

Soul Awakening

★ Een vijf-weekse gids
voor het creëren van
innerlijke rust en het
manifesteren van je dromen.

Door Ibora Zant



Volg je hart en
succes volgt vanzelf.
De wereld heeft jou
nodig!

— Ibora Zant



We willen allemaal gelukkiger zijn
en onze dromen waarmaken.

Misschien is je leven al tot in de puntjes fantastisch en
zoek je slechts af en toe wat innerlijke rust.

Of wellicht gaan de dingen best goed maar heb je zo nu
en dan een duwtje in de goede richting nodig.

Of misschien bevind je je nu in een moeilijke periode
(maak je geen zorgen, dit hebben we allemaal wel eens)
en wil je wat dichterbij jezelf komen.

Of je nou innerlijke
rust wilt, of juist wat
ondersteuning wilt
bij het vinden van
jezelf en je passie...

*Soul Awakening zal
je helpen.*

De komende vijf weken werken we samen aan de brug die leidt naar wie je echt, écht bent. We gaan kijken naar hoe we jouw WARE IK kunnen laten stralen, we gaan je sterke punten ontwikkelen en onze dankbaarheid voor alles om ons heen delen.

Je zult ontdekken waar je in uitblinkt en je zult verantwoordelijkheid nemen voor je doen en laten. Je gaat zelf bepalen wat je leuk en niet leuk vindt en waar je grenzen en beperkingen liggen.

Na het afronden van deze e-course zul je met andere ogen naar jezelf kijken. Je zult een verscherpt zelfbeeld hebben, een diepere liefde voor jezelf voelen en een groot gevoel van dankbaarheid ervaren voor het leven dat je is gegeven. Je zult je emoties beter kunnen sturen en die dingen in je leven vieren die voor jou werken.

Je leert hoe je jezelf kunt omringen met mensen die achter je staan en mensen die dit niet doen uit je leven verbannen. Je zult je houden aan je eigen gestelde grenzen. Je zult meer rust en vrede ervaren, dichter bij jezelf komen en blijven, en een duidelijk levensdoel formuleren.

Je zult angst elimineren en de kracht vinden om de dingen te doen die belangrijk voor je zijn.

Dat klinkt magisch, toch?

Maar dat is het niet. We maken deze veranderingen door:

- 🌀 Inzicht door challenges
- 🌀 Helende meditaties
- 🌀 Mooie, behulpzame werkbladen
- 🌀 Podcasts waar je altijd en overal naar kunt luisteren

Hoe gebruik je SOUL AWAKENING?

1

Houd een dagboek bij

Een onderdeel van het genereren van (meer) vreugde is het bijhouden van de dingen waar je blij van wordt en de dingen waar je juist niet blij van wordt. Ik gebruik zelf het liefst Moleskine notebooks, maar in principe voldoet ieder ander notitieboek ook.

2

Creëer een heilige plek om te werken

Voer de opdrachten niet uit aan een eettafel vol onbetaalde rekeningen, afwas en andere dingen die afleiden. Geluk vinden is heilig werk en verdient een heilige plek. Dit zou een zonnige hoek in je slaapkamer kunnen zijn, een stoel vol kussens en dekens of een leeg bureau met een mooi uitzicht. Creëer een plek waar je rustig van wordt en waar je geïnspireerd door raakt.

3

Trek jouw verlangens aan door goed voor jezelf te zorgen

Het is moeilijk om blij te zijn als je luistert naar de ruzie van de burens terwijl je een cheeseburger eet. Steek een paar kaarsen aan, zet rustige muziek op, drink een groene smoothie en maak een wandeling.

4

Weersta de drang om je teveel in te lezen

Wanneer we nieuwe boeken lezen, nieuwe handvaten ontdekken of de wereld vanuit een ander perspectief leren zien laten we ons snel te ver meesleuren door al deze nieuwe informatie. We maken meteen lijsten van andere boeken die we ook moeten lezen en proberen alles snel te doen. Verandering is echter een traag proces. Laat de materie op je inwerken en probeer de veranderingen één voor één te implementeren in je leven.

5

Oefen je bewustzijn

Voel wanneer iets een 'ja' of 'nee' is. Probeer in het moment te zijn wanneer je angst of onzekerheid voelt, of wanneer je kalmte en liefde ervaart. De stem van je ziel leren kennen gebeurt door bewust te luisteren naar wat deze je probeert te vertellen.

6

6

Heb vrede met de tijd en inzet die het kost

Kleine veranderingen zijn de meest duurzame. Maak je dus niet druk wanneer het niet lukt je hele leven te veranderen in één dag! Maak de beste keuzes van moment tot moment.

7

Maak gebruik van de Soul Awakening werkbladen

Print iedere dag je **Soul Awakening Dagelijkse Planner** uit en vul hem in. We hebben ook een **Soul Awakening Wekelijkse Planner** en een **Soul Awakening Jaarlijkse Planner** voor je gemaakt die je kan invullen. Verzamel ze samen in een map. Deze mooie, kleine werkbladen zullen je helpen bij het bijhouden van je vooruitgang en successen, en zullen je laten zien welke punten nog iets meer aandacht verdienen.

Soul Awakening
WEEKLIJKSE PLANNER

DATUM

Soul Awakening
JAARLIJKSE PLANNER

JAAR

Dit is de week waarin ik

1. Wat heeft deze week *gewerkt?*

2. Waar heb ik mijn energie uitgegeven?

3. Waar + wanneer zat ik in een *Flow*?

4. Waar heb ik mijn dromen overgenomen?

5. Wat heb ik *geleerd?*

6. De afsluitende reflectie op...
de week / het jaar

Soul Awakening
DAGELIJKSE PLANNER

DATUM

Vandaag is de dag dat ik

1. *To Do* – Prioriteiten
Ik focus mijn energie op de juiste dingen!

2. *To Do* – Deze week
Dit moet gedaan worden, maar kan wachten.

3. *Dankbaarheid* uiten
Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

4. In *beweging* komen
Wat doe ik vandaag aan beweging?

5. *Gezond* eten
Wat kan ik eten dat goed is voor mijn lichaam?

6. *Mijn grootste dromen*
Wat is mijn allergrootste droom? Weet ik niets - dan schrijf ik mijn gevoel op.

Welke activiteiten heb ik gedaan die me meer hebben *verrukt*?
aan mijn dromen

Hoeveel mensen van vorig jaar?

Wat heb ik *gewerkt?*
aan mijn dromen

Welke activiteiten heb ik gedaan die me niet werkten?
aan mijn dromen

Open jaar waarvoor je dankbaar bent.

Soul Awakening by IboraZant.nl

Wat betekent 'gelukkig zijn'?

Hoe voelt vreugde - voor jou? En hoe komt dit naar voren in je leven?

