het tertiaire niveau doorstroomt. Zodra een negatieve emotie op tertiair niveau in jouw emotionele huis is opgeslagen, begint deze je gedragspatronen te beïnvloeden. Dit niveau is vaak ingewikkelder omdat het ook de onverwerkte emoties van jouw ouders, grootouders of zelfs eerdere generaties kan bevatten. Als zij hun verantwoordelijkheid niet hebben genomen en deze emoties niet bewust hebben verwerkt, draag jij deze erfenis onbewust met je mee.

We kennen allemaal het gezegde: "De appel valt niet ver van de boom." Vaak kopieer je het gedrag van je ouders, want zij zijn jouw eerste voorbeeld. Als je moeder bijvoorbeeld altijd angstig was, is de kans groot dat ook jij een basisgevoel van angst ontwikkelt, tenzij je je daarvan bewust wordt. Dit geldt ook voor ziektes. Wanneer er bijvoorbeeld suikerziekte in de familie voorkomt, zeggen mensen vaak: "Het zit in de familie." Op dezelfde manier herken je familiepatronen in emoties. Positieve patronen zijn natuurlijk welkom, maar de verborgen negatieve emoties vormen vaak een last.



De speelkaarten geven inzicht

Het is aan jou om te beslissen of je deze emotionele bagage wilt en kunt opruimen. Via het emotionele huis en de speelkaarten van emoties krijg je helder inzicht in hoe diep bepaalde emoties in jouw emotionele huis verankerd zijn.

Net zoals je je fysieke huis opruimt om te voorkomen dat het een puinhoop wordt, geldt dit ook voor jouw emotionele huis. Door bewust te worden van je emoties en verantwoordelijkheid te nemen, creëer je ruimte, rust, harmonie, vrede en onvoorwaardelijke liefde in jouw emotionele huis. Dit maakt je leven niet alleen aangenamer, maar zorgt er ook voor dat alles soepeler en organischer verloopt. Elke tegenslag kun je dan met vertrouwen tegemoet treden, en jouw tuin rondom je emotionele huis zal prachtig bloeien.



ANGST PRIMAIR NIVEAU

Angst (gezonde emotie): angst is een natuurlijke en gezonde emotie die ons helpt gevaar te herkennen en erop te reageren. Het waarschuwt ons voor mogelijke risico's en zorgt ervoor dat we alert en voorzichtig blijven in bedreigende situaties.

ANGST SECUNDAIR NIVEAU

Onzekerheid: twijfel over capaciteiten.
Ongerustheid: zorgen over toekomst.
Paniek: overweldigende angst.

ANGST TERTIAIR NIVEAU

Fobie: irrationele angst.
Vermijding: angstvolle situaties vermijden.
Paranoia: overdreven angst richting anderen.

Reflectie en oefeningen

Deze vragen bieden een eerste blik op jouw emotionele huis en helpen je te ontdekken waar balans en ruimte voor groei liggen:

- Welke patronen herken je in jouw emotionele huis die mogelijk van je ouders of grootouders komen?
- Welke negatieve emoties ervaar je nu en hoe kun je voorkomen dat deze diep in je emotionele huis verankerd raken?
- Hoe ziet jouw emotionele tuin eruit? Welke 'rommel' wil je opruimen om rust te creëren?
- Welke positieve emoties wil je verankeren, zodat ze op een natuurlijke manier je leven verrijken?



WWW.
LAIFONG
.NL

Benieuwd naar meer?

In de volledige cursus en het boek duiken we verder in het opruimen van emotionele ballast en het creëren van een stabiele basis van onvoorwaardelijke liefde.

<<<

03 JE INNERLIJKE NAVIGATIE EN KOMPAS

14

Leidraad in een wereld vol prikkels

In deze tijd, vol prikkels en afleidingen, is het belangrijker dan ooit om te kunnen vertrouwen op je innerlijke navigatiesysteem. Dit systeem, ook wel bekend als je innerlijke leiding, bestaat uit twee delen: je innerlijke kompas en je innerlijke navigatie.

EEN GOED FUNCTIONEREND NAVIGATIESYSTEEM VRAAGT OM AANDACHT EN ZORG.

