

Les 3

Align ment

Alignment

LES 3 ALIGNMENT



Alignment

De lijn tussen je hoofd, hart en buik.

In Alignment zijn is niets meer en niets minder dan dat je gehoor geeft aan wat jouw natuurlijke staat van zijn wil. Dat je EGO is afgestemd op je Inner Being. Je GEDACHTEN en handelen zijn in overeenstemming met wat JIJ nodig hebt, dus met jouw INNERLIJKE ZIJN.

Lichamelijk betekent het, dat je hoofd, je hart en buik met elkaar in balans zijn en op elkaar zijn afgestemd. Zo eenvoudig als het klinkt, zo lastig is het vaak in onze maatschappij om het te bereiken. Vooral als je hooggevoelig bent is het risico dat je uit Alignment raakt groot.

Om in Alignment te raken en te blijven is het namelijk essentieel dat je steeds opnieuw naar binnen keert om je af te stemmen op je kern. Om je af te sluiten van de buitenwereld en naar je innerlijke stem te luisteren en deze serieus te nemen. Het betekent dus jezelf op de eerste plaats zetten.

Dat is voor veel hooggevoelige mensen een opgave omdat de primaire beweging naar de ander is. Door je grote invoelend vermogen en voelsprietten ben je het grootste gedeelte van de tijd bezig met hoe een ander zich voelt en wat een ander nodig heeft. Je schiet er zelf bij in.

LUISTEREN IN PLAATS VAN DENKEN

In Alignment zijn kun je vergelijken met dat jij met een collega, vriendin of partner het eens zijn en je voelt en zegt: "We zitten op 1 lijn." Dat voelt ontspannen, fijn. Het geeft een gevoel van verbondenheid en veiligheid. Je komt tot diepgaande gesprekken, leuke activiteiten of je behaalt mooie resultaten. Je bent in een flow en er ontstaat van alles zonder dat je er moeite voor hoeft te doen.

In jouw lichaam, jouw persoon werkt het hetzelfde. Daar is het essentieel dat je hoofd, hart en buik het met elkaar eens zijn. Dat je Inner Being en je ego op één lijn zitten. Dat je ego naar je Inner Being luistert. Dat is Alignment.

Net als dat een plant water, zonlicht en bepaalde grond nodig heeft, om te kunnen uitgroeien, zo heb jij op een specifieke manier veiligheid, vrijheid, liefde, waardering, vervulling nodig om jouw potentie volledig tot bloei te laten komen. Een unieke combinatie die aansluit bij jouw unieke zijn.

Als je in Alignment bent, is wat je denkt en doet afgestemd op wat je Innerlijke Zijn aangeeft en nodig heeft om te floreren. Wat je buik vertelt wordt op de goede manier door je hoofd vertaald. Je hart is daarbij de coördinator.

Het is niet andersom. Je Inner Being volgt nooit belemmerende gedachten omdat het de innerlijke wijsheid heeft en altijd wil wat goed voor je is.

Als je hoofd dus iets denkt wat niet goed voor je is, wat negatief is, dan raak je uit Alignment. Als je dingen doet waarvan je Inner Being weet dat het niet jouw weg is, dan zit je niet meer op één lijn en ontstaat er onrust, vooral rond je hartstreek.

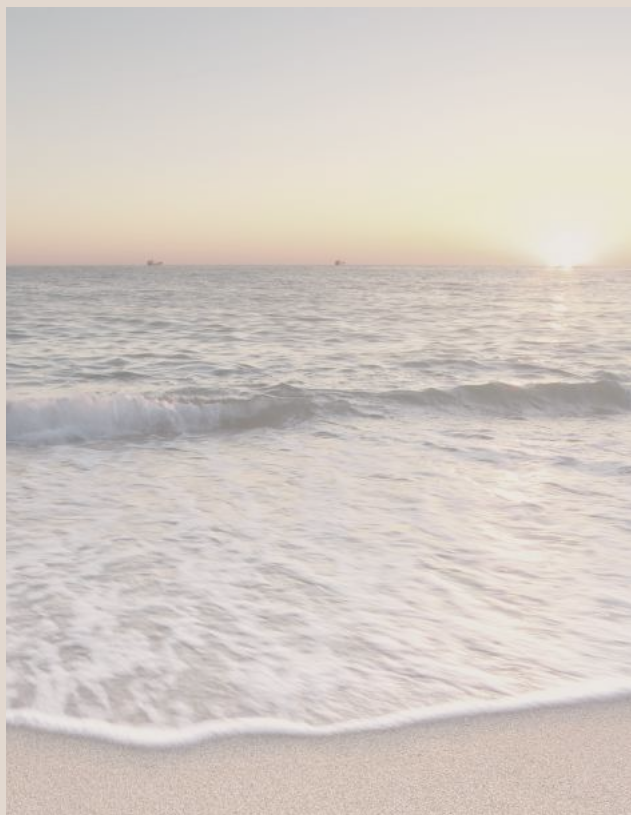
Op het moment dat je gedachten negatief zijn, je denkt in tekorten of jij jezelf tekort doet, dan voel je je verdrietig, onzeker, twijfelachtig, schuldig. Dit is het signaal dat je niet bent afgestemd. Positieve emoties als blijdschap, plezier, tevredenheid, liefde vertellen jou dat je in Alignment bent.



