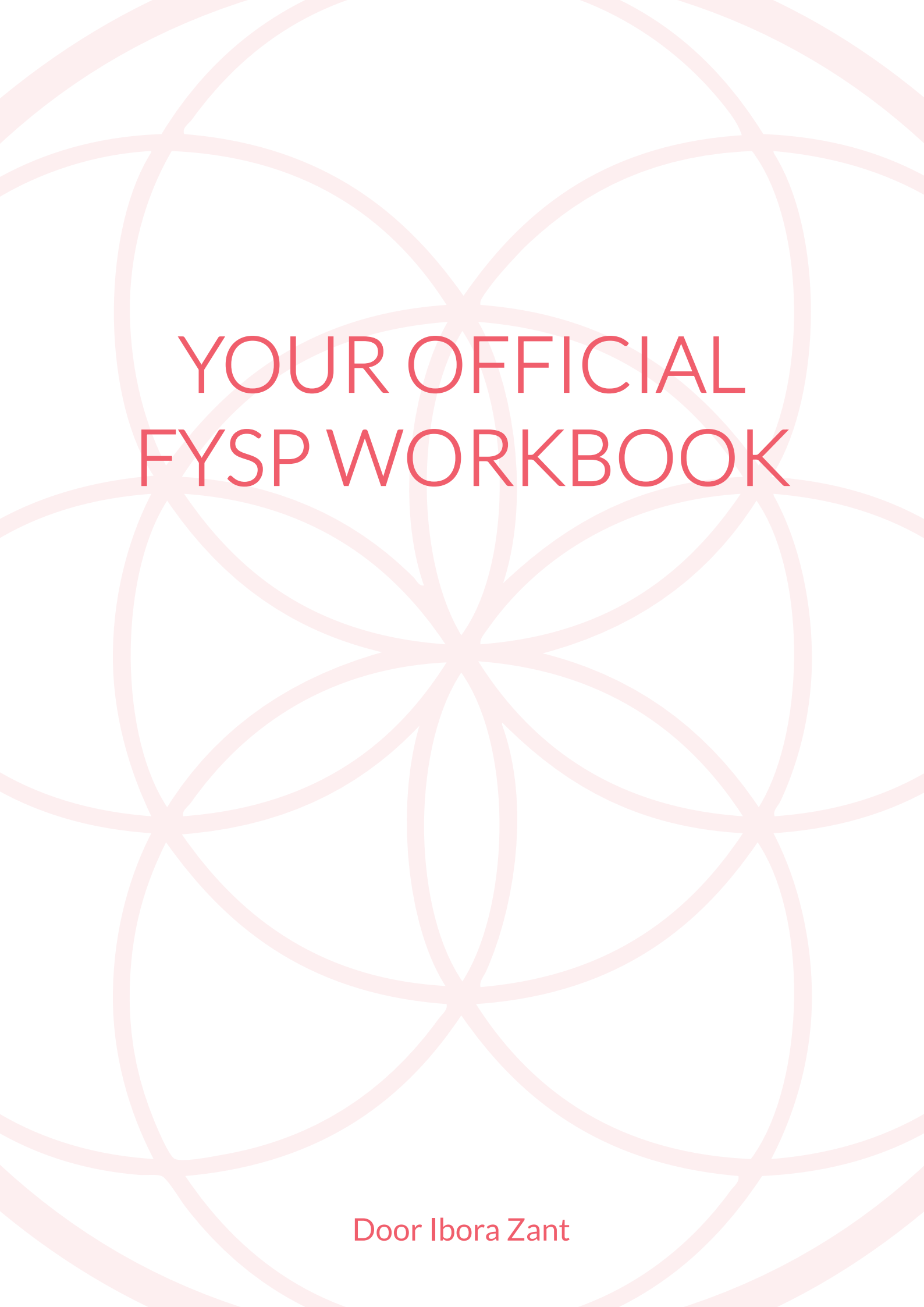




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

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: CLAIM JE ESSENTIE TERUG

Voor je verder kunt op jouw SoulPurpose-pad, is het heel erg belangrijk dat je jezelf losmaakt van **alle zielscontracten en andere valse afspraken** die jou gevangen houden in beperking.

De wezens die jou deze afspraken hebben laten maken, hebben je **bedrogen** en het leven expres zwaar voor je gemaakt, zodat je geen tijd of ruimte zou hebben om de waarheid te ontdekken. (Een beetje *righteous anger*, *gerechtvaardigde boosheid*, is nu op zijn plek, onderdruk dat niet).

Met deze oefening veeg je de lei schoon en keer je terug naar het originele plan - vanuit de Ware Bron - voor jouw ziel.

Deze oefening werkt alleen als je er elke dag de hele dag bewust mee bezig bent.



Wees de hele dag door op je hoede en let op elke gedachte, herinnering, gevoel of fysieke gewaarwording die resoneert met jouw ervaring dat leven gebrek, pijn en worsteling is. Stop alles wat je aan het doen bent, leg je handen op je hart, maak verbinding met je Hogere Zelf.

Spreek het volgende hardop uit:

*Ik verbreek nu ALLE zielscontracten,
inclusief alle kopies, fragmenten en kleine lettertjes,
met betrekking tot gebrek, pijn en worsteling.
Ik claim mijn eigen energie terug
en herstel de originele blauwdruk voor mijn ziel.*

Wees een paar minuten stil en verbind je bewustzijn met de essentie van je ziel, zodat je in een hogere energetische vibratie komt.

Zeg nu het volgende hardop:

*Ik ben vrij om de ware vibratie van mezelf te zijn
- ik ben overvloed, gemak en vreugde
en geen enkel wezen heeft het recht
om mijn vibratie te verstoren of op mij te parasiteren.*

Herhaal het net zo lang tot het volledig lekker voelt in je lijf, bewustzijn en in je hart. Observeer je vibratie.

Blijf dit de komende weken elke dag doen. Denk niet te snel dat je al helemaal vrij bent. Het is belangrijk om elke dag je **soevereiniteit te verklaren**, jezelf stevig neer te zetten en je energie te reinigen en te checken of er niet toch stiekem inbreuk is gedaan.



SCHRIJFOEFENING: BOODSCHAP VAN JE ZIEL

Plan voor jezelf een tijd in in je agenda om de volgende oefening te doen. Ontspan jezelf, maak je gedachten even leeg, en verbind je met je Ziel.

Stap 1. Met je dominante hand (links of rechts) schrijf je een (eigen) verzoek aan je ziel om jou iets te vertellen: “Lieve ziel, ik zou dolgraag iets van je horen, alvast bedankt voor de boodschap die je me vandaag geeft. Wat wil je me graag vertellen?”

Stap 2. Wissel nu naar je andere hand en begin als volgt: “Lieve Zelf, ik ben je ziel,” en schrijf dan de antwoorden op de volgende vragen op. Denk er niet over na:

Lieve Zelf, ik ben je ziel.

- Wat ik je wil vertellen is:



- Wat ik in jou zie is:

- Wat ik weet dat mogelijk is voor jou is:

- Ik houd van jou omdat:

Eindig met: **Ik ben er altijd voor jou.**

