

Tijdsdeelplanning.

Wat is Tijdsdeel-planning?

Tijdsdeel-planning is het proces waarmee je de karakteristieke vibratie bepaalt van het tijdsdeel waar je naar toe beweegt. Het is, bij wijze van spreken, een manier om de vibratie aan te geven voor een rustigere en prettigere reis door je dag heen. Dit proces helpt je om je gedachten met meer overtuiging te concentreren. Het helpt je om meer bewust te zijn van waar je bent met je gedachten en het zal je helpen om meer bewust te zijn van de gedachten, en dus vibratie, die je aanbiedt. En na een tijdje wordt het een tweede natuur voor je om even stil te staan bij je eigen intentie of verwachting vóór je een nieuw tijdsdeel ingaat.

Elke keer als er iets verandert in je huidige situatie, hoe klein ook, stap je een nieuw tijdsdeel van je dag binnen.

De eerste is dat je wakker wordt, dan sta je op en maak je je ontbijt bv, daarna ga je je douchen en kleeft je je aan. Daarna doe je misschien wat huishoudelijk werk of maak je je klaar om naar je werk te gaan. Je reist naar je werk, je komt binnen op je werk etc. Dit zijn allemaal verschillende tijdsdelen. Maar als jij terwijl je je aankleedt een telefoontje krijgt, of er loopt een huisgenoot bij je binnen zijn dat ook weer nieuwe tijdsdelen. Zo zijn er op een dag dus enorm veel tijdsdelen aan te wijzen.

Als je nu voordat je een nieuw tijdsdeel ingaat de tijd neemt om even over je verwachtingen na te denken, kun je de toon van dat tijdsdeel nauwkeuriger bepalen dan wanneer je er gewoon aan begint en het alleen waarneemt zoals het is.

Het gaat dus om de bewuste intentie die je neerzet, voordat je een nieuw gedeelte van je dag binnengaat. door jezelf aan te leren om zo bewust te leven word je een geweldige bewuste creator en ga je je eigen invloed op je dag en je leven steeds helderder ervaren.

Eigen voorbeeld:

Toen ik vanmorgen wakker werd lag ik nog wat te doezelen en kwam langzaam het besef dat het vandaag zondag is. Meteen daarna herinnerde ik mij mijn plannen voor vandaag: werken aan de lancering en deze opdracht voor jullie klaarzetten. Ohja en ook de Facebook posts voor de komende 3 weken wilde ik vast inplannen. Meteen voelde ik de behoefte om deze dag heel ontspannen tegemoet te treden en zette de intentie voor de hele dag neer: *: het wordt een heerlijke ontspannen dag waarin ik veel gedaan krijg.*

- Toen keerde ik terug naar het NU en voordat ik opstond, en dus naar een nieuw tijdsdeel ging, zette ik de intentie neer dat ik lekker met Guusje ging wandelen en zou genieten van het buitenzijn.
- Terwijl ik aan het wandelen was, kreeg ik zin in koffie en mn ontbijt en zag voor me, en keek uit naar het moment dat ik weer thuis zou zijn en met koffie en ontbijt weer in bed zou stappen en hoe ik daarvan zou genieten. (intentie)
- Tijdens m'n ontbijt waar ik heerlijk van genoot, bedacht ik me wat ik daarna zou doen. Toen viel m'n oog op het boek *Vraag en het wordt gegeven*, en zo zette ik de intentie neer dat ik vast even aan het werk wilde op een heerlijk ontspannen manier.
- Dat deed ik dus en voelde me helemaal tevree en content met mezelf. Daarna wilde ik nog even slapen en zette de intentie neer dat ik heerlijk zou slapen en daarna helemaal fris en fit zou zijn.
- Om 10.45 uur werd ik weer wakker en voelde me helemaal uitgeslapen en had zin in de rest van de dag, ook omdat ik me al zo goed voelde over de start van mn dag. Ik keek op m'n telefoon en zag dat ik een aantal berichten had. Ik selecteerde er een waar ik op wilde reageren, en keek uit naar een uitwisseling met mijn nicht. G G Geïnspireerd door die intentie heb ik eerst nog koffie gezet zodat ik tijdens het contact nog extra zou genieten. Dat was heel fijn.
- Tijdens dit contact meldde Guusje zich dat ze naar buiten wou en stapte ik dus weer een nieuw tijdsdeel binnen. Ik besloot eerst lekker te gaan douchen en me daarbij niet te haasten zodat ik in de fijne flow kon blijven. Tijdens het douchen stele ik me voor dat we lekker in de zon gingen wandelen en dat ik daarna alle tijd zou hebben om aan het werk te gaan.

Dit geeft denk ik wel een beetje een beeld van waar het over gaat, of niet? Zo niet, laat het e weten he?

Om hiermee te oefenen geef ik hier wat opties waar je mee aan de slag kunt gaan. Je begint klein en bouwt het zo langzaam uit.

Optie 1.

Ontdek jouw belangrijkste 5 tijdsdelen op een dag.

Bereid je op al die tijdsdelen voor door er een positieve intentie voor neer te zetten.

Dit doe je dus vóórdat je het nieuwe tijdsdeel ingaat.

Ga ervaren hoe dit voor je is.

Optie 2.

Ontdek in jouw eerder ontdekte tijdsdelen, nog een tijdsdeel.

Bereid je nu ook op deze nieuwe tijdsdelen voor door voor elke apart een intentie neer te zetten.

Ga ervaren hoe dit voor je is.

Optie 3.

Ga ontdekken hoeveel aanwijsbare tijdsdelen je op een dag hebt.

Bereid je op al deze tijdsdelen voor door er een intentie voor neer te zetten.

Ga ervaren hoe dit voor je is.

Gaat het al makkelijker?

Merk je een positief effect op je dagen?

Voel je je beter?

Merk je dat je bewuster leeft nu?

Merk je dat je ervaringen van de verschillende tijdsdelen positiever zijn, dat je eigen invloed groter is dan als je het gewoon zou waarnemen?

Ik ben heel benieuwd!

Zelf merk ik dat het aansluit bij de vraag en intentie: *wat kan ik NU doen om me beter te voelen?* Het ligt in het verlengde van elkaar en versterkt elkaar.

Deel je vragen en ervaringen dan kan ik daarop gericht reageren!

Liefs Astrid.