



Stralend
Herstel

Meer energie, focus, rust en ontspanning in je lijf



Start in 5 simpele stappen met je herstel
van post-Covid (zonder medicijnen)

Inhoud

1	Waarom deze Gids	3
2	Mijn verhaal	4
3	Herken je dit	5
4	Wat als jij je klachten blijft negeren	6
5	Reviews	7
6	Oefeningen	
	A. Vul jezelf met energie	8
	B. Ademen voor ontspanning	11
	C. Opladen door vingers vast te houden	14
	D. Bij piekeren	15
	E. Bij geheugenproblemen	15
	F. Bij slaapproblemen	15
7	Hoe nu verder	16

Het online gids voor mensen met post-Covid en andere langdurige klachten

1. Waarom deze gids?

Deze gids is ontstaan vanuit mijn diepste wens als ervaringsdeskundige mensen met post-Covid te helpen hun klachten te verminderen en zelfs deels te herstellen.

Ik zie mensen worstelen met aanhoudende vermoeidheid, concentratieverlies en hoge overprikkeling van licht en geluid. Daarom heb ik een compact en effectief programma samengesteld met eenvoudige, maar zeer krachtige tools, die je energie weer laat stromen en je herstel ondersteunt.

Deze tools zijn speciaal ontwikkeld om je lichaam en geest te helpen om balans te vinden. Het zijn oefeningen uit de oosterse en energetische geneeswijzen. De oefeningen zijn makkelijk, prikkelarm en als je ze

Super dat je de gids hebt aangevraagd!

Je hebt deze gids gedownload en dat is een eerste belangrijke stap die je hebt gezet. Misschien twijfel je nog of deze eenvoudige oefeningen echt werken. Misschien voelt het alsof herstel van post-Covid onmogelijk is, maar geef het een kans. Gun jezelf het voordeel van de twijfel. Je kunt echt meer dan je zelf denkt en ik ben er voor je.

De tools in deze gids zijn makkelijk toepasbaar en kunnen je veel opleveren -meer energie en een betere balans van je immuunsysteem en zenuwstelsel- en dat wil je toch?

*Warme groet,
Belinda Christiaans
www.belindachristiaans.nl*

dagelijks toepast, zal je écht een verschil merken, hoe jij je voelt. Daarbij doe je wat je kan.

Mijn grootste motivatie? Ik gun het iedereen weer om te herstellen en veel meer levenskwaliteit te ervaren. Deze gids is een eerste stap naar meer energie en het loslaten van klachten en een leven waarin je weer kunt stralen. Je kunt meer dan je zelf denkt.

Je lichaam is wijs en wijst je de weg

2. Mijn verhaal

Door te zoeken, uit te proberen en vooral doorgaan heb ik gevonden wat ik zocht in mijn herstel na post-Covid. Waar ik eerst nog vertwijfeld mijn dagelijkse oefeningen deed, was ik steeds meer verbaasd over het tempo van mijn herstel. Uiteindelijk had ik het gevoel dat ik weer “normaal” kon functioneren. Al ging dit natuurlijk wel met “vallen en opstaan”.

Beluister hier mijn verhaal op Soundcloud

Klik of plak onderstaande URL in je browser.

https://soundcloud.com/belinda-573028443/interview-en-kennismaking-met-belinda-christiaans-over-chi-coach-en-post-covid?si=14bb1306bde543dcb1344362bf2b93aa&utm_source=clipboard&utm_medium=t&utm_campaign=social_sharing

☀ 3. Herken je dit?

- Ben je veel moe, geen energie en voel jij je futloos?
- Heb je altijd concentratiegebrek?
- Heb jij last van hoofdpijn, nek-, rug- of schouderklachten?
- Heb je een "wattig" hoofd?
- Heb je onderhand een abonnement bij de fysiotherapeut?
- Je hoofd staat aan en je blijft piekeren?
- Maak jij je zorgen hoe nu verder?
- Slaap je slecht?
- Huil je snel, ben je verdrietig en/of heb je een kort lontje?



Worstel je nog steeds met post-Covid of langdurige klachten en wil jij je ook op alle fronten fysiek en mentaal vrij voelen in je lichaam?

Vrij van: concentratieverlies, hoog gevoeligheid, alleen maar moe zijn, rug, gewrichtsklachten, slecht kunnen lopen.

- Wil je beter leren omgaan met de stress die dit alles oplevert?
- Vind jij jezelf belangrijk genoeg om hiervoor de tijd te nemen?

Dit kan het je opleveren: je energieker, vitaler, gezonder en gelukkiger voelen in Body, Mind & Soul. Je leven weer terug en dingen doen waar je blij van wordt.