A group of people, likely women, are shown from the chest up, wearing white lace-trimmed blouses. They are holding hands in a circle, suggesting a community or support group. The image is overlaid with a semi-transparent white rectangle containing the text "Let the Tension go and Float!".

Let the
Tension go
and
Float!

Je Inner Being wil altijd het beste voor jou. Ze zegt niet; "Jaaaaa, ik ga eens mee op het verkeerde spoor, laten we samen negatief doen." Je kunt dus alleen in Alignment komen door echt te gaan luisteren naar je innerlijke stem. Door niet langer te denken dat je het wel beter weet. Door te stoppen met je instinct en je intuïtie te negeren. Want ja...die heb jij beiden heel sterk.



GO WITH THE FLOW

Ben je wel in Alignment dan voel je een rust, ontspanning, flow, enthousiasme. Je hebt energie en er is overvloed in alle aspecten van je leven. Je behaalt mooie resultaten. Er is een basisvertrouwen en veiligheid. In Alignment ervaar je geluk, innerlijke balans, vreugde, zelfvertrouwen.

Er is balans, succes, lichtheid. Het is het hebben van een positieve basishouding. Je weet, voelt en merkt aan alles dat je goed zit. Je leeft voluit.

EERST NAAR BINNEN

Als er een vervelende gebeurtenis plaatsvindt, of je bevindt je in een onprettige situatie, als er slecht nieuws komt dan wil je er meestal zo snel mogelijk controle over hebben en dat er verandering plaatsvindt.

Je gaat zo snel mogelijk over tot actie en het ondernemen van dingen. Actie als reactie op een onprettige emotie. Daarbij sla je het belangrijkste over. Het realiseren van wat je wilt bereiken, en nog belangrijker...hoe jij je wilt voelen, doe je namelijk in eerste instantie met je gedachten; en dan bedoel ik je gedachten afstemmen op wat jij van binnen wilt of nodig hebt. Daar begint alles mee.