Onderhoud:

zorg goed voor jezelf – emotioneel, fysiek, spiritueel en mentaal. Onderdruk je emoties niet, maar doorleef ze en leer ervan. Luister naar je lichaam en geef het wat het nodig heeft. Sta open voor persoonlijke ontwikkeling om je innerlijke kompas scherp te houden.

Updates:

wanneer je vastloopt of in cirkels draait, is het tijd voor een update. Neem rust, creëer afstand en reflecteer op wat je energie kost. Deze pauzes brengen nieuwe inzichten en helpen je om je doelen weer helder te zien.

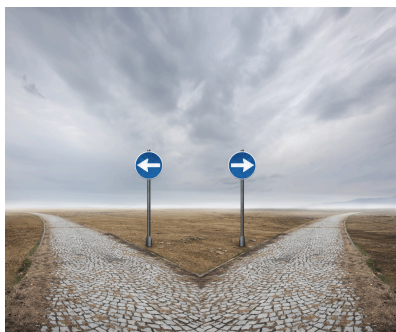


Laad je batterij op:

net als elk navigatiesysteem heeft je innerlijke kompas energie nodig. Neem 'me-time' om je batterij op te laden. Door af en toe bewust te pauzeren en te ademen, voorkom je dat je leegloopt. Reflecteer aan het eind van de dag op wat jouw energie kostte, en omarm zowel positieve als negatieve emoties om balans te bewaren.

VERTROUWEN OP JE INNERLIJKE NAVIGATIE

Je innerlijke navigatie kent de weg, zelfs wanneer je twijfelt. Volg de aanwijzingen die het je geeft, durf uitdagingen aan te gaan en leer van de obstakels op je pad. Door goed voor jezelf en je innerlijke navigatie te zorgen, zul je moeiteloos door het leven navigeren en je liefde voor jezelf versterken. Wees moedig om achter te laten wat niet meer bij je past – zo blijf je op het juiste pad.



Met een opgeruimd emotioneel huis en een sterk innerlijk kompas kun je echt vertrouwen op je innerlijke navigatie. Soms zijn hobbels en valkuilen juist nodig om te groeien en verder te ontwikkelen. Zie deze uitdagingen als leermomenten van het universum. Pas wanneer je deze met kalmte en liefdevol inzicht kunt omarmen, weet je dat je bent gegroeid.

Door trouw te blijven aan je innerlijke kompas en navigatie blijf je op het pad van onvoorwaardelijke liefde en persoonlijke vervulling.

Wanneer je steeds beter leert luisteren naar jezelf en de signalen uit je omgeving, weet je dat je op de goede weg bent.



04 EEN OPGERUIMD EMOTIONEEL HUIS

16

De eerste stappen.

Het opruimen van je emotionele huis begint met het zetten van de eerste stappen naar bewustwording en transformatie. Dit hoofdstuk helpt je te begrijpen waar je moet beginnen en hoe je jezelf kunt voorbereiden op de reis naar emotionele vrijheid.

STAP 01 ZELFREFLECTIE

- Welke kamers van mijn emotionele huis vragen aandacht?
- Zijn er onverwerkte emoties of oude patronen die mij tegenhouden?
- Wat reflecteert de ander aan mij in mijn relaties en interacties?
- Welke emotionele wond wordt bij mij opengetrokken door bepaalde gebeurtenissen of mensen?

Door deze vragen te beantwoorden, krijg je inzicht in welke aspecten van je emotionele leven om aandacht vragen. Dit is de eerste stap naar het loslaten van blokkades en het creëren van ruimte voor groei.

STAP 02

BEWUSTWORDING EN ACCEPTATIE

Het is belangrijk om je emoties te leren herkennen en te accepteren zonder oordeel. Emoties die worden onderdrukt, kunnen vast komen te zitten en zich manifesteren als fysieke klachten. Onderdruk ze niet, maar laat ze er zijn en voel wat ze je proberen te vertellen.

In plaats van jezelf te verliezen in verhalen over wat er is gebeurd, probeer een toeschouwer te zijn van je emoties. Wat gebeurt er precies? Welke emoties komen er naar boven? Door bewust te observeren en te accepteren wat er is, zonder jezelf te veroordelen, kun je beginnen met het proces van heling.

STAP 03

VERGEVING

Vergeving is een krachtig instrument om emotionele blokkades op te heffen. Dit geldt niet alleen voor het vergeven van anderen, maar ook voor het vergeven van jezelf. Fouten maken is menselijk, en het is belangrijk om te leren van deze ervaringen in plaats van jezelf ervoor te straffen.