☀ 4. Wat als jij je klachten blijft negeren en zo doorgaat, dan:

- Kun je in de toekomst nog minder leuke dingen doen
- Kun je in de toekomst nog minder bewegen of sporten
- Slaap je nog slechter dan nu en lig je alleen maar te piekeren
- Word je verdrietiger en meer en meer geïrriteerd
- Wordt computerwerk steeds lastiger en concentratie neemt steeds meer af



De 3 meest gemaakte fouten wanneer je ziek bent

- Letterlijk niet in beweging komen, om je energie te laten stromen.
- Niet weten wat je moet doen om je beter te voelen.
- Denken dat je zelf niks kunt doen om te herstellen.

Energie volgt je aandacht en alles wat je aandacht geeft, groeit

☀️ 5. Reviews

Je verdient herstel en het is mogelijk! Dat weet ik uit eigen ervaring. Laat je hieronder inspireren door de reviews van mensen die herstelden.

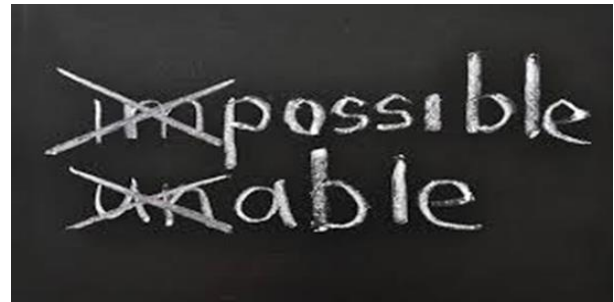
Review

lieve Belinda

Ik was moedeloos en zag het niet meer zitten Het was zwaar. IK ben achteraf zo blij dat ik het toch allemaal kon opbrengen om de opdrachten en oefeningen te doen. jij was mijn voorbeeld daarin, jij was er bijna al bovenop gekomen. Dat was mijn houvast. Nu uiteindelijk ook bijna weer helemaal de oude. Wat als ik je niet tegengekomen was! Dankbaar ben ik en ik hoop dat vele mensen jouw programma gaan volgen.

Liefs Patricia dec 2023

*Where Your Focus Goes
Your Energy Flows*



*There Where the Mind
Goes The Energy Flows*

Review

Hoi Belinda

Zo dankbaar, wat had ik zonder jou moeten beginnen, zo ziek en nu, ik kan bijna alles weer, het was zeker niet makkelijk maar zo de moeite waard omdat ik weer kan leven. Dankzij jouw steun in alles. dank, dank, dank, je wel...

Energiegroet, Bart, Den Haag jan 2024

6. Oefeningen

Het zijn fysieke oefeningen & tips die je gemakkelijk kunt toepassen. Zelf heb ik hier veel aan gehad toen ik zelf klachten had. Ik gun het jou ook!

Laat jouw ontspanning niet aan het toeval over en neem het heft in eigen handen met deze eenvoudige maar effectieve oefeningen.

Oefening A

Vul jezelf met Energie (video)

<https://vimeo.com/1060478111>

Hoe je meer energie en rust ervaart, al na een paar dagen of zelfs al na 1 keer.

Deze video met een "energie douche" geeft je ontspanning, meer energie en rust in je systeem en is gemakkelijk uit te voeren. Dat is wat je wilt!

Fijne oefening om elke dag te doen en je kan het doen wanneer jij daar behoefte aan hebt.

Tips voor de oefeningen

Met deze eenvoudige oefeningen, nemen je klachten af.

Plan voor deze heerlijke oefening tijd in, even aandacht voor jezelf.

Zorg dat je door niemand gestoord wordt en ook niet door je mobiel.

Zet eventueel een zacht muziekje op.

Drink na de oefening een groot glas water.

Elke dag deze oefeningen doen en je zal merken wat het doet.

Ga vooral door ook al merk je nog niks, in je lichaam gebeurt veel.

Vorbereiding oefening

Fysieke houding

- Je zit ontspannen rechtop met je benen iets uit elkaar
- Je voeten onder je knieën
- Je schouders zijn ontspannen, armen naast je lichaam
- Je armen hangen langs de zijkant van je benen
- Je kruin omhoog gericht, je kin iets ingetrokken



Op de foto's zie je mensen staan. Maar je kunt ook lekker blijven zitten en zelfs liggend op bed kan je deze oefening uitvoeren.

Mentale houding

Vanuit bovenstaande ontspannen houding, breng je rustig je aandacht naar je buik en sluit langzaam je ogen.

Laat je gedachten los, laat ze aanwezig zijn zonder er aandacht aan te geven.

Je voelt je rustig en ontspannen, respectvol naar alles en respectvol naar jezelf.