ALLES BEGINT MET EEN GEDACHTE

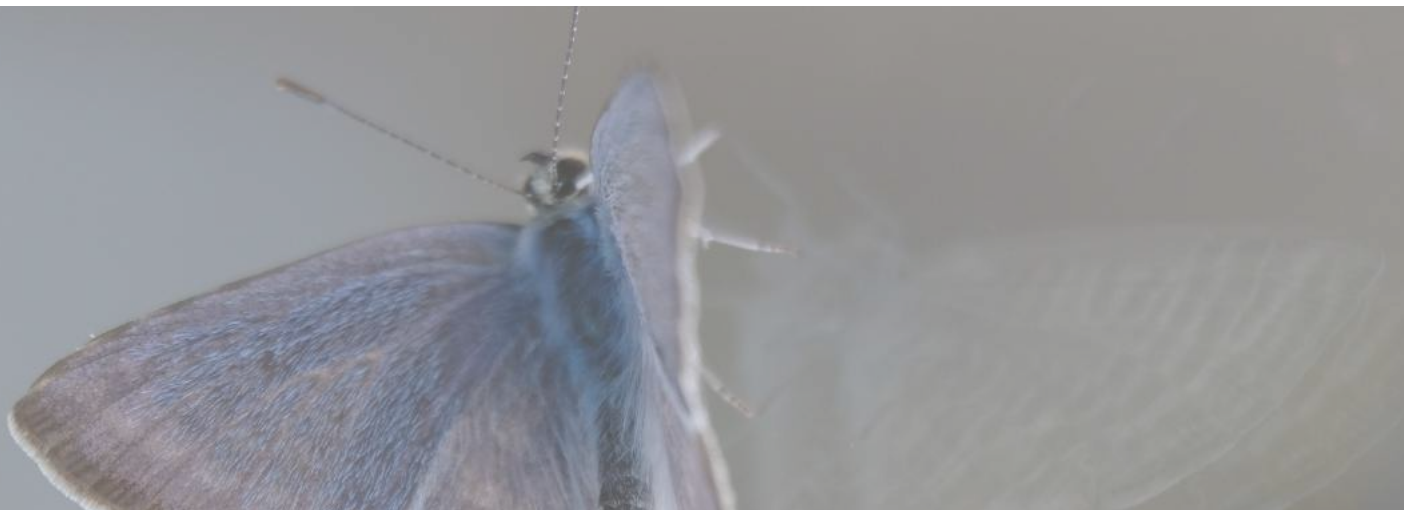
Alles wat je nu hebt bereikt is met een gedachte ontstaan. Dit geldt zowel voor positieve als negatieve dingen.

De positieve dingen zijn ontstaan doordat je in Alignment was. Je had een verlangen, je liet het toe en nam het serieus. Je gedachten waren positief en in overeenstemming met je gevoel. Je geloofde erin en je voelde dat het goed was. Vervolgens kwamen er dingen op je pad waardoor je het kon realiseren. Mogelijk ging het zo vanzelf dat je er nauwelijks bij stil hebt gestaan.

De negatieve dingen die je in je leven ervaart zijn ook ontstaan door gedachten, alleen zijn niet in overeenstemming met je verlangen en Inner Being. Het zijn negatieve gedachten, onzeker, angstig. Ze zijn anders dan wat je nodig hebt.

Mogelijk heb je je gevoel, je alarmbellen genegeerd en heb je redenen bedacht om ergens mee door te gaan, jezelf weg te cijferen, je te laten beïnvloeden of te laten verlammen door angst. Je hebt je gevoel genegeerd, hebt je laten leiden door paniek gedachten en ben je wanhopig naar oplossingen gaan zoeken.

Het kan ook heel goed zo zijn dat jij een verlangen hebt gelanceerd maar dat de manier waarop het nu wordt gerealiseerd erg 'out of the box' is en niet zoals jij zelf graag had gezien. Soms maak je een nare periode door die, als je er later op terug kijkt, wel de uiteindelijke verandering heeft gebracht die je graag wilde.



Uiteindelijk komt altijd alles goed maar niet alles is op te lossen door jou op de manier die jij wilt en kunt bedenken. Je hebt op een ander en op veel situaties geen invloed en oplossingen hebben vaak tijd nodig. Wanneer je je welbevingen, je innerlijk vrijheid dus helemaal laat afhangen van de buitenwereld dan geef je je kracht en regie uit handen. Daar ligt de kracht ook niet. De kracht ligt bij jouzelf.



**JIJ KUNT ZOVEEL
MEER DAN JE DENKT.
JIJ HEBT ZOVEEL
MEER KRACHT IN JE
DAN JIJ JE
REALISEERT. JIJ
BENT VERBONDEN
MET HET
GODDELIJKE, MET DE
SOURCE, MET 'ALLES
IS MOGELIJK'.**

LEVEN IN ONTSPANNING OVERVLOED EN VRIJHEID begint bij jou.

Alles wat jij graag wilt en goed is voor jou begint bij jou. Het begint binnenin, met het in Alignment komen.

Om balans te bereiken in je leven, ontspanning, geluk, vrijheid hoef je dus in beginsel alleen maar te luisteren naar wat je nodig hebt en te vertrouwen dat het komt. Het pad hier op aarde te volgen wat voor jou bedoeld is. De actie zit hem in het zien van de kansen die je worden aangereikt en daarop inhaken.

