

Les 1

Align ment

De essentie van positieve verandering

LES 1 ALIGNMENT



De essentie van een positieve verandering

Nu je deze training volgt gaat er iets veranderen, mogelijk heel veel.

Een verandering voelt soms niet fijn. Zeker niet als je er zelf niet voor kiest. Maar zelfs wanneer je er wel voor kiest valt het positieve gevoel in het begin soms tegen. Je verwacht gelijk een flow en bevrijding maar dit is niet altijd het geval. Dit kun je in deze training ook ervaren. Dat je denkt: "Nu doe ik het anders, nu kies ik voor mezelf en nu voelt het nog niet goed." Maak je dan geen zorgen. Dat is niet raar.

Iets wat je heel lang hebt gedaan voelt veilig en vertrouwd. Daarbij komt dat je het met een reden hebt gedaan. De meest voorkomende reden om bepaald gedrag te vertonen is om erbij te horen en/ of om je goed genoeg te voelen.

Als jij ineens andere dingen gaat denken en doen voelt jouw systeem dat als onwennig en misschien onveilig en als 'gevaar. Dus zal het mogelijk weerstand bieden. Je gedachten zullen een oordeel vellen. Wees daar oké mee maar laat je niet uit het veld slaan.

AAN IEDERE ACTIE GAAT EEN GEDACHTE VOORAF

Een verandering kan snel gaan.

Bijvoorbeeld een nieuwe bank, een nieuw kapsel, een andere auto. Je koopt het en er is er, je doet iets en er is een resultaat.

Daarvoor is echter al een proces gaande waar je veel minder bewust mee bezig bent. Dat speelt zich niet zozeer zich aan de buitenkant af maar in jou. In jouw hoofd en in jouw lichaam. Je bent er in gedachten al mee bezig geweest. Je hebt het je al voorgesteld hoe het zou zijn om datgeen te hebben waar je naar verlangt.

De essentie:

Iedere verandering begint met een gedachte, gevolgd door een gevoel. Een gedachte gekoppeld aan een positief gevoel, in lijn met je ware zelf, en de verwachting dat het komt, is een enorm krachtige intentie.

Juist dit proces is waar het steeds om gaat. Je doet het onbewust de hele dag door: ergens aan denken, het voelen, het verwachten en het realiseren. Bij iets kleins vind je dat heel normaal.

Als het gaat om tijd, aandacht, liefde, zelfvertrouwen, werk, wonen, geld, dan maken we er ineens een heel punt van. Dan gaan onze gedachten alle kanten op. Ineens komt er een negatieve gedachtestroom op gang die een negatieve vibratie veroorzaakt:

dat het niet mogelijk is,
dat je niet goed genoeg bent,
dat je het niet waard bent,
dat de ander er geen last van mag hebben, dat het eng is, dat het te groot is, dat het jou niet gegund is, dat het egoïstisch is etc..

De essentie van die verandering ligt al ver vóór de actie. Als je iets wilt veranderen omdat je je niet goed voelt dan wil je gelijk iets doen. Je wilt weg bij het vervelende gevoel, bij die nare baas, die dominante partner, het ongemakkelijke gevoel in je lichaam. Maar een actie die uit een gevoel komt van tekort, negativiteit of 'je niet goed voelen', is een actie met een verkeerde energie en geeft daardoor ook een resultaat wat je niet wilt.

Het zit hem in de verbinding met je hart, je ware zelf. In de koppeling tussen de gedachte en de emotie. In je buik je behoefte voelen en er gehoor aan geven. Daarbij denken op de juiste manier, op een positieve manier en met vertrouwen.

De clou, ligt niet bij de actie aan de buitenkant maar bij hetgeen je ín jou doet. Niet méér doen maar minder en anders. De kracht van verandering zit 'm in de verbinding met je innerlijke zelf en daar het werk te doen. Dat werk zal een helingsproces zijn, gedachten veranderen, zelfvertrouwen vergroten, je bewust worden van je talenten. En jij mag het op jouw manier, in jouw tempo doorlopen.



