

LICHTGIDS

10 TIPS VOOR DIRECT EEN BLIJER GEVOEL



Voel jij je ook blijer als je keuzes vanuit je hart maakt in plaats van uit alleen maar je hoofd?

Maar vind je het lastig om de stem van je hart te horen?

Ben je wel klaar met dat negatieve stemmetje in je hoofd, dat denkt in angst en tekort, in plaats van in Licht en Liefde?

Vind je het moeilijk om uit een negatieve bui te komen, om te luisteren naar wat je intuïtie zegt dat goed voor je is?

Natuurlijk, het leven bestaat uit ups en downs. We voelen ons allemaal wel eens naar of vervelend, om wat voor reden dan ook, het hoort er gewoon bij. En dat is helemaal oké.

Soms echter krijgt dat negatieve stemmetje in ons hoofd (ik noem het het ego) de overhand en zitten we onnodig lang vast in ons hoofd.

Mijn naam is Joanne Aurelia en al mijn hele leven ben ik op zoek naar manieren om minder vanuit mijn hoofd en meer vanuit mijn hart te leven.

Voor, tijdens en na mijn studie Sociale Psychologie heb ik ontzettend veel gelezen, ervaren, cursussen gevolgd, geheeld, geschreven in mijn dagboek, gedeeld op mijn blog en gepraat met mensen zoals jij en ik.

Over angst, liefde, eigenwaarde, geluk, persoonlijke ontwikkeling, stress, relaties, spiritualiteit, over de vraag waarom we hier op aarde zijn, over de (on)zin van het leven en ga zo maar door.

Deze gratis Lichtgids is een korte en praktische samenvatting van deze zoektocht, superfijn om hem met jou te mogen delen!

Ik ben van mening dat het leven is bedoeld om van te genieten, het is ons geboorterecht om gelukkig te zijn.
Inmiddels heb ik voor mezelf en in gesprek met anderen steeds sneller in de gaten wanneer het ego aan het woord is en wanneer het hart, onze intuïtie. Toch laat ook ik me nog geregeld door mijn ego om de tuin leiden 😊
En jij misschien ook wel.

Daarom ik ben blij dat mijn Lichtgids op je pad is gekomen!
Want dat betekent wellicht dat jij je, net als ik, ook het liefste opgewekt en blij voelt.

Alles wat ik hier deel, heb ik zelf geprobeerd én als positief en effectief ervaren.

Voordat we beginnen....

..nodig ik je uit om één afspraak met jezelf te maken.
En dat is dat de volgende keer dat je vast zit in je hoofd, je je down of verdrietig voelt, in ieder geval één punt van onderstaande lijst uitkiest en die meteen toepast.

Ja, ik weet dat dit makkelijk klinkt nu je je fijn voelt, maar ik weet ook als geen ander dat je juist helemaal nergens zin in hebt wanneer je middenin zo'n bui zit.

Dat je dan het liefste wilt wegkruipen, je wilt afsluiten van alles en iedereen.
Dat je nergens zin in hebt op zo'n moment, dus al helemaal niet in zo'n stomme tip uit dat stomme Lichtgidsje.

Ja echt, zo gaat het dan!

En daar hoef je je niet voor te schamen, dit soort gedachten hebben we allemaal 😊

Deze 10 tips helpen mij wanneer ik me weer eens per ongeluk laat meenemen op een tripje van mijn angstige, negatieve maar lieve ego.
Want het ego bedoelt het goed, echt.

Goed, laten we beginnen!

1. Zie je ego als een klein bang kindje: wees er lief tegen!

Verzet je niet tegen het ego maar heb het lief. Het ego bedoelt het goed, het wil ons beschermen tegen mogelijk gevaar, dat is zijn functie.

Al duizenden jaren lang is het ego onze partner in overleven.

Heel handig dus in veel situaties. Denk aan vuur, smalle padjes op hoge bergen, verkeerde bedoelingen van onaardige mensen etc.

Echter, soms neemt het ego zijn taak een beetje te serieus, ook in situaties waarin dat helemaal niet nodig is.

Het ego vindt alles wat nieuw en onbekend is per definitie eng. En zal zich in veel situaties tegen dat nieuwe willen verzetten, zelfs als het nieuwe iets is wat je juist leuk vindt!