Hoe doe je het

Volg de video.

Breng je armen, die naast je hangen, langzaam in een diagonale beweging gestrekt omhoog in een vloeiende beweging tot boven je hoofd.

Armen nu naar beneden boven je hoofd, met je handen voor je gezicht, borst en buik. Tot je armen weer gestrekt en naast je benen zijn.

Visualiseer dat je vingers diep door je lichaam kammen.

Wanneer de armen beneden zijn, bedenk je dat je een nieuwe energiebal optilt, diep uit de aarde tot boven je hoofd. Naar beneden voer je oude energie af. Via je benen terug de aarde in.

Het lichaam weet precies wat het dient te doen, via je hoofd, buik, benen naar je voeten.

Herhaal deze beweging zolang en zo vaak als je wilt en doe de beweging héél langzaam! Het klinkt wellicht wat raar en nieuw voor je, maar ervaar het.



“Blijf lachen, straal en maak plezier”

Oefening B

☀️ Ademen voor Ontspanning

Dit is een heel eenvoudige en simpele techniek waarmee je in een paar minuten het verschil kan voelen en maken tussen je gestrest voelen en diepe rust ervaren. Op elk tijdstip van de dag, wat jou het beste uitkomt, kun je deze oefeningen doen.

Onze adem is onze verzorger en genezer. We kunnen de adem bewust in ons lichaam leiden naar een bepaalde plek. Wist je dat bewust ademen ook helpt je bloeddruk te verlagen, gevoelens van kalmte en ontspanning te geven én stress uit je systeem te halen?

Deze ademhalingsoefening helpt de storm aan gedachten neerdalen, zodat je beter in slaap kunt vallen en ook dieper slaapt. Zie het als een manier van schapjes tellen.

Let op: De positie van je handen zal extra ondersteuning geven omdat je handen op bepaalde energiepunten liggen.



Voorbereiding

- Ga zitten op een stoel. En neem een comfortabele houding aan.
- Leg je armen over elkaar, laat je handen in je oksels rusten en de duimen zichtbaar naar boven wijzen.
- Ontspan zo goed mogelijk en laat je schouders zakken.

- Zit met een rechte rug, de kin iets naar binnen (kruin omhoog) en ontspan je kaken.
- Adem 36 keer bewust in en uit. Voel hoe je langzaam tot jezelf komt en al het belastende van je afvalt.

Hoe doe je het

Adem gedurende 4 tellen heel bewust in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus. Zo simpel is het!

Oefeningen C, D, E en F

Energieblokkades oplossen vanuit duizenden jaren

Oosterse geneeskunst. EHBO maar dan anders.

De beweging van energie in ons lichaam kent vele routes en kunnen we zelf activeren op een gemakkelijke manier. Dat is altijd al geweest bij de oude volkeren en zal ook altijd blijven bestaan. Het is een zeer krachtige tool. Iedereen kan het. Er wordt ook wel eens gezegd binnen de reflexologie en acupressuur dat de handen als "startkabels" dienen. Hiermee harmoniseren (opnieuw afstemmen) en revitaliseren (opnieuw leven inblazen) we ons lichaam.

Onze handen gebruiken we elke dag voor van alles en nog wat, alleen is het waarschijnlijk nieuw voor je om ze in te zetten voor onze gezondheid. Bovendien zijn de vingers van grote betekenis voor bepaalde vingerhoudingen, mudra's geheten, die in Azië ook al heel lang gebruikt worden voor het harmoniseren van geest, lichaam en ziel. Ik wil je dus aanmoedigen om je vingers bij elke passende gelegenheid voor onze eigen welzijn vast te houden.

Deze eenvoudige oefeningen helpen bij:

- Kalmeren van het zenuwstelsel, waardoor het stressniveau in je lichaam op een natuurlijke manier afneemt
- Beter doorbloeding in ons lichaam en onze gewrichten
- Verlagen van je hartslag en bloeddruk
- Verbeteren van je concentratievermogen
- Verbeteren van je spijsvertering