DE 5 STAPPEN VAN DE LAW OF ATTRACTION.

Voor mijzelf heb ik 5, of eigenlijk 6 V's van VOLUIT LEVEN geformuleerd die voor mij de stappen zijn die ik doorloop om iets te veranderen of te manifesteren. Eerst was dat heel bewust, nu gaat het vaak automatisch. Mijn stappen komen voort uit de stappen van het manifestatieproces van de wet van de aantrekkingskracht. Deze stappen zijn ook in de training verwerkt en ik zet ze hier even onder elkaar voor je.

Stap 1 = Vraag. Zendt een verlangen uit. Ervaar contrast tussen iets wat er is en wat je graag wilt.

Stap 2 = Het is gegeven. Jouw verlangen is in je vibrationele spaarpot klaargezet. Vertrouw dat het voor je is weggelegd. Jouw inner being is daar waar jij wilt zijn.

Stap 3 = Ontvangen. Zorg dat je energiefrequentie waarop je vibreert zo hoog is dat je in de ontvangstmodus bent. Zorg dat jij in het hier en nu je verlangen kunt realiseren door niet te focussen op wat ís in het hier en nu maar wat vibrationeel al is. Je ben dan op energie niveau een match.

Stap 4 = Wordt enorm goed in stap 3

Stap 5 = Blijf in Alignment zoveel als mogelijk. Accepteer de dualiteit die er in dit aardse leven is maar laat je er niet teveel door van de wijs brengen. Weet dat je altijd meer zult verlangen. Dat is niet iets slechts of ondankbaars maar ons pad hier op aarde.

BE YOUR TRUE NATURE

Om deze stappen te kunnen doorlopen en dus om te realiseren wat je graag wilt is Alignment nodig.

Mijn V's zijn een praktische vertaling van de stappen van de LOA. De bedoeling is om steeds te handelen aan de hand van de 5V en pas in actie komen als de juiste momenten daarvoor zich aandienen.

Met de 5 V's bedoel ik:

Verbinden

Verlangen

Vertrouwen

Verwachten

Vertalen

Het overkoepelende sleutelwoord is

VOELEN.

VERBINDEN

Met verbinden bedoel ik je kern voelen, weten wie je bent onder andere door te kunnen voelen wat je behoefte is. Maar ok weten wat je weten wat je talenten zijn en waar je kracht ligt. Je volle potentie benutten, in lijn zijn met jouw pure zelf. Jezelf geven wat je nodig hebt, luisteren naar je lichaam en je behoefte, grenzen aangeven.

VERLANGEN

Toestaan waar je naar uitkijkt. Je doel durven omarmen en je verlangen ook echt kunnen voelen. Een verlangen met een sterke positieve emotie is een POWER energiefrequentie. Als je vanuit een ontspannenheid en ZIJN kunt voelen, dan ploept er vaak ineens een verlangen op. Iets kleins of iets groots. Vaak kun je zo'n kleine gewaarwording of beweging gelijk volgen en ik geef ook als tip dit te doen.

VERTROUWEN

Het is van belang dat je ook gaat geloven dat het echt mogelijk is je verlangen te realiseren. Vertrouwen staat recht tegenover angst. Vertrouwen is vanuit overvloed, angst vanuit een tekort. Dat maakt namelijk het verschil WAT je bereikt. Als je ergens geen vertrouwen in hebt dan zaai je verwarring. Enerzijds zend je een verlangen weg met een krachtige energie en vervolgens zegt je innervoice: "Het kan toch niet." En dan reageert het universum om de onderliggende onzekerheid of angst. Gaandeweg tijdens deze training zal dat vertrouwen toenemen omdat je gaat ervaren dat de wet van aantrekking altijd werkt en dat je er invloed op hebt.



