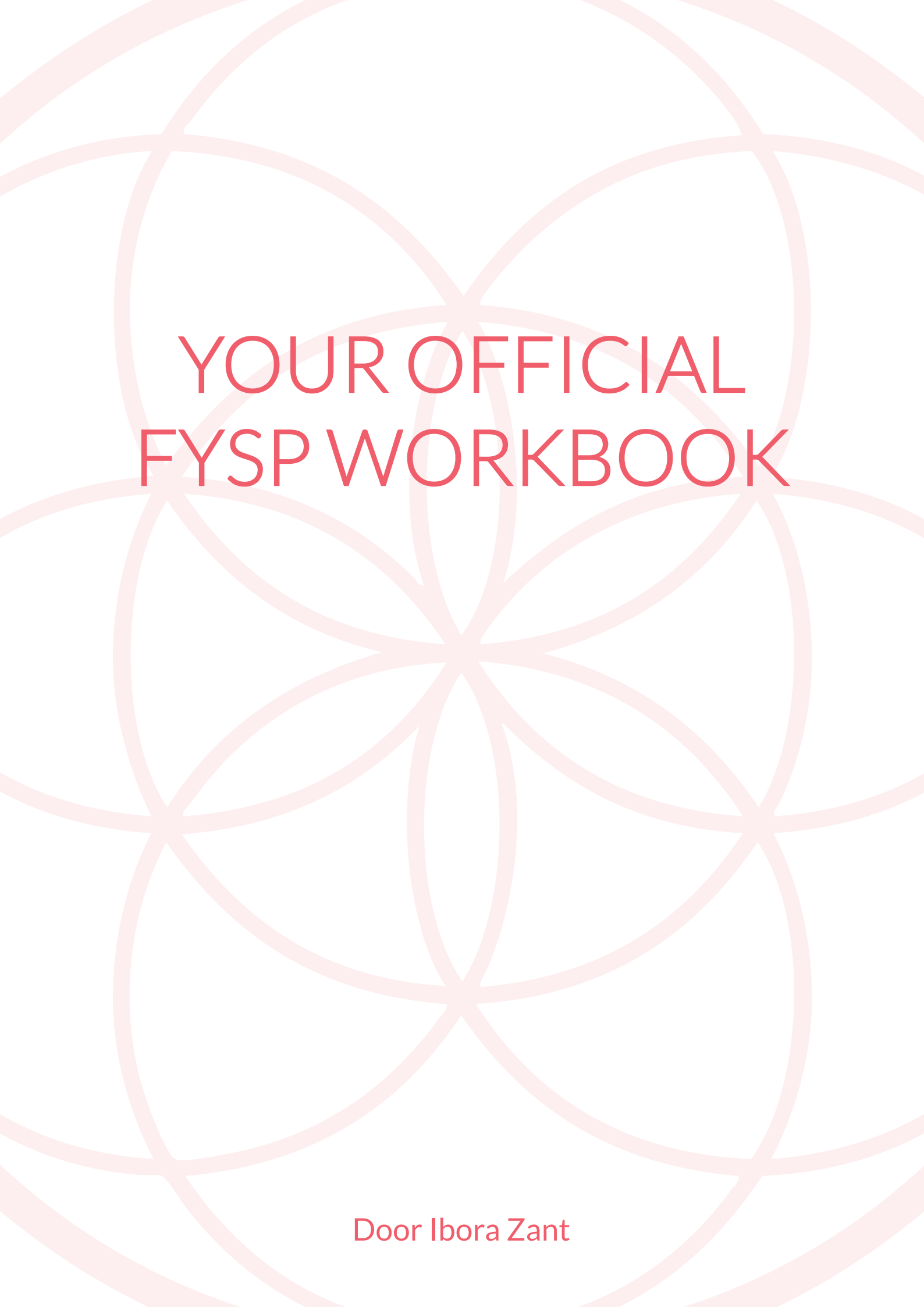




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

Door Ibora Zant

4 tips om het meeste uit het volgende werkblad te halen:

1. Druk dit werkblad af voordat je aan de oefening begint of naar de opname luistert. Schrijf aantekeningen met de hand op het werkblad of in een notitieboekje.
2. Zorg ervoor dat je wat tijd voor jezelf vrijmaakt (minimum van 30 minuten) zodat je je kunt focussen en de informatie goed kunt verwerken.
3. Schrijf meteen alle interessante gedachten, nieuwe ideeën en inspiratie op in een speciale notebook. Dit helpt je om die informatie langer te behouden en er op terug te kijken.
4. Denk er over na hoe je de lessen direct kunt toepassen.

