

De kracht van liefde en dankbaarheid



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

Inhoud

Pagina

De kracht van liefde en dankbaarheid

De kracht van liefde	4
Verschillende perspectieven op je leven	7
Tools om in je kracht te komen en te blijven	8
De kracht van dankbaarheid	11





De kracht van liefde en dankbaarheid

De kracht van liefde

Hoe zou het zijn als je zelf 100% verantwoordelijkheid zou nemen voor ALLES in jouw leven?

Zou je dat niet heel veel mogelijkheden en vrijheid geven?

Want dat betekent dat je overal zelf invloed op hebt, dat alleen jij verantwoordelijk bent voor jouw geluk!

Het is super makkelijk om te wijzen naar anderen, om te zeggen “het is jouw schuld” of “het ligt aan de omstandigheden”. Maar hoe komt het dat niet iedereen in exact deze zelfde situatie zit? Hoe komt het dat JIJ hierin verzeild bent geraakt?

Als je zelf altijd jouw rol wilt zien, als jij altijd jouw verantwoordelijkheid neemt, dan sta je aan het roer. Dan kun jij ook beslissen hoe je je wilt voelen, wat je nu wilt doen.

Is dit makkelijk? Nee, want ons ego vindt het niet leuk om naar binnen te keren en onze rol te zien. Voor ons ego is het veel makkelijker om een schuldige te zoeken.

Als het je lukt om altijd zelf verantwoordelijkheid te nemen, dan vind je het echte geluk. Want echt geluk zit in jezelf.



Succesvol in Balans

In de kern is iedereen liefde en licht. Iedere niet liefdevolle daad komt voort uit angst. Iedere niet liefdevolle daad van jou OF van een ander.

Dus als een ander iets doet wat niet liefdevol is naar jou toe, wat is er dan echt aan de hand. Zou je vanuit zijn perspectief kunnen kijken waarom hij of zij dit doet? Wat maakt dat die persoon deze niet liefdevolle actie onderneemt?

En zou je het kunnen vergeven? Zou je deze niet liefdevolle daad kunnen vergeven en jouw eigen rol hierin zien? Zou je kunnen zien wat jij hieruit kunt leren?

Je kunt een ander niet veranderen. En je kunt bij een ander niet in het hoofd kijken. Je weet nooit precies wat erachter een handeling of iets wat gezegd wordt zit.

Neem daarom 100% verantwoordelijkheid voor ALLES.

En we nemen heel veel meningen en oordelen van anderen mee, die meningen en oordelen beïnvloeden ons enorm. Dat geldt voor iedereen. We willen graag goedkeuring ontvangen. Iedereen vindt het fijn om goedkeuring te krijgen, om gewaardeerd te worden.

Soms weet je dat je op zoek bent naar goedkeuring en bevestiging. Om je een voorbeeld te geven. Laatst heb ik een wijziging aangebracht in onze eerste Verre reis met de kinderen. We gaan backpacken in Vietnam en ik had de hele route uitgestippeld en hotels gereserveerd. Ineens besepte ik mij dat het te zwaar zou worden, dat we te weinig rust zouden krijgen. Dat onze kinderen ziek worden als ze hun rust niet krijgen, ze zijn er super gevoelig voor. Dus besloot ik om een pauze van een



Succesvol in Balans

week in te lassen bij een hotel met een zwembad vlak bij het strand. Het voelde goed, ik heb de boeking aangepast.

Vervolgens ga ik mijn moeder bellen en ik was op zoek naar bevestiging. En gelukkig zei ze “wat verstandig”, ik groeide enorm en was blij. Maar wat nu als ze gezegd had “Wat zonde van zo’n verre reis om dan een week op 1 plek te blijven”. Dat zou ik echt een rotgevoel gehad hebben, dan zou ik zijn gaan twijfelen. En ik zou er wel weer overheen gekomen zijn en zou uiteindelijk toch gedaan hebben wat voor mij goed voelt, maar toch zou het blijven knagen. Waarschijnlijk zou het blijven knagen, omdat ik ergens de meningen en oordelen van anderen voel. Omdat mijn ego ook vindt dat je niet naar Vietnam vliegt om een week op 1 plek te blijven.