Vergeef jezelf en anderen voor gemaakte fouten en laat oude pijn los. Weet dat je geen fouten kunt maken als je ze niet bewust hebt gemaakt. Het is tijd om deze lasten los te laten en ruimte te maken voor groei en zelfliefde.

STAP 04

KLEINE STAPJES, GROOTSE RESULTATEN

- Begin met kleine, haalbare stappen.
- Probeer niet alles in één keer te veranderen, maar focus op één kamer of aspect tegelijk.
- Wees geduldig en lief voor jezelf tijdens dit proces.
- Leg geen druk op jezelf en het proces.
- Leer in overgave te leven, laat controle los en heb geduld met jezelf en anderen.
- Ontwaken kost 7-10 jaar, wil je volledig (hoger) bewust leven.
- Blijf in je eigen proces en laat de ander in zijn waarde en zijn proces.
- Geef de moed niet op en raadpleeg regelmatig de juiste vertrouwenspersoon die je groeiproces begrijpt.



05 OEFENINGEN EN TECHNIEKEN

19

Het opruimen van je emotionele huis begint met het zetten van de eerste stappen naar bewustwording en transformatie. Dit hoofdstuk helpt je te begrijpen waar je moet beginnen en hoe je jezelf kunt voorbereiden op de reis naar emotionele vrijheid.

OEFENING 01

Van zorgen naar zuiverheid in je emotionele huis

STAP 01

IDENTIFICEER DE ZORG

Schrijf de zorg of het probleem waar je je zorgen over maakt op. Dit helpt om de zorgen concreet te maken en ze van je af te schrijven.

STAP 02

NEEM AFSTAND

Probeer de situatie van een afstand te bekijken, alsof je naar een film kijkt. Wat zie je gebeuren? Welke emoties komen er in je op en in welke kamer van jouw emotionele huis neem je ze waar?



STAP 03

VERMIJD VERHALEN

In plaats van in het verhaal van de situatie te blijven hangen, focus je op de emoties die het oproept. Benoem deze emoties zonder oordeel. Zoek niet naar een schuldige in het verhaal en maak jezelf niet tot slachtoffer. Stap uit het verhaal en ga naar de pijn. Doorleef de pijn zonder het verhaal erbij te betrekken.

STAP 03

04 ZOEK HULP EN/OF VERGEEF

Als de situatie complex is of je er zelf niet uitkomt, zoek dan steun bij iemand die goed kan luisteren en bij wie je je veilig voelt. Maak je je zorgen omdat je misschien onzuiver hebt gehandeld? Overweeg dan om jezelf en de ander te vergeven.

STAP 03

REFLECTEER

Schrijf op wat je hebt geleerd van deze oefening en hoe je in de toekomst anders kunt omgaan met soortgelijke situaties.



OEFENING 02

Hoe je toeschouwer wordt van het verhaal van je trauma

Het is belangrijk om te leren afstand te nemen van het verhaal van je trauma of angst. Dit kan door jezelf als een toeschouwer te zien, net zoals iemand die naar een wedstrijd kijkt.

STAP 01

Stap uit het verhaal van je trauma of angst. Ga op de tribune zitten, net zoals een toeschouwer van een wedstrijd.

- Wat neem je waar in het verhaal van het trauma of de fysieke pijn?
- Welke emoties komen er naar boven?
- Voel je je verloren, verdrietig, afgewezen of niet begrepen?



STAP 02

Blijf als een toeschouwer kijken naar de emoties die naar boven komen.

Net als tijdens het kijken naar een wedstrijd kijkt, kun je niet meespelen. Op deze manier mag je ook met de omhooggekomen emoties omgaan.

ZEG TEGEN JEZELF DAT JE VEILIG BENT

OEFENING 03

Hoe je toeschouwer wordt van jouw emoties

- Druk die gevoelens/emoties niet meer weg.
- Neem alleen waar wat er gebeurt, net zoals bij een wedstrijd op de tribune.
- Huil, schreeuw, uit je pijn - het maakt niet uit wat er nu gebeurt.