Voor veel van ons begint een bevredigend, fijn leven met het creëren van meer vreugde en het bereiken van grote dingen. We voelen ons gelukkig als we richting een doel werken (en deze bereiken). We voelen ons blij wanneer we ons omringen met inspirerende mensen. We voelen ons goed wanneer we de dingen doen waar we van nature goed in zijn. Wanneer we deze dingen doen - het creëren van vreugde, goede dingen laten gebeuren, het uiten van onze talenten - zijn we verbonden met het zuiverste en meest briljante deel in ons; onze levenslustige ziel!

De levenslustige ziel is het beste gedeelte van ieder mens, het is je SCHITTERING en laat je SCHIJNEN!

Het is DAT deel van jou dat je moeiteloos geeft aan de wereld. Het is uniek aan jou - een geschenk dat alleen jij kunt geven. Het zoekt een kans om zichzelf te uiten.

Je geest straalt wanneer je geniet van de alledaagse dingen, en jezelf en diegenen om je heen koestert. Wanneer je oprecht jezelf bent heb je meer kans om liefdevolle relaties op te bouwen. Je zult werk vinden waar je enthousiast van wordt. Je zult beter voor je lichaam, hart en geest zorgen.

Je geest voedt zich met mogelijkheden, hoop en geloof. Het is het gedeelte in jou dat vrijkomt wanneer je jezelf laat zien zoals je vandaag bent. Het is wie je bent wanneer je leeft in het moment.

Hoe voelt het als je geest schittert?

Het ziet eruit als liefde.

Het voelt als thuis.

Het klinkt als het liedje in je hart.



En iedere keer dat je je geest laat zien, verlicht je de wereld. Je geeft medeleven, begrip en hoop.

Samen gaan we werken aan die gave.

In Soul Awakenings gaan we werken aan het vinden van je Purpose en het uitvoeren van je missie.

Wanneer je je verbindt met je levenslustige ziel ben je de beste versie van jezelf. Je ervaart dagelijks meer vreugde, je krijgt de kans om jezelf te zijn en mooie, spannende dingen zullen gebeuren in je leven. Je bent een bron van goedheid en een inspiratie voor anderen. Het universum stroomt over met kansen. Nou, als dat geen magie is, weet ik het ook niet meer.

Inhoud

Week 1

LAAT JE LAMPJE BRANDEN

Weet waar je goed in bent 12

Dag 1: Podcast 13

Dag 2: Voel je meer zoals jij 15

Dag 3: Meditatie voor helderheid 23

Dag 4: Krijg kristalhelder wat je wilt 27

Dag 5: Besluiten werkblad 32

Week 2

HET EINDE VAN NEGATIEF GEBABBEL

Let your spirit soar 35

Dag 1: Podcast 37

Dag 2: Moedige beslissingen + Ego transformeren 44

Dag 3: Bewustzijn + meditatie 49

Dag 4: De wil om te veranderen + Make it happen 53

Dag 5: Kies een krachtig perspectief + besluiten 58

Week 3

CREËER GROOTHEID

Play bigger 61

Dag 1: Podcast 62

Dag 2: Reality check: Jij bent de enige persoon die verantwoordelijk is voor jouw geluk 68

Dag 3: Stuur je emoties - bigger, braver, happier 72

Dag 4: Geen ruimte voor sabotage - van binnen of buiten 77

Dag 5: Besluiten werkblad - Play bigger 84

Week 4

WEES EERLIJK TEGEN JE WARE ZELF

Behouden van grenzen + behouden van kracht 86

Dag 1: Podcast 87

Dag 2: Angst is een keuze 93

Dag 3: Meditatie tegen angst 98

Dag 4: De juiste mensen binnenlaten + het kiezen van je cirkel 101

Dag 5: Besluiten werkblad 105

Week 5

DEEL JE ZIEL:

Vier dankbaarheid 106

Dag 1: Podcast 107

Dag 2: Wees dankbaar 111

Dag 3: Beoefen kleine, dagelijkse stukjes dankbaarheid 116

Dag 4: Beoefen genade + dankbaarheid ten opzichte van jezelf - take a break 121

Dag 5: Besluiten werkblad 125

DANKWOORD 126

OVER IBORA 129



Jij bent hier op Aarde
met een reden. Die
reden is je
levensmissie, JOUW
PURPOSE. Ontdek je
Purpose en leef het
leven waarvoor je
geboren bent.

— Ibora Zant

Week 1

LAAT JE LAMPJE BRANDEN

Weet waar je goed
in bent en wat je
passies zijn

Day 1 Podcast

PODCAST: WEEK 1 ▶

hier downloaden

Zou het je verbazen als je zou horen dat we zelf een bevredigend, gelukkig leven kunnen creëren? Een leven dat gebaseerd is op ons authentieke 'ik', en dat wat wij denken dat waar is over onszelf? Je zult merken dat hoe meer je leven een reflectie is van je ware aard, hoe meer geluk je zult ervaren.

Deze week werken we aan het helder krijgen van onze ware aard en natuurlijke vaardigheden. In een paar korte dagen zul je (zo goed mogelijk) dat wat je wilt kristalhelder krijgen. Je zult investeren in je dromen en dat 'wat je denkt dat je moet doen' inruilen voor 'dat wat je wilt doen'.

Gek genoeg kan het heel moeilijk zijn om jezelf écht te kennen - om een vinger aan de pols te hebben die meet wat waar is voor jou. Het is zo, zó gemakkelijk om je af te laten leiden door wat we denken dat we 'zouden moeten zijn' of 'geacht worden te zijn'. Maar als we ons focussen op die dingen die ons vullen met energie, dan komen we tot leven.

Jouw waarheid, wie je echt, écht bent, ligt misschien diep in jou verborgen, onder lagen van verwachtingen en verplichtingen.

Wat waar is voor jou - de meest eerlijke, echte versie van jezelf - is wie je echt bent wanneer je verwachtingen en verplichtingen laat varen.

Goed bedoelende vrienden en familie kunnen een gigantisch blok op de weg vormen.

Ze zullen tegen je zeggen: 'Denk er nog eens goed over na'.

'Denk aan je financiën!'

'Vergeet de kinderen niet!'

'Of je man of de hond!'

'Hoe zul je het ooit allemaal voor elkaar krijgen?'

*Focus je op
wat je het
beste kunt.
Dat is waar
meesterschap
ontstaat
en vrijheid
zich verschuilt."*

Ze zullen je laten denken dat het niet 'het juiste moment' is.
Dat je het moet uitstellen.
Stel het niet uit.

Het is tijd om een reis naar jouw waarheid te maken.

Kijk goed in het diepst van je hart. De plaats waar wat jij wilt, jou ook wil.

De helderheid van je ware ik en je levensdoel is als een wit, verblindend licht voor je ziel. Wanneer je eerlijk met jezelf bent over wie je bent en wat je wilt (en niet wilt) zal het leven je omarmen.

Het is een fantastische cyclus. En het goede nieuws? Op dat punt aankomen is heel makkelijk!