Ik heb me heel lang verzet tegen het ego en zijn overheersende invloed in mijn hoofd. Maar dat helpt niet. Immers: what you resist, persists. Dus dat waar je je tegen verzet, energie aan geeft dus, houd je juist in stand.

Wat mij enorm heeft geholpen om liefdevol naar mijn ego te kijken, is door het te zien als een klein bang kindje. Een kindje van 3 vindt het bijvoorbeeld heel eng om te verhuizen, niet wetende wat voor mooie nieuwe plek er op hem ligt te wachten, inclusief nieuwe vriendjes en zelfs een speeltuin om de hoek. Ik noem maar wat, maar snap je wat ik bedoel?

Als je je ego kunt zien als een bang klein kindje, kun je er met veel meer liefde en compassie naar kijken. Je kunt het ego geruststellen en troosten, net zoals je dat kleine kindje zou troosten. Ook zie je veel gemakkelijker in wat het is waar dat kleine kindje nou zo bang voor is: je kunt het je ego namelijk gewoon vragen.

Op deze manier krijg je het ego veel gemakkelijker aan jouw kant en hoeft het geen innerlijk getouwtrek van gedachten meer te zijn.

Deze belangrijke tip ligt ten grondslag aan alles.

De rest van de tips zijn veel praktischer aard.

Ben je er klaar voor?

2. Schrijf je bui eruit

Deze truc gebruik ik zelf veruit het meest.

Soms weet je niet precies waarom je je nou ineens zo naar voelt. En dat is oké. Je kunt er urenlang over na gaan zitten denken, dingen gaan analyseren, maar door simpelweg te beginnen met schrijven, breng je een helend proces op gang.

Ik begin vaak simpelweg met een zin als: “ik voel me echt heel erg verdrietig/chagrijnig”.

Al schrijvende komen er woorden, gevoelens en inzichten in me op, die ik zonder het schrijven niet had kunnen ‘bedenken’.

Het letterlijk opschrijven van je gevoelens en gedachten werkt dus als een uitlaatklep; het geeft je focus en verschaft je duidelijkheid.

Ik vind het echt een super helende manier om pijnpunten in te zien, ja zelfs hele processen te doorlopen. Zonder dat het te ingewikkeld wordt.

Want vaak wil de emotie, net als dat kleine kindje dat het ego is (zie punt 1) alleen maar even gehoord worden. Het wil zich even kunnen uiten, dat is vaak al genoeg.

Door de focus van het schrijven, het kiezen van je woorden, vertraag je je gedachten en kom je veel sneller en gemakkelijker tot de kern.

Ik durf echt te zeggen dat ik me áltijd fijner voel nadat ik in mijn dagboek heb geschreven.

Soms is mijn rotbui in minder dan 10 minuten 180 graden de andere kant op gedraaid, en sta ik vrolijk op om weer verder te gaan met mijn dag.

Een kleine maar belangrijke waarschuwing hierbij, een valkuil als je het zo wilt noemen:

schrijf vooral over wat je vóelt, niet persé over de feitelijke gebeurtenissen.

Toen ik jong was (ik schrijf al sinds mijn 9^e in een dagboek), had ik de neiging om mijn dagboek te zien als een feitelijk verslag. Maar ja, als je dan eens een paar dagen niet geschreven had en je wilde wat kwijt over je emoties, moest ik eerst een paar dagen aan feiten inhalen. Zo was het nut én het plezier van schrijven volledig verdwenen.

Dus: begin gewoon ergens, maakt niet uit waar en hoe, al is het: ik voel me rot. Het lucht op. Echt.

3. Bak een bananenbrood

..of iets anders als je niet van bananen houdt.

Het kenmerk van een rotbui, is dat er veel negatieve energie in ons hoofd zit, donkere wolken die onze gedachten letterlijk versluieren.

We zijn geneigd om onze rotbui met eten op te peppen, eten dat ons maar even goed doet voelen, maar ons op de iets langere termijn alleen maar energetisch meer naar beneden haalt.

De ideale manier om in zo'n bui uit je hoofd te komen, is om iets te doen. Iets te maken. Liefst iets dat gemakkelijk en snel én ook nog eens gezond is. Hoeven we daar in ieder geval geen negatieve gedachten over te hebben.

[Dit recept](#) is zo simpel, dat kun jij ook, echt.

Ik heb dit bananenbrood al ontelbare keren gemaakt en het helpt. Altijd. Naast het plezier van het maken (ik hou van makkelijk en snel), geeft het ook een goed gevoel als het af is. Want iets zelf met je eigen handen maken geeft een trots gevoel van voldoening.