- Laat het er nu uit, vecht er niet tegen en onderdruk het niet meer.
- Houd jezelf daarna vast, net zoals je een klein kind zou troosten.
- Zeg tegen jezelf dat je veilig bent.

Leer jezelf en de ander te vergeven. Er ontstaat dan ruimte in je hart. Deze ruimte wordt gevuld met liefde voor jou en je omgeving.

Beluister de acute hulp audio om je innerlijke kind te helen.

<http://www.laifong.nl/audio>

HEB JE ACUTE
HULP NODIG?

<<<

OEFENING 04

EXTRA TIPS: Lichaamsbewustzijn en ademhaling

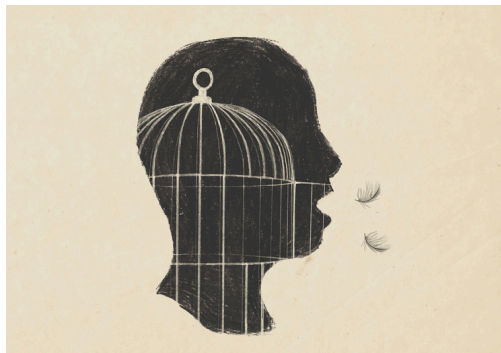
Wees bewust van je lichaam

Leer opnieuw de signalen van je lichaam waar te nemen. Bijvoorbeeld, als je hoofdpijn hebt, kan dit wijzen op een vochttekort. Drink dan een paar glazen water met een paar korrels Keltisch zout om de mineralen in je lichaam aan te vullen. Door aandacht te besteden aan deze signalen, kun je beter voor je lichaam zorgen en voorkom je dat kleine problemen groter worden.



Uitspreken en verbinding maken

Door je emoties en ervaringen te delen, kun je jezelf bevrijden van de last die ze met zich meebrengen. Praat altijd met iemand die jou begrijpt en bereid is om naar je te luisteren. Vraag de ander om niet alleen te luisteren, maar ook te reflecteren op wat je deelt. Dit kan je helpen om meer inzicht te krijgen in je emoties en gedrag, en kan een belangrijke stap zijn in je helingsproces.



Adem bewust

Door bewust adem te halen, kun je jezelf helpen in het nu te blijven en je los te maken van de gedachten die je bezig houden. Leg je handen op je buik en adem in door je neus. Neem de tijd om rustig te leren ademen. Als je het lastig vindt om vanuit je buik te ademen, begin dan met kleine stapjes.

Wanneer je bewust naar de pijn in je lichaam ademt, kun je helpen de blokkades los te laten die zijn ontstaan door onverwerkt trauma. Deze vorm van ademhaling kan bijdragen aan heling en het verlichten van emotionele pijn.

OEFENING 05

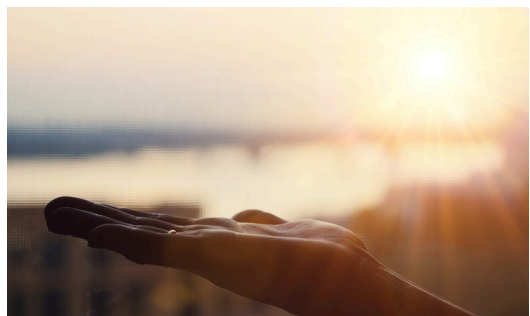
Vergeving

Vergeving is een krachtig middel om ruimte te creëren in je hart. Wanneer je vergeeft, vul je die ruimte met liefde voor jezelf en je omgeving.

Vergeef jezelf en anderen:

Leer jezelf en de ander te vergeven. Dit is de eerste stap die je naar jouw (hogere) bewustzijn brengt en is essentieel voor je persoonlijke groei. Als jij vergeeft, help je ook je kinderen hiermee. Wanneer jij in een verstrikking terechtkomt en niet vergeeft, zul je dit energetisch doorgeven aan jouw kinderen.

Het spijt me
Vergeef me
Dank je wel
Ik hou van je



Ho'oponopono

Het vergevingsritueel Ho'oponopono werkt voor mij heel zuiverend. Het is een diepgaand reinigingsritueel dat oefening vraagt. Het belangrijkste is dat je de vier zinnen onthoudt. Voel je vrij om het toe te passen op een manier die voor jou werkt.

<<<

De violette vlam

Hoewel de violette vlam voor sommigen abstract kan zijn, is het voor anderen een krachtig hulpmiddel voor diepe reiniging en vergeving.

