

Het gaat er niet om waar je bent maar waar je heen gaat. - Abraham Hicks

Wat jouw situatie nu ook is, hoe dramatisch ook, het maakt geen klap uit als jij je focust op waar je heengaat ipv op waar je bent.

Er zijn mensen die diep in de schulden zitten en in alignment zijn waardoor ze heel snel uit de schulden zullen raken

EN er zijn mensen die diep in de schulden zitten en zich daar verschrikkelijk bij voelen waardoor ze nog veel langer in de schulden blijven zitten.

Wat is het verschil?

Hun FOCUS!

De een focus op waar die NU is: voelt zich verschrikkelijk

De ander focust zich op waar die heengaat: alignment

Je kunt doodziek zijn en doodsbang zijn ; wordt je nog zieker van

Of je kunt doodziek zijn en in alignment zijn: wordt je beter van

Je kunt een slechte relatie hebben en je daar heel verdrietig over voelen : wordt het alleen maar slechter van

OF

Je hebt een slechte relatie maar dat beïnvloedt jouw gevoel niet; je bent in alignment en krijgt hierdoor een betere relatie

Ik was in alignment toen ik naar het ziekenhuis red om afscheid te nemen van m'n vader.

Echt een bizarre en geweldige ervaring!

ALS JIJ CONTROLE HEBT OVER HOE JE JE VOELT LIGT DE WERELD AAN JE VOETEN!

ALLES draait om je emoties.

Jouw emoties bepalen WAT je manifesteert.

Jouw gedachten bepalen het onderwerp en je emoties de manifestatie van dat onderwerp.

Neem een willekeurig onderwerp in je gedachten;

Ik noem geld.

Welk gevoel roept geld bij je op?

Probeer het niet te sturen maar ga het gewoon ervaren

1. Gevoel van vrijheid
2. stress

Welk gevoel roept liefde bij je op?

1. blijheid
2. frustratie

Welk gevoel roept je werk bij je op?

1. enthousiasme
2. verveling, steen op je maag

Jouw emoties geven exact aan hoe jij je verhoudt tot het onderwerp van jouw aandacht en dezelfde emoties blijven dus ook meer en meer van hetzelfde creëren ; dus situaties die jouw gevoel in stand houden want wat je uitzendt trek je aan.

En nu heb je dus de keuze:

Focus je je op hoe het NU is terwijl je daar niet blij van wordt of BESLIS je NU dat je je gaat focussen op hoe je WIL dat het is en voel je je daar beter bij.

De kunst is om te focussen op wat je WIL zonder “ja maar” .
Elke keer als je “ja maar” aanvult doe je het meteen weer teniet.
Geef je de kant energie die je juist NIET op wil.

Ik weet het het lijkt misschien of ik de basis maar blijf herhalen maar dat doe ik omdat ik van jullie hoor en zie dat de “ja maar” nog aanwezig is.

“Ja maar”= geen vertrouwen hebben

En geen vertrouwen hebben betekent dat het niet kan komen

Make the Most of NOW = de tool

Weerstand loslaten: check de leeromgeving en ga ervaren welke methode het fijnst is voor jou

VB

Vriendin van mij was geopereerd en dat was vies tegen gevallen. En in haar verhaal stond dat steeds centraal terwijl ze op dat moment al thuis was en op de bank verder aan het herstellen was.

Ze bleef maar herhalen wat een vervelende ervaring het was **geweest** terwijl de ervaring inmiddels voorbij was.

Daarna begon ze over de beperkingen van wat ze allemaal niet kon doen terwijl ze aan het herstellen was. Zij is enorm sportief en gebruikt sporten echt als haar uitlaatklep.

Dus niet kunnen sporten gaf haar een erg opgesloten en verstikkend gevoel.

Toen ben ik naast haar gaan liggen en heb haar laten visualiseren hoe het is om op de racefiets te zitten. VOEL alsof je erop zit. Voel de wind, voel je spieren, ruik de natuur. Voel hoe je aan het werk bent en alle troep eruit fietst.

Dit deden we een paar minuten en daarna was ze stom verbaasd dat ze zich zoveel beter voelde. Sporten is haar GO to Place die ze altijd kan gebruiken om zich beter te voelen zelfs middels een visualisatie!

En moet je nagaan want zij heeft niet veel op met de wet van aantrekking en de werking van energie ;-)

Mijn droomhuis en tuin is mijn GO to Place waar ik altijd instant blij van wordt als ik daaraan denk.

De ene keer zie en voel ik mezelf op blote voeten op het gras lopen of op m'n rug in het gras naar de lucht kijkend. En de andere keer zit ik aan mijn eettafel en kijk ik over m'n veranda de tuin in.

Deze beelden geven mij zo'n enorm licht en vrij gevoel dat ik daar heel graag naar toe ga.

Wat is jouw Go to Place?

Misschien weet je het nog niet maar ga eens voelen bij jezelf.

denken aan Guusje helpt mij bv ook heel erg.

dan zie ik haar helemaal licht en vrij over heuvels en weilanden rennen met een grote lach op haar snoet. Guusje had een lachkoppie

En het helpt me ook enorm bij het volgende:

RELAX INTO IT

Dit vind ik een mooie omschrijving die Abraham geeft over hoe je je kunt gaan voelen over je NU situatie terwijl die misschien helemaal niet fijn is.

Observeer het volgende eens bij jezelf;

Als je je boos of gefrustreerd voelt en daar baal je ook nog eens enorm van, dan maakt dat de ervaring dubbel zwaar.

Jouw weerstand tegen negatieve emoties maakt dat je de situatie als nog moeilijker ervaart.

Als jij boos en gefrustreerd bent en je kunt dat ACCEPTEREN zul je merken dat dat al een stuk lichter voelt.

Dat is dus al vooruitgang en mag je jezelf zeker de credits voor geven!

WANT NIEMAND ZEGT DAT HET MAKKELIJK IS!

Dus ook hier geldt weer:

- Heb compassie voor jezelf
- Stel niet van die hoge eisen
- Vergelijk jezelf niet met anderen = doodsteek voor je zelfvertrouwen
- Realiseer je dat je iets nieuws aan het leren bent en dat dat tijd kost
- Maak het LEUK voor jezelf om dit te leren want het gaat om de reis en niet om de bestemming.
-

Het NU leuk maken voor jezelf is de essentie van ALLES!