

Een voorbeeld van mijn 'nieuwe' verhaal over mijn fysieke gezondheid

Mijn lichaam reageert op mijn gedachten over mijn lijf en op mijn gedachten over alles waarover ik denk. Hoe beter mijn gedachten voelen, hoe meer ik mijn persoonlijke Wel-Zijn toelaat.

Ik vind het prettig om te weten dat er een verband bestaat tussen hoe ik me voel en mijn chronische gedachten en hoe die gedachten voelden toen ik ze had. Ik vind het prettig om te weten dat die gevoelens bedoeld zijn om mij te helpen bij het kiezen van gedachten die beter voelen, die op hun beurt een lichaam produceren dat beter voelt. Mijn lichaam reageert zeer sterk op mijn gedachten, en dat is heel goed om te weten.

Ik word steeds beter in het kiezen van mijn gedachten. Ongeacht de toestand waarin ik verkeer, ik heb altijd de kracht om die toestand te veranderen. Mijn fysieke gezondheid is slechts een indicatie van mijn chronische gedachten. Over beide heb ik controle.

Een fysiek lichaam is iets fantastisch. Het begon als een hoopje cellen en groeide uiteindelijk uit tot dit volledig tot wasdom gekomen menselijk lichaam. Ik ben onder de indruk van de stabiliteit van het menselijk lichaam en de intelligentie van de cellen waaruit het menselijk lichaam bestaat, terwijl ik zie hoe mijn lichaam zoveel belangrijke functies uitvoert zonder dat ik me daar bewust mee hoeft te bemoeien.

Ik vind het prettig dat het niet mijn bewuste verantwoordelijkheid is om het bloed door mijn aderen of de lucht door mijn longen te laten stromen. Ik vind het prettig dat mijn lichaam weet hoe het dat moet doen en dat het dit zo goed doet. Het menselijk lichaam is verbazingwekkend: een intelligent, flexibel, duurzaam, veerkrachtig, ziend, horend, ruikend, proevend en aanrakend ding.

Mijn lichaam dient mij op een geweldige manier. Ik vind het fantastisch om het leven via mijn fysieke lichaam te verkennen. Ik geniet van mijn uithoudingsvermogen en lenigheid. Ik vind het leuk om in mijn lichaam te leven.

Ik ben zo blij met mijn ogen die deze wereld kunnen zien, dat ik dingen dicht bij mij en ver van mij vandaan kan zien, dat ik vormen en kleuren kan onderscheiden met een levendige perceptie van

diepte en afstand. Ik geniet van het vermogen van mijn lichaam om te horen en ruiken en proeven en voelen. Ik houd van de tactiele, sensuele aspecten van deze planeet en mijn leven in mijn fantastische lichaam.

Ik voel waardering en fascinatie voor het zelfhelend vermogen van mijn lichaam als ik zie hoe wonden met nieuwe huid bedekt worden, en als ik hernieuwde veerkracht ontdek als mijn lichaam met trauma's wordt geconfronteerd.

Ik ben me zeer bewust van de flexibiliteit van mijn lichaam, de behendigheid van mijn vingers en de directe respons die mijn spieren laten zien op alles wat ik doe.

Ik vind het prettig dat ik begrijp dat mijn lichaam weet hoe het gezond moet zijn en altijd in de richting van gezondheid gaat, en dat als ik niet in de weg sta met mijn negatieve gedachten, gezondheid altijd zegeviert.

Ik vind het fantastisch om de waarde van mijn emoties te begrijpen, en ik begrijp dat ik het vermogen heb om fysieke gezondheid te bereiken en in stand te houden omdat ik het vermogen heb om positieve gedachten te vinden en in stand te houden.

Zelfs als dingen in mijn lichaam niet optimaal

zijn, ben ik me ervan bewust dat er veel meer dingen wel werken zoals ze moeten werken, en dat de aspecten van Wel-Zijn van mijn lichaam overheersen.

En boven alles houd ik van de snelle reactie van mijn lichaam op mijn aandacht en intenties. Ik vind het fantastisch om de Verbinding tussen mijn lichaam, geest en spirit te begrijpen, en de krachtige productieve eigenschappen te kennen van mijn bewuste afstemming op de Bron.

Ik vind het fantastisch om in dit lichaam te leven. Ik voel zoveel waardering voor deze ervaring. Ik voel me fantastisch.

Er is geen goede of verkeerde manier waarop je je verbeterde verhaal kunt vertellen. Het kan over je vroegere, huidige en toekomstige ervaringen gaan. Het enige criterium dat van belang is, is dat je je bewust bent van je intentie om een versie van je verhaal te vertellen die beter voelt. Als je gedurende de dag meerdere goed voelende korte verhalen vertelt, verander je je punt van aantrekking. Onthoud dat het verhaal dat jij vertelt aan de basis ligt van jouw leven. Vertel het dus zoals jij het wilt vertellen.