Daarnaast is dit bananenbrood ook nog eens hartstikke gezond én lekker, dus hup, aan de slag!

Durf je het echt niet aan om de keuken in te gaan?

Maak dan iets anders, als het maar met je handen is in plaats van met je hoofd. Maak bijvoorbeeld een tekening, een gevouwen papieren bootje, een schilderij, een beeld, een vaas, een boeket bloemen, een nieuwe tuin etc.

4. Ga naar buiten, ook (juist) als het regent

Oh oh wat vind ik deze lastig als ik me rot voel. Want in een nare bui wil ik alleen maar in een hoekje onder mijn kleedje kruipen, met chocolade, suikerrijk en vet eten (zie punt 3 om dat laatste tegen te gaan).

Maar wat voel ik me toch ontzettend veel beter als ik mezelf wél zover heb gekregen om naar buiten te gaan, weer of geen weer.

Misschien nog wel beter ook als het regent of waait: het werkt enorm zuiverend om met de regendruppels mee te huilen (niemand die je tranen ziet) of met de storm mee te schreeuwen (niemand die je hoort).

Eenmaal thuis zul je merken dat de frisse lucht en de zon, regen, wind of kou je goed hebben gedaan. Grote hoeveelheden zuurstof, fysieke beweging en de weersinvloeden hebben de focus letterlijk naar je zintuigen, naar je lijf verlegd. Dus uit je hoofd, in je lijf (zie ook punt 5).

Tenslotte mag een warme douche als beloning dienen, maar die heeft ook zijn eigen stukje (zie punt 8).

5. Doe een yoga-oefening

Ook als je nog nooit yoga hebt gedaan een goede truc.

En nee, voordat je ego nu al begint te sputteren: hier hoef je de deur niet voor uit, want we hebben net bij punt 4 gelezen hoe moeilijk dat is wanneer je je rot voelt.

Los van de lichaamsbeweging, heeft yoga mij met name erg geholpen om goed te ademen. Zelfs al duurt je les maar 10 minuutjes, het positieve effect op je lichaam en welzijn duurt veel langer dan dat.

Misschien denk je nu: slechts 10 minuutjes? Waar geven ze zulke korte yogalessen? Dat is het mooie dus: online.

Dankzij internet hoeven we nergens de deur meer voor uit. Dus dat maakt het dat ook deze tip onmiddellijk uit te voeren valt. Geen smoesjes!

Want daar weet ik alles van hoor:

maandenlang probeerde mijn hart me de stap te laten zetten om met yoga te beginnen, omdat mijn hart wist dat het goed voor me zou zijn.

Maar mijn ego wist zich er steeds tussen te wurmen en wierp Grote Drempels op:

de drempel om uit te zoeken waar dan, welke soort yoga, hoeveel kost dat, en ik moet er elke keer heen, het was te ver, teveel moeite, teveel gedoe etc etc. En dus deed ik niets.

Gelukkig kwam op een dag mijn hart er toch tussendoor met de briljante ingeving:

wat kan ik er gratis en zonder moeite op internet over vinden?

En daar was YouTube, met eindeloze hoeveelheden gratis filmpjes, halleluja.

Ik probeerde een aantal yogi's uit vond al gauw mijn favoriet: [Yoga with Adriene](#).

Het is in het Engels, maar ze legt het heel rustig en stap voor stap uit. Ze heeft tientallen filmpjes gepubliceerd, zelfs complete 30-daagse programma's voor beginners, dus er zit vast wel wat voor je tussen.

Ik laat mijn intuïtie (bijna elke dag) kiezen welk filmpje nu goed voor me is, en ben ook niet te beroerd halverwege een andere te kiezen.

Kort of lang, moeilijk of makkelijk: tijd om uit je hoofd en in je lijf te gaan!

6. Mediteer

Oké, het belang van uit je hoofd in je lijf is duidelijk.

Toch kun je ook dingen met je hoofd doen om uit een rotbui te komen.

Net als yoga riep mediteren bij mij lange tijd weerstand op. Want ik dacht dat ik mijn gedachten moest kunnen laten stoppen om te mediteren.

Maar laten we vooral eerlijk zijn: wie lukt dat nou?

Het is onmogelijk, zoveel gedachten gaan er per seconde door ons hoofd heen.