NAWOORD

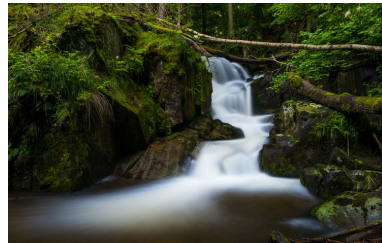
25



In de afgelopen vijf hoofdstukken zijn we samen aan de slag gegaan om je emotionele huis op te ruimen. Net als een loodgieter die verstopte leidingen in een huis opspoot en repareert, hebben we gezocht naar de blokkades die je energiestroom verhinderen. We hebben de verschillende kamers van je emotionele huis verkend, van je innerlijke navigatiesysteem tot praktische tools voor dagelijks gebruik. Tijdens deze reis zijn we ons bewust geworden van de patronen die ons tegenhouden en hebben we waardevolle inzichten opgedaan over onszelf.

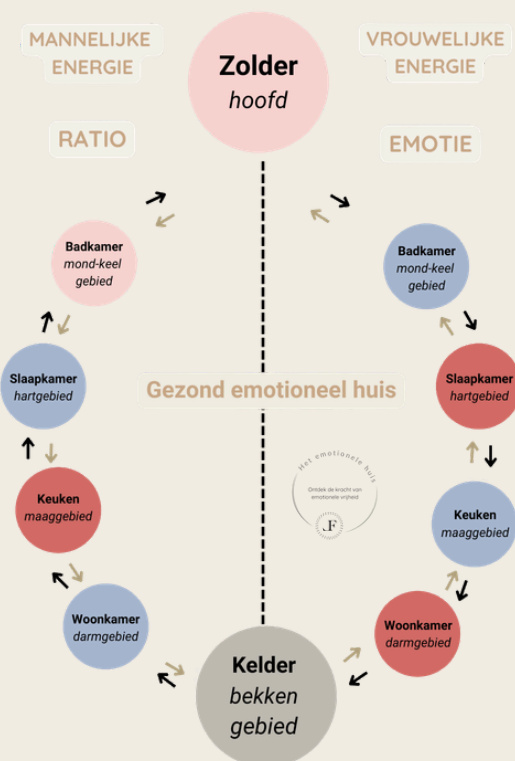
Welke verstopte leiding heb jij ontdekt tijdens deze reis? Welke emotie of welk gedachtepatroon heeft je het meest belemmerd?

Door bewustwording van deze blokkades hebben we de eerste stap gezet naar het creëren van een vrijere en vloeiendere energiestroom.



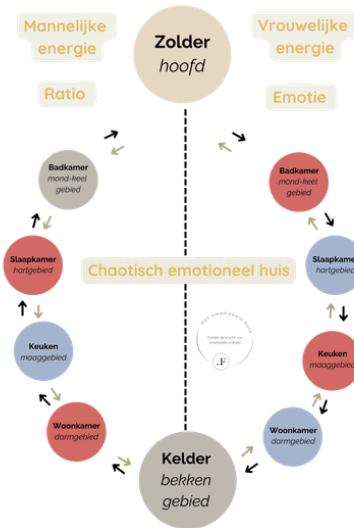
Stel je voor dat je door je emotionele huis loopt. Welke kamers voelen nu lichter en ruimer aan? Welke blokkades zijn opgelost? En waar zie je nog mogelijkheden voor verdere groei?

We hebben gezien hoe ons lichaam een weerspiegeling is van onze innerlijke wereld. Fysieke blokkades in het emotionele huis, zoals pijn of spanning in bepaalde delen van je lichaam, kunnen ons veel vertellen over onze emotionele en mentale toestand.



Balans tussen hoofden hart

Wie teveel in zijn hoofd zit, leeft vanuit rationele, mannelijke energie en raakt uit balans, wat het emotionele huis verstoort. Vaak verlies je dan het contact met je gevoel, wat kan leiden tot controledrang en onderdrukking. De rechterkant van je lichaam, verbonden met de rationele geest, kan blokkeren door stress of perfectionisme. De linkerkant, die emoties weerspiegelt, kan juist worstelen met onderdrukte gevoelens, verdriet of angst. Bewust worden van deze lichaam-geestverbinding helpt je om blokkades gericht aan te pakken.



