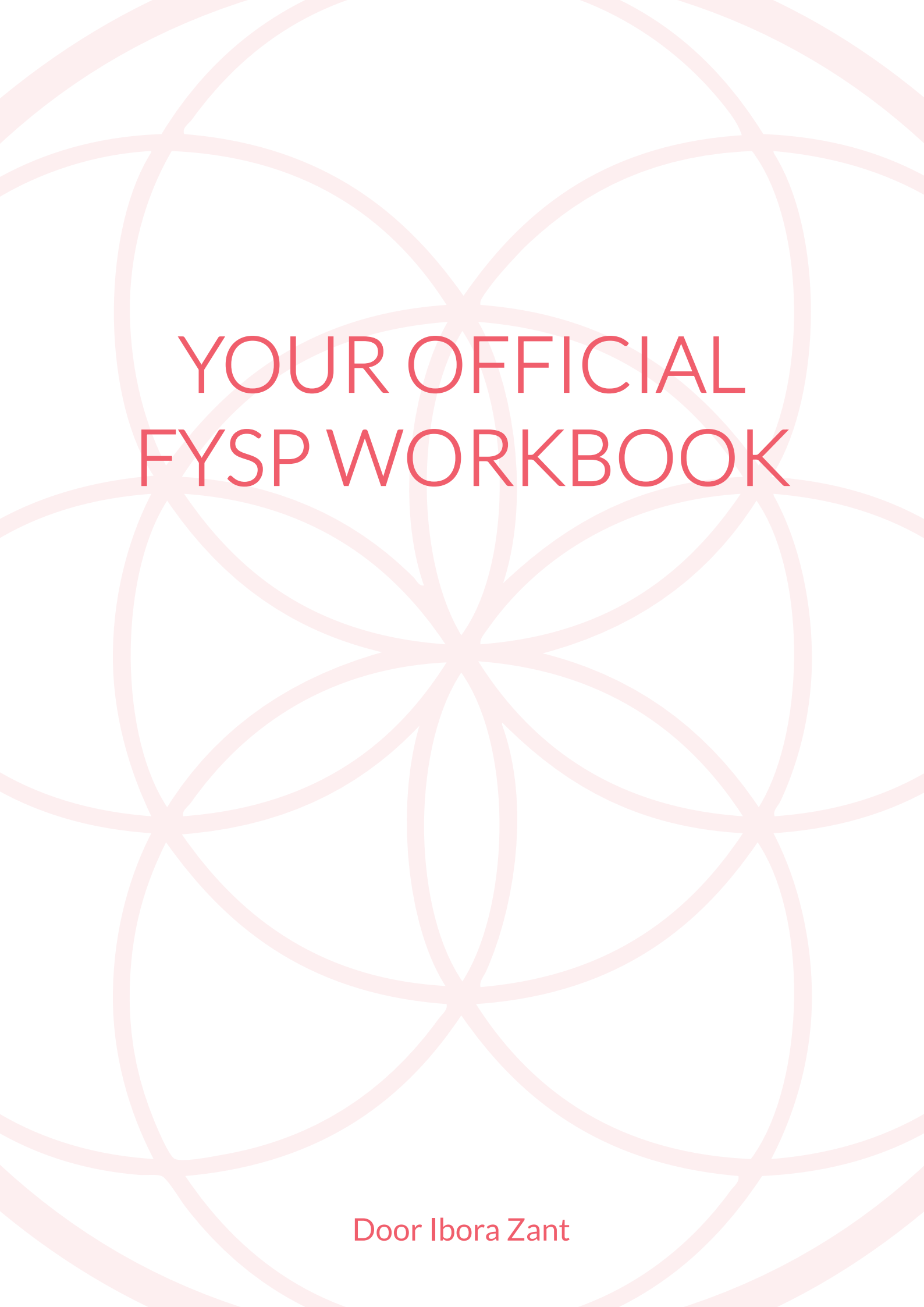




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

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: VERBINDEN MET JE INTUÏTIE

Leren om op je intuïtie te vertrouwen is dus heel belangrijk en een cruciaal onderdeel van deze reis naar jouw SoulPurpose. Intuïtie leidt je precies waar je heen moet. **Hoe vaker je luistert en handelt naar wat jouw intuïtie je ingeeft, hoe meer helderheid er ontstaat in de verbinding.** Alle ruis valt weg. Uiteraard gebeurt dat niet van de ene op de andere dag, oefening baart kunst ;-)

1. Ga ergens zitten waar het rustig is. Het liefst buiten op een mooi plekje in de natuur. Bij een mooie oude boom of bij stromend water. Neem geen mobieltje mee. *Kom eerst tot rust en laat alle echo van je dagelijkse leven van je afvallen.* Zit ongeveer 10 minuten met jezelf in stilte. Verbind je met je hart.
2. Het is belangrijk dat je hardop en met overtuiging de beslissing neemt om vanaf nu naar jouw intuïtie te luisteren. Leg je handen op je hart en zeg:

Ik [vul je naam in] stel mij open voor de wijsheid in mijn hart, ik luister naar je, lieve wijze Hogere Zelf. Ik herken vanaf nu dat je tegen me praat via mijn intuïtie. Ik vertrouw volledig dat mijn intuïtie me bij mijn SoulPurpose brengt. Dank je wel.



3. Doe je ogen dicht en denk terug aan momenten in je leven (kan ook recent zijn) waarvan je nu beseft dat het je intuïtie was die je iets ingaf. *Observeer jezelf. Welke gebeurtenissen of situaties of personen schieten je te binnen.* Wat voelde je toen, waar in je lijf voelde je iets van een signaal? Was het prettig of onprettig? Heb je toen geluisterd of juist niet? Wat gebeurde er toen? Wat voel je nu, terwijl je terugkijkt en inziet wat het was. Wat gebeurt er in je hart?

Pak pen en papier en schrijf alles op wat je te binnen schiet. *Forceer het niet. Vorm geen mening. Laat het uit je hartgeheugen komen.* Het doel is om helderheid te krijgen in welke fysieke signalen jij je intuïtie kunt gaan herkennen.

4. Ga spelen met je intuïtie. Stel vragen aan je Hogere Zelf en voel in je lichaam wat nee is en wat ja. *Nee* uit zich als spanning, inkrimping of ongemak. *Ja* uit zich als een fijn en openend gevoel. Stel je baseline vast door te beginnen met eenvoudige vragen, zoals naam, woonplaats, favoriete vakantieland afgezet tegen de tegenhangers daarvan. Ga dan naar wat diepere vragen over bijvoorbeeld je werk, je relatie, vriendenkring, dromen. Durf te vragen. Durf te voelen. Schrijf op wat je ontdekt.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal red lines.