Ik heb ontdekt, en dit heb je wellicht vaker en eerder gehoord, dat met de juiste meditatie je je wel degelijk rustiger kunt voelen. En daarmee blijer.

Voor iedereen en voor elk moment is er een geschikte meditatie te vinden.

Graag deel ik mijn persoonlijke favorieten met je:

- Ten tijde van mijn Oneness periode deed ik [deze eeuwenoude Indiase meditatie](#) elke ochtend. Vooral omdat ik nog een beginner was, vond ik het fijn dat ik bij deze meditatie geluid moet maken, in de vorm van mantra's. Dat geluid maken hielp mij meteen om meer focus op de meditatie te houden, zodat ik me minder gauw (maar alsnog regelmatig hoor, en dat is oké) liet afleiden door mijn vele gedachten.

Voor meer focus kan een geleide meditatie uitkomst bieden:

- De gratis app [Inside Timer](#) geeft ruim 5000 begeleide meditaties, onderverdeeld in verschillende categorieën. Dat maakt het makkelijker om de voor jou perfecte meditatie te vinden.

- Doreen Virtue heeft [heel veel](#) geleide engelenmeditaties op YouTube (in het Engels).
Deze twee zijn mijn favoriet:
[Cut the Chords of Past and Present Pain with Your Healing Angels](#)
[Gain Clarity & Deep Peace](#)
- Op de [website](#) van Orin and Daben vind je ontzettend veel inspirerende informatie. De website kan wat overweldigend zijn en een beetje onoverzichtelijk aanvoelen, maar er zijn (in het Engels) boeken, muziek en dus ook meditaties, waarvan een heel aantal meditaties [gratis](#) te downloaden zijn.
Deze meditatie van een half uur, genaamd [Receiving and Radiating Divine Love](#) vind ik heel fijn om regelmatig te doen.
- Niet echt een meditatie maar wel heel erg rustgevend is het nummer [Angel Love](#) van Aeolia. De eerste keren dat ik het luisterde ging mijn kruinchakra spontaan tintelen; dat had ik nog nooit meegemaakt! Het duurt 45 minuten en is perfect te gebruiken als achtergrond bij je eigen meditatie. Of gebruik dit nummer als achtergrond als je punt 2 of punt 7 gaat uitvoeren.

7. Zet muziek op en zing (of huil) je schor

Muziek brengt ons rechtstreeks naar een bepaald deel van onze hersenen waar we emoties voelen.

Denk ik.

Het is iets magisch: of het nou blijde of droevige muziek is waar we naar luisteren, het heeft altijd een effect. Mits je de juiste nummers uitkiest natuurlijk.

Want het klinkt logisch om in een verdrietige bui muziek op te zetten waar je blij van wordt. Dus zeker doen als jou dit helpt.

Maak bijvoorbeeld op je telefoon of laptop een mapje aan met de naam 'Blij' met daarin je favoriete happy nummers. Die hoef je dan alleen maar op shuffle te zetten als je wel een oppepper kunt gebruiken.

De tip die ik je echter ook wil geven, is om een mapje aan te maken met als titel 'Droevig' of 'Verdrietig', met daarin echte tranentrekkers, muziek waar jij bijna gegarandeerd moet huilen.

Waarom?

Omdat aan een rotbui vaak een emotie ten grondslag ligt.

En het enige wat die emotie wil, is gevoeld worden, erkend worden.

Het.Moet.Er.Uit.

Dus soms is het enige wat er gedaan moet worden: een stevig potje huilen.

Hard en lang en diep, tot je niet meer kunt. Dat lucht pas écht op.

Onderschat niet het grote helende effect van een enkele traan.

In een verdrietige periode toen mijn relatie na 9 jaar ophield, vond ik het super helend om mijn verdrietige lijstje op te zetten.

Liefst tijdens het afwassen, want dingen met je handen doen, is altijd een goed idee als het om emoties gaat (zie punt 3).

Dus welke nummers ontroeren je? Welke nummers ga je eigenlijk altijd uit de weg omdat ze je aan het huilen maken?

Maak van juist die nummers een apart mapje.

Om je wat inspiratie te geven, vind je [hier](#) een hele lijst van verdrietige muziek op YouTube. Je hoeft alleen nog maar op 'play' te drukken.