E-Book

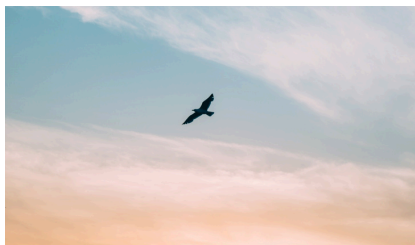
In het volledige e-book dat binnenkort verschijnt, zullen we nog dieper ingaan op hoe deze blokkades in je emotionele huis ontstaan en hoe je ze kunt opruimen. We bespreken ook hoe je het concept van het emotionele huis kunt toepassen in je (liefdes)relaties, hoe je een geldblokkade kunt omzetten in een geldstroom, en hoe je negatieve energie kunt weren en jezelf kunt beschermen. Deze inzichten en technieken zullen je helpen om je leven in alle aspecten in balans te brengen.

Cursus

Daarnaast start ik binnenkort de (e-) cursus "Het emotionele huis opknappen: Een handleiding voor meer welzijn", waarin we samen het hele proces van het opruimen van je emotionele huis doorlopen. Deze (e-) cursus maakt deel uit van mijn online academie en biedt persoonlijke begeleiding, diepgaande oefeningen en praktische tools om jezelf blijvend te bevrijden van emotionele ballast.

Workshop

Naast deze online cursussen geef ik ook eendaagse workshops waarin je de basisprincipes van het emotionele huis leert. Tijdens deze workshops leg ik uit hoe elke emotie in het emotionele huis zijn eigen kleur en niveau heeft. Deze kleuren helpen je om te begrijpen waar emoties in jouw emotionele huis zijn verankerd en hoe ze jouw gedrag beïnvloeden. In het volledige e-book kun je nog meer ontdekken over deze kleuren en hun werking in jouw emotionele huis. Ik nodig je van harte uit om die reis verder met mij te maken. Je staat aan de vooravond van een leven vol ruimte, harmonie en innerlijke rust.



Als early bird krijg je exclusieve toegang tot een speciale korting op zowel de volledige cursus als het uitgebreide e-book. Deze korting is mijn manier om je te bedanken voor je vroege betrokkenheid en vertrouwen.

“De spiegel van jezelf,
is een spiegel van een ander”

Wat kun je verwachten?

- Diepe heling: krijg toegang tot diepgaande oefeningen die je helpen om oude wonden te genezen en emotionele blokkades op te lossen.
- Rust en balans: vind de innerlijke rust waar je naar verlangt en leer hoe je in balans kunt blijven, zelfs in tijden van stress en onzekerheid.
- Emotionele vrijheid: ontdek hoe je jezelf kunt bevrijden van negatieve patronen, zodat je met vertrouwen en vol energie je leven kunt leiden.

Blijf op de hoogte

Meld je aan voor mijn nieuwsbrief via mijn website om op de hoogte te blijven van de lancering en een plek te reserveren, zodat je deze exclusieve aanbieding niet mist. >>>

NIEUWSBRIEF
www.laifong.nl



“Het is tijd om volledig te helen, je innerlijke kracht te omarmen, en de beste versie van jezelf te worden.”

Vergeet niet dat je altijd contact met me kunt opnemen als je vragen hebt of ondersteuning nodig hebt op jouw reis naar emotionele vrijheid

Ik ben er voor je!

Lai Fong

Contact

www.laifong.nl
[@zielsatelier_lai_fong](https://www.instagram.com/zielsatelier_lai_fong)
Info@laifong.nl



Een opgeruimd emotioneel huis brengt niet alleen vreugde, blijdschap en onvoorwaardelijke liefde; het schenkt je ook rust, kalmte, vrede en vrijheid. Je bent niet langer gevoelig voor de pijn van anderen, want je hebt je emotionele wonden geheeld en je bagage opgeruimd. Daarmee maak je de weg vrij voor zowel drie generaties vóór als na jou.

Wees trots op de moed en daadkracht die je hebt
getoond. Jouw veerkracht is een inspiratie voor
anderen en brengt je naar de pure,
onvoorwaardelijke liefde.

Auteursrecht © 2024 Lai-Fong Hau

Dit boek, Het emotionele huis, is geschreven door Lai-Fong Hau. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,