JE HEBT HIER IETS TE DOEN OP AARDE



Zo simpel en tegelijkertijd zo lastig
blijkbaar want anders deed je het wel al.
We leven in een maatschappij waar
mensen graag in hokjes en in een keurslijf
worden gestopt. Waar veel regels zijn,
moetens en cognitie bovenaan staat. We
hebben graag controle over het HOE. Les
in voelen, loslaten en laten gebeuren
krijgen we niet. En ook is de manier om
uiteindelijk te komen waar je hoort te zijn
niet altijd makkelijk. Lijden, verdriet,
ongemak hoort ook bij het leven. Maar
dat kun je allemaal dragen als je in
Alignment bent.

Daarom is het zo belangrijk om in
alignement te zijn. Simpelweg om je
goed te kunnen voelen. Om je kunnen
creëren, te groeien in je bewustzijn, te
manifesteren waarnaar je verlangt. Om
je dromen te realiseren, liefde te
ontvangen. Ontspannen in je lichaam te
zijn en je energiek te voelen.

Om gelukkig te kunnen zijn en de beste
versie van jezelf te zijn. In Alignment kun
je ook beter bijdragen aan het grote
geheel. Je kunt doen waarvoor je hier
bent gekomen, om jouw missie te
volbrengen.

De 5 essenties van Alignment:

-Je lichaam voelen en in je lichaam zijn is
essentieel om te weten of je in Alignment
bent of niet.

-In lijn zijn in je lichaam is essentieel om
letterlijk en energetisch in balans te zijn.
Balans in geven en ontvangen,
inspanning en ontspanning, naar binnen
en naar buiten gericht zijn. Je
levensenergie kan vrij stromen als je 7
chakra's in lijn met elkaar verbonden zijn.

-Om in Alignment te raken is het
essentieel dat je EGO in
overeenstemming is met je Inner Being.
Dat wat je denkt op de juiste
manier is afgestemd op wat je Innerlijke
ZIJN nodig heeft

-Alignment tussen je Inner Being en je
ego is essentieel om je leven te leiden op
de manier waarop je het wilt.

-In Alignment vibreer je op een hoge
energiefrequentie. Deze is essentieel om
te kunnen manifesteren en succes te
bereiken.



Alignment

**YOUR JOB IS YOU
AND ONLY YOU**

**WHEN YOU ARE IN
ALIGNMENT,**

**NO ONE CAN COME
BETWEEN YOU AND
THE UNIVERSE.**

Ieder moment waarop jij je blij voelt, ontspannen, energiek, rustig, uitgelaten, kortom in een positieve vibe bent, dan ben je in Alignment.

Je denkt en doet dan de dingen die in lijn zijn met wat je nodig hebt, wat je graag doet en wilt.

Op die momenten ben je ook aantrekkelijk voor anderen, ben je krachtig en kun je successen boeken. En dat is precies wat je wilt bereiken toch?

OPDRACHTEN

Deze week ga je op verkenning.

Op verkenning in je eigen leven en in je lichaam.

Oefening 1:

Maak een levensloop lijn met successen en missers.

Begin vervolgens met het reflecteren op je successen.

Ga terug naar hoe je op dat moment met situaties om ging.

BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Op welke manier heb je deze successen behaald?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hoe keek je er tegen aan toen je eraan begon? Wat was je gevoel daarbij?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Door wie of wat werd je beïnvloed of geïnspireerd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Hoe nam je een beslissing? Met je gevoel of gedachten of in lijn met elkaar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Welke successen hebben jou totaal geen moeite gekost?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kijk ook naar je missers ; resultaten waar jij niet blij mee bent. Aspecten van je leven die niet goed geslaagd zijn. Dingen die niet gelukt zijn.

BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Op welke manier heb je hierbij een beslissing genomen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hoe keek je er tegen aan toen je eraan begon? Wat was je gevoel daarbij?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2: Lichaamsoefening VOELEN

Observeer deze week je lichaam op verschillende momenten. Bijvoorbeeld wanneer je ergens mee bezig bent of wanneer je met iemand in gesprek bent. Wanneer je een beslissing moet nemen of op bepaalde plekken bent. Word je bewust van de sensaties in je lichaam.

BEANTWOORD DEZE VRAGEN

1. Welke sensaties voel je in je lichaam gedurende een dag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wat valt je hierbij op?

.....

.....

.....

