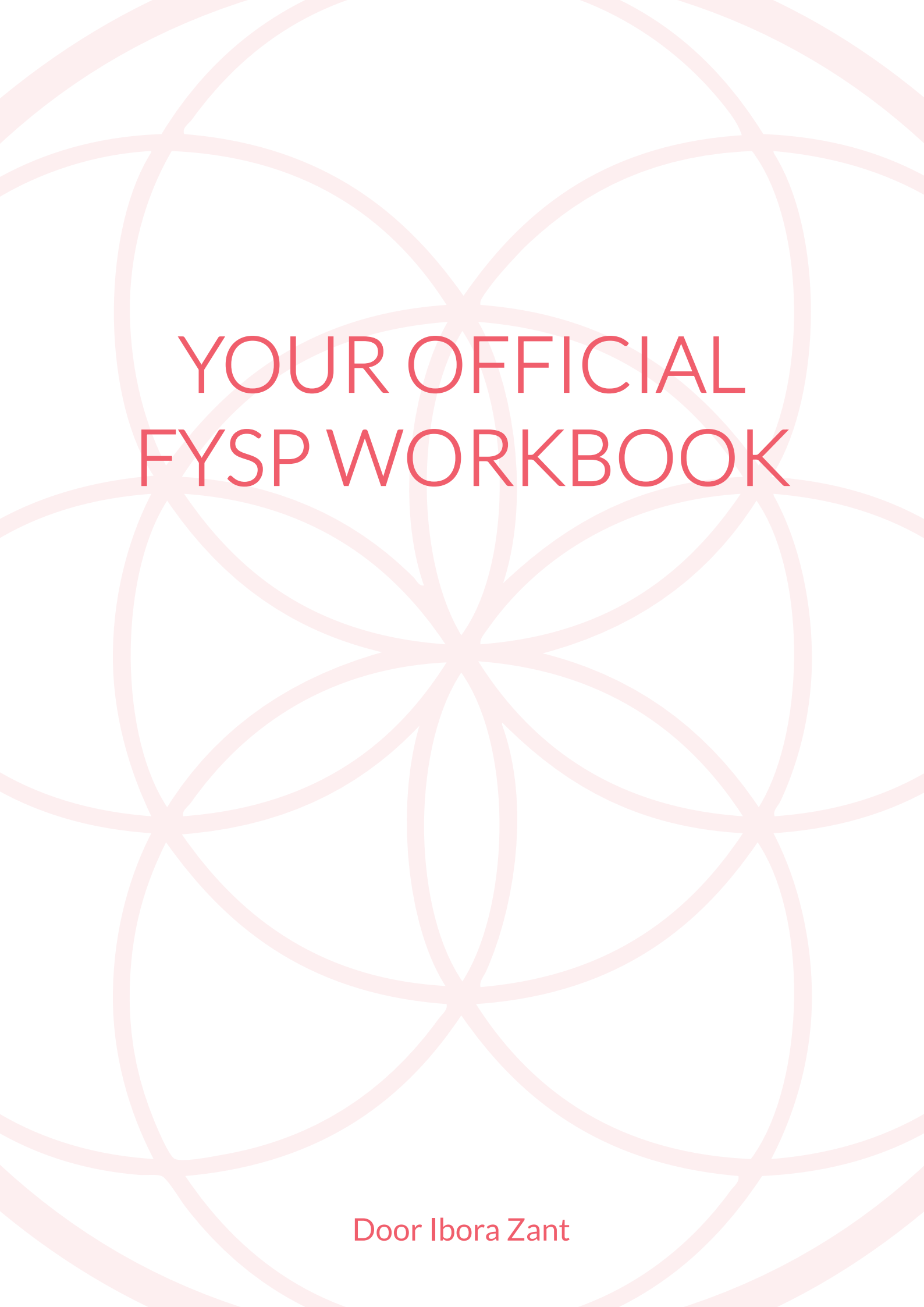




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

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 SWITCH

Maak een vuist en sla twee keer met de zijkant van je hand (zijde van je pink) in de handpalm van je andere hand. Wissel naar je andere hand en sla hier ook tweemaal in met je vuist. Alterneer op een redelijk snel tempo. Terwijl je dit doet adem je diep in en uit en herhaal dan de volgende affirmatie:

Ik accepteer mezelf en ik houd van mezelf, ook als ik nu nog niet (volledig) een magneet ben voor welvaart, geld en overvloed.

Adem diep in en uit.

Ik accepteer mezelf en ik houd van mezelf, ook als ik wel volledig congruent en een ware magneet voor welvaart, geld en overvloed ben.

Blijf dit doen en zeggen tot je voelt in je hoofd, hart en buik dat deze affirmatie diep in je cellen is opgenomen en je geen weerstand meer ervaart.



Milt (plekje zit onder je linkeroksel, bovenkant ribben. Eigenwaarde)

Masseer met je vingertoppen het plekje onder je linkeroksel aan de bovenkant van je ribben. Adem in en uit en herhaal deze affirmatie:

Ik ben het waard en ik verdien het om moeiteloos een constante stroom van welvaart en overvloed aan te trekken in mijn leven. Mijn bewuste en onderbewuste staan op een lijn en ondersteunen mij 100% in het aantrekken van overvloed.

Adem in en uit. Herhaal tot je voelt dat alle spanning weg is en je een lekker gevoel hebt.

Duim (verbonden met de dikke darm. Loslaten)

Masseer stevig, om en om, de nagelriem van je linker- en rechterduim. Adem diep in en uit. Herhaal deze affirmatie:

Nu en voor altijd laat ik alle redenen en alle beperkende overtuigingen los die me in het verleden en heden tegenhielden om moeiteloos welvaart en overvloed te manifesteren in mijn leven. Ik laat het allemaal los.

Adem in en uit. Herhaal tot je voelt dat alle spanning weg is en je een lekker gevoel hebt.



Nieren (twee punten onder je sleutelbeen. Angst)

Breng je hand ter hoogte van je sleutelbeen, handpalm naar je toe. Duim rechts, middelvinger links. Tap nu met duim en wijsvinger tegelijk op de plekjes 1 centimeter onder je sleutelbeen. Adem in en uit. Herhaal deze affirmatie terwijl je de punten activeert:

Ik ben verbonden met de kracht, moed en doorzettingsvermogen om de juiste stappen te nemen waarmee ik mezelf in de wereld plaats, ondanks de negativiteit, obstakels en weerstand die ik onderweg tegenkom.

Adem in en uit. Herhaal tot je je helemaal fijn voelt.

Lever (Zijde, rechtsonder op je ribben. Boosheid)

Tap met je vingertoppen op het leverpunt rechtsonder bij je ribben. Adem diep in en uit. Herhaal deze affirmatie terwijl je blijft tappen:

Ik vergeef iedereen die op welke manier dan ook heeft bijgedragen aan het feit dat ik het contact ben verloren met mijn innerlijke kracht, wijsheid en liefde, waardoor ik nu niet in staat ben om in mijn leven mijn hartsverlangen te manifesteren.

Herhaal net zolang tot je je helemaal fijn voelt en alle spanning weg is.



Kruin-hart-integratie

Beweeg met je hand van boven je hoofd naar je hart. Adem diep in en uit.
Zeg hardop:

Ik manifesteer overvloed, rijkdom en de lifestyle waar ik van droom in mijn leven. Ik geloof volledig dat ik bij machte ben om mijn droomleven moeiteloos te manifesteren. Mijn hart weet precies wat het pad naar succes is, dat ik mezelf en anderen toewens, en ik volg mijn hart blind.

Adem steeds diep in en uit en herhaal tot het volledig lekker voelt.