Vorbereiding:

Zorg ervoor dat je op een rustige plek zit waar niets je kan afleiden. Luister niet naar de meditatie als je een auto of ander voertuig bestuurt. Zit of lig, afhankelijk van de oefening, in een comfortabele positie zodat het ongemak geen afleiding kan zijn.

Stretch je lichaam voordat je aan een oefening of meditatie begint. Door te stretchen zullen je spieren en pezen ontspannen waardoor je comfortabeler zit, of ligt. Daarbij helpt stretchen ook bij het bewust worden van je lichaam, en kun je makkelijker je focus 'naar binnen' richten.

Adem diep in. Door diep in en uit te ademen wordt je hartslag langzamer en ontspannen al je spieren. Dit zorgt voor een rustgevend gevoel tijdens de oefening, meditatie of visualisatie.

Je kunt kaarsen of andere dingen in de kamer of bij je op tafel zetten om je verder op je gemak te stellen.

Geniet er van!

OEFENING: DE PERFECTE DAG

Stap 1: Droom je perfecte dag

Zoek een mooie plek uit in de natuur bij jou in de buurt. Het liefst zoveel mogelijk weg van mensen. Bijvoorbeeld ga naar je favoriete plekje in het bos of aan het water. Ergens waar je weet dat je altijd tot rust komt. Laat je telefoon thuis. Neem een opschrijfboekje mee en een pen. Ga hier een uur zitten. **Verbind met de natuur en met je hart.**

Ga nu bewust *dagdromen over jouw perfecte dag*. Hoe ziet die dag eruit? Hoe en waar word je wakker, wat zie je om je heen. Wat doe je, met wie ben je, wat gebeurt er, waar ben je op jouw perfecte dag. Je bent de beste versie van jezelf. Hoe voelt dat? Hoe ziet dat eruit? Waar woon je, wat eet je, waar reis je heen. **Zie alle details voor je.** Droom groots! Laat alle schaamte en schroom los. Het gaat erom dat je opschrijft wat je hart wil.

Pak pen en papier en maak een omschrijving van jouw perfecte dag, zoals je die in je hoofd hebt gezien. Beschrijf zoveel mogelijk details, ook geuren en kleuren.



Stap 2: Affirmatie

Schrijf een affirmatie gebaseerd op jouw beschrijving van de *perfecte dag*.
Wat springt eruit? Spreek uit je hart.

Voorbeeld affirmatie:

Ik ben dankbaar dat ik de vrijheid heb om mijn passie uit te oefenen, veel tijd met mijn kinderen door te brengen en mij alles te veroorloven wat ik wens.

Jouw eigen affirmatie:

Iedere avond voor je gaat slapen en iedere ochtend voor je opstaat ga je deze beste versie van jezelf visualiseren. Voel het in je hart en alle cellen. Sla het diep op. Het is al zo. Ga volledig op in de daarbij passende frequentie.



Stap 3: De 6-dagen-Challenge

We gaan over tot actie. **Iedere dag pas je jouw droombeeld toe in je dagelijks leven.** Blijf zo dicht mogelijk bij wat je in je droom hebt gezien en voeg dat toe aan je dagelijkse schema. In het begin lukt het niet om alles volledig toe te voegen, dat geeft niet.

Probeer te beginnen met hoe je dag van start gaat, dat in ieder geval de eerste uren van je dag overeen komen met *jouw perfecte dag*. Als dat lukt, voeg je steeds meer toe aan je dag. Iedere dag opnieuw voeg je meer en meer toe aan de dag die je meemaakt. Je zal merken dat het steeds makkelijker gaat.

Het gaat erom dat je tastbaar maakt wat je voor je ziet in je droomhoofd. **De actie van toepassen zorgt ervoor dat de stroom van manifestatie op gang komt.** Het is de bedoeling dat deze challenge speels is en leuk. Wees niet te streng voor jezelf.

Maak iedere dag een foto van een perfect moment in jouw perfecte dag (of maak een fotocollage als je heel veel perfecte momenten hebt), deel op onze SoulPurpose facebookpagina.