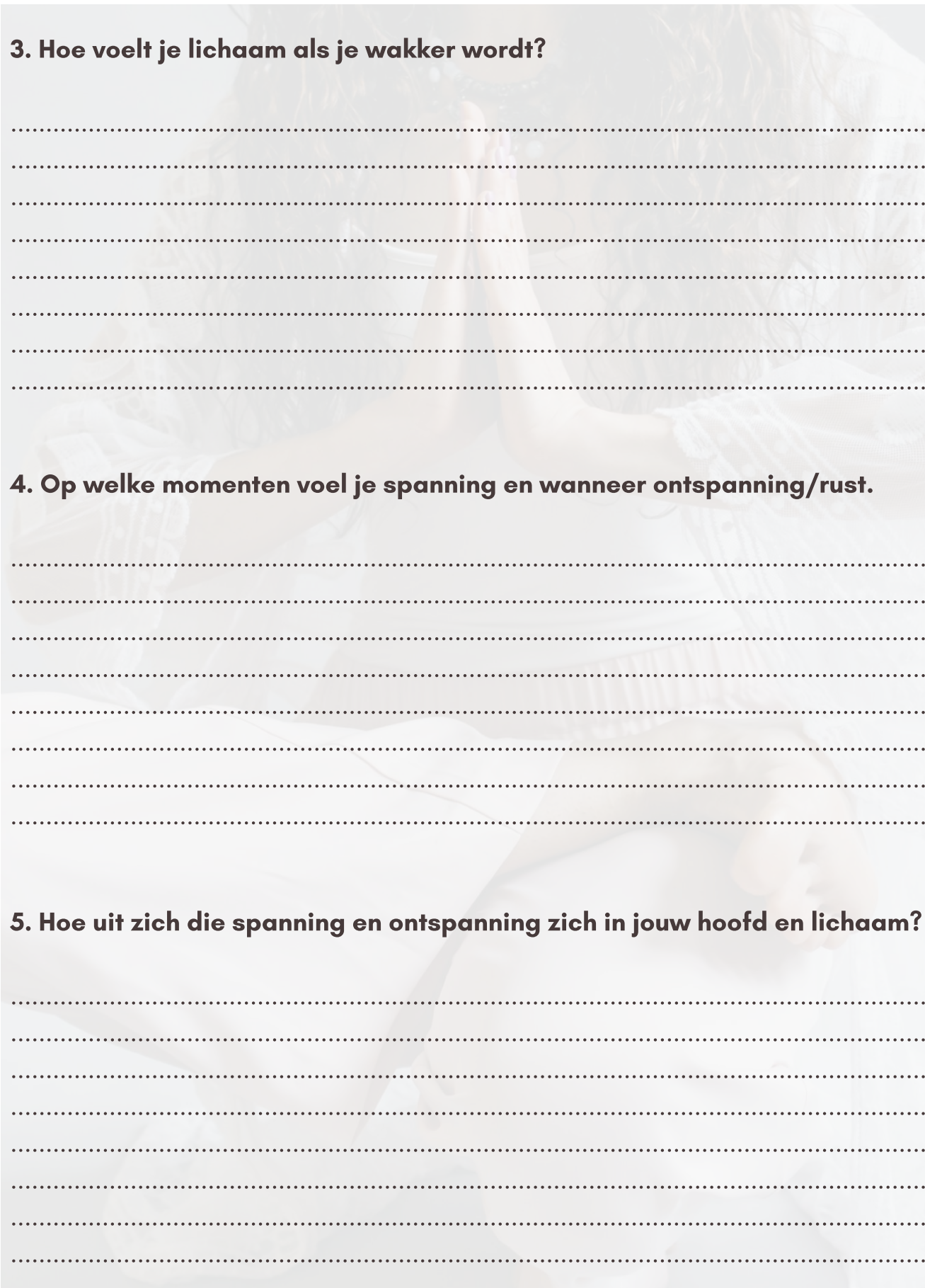
.....

.....

.....

.....

.....



3. Hoe voelt je lichaam als je wakker wordt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Op welke momenten voel je spanning en wanneer ontspanning/rust.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Hoe uit zich die spanning en ontspanning zich in jouw hoofd en lichaam?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Welke gevoelens of emoties komen er allemaal voorbij gedurende de dag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Op welke manier vertalen deze zich in je lichaam? Dus welke lichamelijke gewaarwording ervaar je bij welke emotie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Welk deel (delen) van jouw lichaam spreekt het meest of welk orgaan?