- Mijn favoriete tranentrekkers bij liefdesverdriet zijn:
[Someone Like You](#) van Adele
[Goodbye my Lover](#) van James Blunt
[All of Me](#) van John Legend
- In een meer algemene bui van verdriet of eenzaamheid, kan ik makkelijker huilen als ik deze nummers hoor:
[In the Arms of an Angel](#) van Sarah McLachlan
[Endless Love](#) van Luther Vandross & Mariah Carey

Samengevat: tranen werken zuiverend en geven ruimte aan de opgekropte of verstopte emotie, die er nou eenmaal uit moet, dus hou daarom nooit je tranen in!

8. Neem een douche of bad

Tranen helpen dus, want water heeft een zuiverende werking.

Water spoelt dus figuurlijk maar ook letterlijk schoon, het neemt de dingen mee die we niet meer nodig hebben.

Ook het water uit onze kraan kunnen we voor heling gebruiken.
Sowieso door voldoende water te drinken: zo kan het lichaam afvalstoffen (= vrijgekomen emoties) afvoeren.

Ook je aura, het energieveld om je heen, kan ongemerkt negativiteit opnemen, of het nou je eigen verdriet of rotbui is of die van een ander.

De dag afsluiten met stromend water is dus altijd een goed idee, of dat nou afwassen is, een douche nemen of een (voeten)bad. Voeg bij dat laatste wat zeezout toe, voor extra zuivering.

Ook als het midden op de dag is en je voelt je om wat voor reden dan ook vervelend: neem een douche en vraag het water om alles wat jou niet meer dient, mee te nemen. Uit jouw systeem, uit je aura, van je af, zo door het afvoerputje: weg ermee!

Als je bij de zee bent of ergens anders met water contact kunt maken (al is het alleen maar in gedachten), helpt het ook om met je blote voeten in het water te gaan staan. Zet daarbij hardop of in jezelf een intentie: dat alles wat jou niet meer dient meegenomen mag worden door het water.

9. Lees iets dat je inspireert

In een negatieve bui helpt het mij enorm als ik dingen lees die me inspireren. Woorden die mijn hart raken hebben een onmiddellijk effect op mijn negatieve bui.

Al lezend word je vanzelf uit de negatieve maalstroom van gedachten gehaald, of dit nou door een roman, een luisterboek of een stripverhaal is.

Dus laat je meevoeren!

Ikzelf vind spirituele boeken heel fijn om te lezen.

Graag geef ik je hieronder de naam van een aantal boeken die voor mij veel hebben betekend:

- Een heel dun, compact maar oh zo krachtig boekje is [De Vier Inzichten – wijsheid van de Tolteken](#) van Don Miguel Ruiz. Als je niet zo van lezen houdt, dan helpt het je al enorm door alleen maar dit boekje te lezen. Slecht 75 pagina's en om de prijs hoeft je het ook niet te laten!

- De boeken van [Pamela Kribbe](#) zijn werkelijk prachtig. En hoe bijzonder is het dat haar praktijk Aurelia heet? 😊

[Gesprekken met Jeshua](#) is het boek dat mijn spirituele bewustwording twee jaar geleden in een stroomversnelling bracht. Het zijn gechannelde woorden van Jeshua (Jezus) die zo'n hoge vibratie van liefde hebben, dat ik het eigenlijk niet in woorden kan uitleggen; je mag het zelf ervaren.

Dit geldt ook voor [Ode aan de Aarde, Ode aan Jou](#), waarin de Aarde een stem heeft en ons prachtige boodschappen geeft. Ik las het in één keer uit, twee keer achter elkaar.

- [Doreen Virtue](#) was decennialang de internationaal beroemde engelen dame. Ik volgde haar angel card reader opleiding en las al haar boeken; al mijn engelenkaartsensets zijn van haar hand. Tegenwoordig richt ze zich niet meer op engelen maar op Christus (wat in mijn optiek prima samen kan).

Ze heeft ontzettend veel gepubliceerd en ik raad [alles](#) van haar aan als je meer wilt weten over engelen en geïnteresseerd bent in persoonlijke ontwikkeling.

Haar boeken zijn makkelijk leesbaar en ook in de meeste bibliotheken te vinden.

- Channelingen van [De Witte Broederschap](#), doorgegeven via Daan Akkermans van [Het Esoterisch Genootschap](#).

Het boek [Atlantis](#) vond ik heel erg boeiend. Een dik boek dat veel verklaart over wat Atlantis was en de rol die deze samenleving nu nog speelt in onze levens.