Vraag jezelf dit:

Ben je bereid om je de komende 5, 10, 20 jaar van je leven te wijden aan het zijn van je meest oprechte, authentieke zelf? Om je dromen te verwezenlijken?

Voelt dat instinctief goed?

Het kan eng zijn om te denken over wat je echt in vuur en vlam zet. Om iets te doen wat je ongemakkelijk maakt. Of een grote gok te nemen voor een grote droom.

Dus zeg JA tegen je droomproject en breng je idee tot leven.

☸ De wereld heeft je nodig!

Dus zeg JA en schitter!

☸ Het universum staat je bij!

Dus zeg JA en vergeef de mensen die twijfelden aan je kracht!

☸ Laat ze de kracht van gefocuste intentie zien.

*Je missie: Dress up and show up!
Je hebt een belangrijke missie te vervullen.*

Dag 2

Voel je meer zoals jij

Helderheid van doel. Natuurlijke vaardigheden.
Activiteiten waar je van gaat schitteren.

Ja! Fantastisch natuurlijk! Maar hoe vind je dan precies die dingen waar je van gaat schitteren? Hier is een hint - jouw enthousiasme is een aanwijzing! Waar gaat jouw snelheidsmetertje van racen?

Denk aan activiteiten, mensen en plekken waarbij je *volledig jezelf* kunt zijn.

Neem eens diep adem en relax! Die leuke, fijne dingen die zo gemakkelijk uit jouw handen komen? Dat zijn de dingen die we bedoelen!

Het gaat niet per se over het beheersen van een vak of kunst. **Het gaat over enthousiasme en spanning.** Je kunt geweldig zijn in wiskunde en geen accountant willen zijn. Je kunt een middelmatige schrijver zijn en een carrière als journalist nastreven. Passie geeft je leven energie - wij gaan die van jou vinden.

Nu weten we dus waar we naar zoeken. Laten we eerst beginnen door aandachtig te kijken naar welk onderbuikgevoel je krijgt als je nadenkt over je carrière, relaties en jezelf.

En wanneer ik aandachtig zeg bedoel ik niet tussensmsjes en facebook door.

Zet al je apparaten uit en gun jezelf de tijd om rustig en in diepe (heer-lij-ke) stilte te zitten. Wees jezelf en met jezelf in dit moment. Laat de 'ik wil' in je bewustzijn opkomen. Jouw hart, jouw hoofd.

Wat wil je ECHT van je levenspartner of vriend?

Date je dit type persoon alleen omdat je bang bent om alleen te zijn?

Wat wil je *echt* doen in het leven? Welk beroep? Misschien is dat niet waar je de laatste tijd in geïnvesteerd hebt. (Het is goed om een nieuw avontuur te beginnen en een streep door het verleden te zetten!)

Door welke activiteiten voel je je krachtig, zinvol, geïnspireerd en vrij?

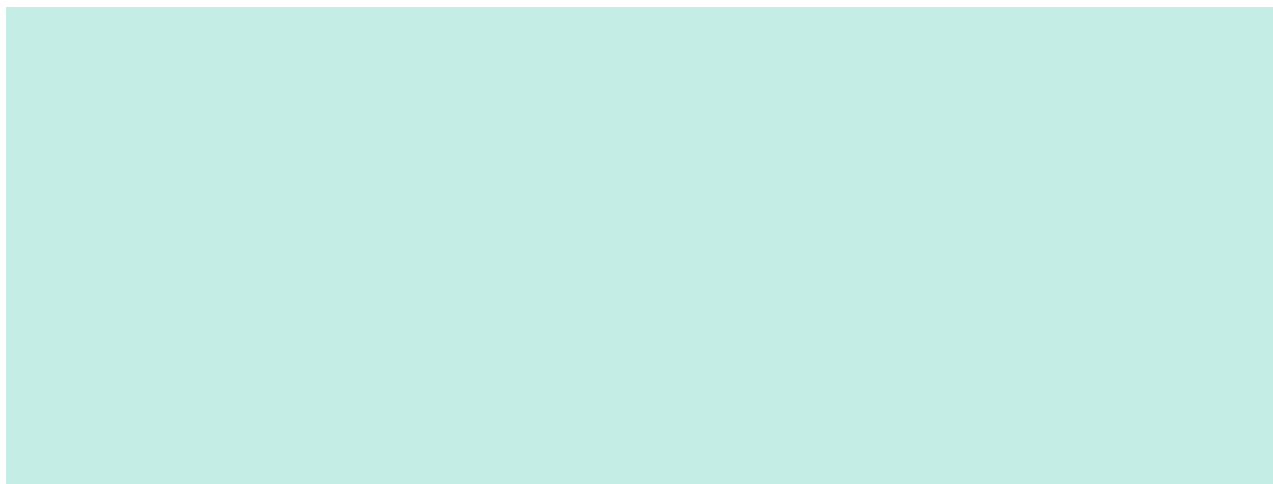
Waar bedanken mensen in je omgeving je keer op keer voor?

Wat doe je in je vrije tijd?

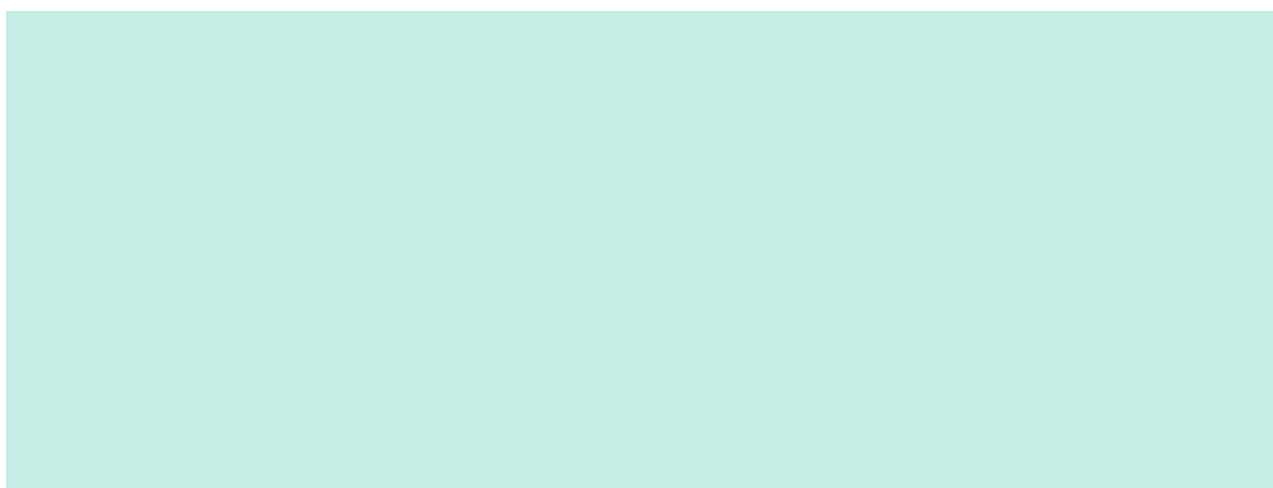
Wat doe je wanneer het leven zinloos aanvoelt?