En ik kan nu allemaal redenen en argumenten gaan opschrijven waarom ik het goed gedaan heb door een rust week in te plannen. Maar voor wie doe ik dit? Om jou te overtuigen? Om mijzelf te overtuigen?

Het is super menselijk om goedkeuring te willen, om aardig gevonden te willen worden.

Dus als ik op zoek ben naar goedkeuring, dan heb ik nog iets op te lossen. En nu krijg ik de goedkeuring, dus eigenlijk denk je dan “prima, laten zo”. Maar feit is dat ik die goedkeuring nodig had. Waarom? En dus is het zaak in mijzelf op zoek te gaan, waarom ik die goedkeuring nodig had. Om die blokkade in mijzelf te helen.

Want als ik die goedkeuring niet had gekregen, had het mij veel moeite gekost om het los te laten én dan die blokkade te helen.

Dus laat nu alle oordelen en meningen los. Oncreëer en vernietig alle oordelen en meningen van anderen.

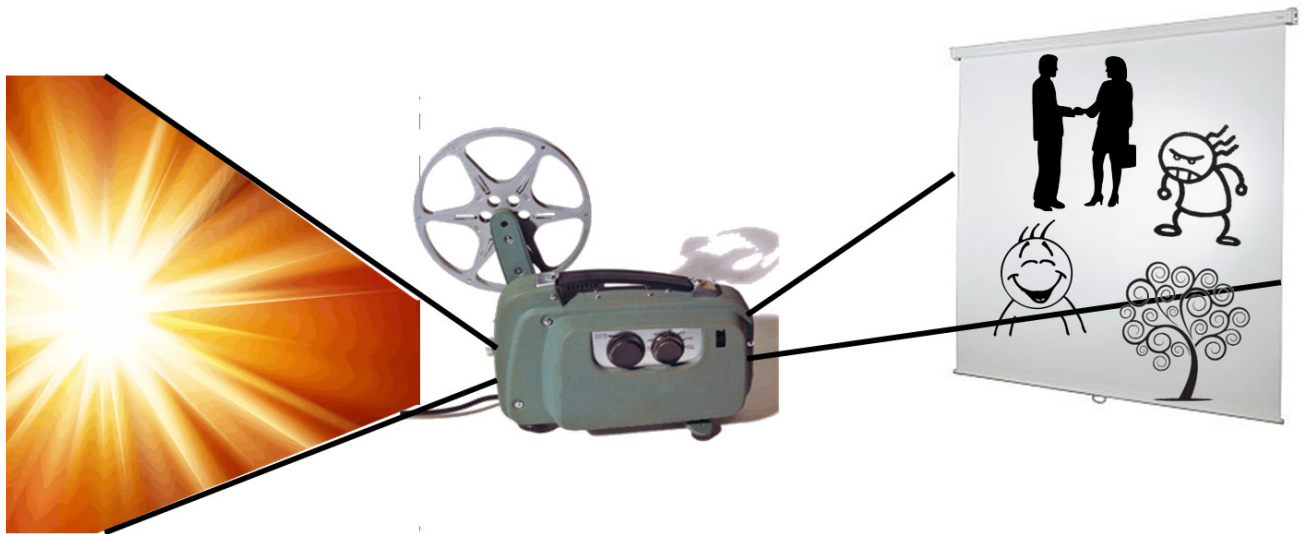


Succesvol in Balans

Ga op zoek naar jouw zelfliefde. En vertrouw volledig op dat wat voor jou goed voelt.

In de kern ben jij liefde en licht. Ga dat voelen.

Verschillende perspectieven op je leven



Via bovenstaand plaatje wil ik je een interessante kijk op de wereld geven. Hoe zou het zijn als de wereld waarin we leven eigenlijk maar een film is waarin jij een rol speelt.

Voor het gemak is de film beperkt tot een heel simpel plaatje met jouzelf (je mag zelf kiezen wie je bent), een paar andere personen en een boom. Kijk maar hoe jouw film er op dit moment uit ziet. Welke rol speel jij? Welke andere personen spelen nog meer een rol? Wat is het script dat jullie volgen? Welke gebeurtenissen vinden er plaats?

