

Rising Radiance

‘Empowering heart-centered women to step into their radiant self and follow their soul’s desires and find fulfillment in life’

Roadmap

Dag Patricia,
hierbij vind je jouw roadmap voor het beta programma van Rising Radiance. In deze roadmap leg ik je de route uit die we samen gaan nemen en waar we aan gaan werken! Elke week bestaat uit de volgende zaken:

- Een kriya en meditatie voor die week te vinden op het portaal
- Een coaching call rond een specifiek thema
- Een huiswerkopdracht
- Een 40-daagse meditatie die je op jezelf doet

Week 1 – Root down

In deze eerste week bouwen we de energie gestaag op vanuit de basis en je lagere chakra's. De kriya van deze week werkt in op je emotionele basis en je mentale balans. Hierdoor ga je vanzelf in een zachtere energie komen die je helpt terug te voelen en te doorleven.

Tijdens de coaching nemen we een eerste deep-dive naar een diep gevoelsniveau. Als huiswerk krijg je een opdracht om te gaan verbinden met je zielsverlangens. Ook gaan we in deze week kijken hoe je jouw commitment naar je practice en zelf-ontwikkeling kan bezegelen.

Week 2 – Joy opens the path

In deze week gaan we jouw energie, kracht en vitaliteit gaan opbouwen door middel van een stevige kriya die je hele lichaam vitaliseert, inwerkt op je navel en je innerlijke kracht wakker maakt. Tijdens de coaching gaan we dieper in op wat jouw kwaliteiten zijn en wat jouw unieke doel is. Als thuisopdracht krijg je een geleide meditatie om connectie te maken met je innerlijk weten en een creatieve opdracht om dat in beeld te brengen.

Week 3 – Speak your truth

In deze week gaan we de energie naar je keelchakra trekken, de plek van waaruit jij je waarheid kan spreken. Met de coaching ga ik je uitnodigen uit de comfort zone te gaan. Samen gaan we dan kijken hoe je jouw waarheid echt kan gaan spreken en waar er een blokkades zitten. Die blokkades gaan we samen stapsgewijs spiegelen zodat jij terug de macht over jezelf kan terugnemen. Als thuisopdracht ga je verder aan de slag met die blokkades en geef ik je een oefening mee om te verbinden met de diepere pijn die onder je emoties zit.

Week 4 – Open your heart

In deze week gaan we de energie in je navel blijven versterken en activeren. Met een mooie kriya trek je de energie naar je hart door. Zo kan je gaan leven uit je hartsenergie. Tijdens de coaching gaan we kijken tegen welke blokkades je aan botst en wat er naar boven is gekomen tijdens de uit de comfort zone. Ik nodig je verder uit op te lijsten wat je hebt geleerd en wat dit traject jou bracht. Daarnaast nodig ik je uit alles in een visueel board samen te brengen.