Wat doe je wanneer je je het meest jezelf voelt?

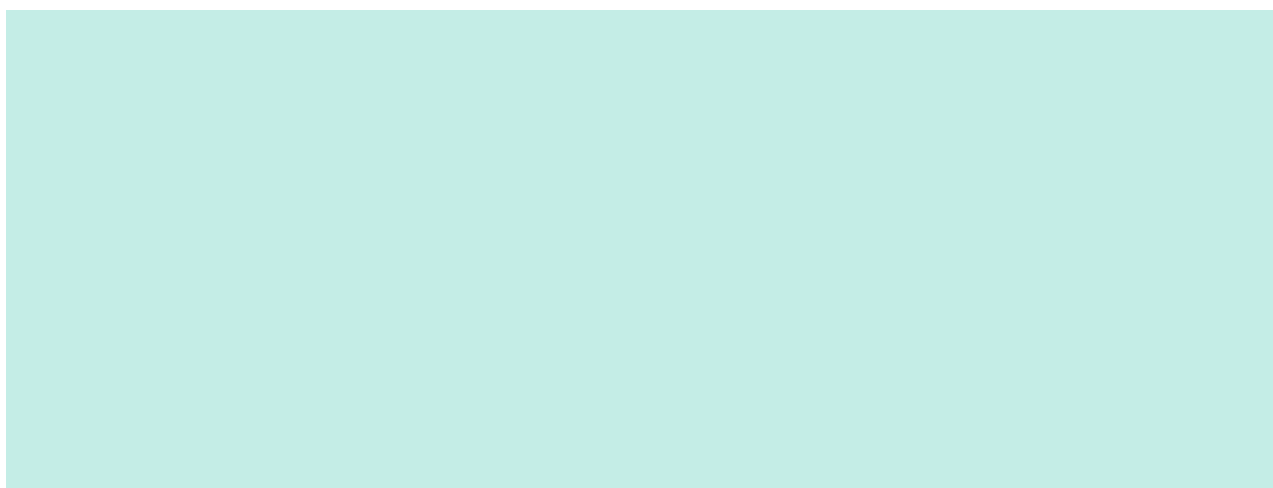
Waar wil je voor herinnerd worden?



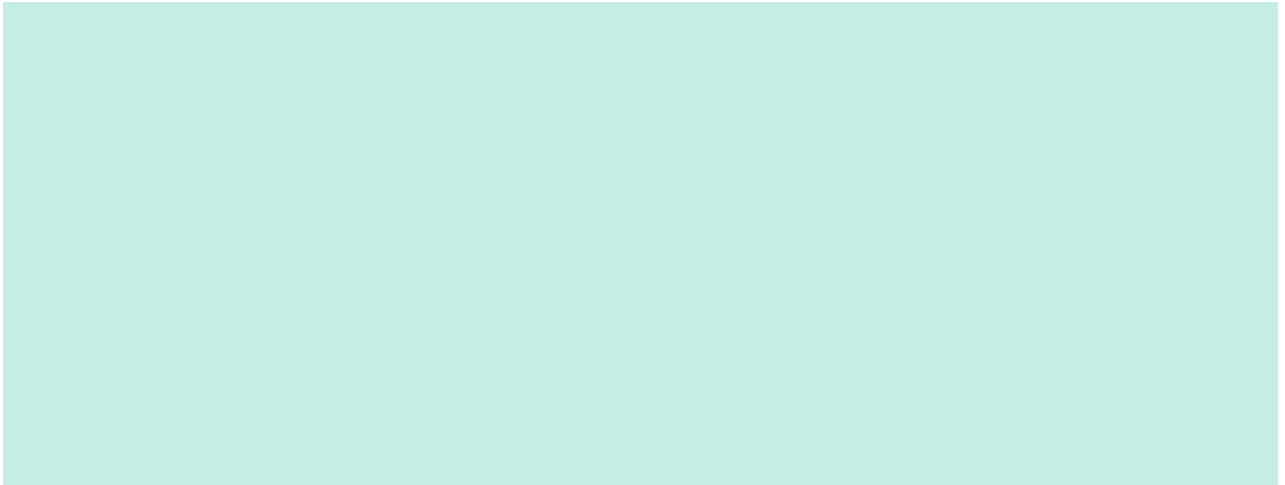
Waar sta je voor?



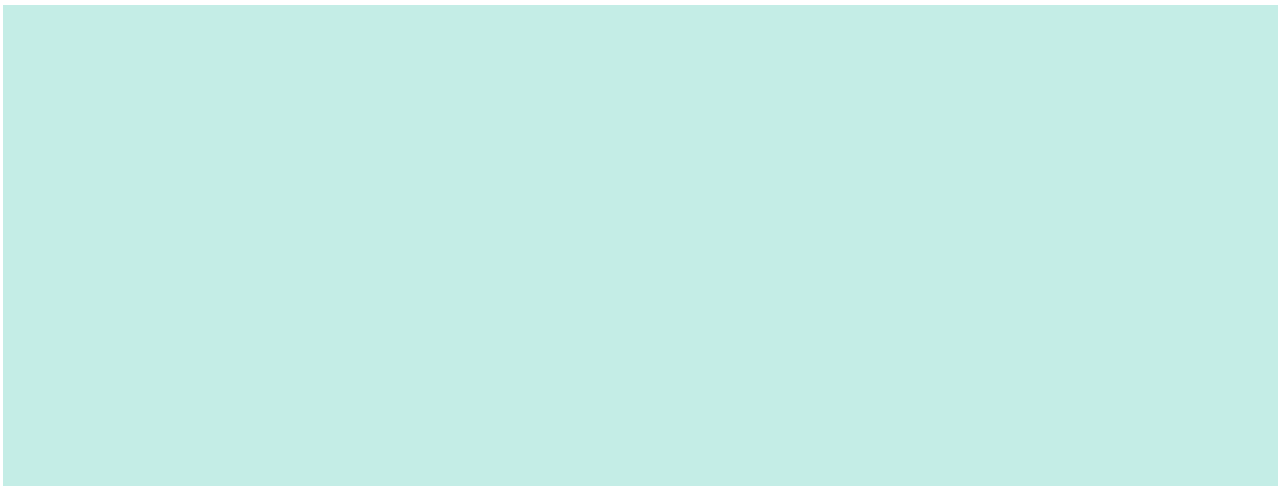
Wat zou je graag meer willen doen in het leven?



