

# Ontwikkel je intuïtie in 30 dagen



Les 10



**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

## LES 10

### **Onderscheid maken in wat van jou is en wat van de ander**

Als gevoelig bent of gevoeliger wordt tijdens jouw persoonlijke ontwikkeling, ga je ook makkelijker gevoelens en energieën van anderen waarnemen. Soms kan het verwarrend zijn of iets van jou is of van een ander. Door goed jezelf te kennen, kun je even naar binnen keren en vragen “is dit van mij?”.

Als je met een ander werkt en je denkt iets (helder) waar te nemen, check het dan even bij de ander. Zou het kunnen dat je....  
Zo kun je nagaan of dat wat je voelt ook inderdaad van de ander is.

We komen in ons leven ook regelmatig spiegels tegen. Mensen die we ontmoeten om onszelf te spiegelen. Het is mooi om de spiegels te gaan herkennen, projecteer jouw spiegel echter niet op de ander. Los dit later bij jezelf op.

Het helpt mij vaak om mijn spiegel aan de ander te verwoorden. Ik herken dit, want ik heb dit meegemaakt. Zo voorkom je dat je adviezen gaat geven vanuit jouw emotie, vanuit jouw ervaring. De spiegel benoemen is vaak voldoende om er afstand van te kunnen nemen. Je kunt wel benoemen hoe jij ermee bent omgegaan, dan kan een ander ook inzicht geven. Blijf echter altijd zuiver of probeer in elk geval zuiver te zijn.

### **Als je niet gelijk inzicht krijgt**

Als je twijfelt wat te doen, als je probeert te luisteren naar je intuïtie en je voelt het niet, je weet het niet, laat het dan even helemaal los. Ga iets anders doen. Ga een rondje wandelen, ga sporten, ga het huishouden met volle aandacht doen, laat het in elk geval even helemaal los. Het heeft geen zin geforceerd te blijven voelen. Intuïtie laat zich niet dwingen.

Soms kan het helpen te mediteren en voel je in de rust wel je intuïtie. Maar soms is het ook goed het helemaal los te laten en te vertrouwen dat het juiste inzicht op exact het juiste moment bij je zal komen. Dat je vertrouwt dat dingen lopen zoals ze moeten lopen. Als je erop vertrouwt dat het



# Succesvol in Balans

universum je onvoorwaardelijk steunt en alles bijdraagt aan jouw levenspad. Dat geeft een fijn gevoel, dat geeft vertrouwen.

En ook als je intuïtie een tijdje minder sterk is, het komt vanzelf weer terug. Wellicht ben je wat te druk geweest, heb je minder aandacht besteed aan mediteren en aarden. Onze intuïtie staat altijd tot onze beschikking. Je kunt er elk moment voor kiezen om weer meer bij jezelf te komen, om weer dichterbij jouw ware kern te komen door deze training opnieuw door te nemen of weer te starten met de oefeningen.

## Leer van het verleden

Eén van de beste manieren om vertrouwen in je intuïtie te krijgen is te leren van het verleden. Heb je een nare ervaring achter de rug? Dan heb je waarschijnlijk jouw “onderbuikgevoel” genegeerd. Denk terug aan wat je precies voelde, zodat je ervan kunt leren.

Neem aan het einde van elke dag even een moment voor jezelf en evalueer de dingen die je meegemaakt hebt. Hoe goed heb je naar je gevoel geluisterd? Wanneer sprak jouw intuïtie? Welke signalen heb je gemerkt en welke heb je achteraf genegeerd of over het hoofd gezien?

Het verleden is de beste leerschool! Je zult hierdoor merken dat je signalen steeds beter gaat herkennen op het moment zelf. Dat je meer en meer direct naar je intuïtie kunt gaan luisteren.

Het is heel nuttig om dit schrijvend te doen. Noteer precies al jouw ervaringen, al schrijvend kom je waarschijnlijk tot nog meer inzichten!

## Innerlijk kind

Als kind was je puur, open en eerlijk. Je was vrij van verwachtingen en stond open voor het leven.

In de loop van je jeugd heb je dingen meegemaakt, dingen die onprettig voor je waren. Je verloor een stuk van je openheid, je enthousiasme, je creativiteit en/of je spontaniteit.

Dit kind draag je in je mee. Luister de visualisatie en maak contact met jouw innerlijk kind.



# Succesvol in Balans

Ervaringen en inzichten tijdens de innerlijk kind meditatie:





# Succesvol in Balans

## Hulp bij het los laten

Als je het lastig vindt om oordelen en meningen los te laten.

Als je merkt dat je oude patronen hebt die je los zou willen laten.

Dan zijn er technieken die je ondersteunen in dit loslaten. De Sedona techniek en EFT zijn twee zeer effectieve technieken om alles los te laten dat je niet meer dient. Gevoelens, ervaringen, meningen, het maakt niet uit wat je los wilt laten.

Tijdens de VIP dag “Laat het los” leer je deze twee technieken. Als je deze technieken beheerst heb je hier de rest van je leven profijt van. Thuis kun je deze technieken zo vaak je maar wilt inzetten.

Voor meer informatie en reserveringen:

<http://succesvolinbalans.nl/blokkades-loslaten-training-zevenaar/>

## Reiki

Reiki helpt je om je intuïtie te versterken, jouw kanaal met de universele energie wordt namelijk verder geopend, waardoor je makkelijker in contact komt met je intuïtie.

Een Reiki 1 cursus is het begin van een innerlijke reis! Tijdens deze innerlijke reis leer je jezelf beter kennen, leer je hoe je jouw energie kunt laten stromen, je ontwikkelt je intuïtie en je leert helende energie aan anderen te geven.

Reiki 1 is een prachtige kennismaking met Reiki. Je leert, voelt en ervaart wat Reiki is en wat het voor jou kan betekenen. Iedereen kan het leren, er is geen speciale kennis of vaardigheden op voorhand voor nodig.

Reiki zal je in contact brengen met jouw kern en zal je intuïtie versterken.



# Succesvol in Balans

Reiki is vaak de start van een persoonlijk ontwikkelingsproces. Het ontdekken wie je echt bent en keuzes maken die écht bij je passen.

Voor meer informatie en reserveringen: <http://succesvolinbalans.nl/reiki-1-cursus-zevenaar-gelderland/>

## Conclusie

Intuïtie heeft niets te maken mysterie, zweverigheid of iets wat alleen voor sommige mensen beschikbaar is. Iedereen kan intappen op de universele energie, kan afstemmen op intuïtie. Het enige dat we hoeven te doen is minder te luisteren naar ons brein en te gaan luisteren naar de subtiele signalen die we ontvangen. Via ons lichaam. Via ons innerlijk weten.

Hoe beter we ons lichaam kennen, hoe sneller we signalen zullen oppakken.

Om naar je intuïtie te kunnen luisteren is het belangrijk op te ruimen (in ons hoofd en om ons heen), druk van de ketel te halen en de rust op te zoeken.

Hoe meer rust we creëren, om ons heen in onszelf, hoe meer intuïtie de ruimte krijgt.

Ik hoop dat deze training je heel veel nieuwe inzichten gegeven heeft. Als je deze training stap voor stap in je leven gaat integreren, dan weet ik zeker dat het ten positieve zal veranderen. Dat je meer en meer naar je intuïtie kunt gaan luisteren.

Heel veel liefs,

*Sandra*