VERWACHTEN

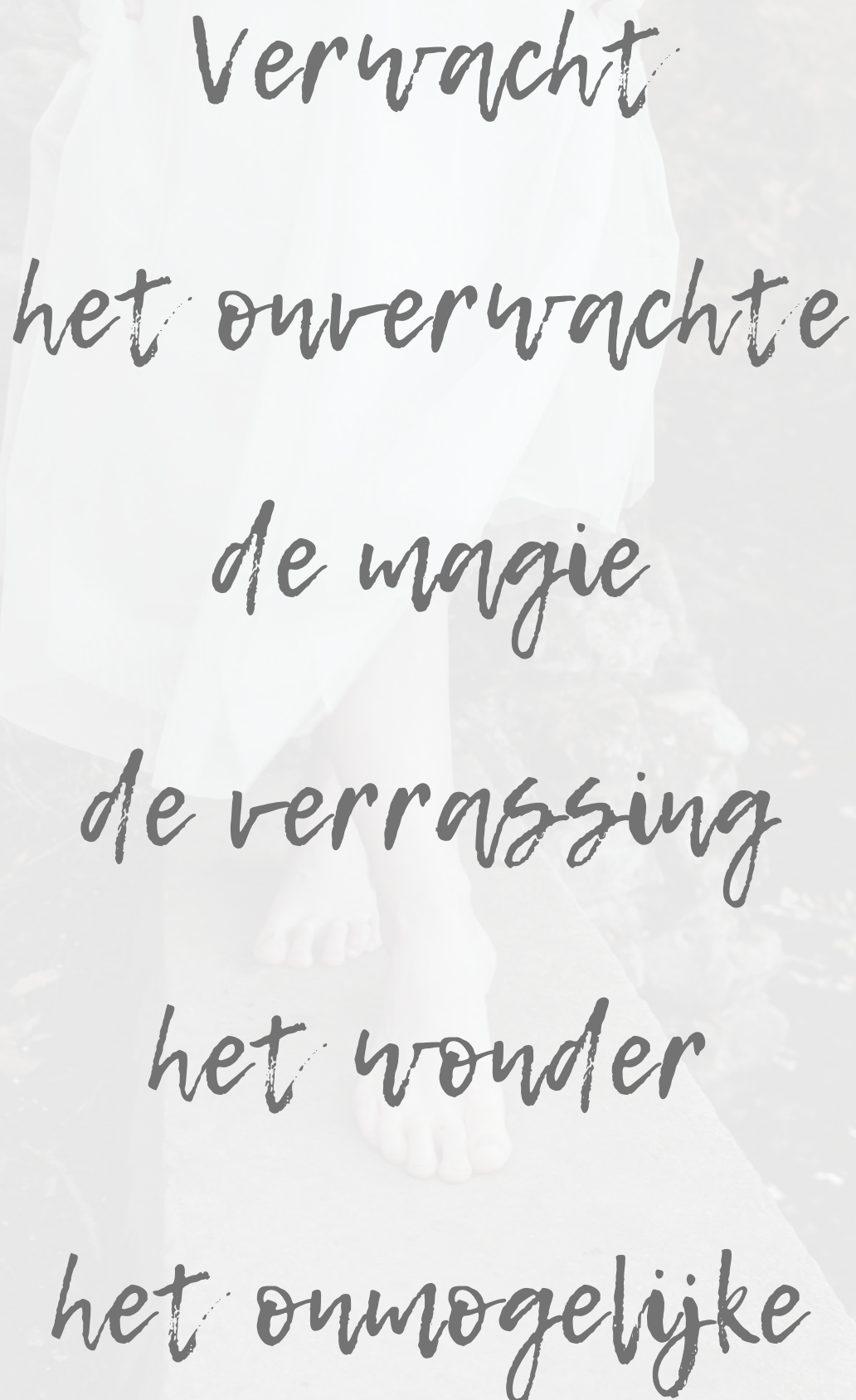
Nog een stapje verder dan vertrouwen gaat verwachten.

Dit gaat samen met het loslaten van de HOE en TIJD en met het jezelf openstellen om te gaan ontvangen. Bij verwachten stel je je helemaal in alsof het er al is. Je gaat je er al op voorbereiden maar tegelijkertijd onthecht je van het resultaat door je te focussen op het je goed voelen in het hier en nu.