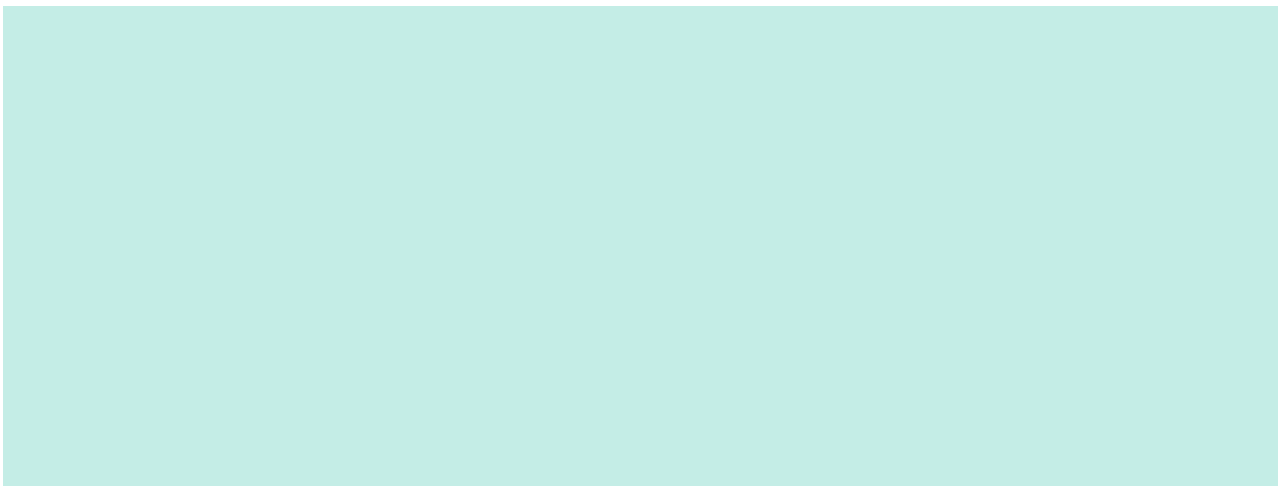
Wat zou je graag minder willen doen?



Wat deed je het liefst toen je 10 jaar was? Er is een kans dat je dat nog steeds leuk vindt!



Wat zou zo fantastisch zijn dat het bijna eng voelt om daar over na te denken?





Focus op wat je het best kunt.
Dat is waar MEESTERSCHAP ontstaat en VRIJHEID
zich verschuilt.

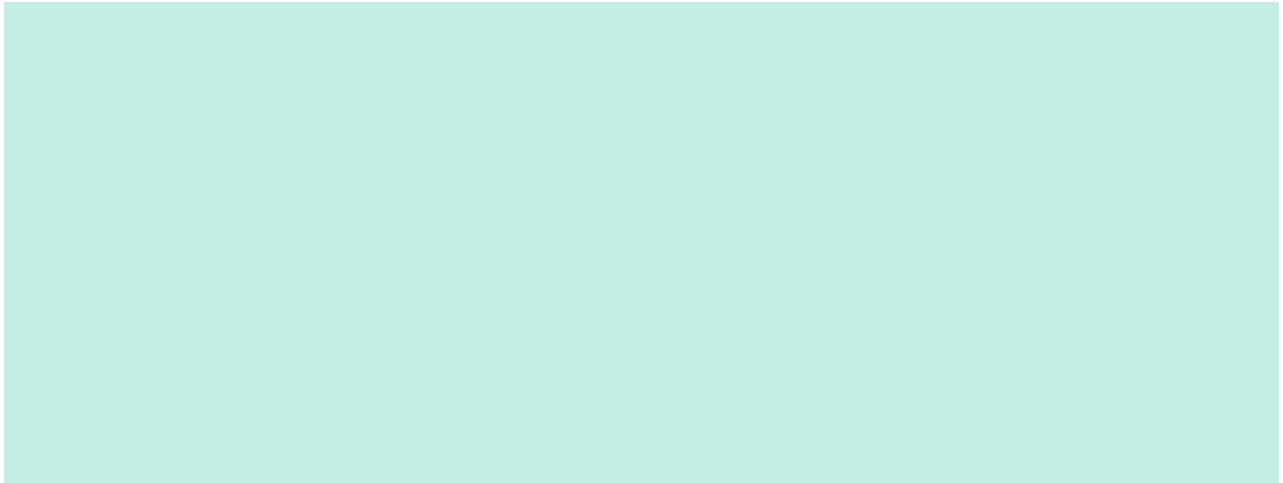
Soul Awakening voor vandaag:

Maak een lijst van de top 10 dingen waar jij van begint te schitteren en beloof jezelf dat je tenminste één van die dingen doet deze week. Maak ze onderdeel van je dagelijks leven - vandaag, morgen of deze week! Zet de lijst op een plek waar je hem iedere dag ziet, zoals op de koelkast of de badkamerspiegel.

Waar word ik blij van?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Welke dingen van het bovenstaande lijstje weerspiegelen jouw unieke krachten en vaardigheden? Wees specifiek!



Ik weet bijvoorbeeld dat ik goed ben in het aanmoedigen en motiveren van mensen. Ik zie altijd waar iemand z'n potentieel ligt en kan aansluitende actieplannen bedenken waardoor ze hij of zij haar doel bereikt. Het is belangrijk om te weten waar je krachten liggen zodat je, wanneer je faalt, niet bij de pakken neerzit maar weer opstaat en verder gaat.



Words from the Soul

Dromen vormen het
landschap van ons
leven. Let er op waar
je gedachten graag
naartoe afdwalen.

Dag 3 Meditatie

MEDITATIE VOOR FLOW ▶

hier downloaden

Instructies:

Zoek een rustige plek uit waar je kunt relaxen. Ga comfortabel zitten. Om je te helpen je plek te vinden kun je je focussen op je 'zijn' en op je ademhaling. Schenk geen aandacht meer aan gedachten of gevoelens die opkomen. Breng, wanneer je afgeleid raakt, je aandacht terug naar je ademhaling. Geniet een paar minuten van het tot rust komen van lichaam en geest.

Je geest zal dit zien als een mogelijkheid om je hersenen tot rust te brengen. Laat je lichaam en geest voor vijf minuten stil zitten en ademen. Dat is de start van iedere meditatie-oefening.

Meditatie:

Zoek een grote stoel waar je in een kleermakerszit op kunt gaan zitten. Schuif, wanneer nodig, een gevouwen deken onder je heupen of ga met je rug tegen de muur zitten. Zoek de meest comfortabele houding op maar let erop dat je rug zo recht mogelijk is.

Begin met je ademhaling. Adem in en uit door je neus. Breid je ademhaling uit tot een soepele, diepe ademhaling. Laat je geest tot rust komen terwijl je voelt hoe je borst op en neer gaat bij iedere ademhaling. Haal vijf keer diep adem om goed tot rust te komen.

De bedoeling van deze meditatie is om één te worden met veranderingen - seizoenveranderingen, de ups en downs in het leven - zodat je er van bewust wordt dat alles in cycli plaatsvindt. Een cyclus van gemak en overvloed. Een cyclus van tegenslagen en hard werken. Enzovoort. Voel deze cycli, en voel het ritme van het leven. Word één met dat ritme.