Waar werkt het goed tegen: onder andere

sombere gedachten

hoofdpijn / migraine

vermindert stress / angst

duizeligheid

helpt bij alle longproblemen

malende gedachten

verkoudheid / griep / hoesten

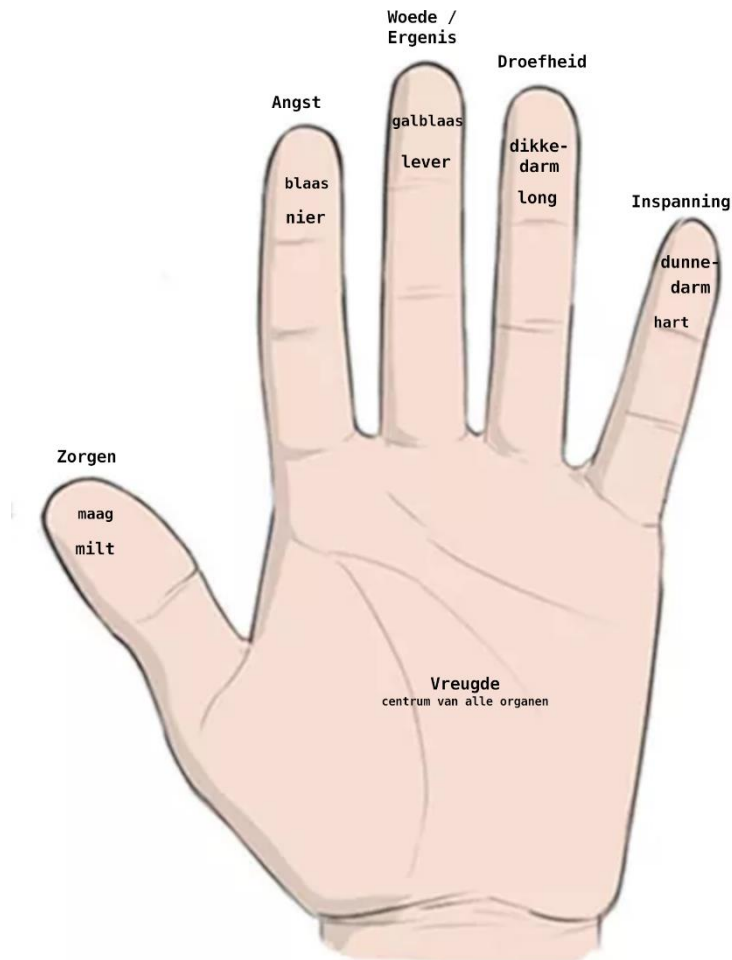
gewrichtspijnen

bloeddruk

slaapproblemen

Oefening C

☀ Vasthouden van alle vingers



Hoe doe je het

Je houdt met de ene hand een vinger of de duim vast van de andere hand. Je omsluit met de ene hand de gehele andere vinger. Je doet beide handen. Houd elke vinger minimaal 1 minuut vast. Bijvoorbeeld gewoon wanneer je aan het tv kijken bent.

Doe dit elke dag. Bij klachten hou je elke vinger langer vast 15 tot 30 minuten.

Oefening D

Bij piekeren

Ga ontspannen zitten of liggen. Houd één hand open en leg van je duim van je andere hand in het midden van je handpalm (je nagel ongeveer onder je ringvinger) en omsluit met die hand je gehele duim. Doe dit elke dag voor minimaal een paar minuten. Bij klachten 15 tot 30 minuten.

Oefening E

Bij geheugenproblemen

Ga ontspannen zitten of liggen. Leg je rechterhand dwars boven op je hoofd en je linker vingers tussen je wenkbrauwen. Doe dit elke dag voor minimaal een paar minuten. Bij klachten 15 tot 30 minuten.

Oefening F

Bij slaapproblemen

Leg je duim van je ene hand in iets uit het midden tegen je duimmuis aan. Zo val je makkelijker in slaap. Doe dit elke dag voor minimaal een paar minuten en kan zelf 15 tot 30 min bij klachten.

Tips

Deze 5 basisoefeningen kan je inbouwen in je dagritme zodat je energie in beweging komt en telkens weer (elke dag) opgeladen wordt.

Wees niet te streng voor jezelf.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat verandering even duurt, namelijk wel bijna 100 dagen voor je een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd.

Ik hoor graag hoe je de oefeningen ervaart.

Je kunt altijd een bericht sturen via contact@stralendherstel.nl

☀️ 7. Hoe nu verder?

Jij kunt deze zaken in je leven echt veranderen en aanpassen.

Eerlijk waar. Dat vraagt je om ze te herkennen, erkennen en actie te ondernemen. Wanneer je dit echt wilt, help ik je graag daarbij.

Daarom heb ik een hele mooie aanbieding voor je. **Je krijgt een gratis 1-op-1 gesprek met mij van 30 minuten** "Hoe nu verder"

Ik kan me zo voorstellen dat je door wil pakken en daar help ik je bij! Ik zie er naar uit je online te ontmoeten. Mail me gerust.

Heel veel succes en plezier!

*Warme, helende Chi-energie groet,
Belinda & team Stralend Herstel*

contact me voor jouw gratis 1-op-1 gesprek

contact@stralendherstel.nl

www.belindachristiaans.nl