VERWACHT MAGIE

VERTALEN

Met vertalen bedoel dat ik dat je kansen en mogelijkheden die zich aandienen gaat vertalen naar acties om je verlangen te realiseren. Bijvoorbeeld dat ik de tip van mijn kennis over het relatiebureau serieus nam en me daar inschreef. Het vertalen en het ondernemen van actie in lijn met de LOA is altijd gekoppeld aan een positief gevoel en een ingeving vanuit je binnenste. Daarbij zijn je gedachten ondergeschikt aan wat je voelt. Het kan dus zijn dat je een ingeving krijgt om iets te doen waarvan je het nut niet doorhebt. Pas later ontdek je waar die ene stap toe heeft geleid.

A person wearing a white, flowing robe stands on a sandy beach. Their feet are visible, resting on the sand. The background is a soft-focus view of the ocean and sky. The text is overlaid in a black, handwritten-style font.

Verwacht
het onverwachte
de magie
de verrassing
het wonder
het onmogelijke

OPDRACHTEN

De oefeningen van deze les helpen je om achter jouw verlangen te komen en er een mooi beeld van te krijgen. Als je kijkt naar de 5 V's dan gaan deze over V2 t/m V5. Deze kun je pas tot realiteit maken als de eerste V oké is. De overige lessen draait het daarom vooral om de 1 V, verbinding.

De koers van je leven veranderen in de juiste richting begint bij het verbonden zijn met jezelf ofwel Aligned zijn. Daarna kun je de overige V's helemaal in werking zetten.

OEFENING 1: Beluister de meditatie via de link in de Academie.

OEFENING 2:

Deze week bepaal jij je doel op basis van je verlangen. Een stip op de horizon, een vuurpijl die jij de lucht inschiet. Je zoomt in op het verlangen wat jij wilt realiseren en waarvoor jij zo graag in Alignment wilt zijn. Het is goed om dat helder te hebben want als jij in Alignment raakt dan kunnen dingen ineens heel snel gaan. Jouw verlangen kan een gevoel zijn, iets materieels, een verandering op welk gebied dan ook. Je doel kan ook de verbinding met je kern zijn op zichzelf.

Het gaat erom dat je deze week bewust stilstaat bij wat je nu precies wilt. **Toestaan dat er een behoefte is.** Soms is het best lastig om daar precies achter te komen maar daar zijn wel manieren voor:

Misschien ben je wel jaloers op iemand omdat diegene heeft wat jij verlangt. Of is iemand je ideale voorbeeld. Het kan iets zijn waar je vroeger al van droomde maar dat je denkt dat het toch niet kan. Het kan zijn dat je op kleine momenten je al heel fijn voelt en dat je daar meer van wilt. Realiseer je dat jij iedere emotie, ieder gevoel serieus mag nemen.

Een verlangen is zuiver zolang je er blij van wordt. Het is dus belangrijk dat je gaat dagdromen met een positieve emotie eraan gekoppeld. Het kan zijn dat je al iets heel specifiek voor ogen hebt maar het kan ook nog ruim of globaal zijn. Dat is nog niet erg. Wel is een concrete formulering handig. Concreet hoeft nog niet heel gedetailleerd te zijn.

Dus niet:

Ik wil veel geld hebben.

Ik wil een andere man

Ik wil een baan

Wel:

- Ik voel me zorgeloos en relaxed
- Ik houd iedere maand geld over
- Ik spaar maandelijks ...
- Ik heb een partner die mij voor 100% accepteert om wie ik ben
- Ik heb een baan waarin ik mijn creativiteit in kwijt kan
- Ik heb een baan die mij energie geeft
- . Ik ga in naar Griekenland
- . Ik heb voldoende zelfvertrouwen om mijn grens aan te geven
- Ik heb een baan van 9h00 tot 13h00 waarbij ik mijn werkzaamheden zelf kan bepalen.

Zorg dat je er blij van wordt. Je kunt wel zeggen dat je een miljoen wilt maar als je vervolgens denkt dat het onmogelijk is, dan is je doel niet zuiver. Wat ook prima is, is dat je stip op de horizon nog niet helemaal geloofwaardig is maar dat je een tussenstap wel al helemaal kunt voelen en geloven. Dan is die tussenstap ook heel mooi om uit te werken en je voor te stellen.