Door op deze manier naar jezelf en naar je leven te kijken, kun je wat afstand nemen. Vaak doen we dit echter niet. Door ons te vereenzelvigen met de personage in de film, denken we dat we die persoon zijn. We maken allerlei zaken mee, voelen van alles



Succesvol in Balans

en vinden hier van alles van. In de film gebeurt er dus heel veel.

Deze gedachte waarmee de film wordt gecreëerd zou je de projector kunnen noemen. De gedachte waarmee onze werkelijkheid vorm krijgt. Mike Dooley zei al "Thoughts become things". Met je gedachten creëer je jouw werkelijkheid. Als je de projector bent waarmee jouw film wordt geprojecteerd, kun je er ook voor kiezen om er een andere film in stoppen en er komt een heel ander beeld op het scherm waarin je vervolgens weer jouw rol kunt spelen. Dit gebeurt bijvoorbeeld als jij je overtuigingen aanpast of als je bepaalde blokkades loslaat of transformeert.

Ik wil je uitnodigen om eens op deze manier naar jouw wereld te kijken. Wat gebeurt er als je voelt dat je de projector bent; dat je met jouw gedachtes de werkelijkheid kunt vormgeven? En wat gebeurt er als je ervaart dat je eigenlijk het licht bent dat alles vult?

Tools om in je eigen kracht te komen en te blijven

Om 100% verantwoordelijkheid te nemen voor ALLES is het heel erg belangrijk om in je eigen kracht te staan.

Hieronder geef ik tips om in je kracht te komen en daarin te blijven. Wanneer je deze tools beheerst, leef je vanuit het ZIJN, vanuit de essentie, vanuit je ziel, net welke naam je eraan wilt geven

.

Je eigen kwaliteiten gebruiken: *(zie ook de module 5 – leven vanuit jouw kracht en kwaliteiten)*

- Je drijfveren kennen en volgen. Datgene doen waar je plezier in hebt, je hart volgen.



Succesvol in Balans

- Je eigen kwaliteiten kennen. Waar ben ik goed in, wat vind ik leuk.
- Situaties zoeken en gebruiken om kwaliteiten in te zetten (werk, sport, contacten, etc.).
- Geven wat je zelf wilt ontvangen (complimenten, erkenning, bevestiging, liefde).
- De intentie hebben om met anderen te delen, anderen te opliften.

Omgeving als leerschool:

- Elke situatie zien als gelegenheid om je kwaliteiten te ontwikkelen.
- Elke situatie is een leerschool voor je eigen ontwikkeling, om dichterbij je kern te komen.
- Alle situaties, problemen, conflicten zijn vóór je en niet tegen je. Ze zijn een spiegel van een onbalans in je die je mag loslaten en maken het noodzakelijk een onbenutte kwaliteit te ontwikkelen.
- Leerling zijn, ook als je leraar bent voor iemand (bijv. therapeut of coach).

Intellect gebruiken (kiezen, onderscheid maken, wilskracht):

- Je doel vasthouden. Houd goed voor ogen hoe je wilt dat je leven eruit ziet, wat je nastreeft. Ook hoe het voelt als dat doel behaald is.
- Gedachten observeren zonder er iets mee te doen, geen waarheid maken van willekeurige gedachten, oordelen,



Succesvol in Balans

ideeën.

- Bewaker zijn van wat je in je geheugen plaatst, positief of negatief.
- Niet meegaan, meedenken, meepraten met negativiteit van anderen.
- Positieve gedachten creëren, daarmee geef je positieve energie aan je systeem.
- Geen verwachtingen bedenken voor anderen waar jij denkt aan te moeten voldoen.
- Wat je aandacht geeft wordt groot! Bewust worden van je keuzes van denken.
- Leren manifesteren, je creëert je eigen pad met je energie en mindset.

Denken (gedachtestroom) onder controle brengen: *(zie ook module 3 stop het piekeren EN Neem de leiding over je gedachten)*

- Aandacht op hier en nu, aandacht met dat waarmee je bezig bent.
- Toekomst en verleden loslaten.
- Affirmatie gebruiken om jouw gedachten te kiezen en om af te stemmen op wat je WEL wilt.