.....

.....

.....

.....

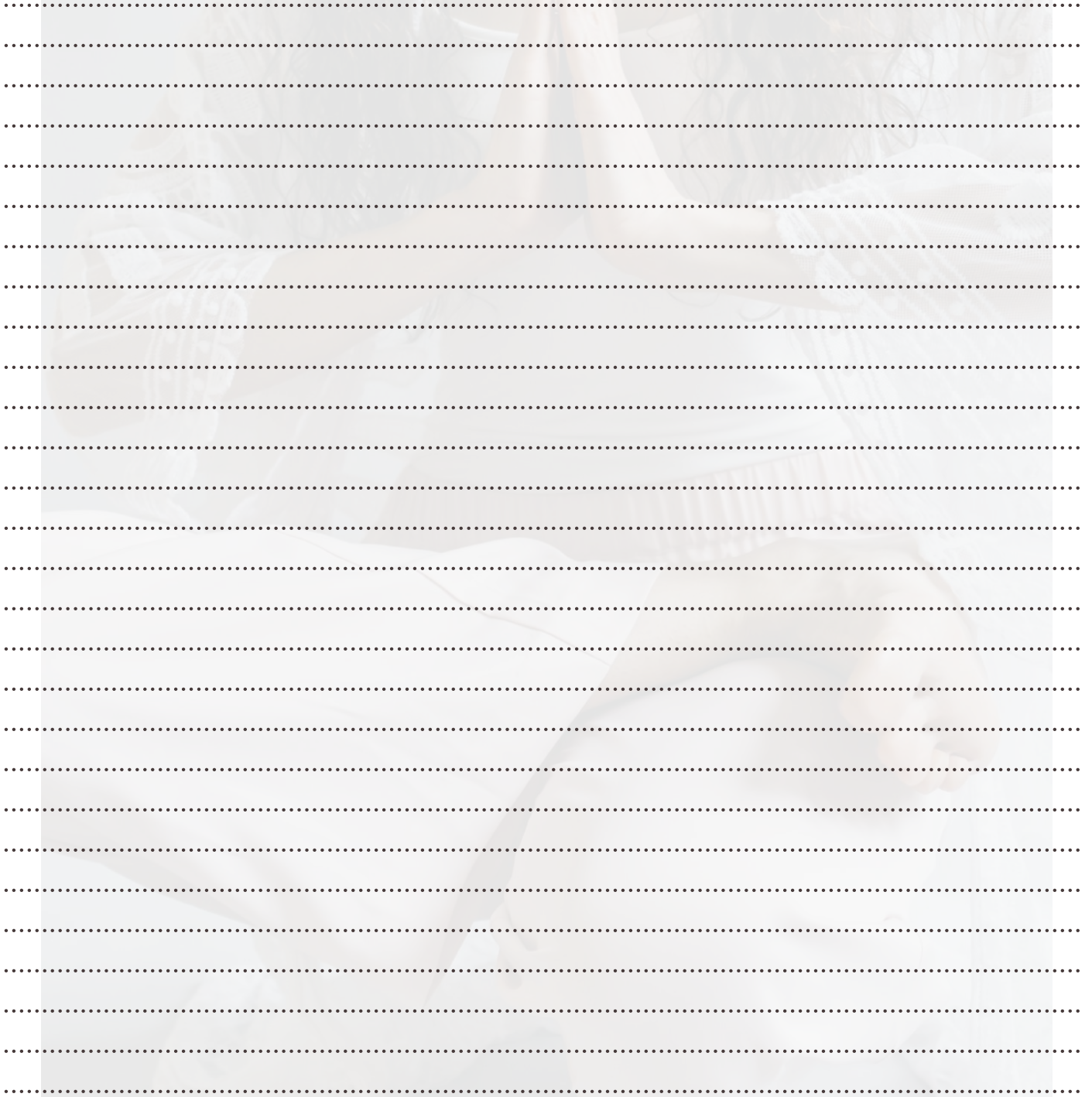
.....

.....

.....

.....

RUIMTE VOOR EXTRA AANTEKENINGEN



A large area with horizontal dotted lines for taking notes, overlaid on a faded background image of a woman with her hands clasped in prayer.



Je lichaam kan
niet liegen.

Het kan zich
niet met een
lengte in je
hoofd
verbinden