

LIVE donderdag 22 juni 2023

Ten eerste aanvullingen op Relief & Reset methode:

- alle Le Cron vragen in 1 x stellen; je onbewuste kent ze al
- vul aan met eigen inzichtvragen; na 1 x kun je die ook allemaal in 1 x stellen
- meerdere thema's tegelijk behandelen; ik heb er 5!
- Ik doe dit elke ochtend, een nieuw onderdeel van mijn ochtendritueel.

Basking.

Wat is *basking*. Basking is eigenlijk een positief verhaal blijven vertellen zowel tegen jezelf als tegen anderen als samen met anderen.

Kun je je voorstellen dat als je dit samen met je partner of gezin doet welk positief effect dat direct op de sfeer heeft? MAKE THE MOST OF NOW supertool!

Ik wil dit hier samen met jullie gaan doen. Ik zal beginnen met een onderwerp en als je je afstemt op mijn energie zul je zelf ook inspiratie krijgen voor een onderwerp waarover jij kunt gaan basken.

Mijn Basking onderwerp is heel eenvoudig: mijn tuin.

Ik heb altijd al geweten dat ik een tuin geweldig zou vinden. Het werken met je handen in de grond zorgt bij mij dat ik heel goed aard en heeft altijd goed gewerkt als ik veel spanning voelde.

Nu heb ik die felbegeerde tuin en oh wat maakt die me blij!

Ik hou ervan om op mijn knieën te liggen en weer een uitloper van mn annemoon te ontdekken. oh wat wordt ik daar blij van.

Ik verwonder en verbaas me over de kracht en groeimogelijkheden van mijn planten. En oh wat zie ik veel metaforen met mijn eigen leven.

Of het leven in het algemeen.

Ik geniet namelijk zo van het proces om mijn tuin zo te krijgen zoals ik hem wil hebben. Dus het resultaat is minder belangrijk in het moment.

En als ik weer eens zon inzicht krijg als ik op mijn knieën en met mn neus bijna op de grond lig, dan schiet ik altijd in de lach en voel ik zo'n dankbaarheid

Alignment is met mn handen in de grond zitten, helemaal zwart worden van top tot teen (want ik doe alles op blote voeten) en genieten van de geur van de aarde die vrijkomt als je gaat graven en ook van de planten, de verschillende structuren kleuren.

Kijk en als ik dit bespreek met iemand die ook zo dol is van zijn tuin, dan liften we elkaars energie nog eens extra op!

Dus kies een onderwerp, passie, hobby en leef je in in de emoties die je ervaart als je hiermee bezig bent en ACTIVEER ze. want DAT is waar het om gaat: Heel bewust je meest positieve emoties activeren= make the Most of Now.

Het duurt 16 a 17 seconden voordat een positieve gedachte een nieuwe positieve gedachte aantrekt en de voorwaarde daarvoor is dat jij 16 of 17 seconden jezelf in diezelfde frequentie weet te houden en BASKING is daar zo'n goede tool voor.

FACT: energie gaat steeds sneller. Heeeeeel lang geleden duurde het bv 20 seconden voordat een gedachte een gelijksoortige gedachte aantrok.
Over 100 jaar of 1000 jaar is dat misschien 15 seconden en zo manifesteren we steeds sneller zowel positief als negatief. is dat niet fascinerend?

Ok wie wil er even lekker basken en een uitnodiging aan iedereen om er op in te haken als jij blij wordt van hetzelfde onderwerp.

Thuis aan tafel als gespreksonderwerp; basken over de komende vakantie of over gezamenlijke positieve herinneringen; Weet je nog die keer dat....hahaha

Maar ook over je gezamenlijke dromen en wensen; zou het niet fantastisch zijn als...en laat je vervolgens helemaal meenemen in doe heerlijke lichte en blijde energie en zie gewoon waar het je brengt. Wellicht krijg je weer briljante nieuwe aanvullende ideeën . Want je zit in een hoge nerie, bent in verbinding met jezelf en staat dus wagenwijd open voor het ontvangen van inspiratie.

Als je dit zo hoort; hoe vaak doe jij al iets soortgelijks?

Sociale isolatie

Wie ervaart dat het soms lastig is om een gewoon sociaal gesprek te voeren omdat jij de Wet van Aantrekking kent en dus een andere kijk op dingen hebt?

IK!

Mijn oplossing: ik laat men gewoon praten en knik en schudt wat met mn hoofd; bij mensen met wie ik verder geen omgang heb maar op straat spreek tijdens het hond uitlaten bv.

En bij onderwerpen als politiek en religie ben ik meteen heel duidelijk: ik voer geen gesprekken over politiek of religie.

En als men vraagt waarom zeg ik:

Wat is je doel?

Is het er ooit gezelliger op geworden als je het over politiek of religie hebt of destijds over wel of niet vaccineren/Corona regels etc.?

Is er ooit iets opgelost tijdens het voeren van zo'n gesprek?

Soms krijg ik dan de reactie dat ze vinden dat ik m'n kop in het zand steek en dan zeg ik: ik snap dat jij dat vindt gezien wat jij gelooft en wat jouw overtuigingen zijn.

Maar als je zou weten waar ik in geloof en wat mijn overtuigingen zijn dan zou je dat niet zo zien.

En dan komt natuurlijk de vraag; waar geloof jij dan in? En dan zeg ik; as ik je dat moet uitleggen zitten we hier morgen nog maar ik heb een website waar je alle info kunt vinden mocht het je echt interesseren.

En de WvA leg ik vaak simpel uit als: mindset coach; ik leer mensen wat het effect is van hun overtuigingen; voorbeeld; verschil tussen een optimist en een pessimist. dat spreekt altijd wel tot de verbeelding en iedereen kent wel mensen die daaraan voldoen.

Hoe doen jullie dat?

Nog andere ideeën en tips?

Zo belangrijk dat je trouw leert blijven aan jezelf hierin en ook jezelf beschermt tegen negatieve oordelen over de WvA.