

INHOUD

- 9 Dit boek is een eerbetoon aan Marie Rose Amanda Windels
- 13 Voorwoord

Deel 1. De weg kwijt

- 19 Mijn leven helemaal onder controle tot plots alles werd weggeveegd

Deel 2. Wat ik niet voor mogelijk hield gebeurde

- 33 Dit is geen toeval!
- 36 Een kindertrauma wordt opgelost
- 41 Opnieuw geboren worden
- 47 Door de grenzen heen
- 52 Alive & kicking
- 58 Mijn leven terug helemaal op de rails

Deel 3. Bewust Verbonden Ademen is het antwoord

- 63 Hoe werkt Bewust Verbonden Ademen?
- 71 De emotionele lading uit ons verleden verzachten en doen verdwijnen
- 76 Hoe bewust verbonden ademen mijn seksualiteit blootlegde
- 79 Niet langer dood gaan maar kiezen om te leven
- 82 De nare gevolgen van het verleden uitwissen met bewust verbonden ademen

- 89 Extra zuurstof is leven
- 93 Hoe Bewust verbonden ademen helpt ter ondersteuning bij chemotherapie
- 99 Hoe bewust (verbonden) ademen mijn beste maatje werd op werkgebied
- 109 Hoe bewust verbonden ademen mij hielp in mijn vaderrol en andere rollen
- 119 Hoe bewust verbonden ademen me op het rechte pad houdt
- 129 Hoe bewust verbonden ademen mij laat doorgaan in moeilijke tijden en mijn doelen doet bereiken
- 137 Hoe bewust verbonden ademen mij tot mijn levensdoel leidde
- 145 Hoe bewust verbonden ademen mij leerde om geduld te hebben
- 153 Hoe bewust verbonden ademen helpt loslaten en focus houden
- 155 Bewust verbonden ademen brengt klaarheid in je relatie
- 163 Bewust verbonden ademen brengt ook positieve herinneringen terug naar boven
- 165 Bewust verbonden ademen bekeken vanuit wetenschappelijke hoek – de hersenwetenschappen

Deel 4. Vrij voor altijd = Levensvreugde:

Het kan!

- 171 Transformeer met Bewust Verbonden Ademen jouw leven naar meer levensvreugde

Deel 5. Zelf aan de slag

- 179 Individuele sessies
- 182 Huiswerk maken
- 185 Hartcoherentie Ademhaling
- 187 Affirmaties – Positief transformerende gedachten
- 189 De ademcirkels – Bewust verbonden ademen in groep
- 194 Bewust Verbonden Ademen in het water
- 203 Andere praktijken voor meer levensvreugde: VRIJ VOOR ALTIJD Boosters!
- 214 The Joy of Life Program – Het VRIJ VOOR ALTIJD Programma
- 216 Hartcoherentie ademhaling met de zuurstof- en ademstoel. De 'Joy of Life' O2Chair – Energy Reboot

Deel 6. Tot besluit

- 221 Boodschap voor CEO's, HR Directors en Bedrijfsleiders
- 224 IBF – International Breathwork Foundation
- 225 Bedanking
- 227 Praktische info
- 228 Bibliografie