Neem een diepe adem in. En terwijl je uitblaast laat je alles los dat jou blokkeert: je gedachten, je overtuigingen, negatieve energie. Laat alles los.

Verbind jezelf met je wortelchakra. Stel je voor dat je wortelchakra rood is en

dat het wortels met rode energie diep de Aarde in stuurt. Naar het absolute centrum. Deze wortels verbinden zich met de hete kern van de Aarde.

Je voelt meteen alle weerstand, alle stress, alle emoties, frustraties en ongeduld van vandaag en de voorgaande dagen en weken wegebben. Alle stress die je vandaag of de afgelopen tijd hebt ervaren kan je nu op jouw commando loslaten. Doe dat nu.

Wil het, beveel het - laat het los. Laat al die spanningen die je in je lichaam voelt los.

Terwijl je dit doet voel je je lichaam ontspannen. Al die delen die de spanningen en stress hebben vastgehouden ontspannen zich. Je spieren, je gewrichten, je organen en je hersenen: alles komt in harmonie met de Aarde.

Verbind nu je kruinchakra met het centrum van het Universum en beeld je in dat er een schitterende ster boven je staat dat vol zit met levenskracht, vol met de grootste kracht van het Universum.

Verbind je met de kracht van liefde, de kracht van creatie en manifestatie. Zie hoe energetische wortels uit het centrum van het Universum schieten en zich verbinden met je kruin. Prachtige, goudkleurige wortels van licht en energie.

Deze wortels voeden je lichaam met gouden energie. De energie reinigt je lichaam nog meer: alle spanningen, negativiteit, stress en emoties - alles dat in je lichaam is blijven steken wordt gereinigd en verwijderd.

Op elke plek waar jouw energie stagneerde ontstaat nu Flow. Voel hoe je lichaam wordt gereinigd, en hoe alle afvalstoffen je lichaam via je voeten verlaten. Voel dit gebeuren.

En terwijl de laatste resten zich via je voeten verlaten voel je de Flow door je lichaam stromen. Je voelt het ritme van je ademhaling. En iedere keer wanneer je inademt zie je de gouden energie via je kruin binnenkomen als een golf. Op hetzelfde moment voel je de pulserende rode energie van de Aarde via je wortelchakra binnenkomen.

Deze twee Flows stromen door je lichaam en ontmoeten elkaar in je hart,

waarna deze rood-gouden energie zich verder door je lichaam heen verspreidt. Door je armen, door je handen, en door je voeten. Vind het ritme van inademen. Zie de gouden energie van het Universum en de rode energie van de Aarde.

Adem uit, en laat de rode en gouden energie door je lichaam stromen in een natuurlijke Flow. Verbind je nu met het bewustzijn. Vind je ritme - jouw levensritme. Weet wanneer je moet doorgaan, en wanneer je moet stoppen. Bepaal zelf wat een strijd waard is. Vecht voor wat van waarde is, maar wat ook belangrijk is: laat anderen ook gelijk hebben.

Neem afstand van de wil altijd gelijk te hebben, neem afstand van de wil om te vechten, of juist niet te vechten. Wat het ook is waar je teveel van doet, kijk ernaar door eerst afstand te nemen. En vraag jezelf af: als ik nu verbonden was met mijn toekomstige zelf, als ik mijn toekomstige zelf kon zijn, de toekomst kon zien, wanneer ik mezelf meester ben - welke beelden komen dan tot je?

Op 3 zal je deze beelden die je inspireren tot je laten komen. 1, 2 en 3 - wat zie je in de toekomst? Wat hoor je? Hoe voelt het anders dan normaal? Laat deze toekomstbeelden tot je komen. Jij moet de poort naar de allerbeste versie van jezelf open zetten. Naar de allerbeste versie van je toekomst. Die dimensie wordt nu jouw standaard dimensie - je verbindt je ermee met je hart, met je ziel.

Laat deze beelden en fijne gevoelens met je mee terugkomen naar het nu. 5, 4, 3, 2, en wees in het nu, 1. Laat jezelf langzaam terugkomen in deze tijd, in dit moment en voel je lichaam. Op 3 ben je terug en kan je je ogen openen als je wilt, of ga door met mediteren, rusten of slapen. 1 - neem een grote adem in. 2 - kom terug in je lichaam. En 3 - open je ogen of ga door met je ogen gesloten.



Words from the Soul

Kijk goed in het diepst
van je ♥.

De plaats waar wat jij
wilt jou ook wilt.

— Ibora Zant

Dag 4

Krijg kristalhelder wat je precies wilt

1. Spreek je dromen en verlangens uit

Het is tijd om je dromen - in detail - uit te spreken en zichtbaar te maken. Plak ze op je spiegel, je voordeur of op de koelkast.

Ga lekker analoog te werk en laat je creativiteit de vrije loop. Vouw kleine papiertjes met stukjes dromen op en stop ze in je portemonnee. Het is verleidelijk om een visionboard te ontwikkelen met veel tropische vakanties, goed gevormde lichamen en mooie huizen. Als deze dingen je echt aanspreken gebruik ze dan absoluut.

Maar zorg ervoor dat je alleen afbeeldingen gebruikt die je echt tot in je diepste kern raken, ook als je niet precies weet waarom. Een kaart uit 1820 met onbekende gebieden, een foto van rode regenlaarzen, een recept voor schnitzels, ze zijn allemaal even goed. Dring jezelf geen dingen op die je niet wilt. Gebruik afbeeldingen die je aanspreken, ongeacht hoe het er uit ziet of wat het voorstelt.

2. Denk aan de antwoorden van de opdracht van Dag 2: *Voel je meer zoals jij*

Omarm die verlangens dagelijks. Bekijk ze zodra je wakker wordt, visualiseer ze terwijl je doucht, herhaal ze als je in de trein zit of naar je werk rijdt. Stel je voor hoe je van je verlangens werkelijkheid hebt gemaakt terwijl je in slaap valt.

Met alle yoga lessen, boodschappen en constante deadlines kan het moeilijk zijn om tijd vrij te maken voor je dromen. Het is daarom ontzettend handig om deze doelen op te schrijven. Schrijf ze met de hand en houd bij hoeveel vooruitgang je hebt geboekt. Dat is een zeer motiverende herinnering aan wat je allemaal kunt als je een dag iets minder voelt. Als we onszelf voortdurend herinneren aan onze doelen en ideeën blijven ze in onze gedachten. Zo heb je veel meer kans dat ze daadwerkelijk gebeuren.

Ik heb een aantal tools die je helpen bij het je helpen herinneren aan, en bijhouden van, je doelen. Mijn dagelijkse, wekelijkse en jaarlijkse planners helpen je eraan te herinneren waar je naartoe werkt, hoe je er naartoe werkt en hoe geweldig het zal zijn wanneer je het hebt bereikt!

