

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 29: Een Koude Douche om jouw Vibratie te Verhogen

Deze video is short and sweet, net zoals de tijd die je onder de koude douche gaat staan.

Ja, je hoort het goed. **Koud water is eigenlijk een heel goede spirituele tool om je vibratie te verhogen.**

Je hebt er vast en zeker in het verleden al veel over gelezen, en ook de ijsbaden zijn tegenwoordig helemaal hip. Maar dit is niet voor niks.

Koud water zorgt voor een kleine stressreactie in het lichaam, en als je dit regelmatig doet, dan maakt het je sterker.

Het zorgt voor een beter immuunsysteem, en het geeft ook een boost aan je wilskracht, waardoor je simpelweg makkelijker dingen kunt volhouden.

Dus het helpt bij gezonder te blijven eten, het sporten, het werkt wat je doet. Omdat je je batterij van wilskracht eigenlijk sterker maakt, of meer capaciteit geeft.

Je gaat zeg maar van een huismerk batterij, naar een Duracell die langer mee gaat.

Daarnaast zorgt koud water voor een betere doorbloeding, wat vervolgens ook weer zorgt voor een beter immuunsysteem. En eigenlijk alle functies rondom je bloedcellen en de doorbloeding verbeteren.

Je brein functioneert beter, je spieren herstellen sneller, en doordat het koud is rem je ook ontstekingen in het lichaam, dus je herstelt sneller.

Dit is ook de reden waarom koud douchen, of een ijsbad, zeer geliefd is onder sporters.

Wanneer jij koud douches, en dan bedoel ik gewoon kraan standje koud en that's it. Dan is het heel moeilijk om ook maar ergens anders te zijn dan in het hier en het nu.

Je kunt niet piekeren, je hebt geen stress, je depressie is weg.

Dus zowel voor je lichaam, als je geest is het een enorme oppepper.

Dus wat ik hoop dat je gaat doen is experimenteren met een koude douche.

Hoeft niet direct elke dag. Maar bijvoorbeeld 1 of 2x per week om mee te beginnen.

Je zult opmerken, dat hoewel het even oncomfortabel is, je humeur na de douche op en top is.

En koude douche wat ik daarmee bedoel is het volgende...

Geen enkel warm water. Tenminste 2 minuten, en het water moet op je hoofd komen. Plaats je hoofd met je ogen dicht naar de koude straal van de douche toe.

10 seconden onder de koude douche heeft geen zin.

Het maakt geen endorfines aan, en die wil je wel aanmaken om uiteindelijk na 2 minuten jezelf zo goed te voelen.

Als je het 10 seconden doet en je zet de kraan uit, dan heb je alleen maar het oncomfortabele van de koude douche meegemaakt, en zul je het daarna niet zo snel nog een keer proberen.

Wanneer je meer dan 2 minuten onder de koude douche staat voel je je super goed, en dit gevoel kan zelfs nog een paar uur aanhouden.

Oke, hoe neem je een koude douche...

Simpel, stap eronder, zet de kraan aan, en blijf staan. Hahaha

Nee, geintje.

Er zijn manieren om dit gemakkelijker te maken voor je.

Wat ik zelf doe is eerst warm douchen, daarna koud afdouchen, en ik zet letterlijk de kraan gewoon om van warm naar koud. Ik doe het niet geleidelijk aan.

Maar geleidelijk steeds kouder kan natuurlijk ook.

Wat je ook kunt doen is elke dag een stukje langer.

Dus begin met 10 sec. Na 3 dagen doe je 20 sec. En zo verder.

Maar nogmaals, het zijn juist die eerste seconden die het moeilijkste zijn en waar je doorheen moet bijten.

Wat ik niet kan aanraden is om langer dan 5 minuten onder het koude water te blijven, je krijgt er geen extra voordelen van en het is eigenlijk alleen maar oncomfortabel.

En that's it.

Probeer dit voor jezelf.

Het is een supermakkelijke manier om je vibratie te verhogen, met iets wat je toch al dagelijks doet. Namelijk douchen.

Wanneer je dit doet weet ik zeker dat je je goed over jezelf voelt dat je het gedaan hebt. Je zult je blij voelen, gemotiveerd om andere dingen te gaan doen.

Dus probeer het.

Dat was die voor vandaag, want hier is verder niet meer over te vertellen.

Ik spreek je graag morgen terug in een nieuwe module.