

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon, sleeveless, tiered dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to her left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

# STICKY STUFF

DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF

WEEK 4 - LES 2



# STICKY STUFF

---

Naast lichamelijk ama, kun je ook geestelijk of emotioneel ama hebben. Niet alleen voeding moet namelijk verteerd worden, maar ook alle prikkels, emoties en gedachten die je dagelijks hebt. Iedere gebeurtenis, ieder gesprek en iedere indruk moeten we verwerken. Als emoties, indrukken en prikkels niet goed verteerd worden, worden deze opgeslagen in het lichaam. Hier zie je heel goed dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Ama in je cellen zorgt niet alleen voor ziekten in je lichaam en verkeerde behoeften, maar ook voor hoe je je voelt. Het heeft invloed op je geest, emoties en bewustzijn.

Emotioneel ama kan als dit genegeerd wordt manifesteren als lichamelijk ama. Onverwerkte emoties worden als het ware opgeslagen in je lichaam als ama. Deze ama verstoort ook je intelligentie en de manier waarop je de wereld waarneemt. Door ama kunnen we reageren vanuit boosheid, verdriet of pijn wanneer iemand ons triggert. Als we helemaal vrij zijn van ama, zou je iedere situatie zuiver kunnen observeren en deze verwerken, zonder dat je daarbij je pijn op anderen gaat projecteren. Hoe zuiverder en schoner je wordt, hoe beter je jezelf en anderen kan observeren zonder oordelen. Welke gewoontes en gedachtepatronen komen bij jou voort uit ama? En welke komen voort uit zuiverheid?



STICKY STUFF  
JOUW WAARHEID  
VERTROEBELT HELDERE  
PERCEPTIE





# INZICHTSVRAGEN

---

**Welke overtuigingen heb jij over jezelf?**

**Hoeveel van die overtuigingen zijn positief?**

---



**Buig de negatieve overtuigingen om naar  
positieve overtuigingen**

---

**Deze kun je dagelijks bekijken/opnoemen als positieve  
affirmaties voor jezelf.**

---