[De SOUL AWAKENING Dagelijkse Planner](#) geeft je een overzicht van de belangrijkste taken zodat je je op de juiste punten focust. Dingen die je nu moet doen, die 24-48 uur kunnen wachten, dankbaarheid, beweging, goed eten/energie en grote dromen.

[De SOUL AWAKENING Wekelijkse Planner](#) helpt je met het bijhouden van wat wel en niet heeft gewerkt die week, wanneer en waar je de beste prestaties leverde, waar je vastliep, wat je hebt geleerd en waar je het meest trots op bent.

[De SOUL AWAKENING Jaarlijkse Planner](#) en [Vision Board Werkblad](#) zullen je helpen om helder te krijgen wat je wilt. Ze helpen je je doel te specificeren en een levenspad te vormen waar jij je goed bij voelt.

Door dagelijks gedachten in een bepaalde richting te sturen creëer en trek je de energie aan die je nodig hebt om van je dromen werkelijkheid te maken.

3. Vertel het iemand!

Geluk (en doelen en dromen) worden beter als je ze deelt. Deel je dromen, inzichten en diepste verlangens met een goede gesprek-

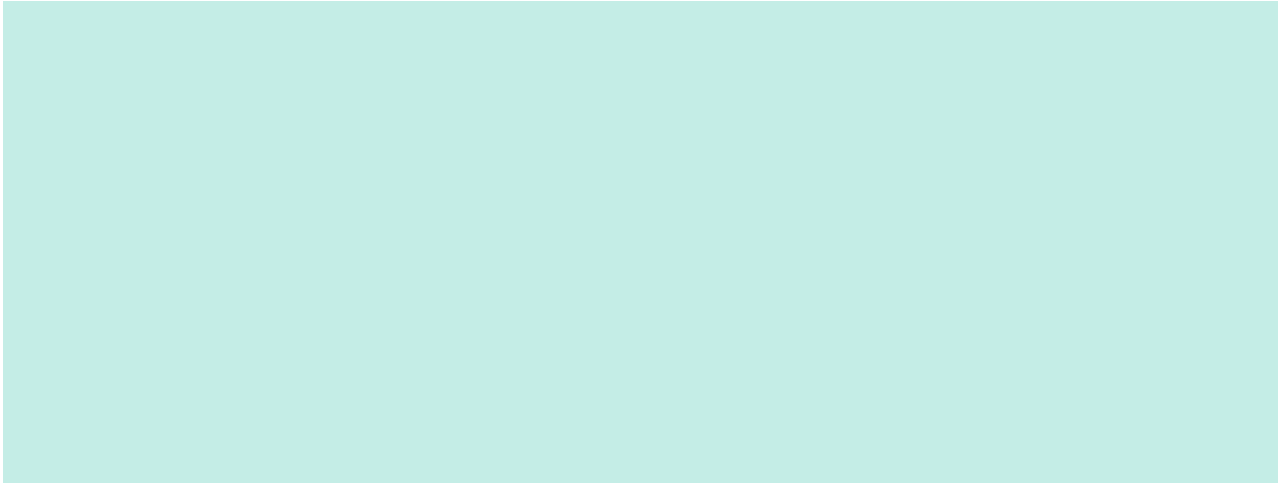


*Where the mind goes, energy flows."
—Ernest Holmes*

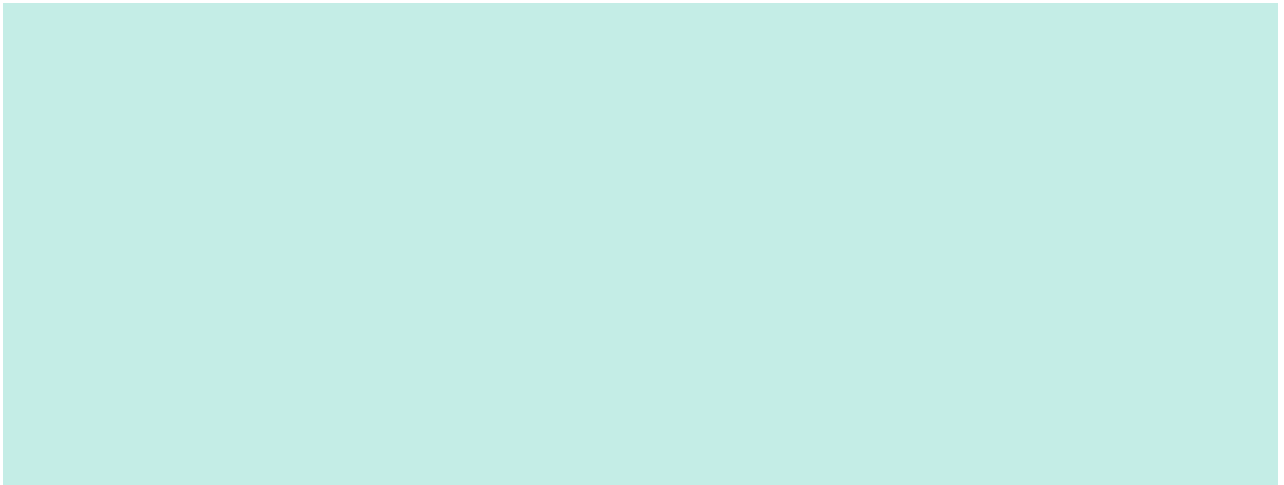
spartner. Wat maakt iemand een goede gesprekspartner? Iemand die goed luistert, die je motiveert om je dromen te volgen en wiens input je respecteert.

Soms heeft het meer zin om iemand in te huren die je op het juiste pad houdt. Een coach of therapeut. Misschien kun je je beste vriendin vragen om te luisteren in ruil voor een yogales of een glas wijn. Hopelijk stuurt ze je in de loop der tijd een aantal liefdevolle duwtjes in de goede richting om je te herinneren aan je doel.

Met wie wil je je droom delen?



Wie weet al iets van je droom?



4. Investeer in je dromen - maak een commitment!

Als je echt iets wilt bereiken is het belangrijk dat je je eraan commit.

Stap 1 is: **creëer met jezelf een emotionele commitment.** Een emotionele commitment is jezelf beloven - met je hand op je hart - er echt voor te gaan. Je schuift alle excuses aan de kant.

Stap 2 is: **creëer een fysieke commitment.** Een fysieke commitment ga je aan door bijvoorbeeld te investeren in een cursus, of door een expert in te huren. Iemand die je begeleidt je dromen waar te maken en je doelen te behalen.

Deze 2 Stappen samen vormen de echte succescombinatie! (Maar je mag gewoon beginnen bij Stap 1, of Stap 2.)

Een commitment maken geldt voor kleine dingen zoals beter willen koken - doe een leuke kookworkshop! Of is Frankrijk jouw droomland - neem Franse lessen en dompel je onder in de cultuur!

Wanneer je dromen groots zijn, zoals voor jezelf beginnen door een bedrijf te starten of van je bestaande business een succes maken, kun je investeren in een businesscoach die jou op je weg naar succes begeleidt.