Het boek [Ziekte, Karma en de Weg naar Genezing](#) gaf veel verheldering over karma, wat dat is en wat het vooral niet is. In de vorm van channelingen krijgen we meer duidelijkheid over het hoe en waarom van veel ingrijpende gebeurtenissen in de afgelopen decennia.

Mijn ervaring is dat je voor het lezen van deze boeken de nodige concentratie moet hebben; je leest ze niet in één stuk uit maar verrijkt je leven wel degelijk. Vind ik 😊

- Dit boek kwam nog maar recent ‘toevallig’ op mijn pad, ik wist daarvoor helemaal niet van het bestaan van de Nieuwe Aartsengelen! Bij het bestellen van het boek [Aartsengelen van Alle Tijden – handboek voor de Nieuwe Tijd](#) van Eleonora Gabriels, kun je tevens een persoonlijke gechannelde boodschap ontvangen: aanrader!

10. Maak gebruik van engelenkaarten

Hoe vaak ben ik wel niet in tranen van opluchting en dankbaarheid uitgebarsten tijdens het trekken van mijn dagelijkse engelenkaarten? Vaak 😊 Soms heeft het bange ego je zo in de ban, dat het gewoon niet goed lukt om uit de negativiteit te komen.

De twijfel en onzekerheid nemen de overhand en hoewel je met je logische verstand wel kunt bedenken dat het allemaal zwaar aangedikt is door het ego, lukt het je gewoon niet om dat vertrouwen vanuit je hart en ziel te voelen.

Het werken met engelenkaarten is dan een enorm fijn middel om je uit deze spiraal te halen, om je weer af te stemmen op de liefde die de Lichtwereld voor ons heeft. De engelen, Opgestegen Meesters, elementalen (fairies, zeemeerminnen, eenhoorns etc), overleden dierbaren... zij helpen ons allemaal zó graag zodat wij ons meest blij kunnen leven!

Iedereen kan engelenkaarten gebruiken, jij dus ook!

In het begin zal je ego waarschijnlijk tegensputteren, zeggen dat het toeval is, onzin misschien wel, de kaarten die je trekt.

Maar ik kan je verzekeren: zeker als je het regelmatig doet (ik trek elke dag drie kaarten voor mezelf) zul je meer en meer thema's en terugkerende patronen en boodschappen gaan herkennen.

Als al het voorgaande niet werkt...

.... dan zet je je een mooie documentaire of je favoriete film op, zet je thee en eet je chocolade. Of iets anders dat op dat moment goed voor je voelt.

Want alles is oké: het gaat erom wat er voor jou werkt.

Tenslotte..

De reden dat ik deze 10 tips met je deel, is omdat ze mij op dagelijkse basis helpen. Mijn sterke wens is dat ze jou ook helpen, ze je inspireren en ze je leven simpelweg een stukje Lichter doen voelen. Voor meer rust in je hoofd door te leven vanuit je hart!

Nogmaals: het is niet erg of 'verboden' om je rot te voelen, het is alleen zonde als dat langer duurt dan nodig is, doordat het ego er zijn eigen feestje van probeert te maken. Snap je?

Ik raad je aan om deze Lichtgids op een logische plek op te slaan, uit te printen of op je koelkast te plakken. Zodat je er gemakkelijk bij kunt wanneer je het nodig hebt.

Lukt het allemaal best goed in je eentje maar heb je toch even behoefte aan iemand die met je meedenkt? Die wat Licht laat schijnen op blokkades in je leven, praktische hulp en advies geeft zodat je gemakkelijker weer zelf verder kunt?

Ik help je heel graag op weg! Ik doe dat aan de hand van de genoemde engelenkaarten van punt 10 😊
Neem eens rustig een kijkje hier op mijn website, en voel of er in mijn aanbod en diensten iets tussen zit voor je.

Daarnaast vind je op mijn [Facebookpagina](#) en [Instagram](#) regelmatig meer tips, inzichten, Licht, inspiratie, zelfhulp en empowerment voor een blijer leven.

Shine bright!

In licht en liefde,

Joanne Aurelia – Lichtgever & Light coach

www.joanneaurelia.com
info@joanneaurelia.com

PS: delen van dit document mag! Wel graag in haar oorspronkelijke vorm.



© www.joanneaurelia.com