Omgaan met je emoties: *(zie ook module 1 – grip op emoties)*

- Emoties observeren (ik ben niet de boosheid maar de boosheid is in mij)



Succesvol in Balans

- Emoties erkennen maar niet in meegaan
- Emotie in jezelf toelaten
- Niet oordelen over je eigen gedrag of gevoelens
- Herinneringen gebruiken. Bewust ophalen van een fijne of positieve herinnering om een gedachte of emotie te vervangen. *(gebruik de goed gevoel oefening van module 1 – grip op emoties)*

Fysieke hulpmiddelen

- Ki-oefeningen: concentreer op plek onderin je buik
- Visualisaties
- Aarden
- Reiki
- Yoga

De kracht van dankbaarheid

We hebben altijd wensen: een leukere baan, meer geld, een groter huis, een nieuwe televisie.

Maar hoe kunnen we wensen hebben voor meer als we niet tevreden zijn met dat wat er is? Of als we de dankbaarheid daarvoor niet tonen?

Het is super belangrijk om eerst dankbaar te zijn voor dat wat WEL in jouw leven is. Er is zo ontzettend veel om dankbaar voor te zijn. Er zijn zo veel dingen die we voor vanzelfsprekend



Succesvol in Balans

aannemen, maar waar we intens dankbaar voor mogen zijn. Voor de mensen in jouw leven. Voor het feit dat je een dak boven je hoofd hebt, dat je kunt lopen, dat je kunt zien, voor de zuurstof die je in mag ademen. Er is zo veel om dankbaar voor te zijn. Je gaat pas meer manifesteren als je dankbaar bent voor dat wat er al is.

Dus ga EERST je dankbaarheid tonen. Elke dag! En dan kun je gaan wensen voor meer. Dan zal het universum je automatisch meer gaan geven.

Als je doet wat je altijd gedaan deed, zul je krijgen wat je altijd kreeg.

Dus als je verandering wilt, als je wilt dat dingen écht veranderen, dan zul je ook echt nieuwe wegen in moeten gaan slaan. Net zo lang tot je de succesformule gevonden hebt. Want als je een formule hebt gevonden die werkt, dan blijf je dat herhalen!

Als je ervaart dat als jij dankbaarheid toont voor alles in jouw leven, je leven nog beter wordt. Dan heb je een succesformule te pakken.

Je kunt het dankbaarheidsdagboek gratis downloaden op de ledenpagina van de website. Zo sluit je elke dag af met dankbaarheid voor de drie mooiste momenten van die dag.

Leg het dagboek op jouw kussen, zodat je het niet kunt vergeten. Of kies een mooie edelsteen om op jouw kussen te leggen, die je herinnert aan het dankbaar zijn.



Succesvol in Balans

Probeer ook elke ochtend als je wakker wordt 10 dingen te noemen waar je dankbaar voor bent. Nog voordat je jouw bed uit gaan, voordat je aan de drukte van de dag begint, voordat je de mobiele apparaten aanzet, of wat dan ook. Noem eerst 10 dingen waar je dankbaar voor bent. 10 dingen die je als “gewoon” aan neemt, kies elke dag 10 ANDERE dingen. Probeer echt alle aspecten in je leven te vinden waar je dankbaar voor zou kunnen zijn.

Zeg ook WAAROM je er dankbaar voor bent en sluit elke zin af met drie keer “dank je wel”.

Dus bijvoorbeeld “ik ben heel dankbaar dat ik gezond ben, omdat ik daardoor alles kan doen wat ik graag wil. Dank je wel, dank je wel, dank je wel.

Of “ik ben heel dankbaar voor het dak boven mijn hoofd, omdat het mij veiligheid en welzijn geeft. Dank je wel, dank je wel, dank je wel”

Dit ochtendritueel zorgt voor een prachtig begin van de dag! Daarna neem je even kort je dag door en je bent klaar voor een nieuwe prachtige dag!

En een bonus tip: Lach!

Tover een ECHTE lach op je gezicht en je krijgt liefde terug. Durf ook te ontvangen. Sla een compliment nooit in de wind. Zeg: dankjewel!