

In 8 dagen van stress naar rust

Sleutel 8:
Je gevoel volgen, hoe doe je dat?



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Sleutel 8:

Je gevoel volgen, hoe doe je dat?

Ons brein wil zich graag overal mee bemoeien. En als er beslissingen genomen moeten worden, dan wil het brein graag alle voors en tegens begrijpen. En omdat ons brein makkelijker negatieve gedachten dan positieve gedachten toe laat, wordt het er vaak niet makkelijker op om beslissingen te nemen. Er komen steeds nieuwe beren op de weg.

Maar zo hoeft het niet te zijn! Onze intuïtie werkt feilloos, het zit ALTIJD goed. Mijn gevoel heeft mij nog nooit teleurgesteld.

Ook als dat soms in eerste instantie wel zo lijkt te zijn. Als het goed voelt, dan komt er altijd iets goed uit voort. Al duurt het soms net iets langer dan je zou willen.

Onze intuïtie is dat subtiele stemmetje dat niets te maken heeft met ons brein. We zijn allemaal verbonden met het universum. Intuïtie gaat over contact maken met het universum, op zielsniveau.

Heb je ook wel eens gehad....

... dat de telefoon ging en je WIST gewoon wie er belde (zonder dat je op het scherm keek)?

... dat je aan iemand denkt en je die persoon spontaan tegen komt?

... dat je ergens een slecht gevoel bij had en dit ook zo uitpakte?



Succesvol in Balans

... dat je voelt dat iemand niet lekker in zijn vel zit, zonder dat die persoon iets gezegd heeft hierover?

Dat is intuïtie! Dat is verbinding maken met het universum!

En dat kun je oefenen! Je kunt leren afstemmen op het universum. Zoek de rust op, ga mediteren of richt je aandacht volledig op je ademhaling. Zorg dat alle onrust uit je weg kan, dat de gedachten tot rust komen.

Stel dan je vraag... Bijvoorbeeld “is het een goed idee ...” of “welk inzicht mag ik nu krijgen over...”

Je eerste ingeving, dat subtiele antwoord, DAT is je INTUITIE.

En direct daar achter aan gaat het brein zich er weer mee bemoeien. Laat het brein kletsen en volg je gevoel. En soms is het fijn om argumenten te zoeken bij je gevoel, maak er affirmaties bij, zodat je brein je hier ook bij kan steunen.

MAAK positieve argumenten bij je keuze. Hoe vaker je die herhaalt, hoe meer jouw brein je gaat volgen.

Als je een affirmatie MEERDERE keren per dag tegen jezelf HARDOP zegt, dan gaat je brein je volgen EN zorgt het ervoor dat je dit ook gaat bereiken.

Zó werkt de Wet van de Aantrekkingskracht, als je ergens vol in gelooft en er voor gaat, dan komt het er.

Dit werkt met ALLES, met alle keuzes die je kunt maken.



Succesvol in Balans

Dus ook...

Als je denkt over een nieuwe baan.

Als jij je afvraagt of je wel of niet naar een feestje moet gaan

Als je vraagtekens hebt of een vriendschap nog bij je past

Het maakt niet uit waar het over gaat. Deze manier van afstemmen, je gevoel volgen én positief affirmeren werkt **ALTIJD**.

Ik zal je nog wat inspiratie geven voor positieve affirmaties:

- Ik zit vol energie en liefde
- Ik ben gelukkig en ontspannen
- Mijn hoofd en hart zijn in balans
- Ik ben rustig en geduldig
- Ik ben succesvol
- Ik houd van mijzelf zoals ik ben
- Ik ben zelfverzekerd
- Ik houd van mijzelf
- Ik pak de kansen die op mijn pad komen
- Ik ben sterk
- Ik leef in liefde en harmonie
- Ik leef in het hier en nu
- Ik ben vrij en dankbaar
- Ik ben zo gezond als een vis



Succesvol in Balans

- Ik voel mij gezond, fit en vitaal
- Ik heb vertrouwen in mijn talenten en mogelijkheden

In een affirmatie mag je meerdere dingen achter elkaar koppelen. Sterker nog, je mag rustig een affirmatie maken van 15 verschillende dingen. Schrijf 'm op en lees in het begin de affirmatie voor, op een gegeven moment weet je 'm uit je hoofd.

Ik hoop dat deze 8 daagse cursus je een heel fijn gevoel gegeven heeft. Dat jouw intuïtie om je hiervoor op te geven goed geweest is. Dat je heel veel nieuwe inzichten hebt gekregen om mee aan de slag te gaan.

Dank je wel voor je inzet en vertrouwen.

Liefs,

Sandra