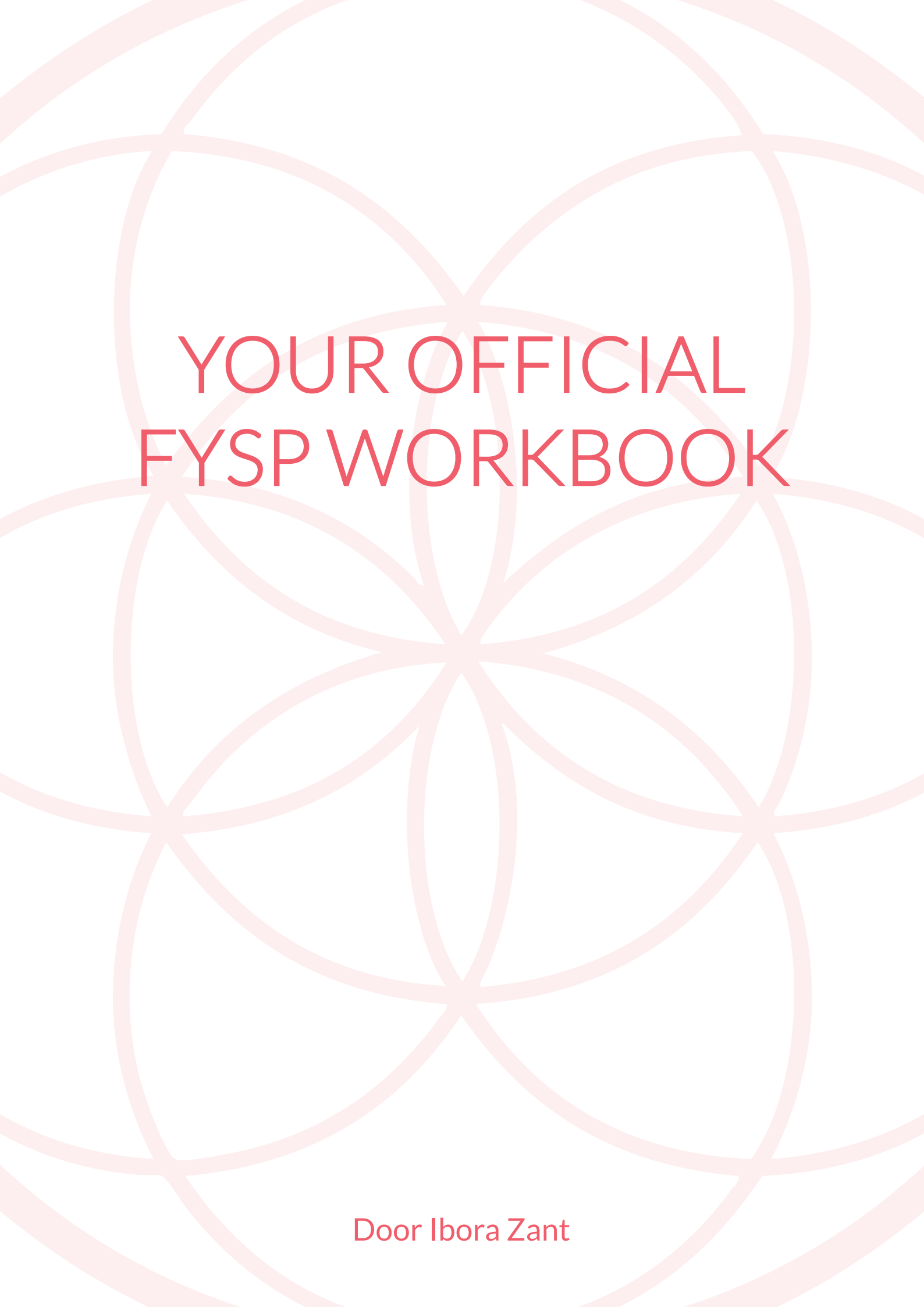




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

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: ADVIES VAN JE ZIEL

Zoals ik al vaker op je hart heb gedrukt, is het belangrijk **om heel alert te zijn** op alle vormen van weerstand en oude overtuigingen die stiekem de kop op steken. Waarom hamer ik hier zo op? **Weerstand van het ego en oude overtuigingen zijn heel hardnekkige dingen.** Het proces naar je hart en ware ik vraagt echt om een dagelijkse hands-on aanpak. Net zoals een kat in het nauw vreemde sprongen maakt, doet je ego dit ook.

Een groot deel van jou is bang voor je schoonheid en ware grootsheid. Dat deel zal elk klein moment beetpakken om jou weer terug onder controle te krijgen. Terug in het keurslijf van het veilige bekende. Hoe vreemd het ook klinkt, maar gebrek, pijn en worsteling is wat je ego al kent. Het is om die reden veiliger voor je ego om je daar te houden dan dat jij de sprong het onbekende in waagt, gaat stralen en een magneet wordt voor overvloed en weelde.



Elke keer dat je merkt of observeert dat je gedachten, gevoelens of fysieke hoedanigheid resoneren met de energie van gebrek, pijn en worsteling, laat je alles uit je handen vallen. **Maak verbinding met je hart en herhaal:**

Ik verbreek nu en voor altijd alle vormen van afspraken en zielscontracten die er voor zorgen dat ik gebrek aan geld heb en worstelingen in mijn leven blijf meemaken en herhalen.

Neem een moment om je te verbinden met je ware essentie in je hart. Verbind je met je Hogere zelf en voel hoe al je cellen zich vullen met de liefdesvibraties van de Bron en herhaal:

**Ik ben helemaal vrij om mijn eigen ware vibratie te zijn.
Ik ben overvloed, moeiteloosheid en blijde liefde.**