Gebieden waarop je een verandering kunt willen manifesteren zijn:

- gezondheid
- relaties
- zelfliefde
- geld
- wonen
- werk

Hieronder vind je een aantal vragen die je door je hoofd kunt laten gaan. Je mag ze stuk voor stuk beantwoorden op papier maar je kunt er ook voor kiezen bij welke vraag je het meest aanhaakt en die als eerste kiezen om uit te werken. Het gaat erom dat je een vuurtje aanwakkert. Bij oefening 3 ga je uitgebreid aan de gang met het uitwerken van je verlangen en nieuwe realiteit.

Belangrijk is dat je deze vragen op je laat inwerken maar niet hard je best gaat doen om ze te beantwoorden alsof het een lesje is. Lees ze door, en neem dan afstand en ga gewoon je dingen doen of zoek de ontspanning op. Want dan komen antwoorden vanzelf.

STA STIL BIJ DEZE VRAGEN

1. Hoe wil jij je heel graag iedere dag voelen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wat gun jij jezelf? Waar wil je naar toe met je leven, met je eigen groei?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wat heb jij nodig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Waar droom je van of wat is jouw diepste verlangen? Stel dat ik een toverstaf heb, ik zwaai ermee en jouw verlangen is waarheid...wat is dat dan?

Als je dit niet weet grijp dan terug naar vraag 1 en ga terug in de tijd naar een periode dat je je zo voelde. Wat deed je toen? Waar was je? Met wie? Hoe was je situatie? Wat waren toen je dromen? En voel dan opnieuw of je bij je verlangen kunt komen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Hoe komt het dat je dat nog niet hebt gerealiseerd?

Wees heel eerlijk naar jezelf. Wat houdt je tegen? Is dit iets in jouzelf of heeft het voor jouw gevoel met omstandigheden te maken? Als je kijkt naar de omstandigheden, welke keuzes heb je gemaakt ten aanzien daarvan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Wat geeft jou veiligheid? Denk hierbij aan geld, vertrouwde omgeving, bepaalde mensen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OEFENING 3: Herschrijf je verhaal

Deze oefening bestaat uit 2 delen. Omschrijf op papier eerst een huidige situatie die je niet langer wilt. Schrijf deze niet in je boekje of in dit naslagwerk maar op losse vellen of in een kladblok. Dit is je oude verhaal waarvan je afscheid gaat nemen. Het is niet belangrijk hoe het er komt te staan. Schrijf gewoon wat er in je op komt en waar je klaar mee bent. Als het even stagneert ontspan je even en wacht je of er nog meer komt.

Als je dit hebt gedaan en voor je gevoel is alles wat je over dit onderwerp wilt schrijven en vanaf wilt dan ga je alles doorkrassen, zo dik mogelijk.

Hierna ga je je nieuwe verhaal schrijven ten aanzien van dit onderwerp.

Verwerk daarin hoe je je verbonden voelt met jezelf, wat je verlangt, hoe jij je voelt, waar je op vertrouwt en verwacht. Omschrijf het als een film waarin jij de hoofdrol speelt.

Blijf met je verhaal alert op je gevoel. Als je onzekerheid, angst, ongeloof voelt, schrijf dat dan apart ergens op. Heb er geen oordeel over maar merk ze wel op en ook je gedachten die erbij opkomen. Want dat zijn mooie gedachten om straks te gaan shiften.

Hoe ziet je nieuwe leven eruit, verbonden met jezelf? Schrijf dit alsof je het al hebt bereikt. Hoe is je situatie, hoe voel je je, wat doe je, wat is er.... Dit is vanaf nu je vibrationele realiteit. Je hebt je vuurpijl afgeschoten. Je kunt aanvullend er ook nog een visionboard van maken. Stap 1 en 2 zijn gedaan. Op naar stap 3...Alignment.



You cannot
stop yourself
from growing.

Evolution requires it