Wanneer je jezelf commit aan je droom, klein of groot, moet je jezelf verplichten het - wat het ook is - af te ronden en tot een succes te maken. Je maakt de commitment, en het succes hangt af van jouw commitment aan het waarmaken van je droom!

Door te committen en te investeren hangt er veel van jou af. Je moet nu wel doorzetten. Je workshopbegeleider, Franse leraar en Business Coach geven je die schop onder je kont die je wellicht nodig hebt om nu volop voor jouw droom te gaan.

Dus doe het. Investeer in je droom - maak de commitment!



Totdat je de ECHTE commitment aangaat voel je altijd die aarzeling. Je wilt je terugtrekken in je comfortzone. Je vertelt jezelf dat je plekje 'hier' wel erg fijn is. Je blijft bang voor het onbekende.

Maar wanneer je de commitment aangaat gebeuren er wonderlijke dingen. Ik zie ze steeds weer gebeuren. Het Universum gelooft in jouw kracht en bewandelt jouw nieuwe pad met jou. Er komen ineens dingen op je af die anders nooit zouden zijn gekomen. Je zet van alles in werking door alleen maar de commitment te maken. Door enkel het besluit te nemen 'het' te gaan doen, en dan ook te doen.
— Ibora Zant

Wanneer je je doel kristalhelder voor je ziet en je daarop blijft focussen zullen de juiste mensen en kansen zich voordoen.

Beloofd.

Dag 5 Besluiten

Waarom zou je tot januari wachten om je besluiten te nemen? **Neem je besluiten nu**, schrijf ze op en maak onmiddellijk de commitment om veranderingen aan te brengen in je leven.

Hier zijn een aantal besluiten die je kunt gebruiken. Kies drie die op jou van toepassing zijn. Zijn ze geen van allen van toepassing? Geen probleem! Schrijf ze dan zelf! Het belangrijkste dat je moet onthouden is wat 'waar is voor jou'. Belangrijke besluiten komen in allerlei vormen en maten.

Besluiten werken het best als je ze dagelijks bekijkt. Daarom is het belangrijk ze kort maar krachtig te houden.

Kies drie besluiten:

- ☉ Ik schrijf iedere avond 3 dingen op in mijn dagboek waar ik dankbaar voor ben.
- ☉ Ik volg vanaf nu iedere dag mijn hart.
- ☉ Ik ga mijn dromen met iedereen delen.
- ☉ Ik neem iedere dag 10 minuten tijd voor mezelf om te mediteren.
- ☉ Ik breng iedere dag een moment door in de natuur.
- ☉ Ik schrijf iedere week een hoofdstuk van 'mijn verhaal' op papier.
- ☉ Ik vul mijn lichaam enkel met gezonde voeding.

- ☉
- ☉
- ☉
- ☉
- ☉



Words from the Soul

De weg bevindt zich
niet in de hemel, de
weg ligt in het hart.

— Boeddha

Words from the Soul

Iedereen is een genie.
Maar als een vis wordt
beoordeeld op zijn
vermogen om in bomen
te klimmen, zal hij
zichzelf zijn hele leven
als een mislukkeling
beschouwen.

— Albert Einstein

Week
2

HET EINDE VAN
NEGATIEF
GEBABBEL

Let your spirit soar



Words from the Soul

Je zal nooit de ware
grootte van jouw invloed
kennen, maar je kunt er
vanuit gaan dat het
groter is dan je je ooit
zou kunnen voorstellen.
Find your light!

— Ibora Zant

Dag 1 Podcast

PODCAST: WEEK 2

 [hier downloaden](#)

De waarheid over jou en het welwillende Universum

Vorige week hebben we een blik naar binnen geworpen en een grote spotlight gezet op onze natuurlijke passies en vaardigheden. Binnenkort zullen we beginnen met het cultiveren van deze passies en vaardigheden en ze naar een hoger niveau brengen.

Maar voor we hiermee beginnen zullen we eerst leren hoe we met al het negatieve gebabbel dat kan ontstaan tijdens dit proces van zelfonderzoek moeten omgaan. Grote dingen gebeuren wanneer we ons doel helder voor ons zien, soms goed en soms slecht.

Deze week is kort maar krachtig en ik wil je vragen de lessen serieus te nemen.

Diep in je hart weet jij dat het Universum er altijd is om je te ondersteunen. Maar soms verliezen we ons in oude programmeringen uit het verleden - ik noem het de ECHO. Om onze Ziel weer te laten ontwaken moeten wij inzicht hebben in deze ECHO en daarmee het leven creëren dat we willen.

Deze kennis heb ik opgedaan uit boeken en inspirerende quotes, uit wijze lessen van mijn doorgewinterde leraren, en mijn eigen leven en strijd.

Het ego staat synoniem aan angst. Zodra we beginnen aandacht aan onszelf te schenken op een liefdevolle, vriendelijke en vrijgevige manier, wanneer we beginnen met praten over dromen en een zonnige toekomst, begint het ego ons te vertellen waarom we het niet kunnen, niet mogen en niet zouden kunnen doen en dat het beter is als we het niet eens proberen. Het ego overtuigt ons er van dat we niet goed genoeg, niet slim genoeg, niet mooi genoeg, niet rijk genoeg en niet getalenteerd genoeg zijn. Het produceert jaloersheid, aanvallen en oordelen. Deze negativiteit scheidt jou van je beste en meest zielvolle leven.

Deze week zul je inzicht krijgen in de gemene trucs van je ego die je vast laten lopen in het leven. Focussen op je ego helpt je zien dat het compleet losstaat van je liefhebbende en medelevende zelf. Hoe meer je je ego dagelijks aan het werk ziet hoe minder macht het over je heeft.

Geloof dat wanneer je perspectief en gedachten veranderen, je acties en belevingen mee veranderen.

Je hoeft dit denkproces niet meteen te implementeren in je leven, neem eerst een proefrit! Je hoeft niet alles over te nemen. Gebruik wat goed voelt voor jou en laat de rest voor nu even liggen. Laat dat wat niet voor jou werkt los en voel je enthousiast over dat wat wel werkt.

De sleutel voor het overwinnen van het gezwets van je negatieve ego, om toegang te krijgen tot *de kracht van liefde en eenheid*, is te geloven in de kracht van liefde!

Dit zijn een paar fundamentele feiten die nuttig kunnen zijn om in gedachten te houden tijdens je reis.

Feit: Het leven gaat over het laten ontwaken van je Ziel en je authentieke Zelf zijn.

De manier waarop jij naar de wereld kijkt en de gebeurtenissen ervaart houdt verband met hoe jij wel of niet jezelf aanpast aan de situatie of in je eigen authentieke kracht blijft staan.

Je authenticiteit is het enige element in je leven dat je zelf in de hand hebt. Als we ontdaan zijn van alles in ons leven (relaties, materiële zaken, status) en wanneer het voelt alsof je de grip op het leven helemaal kwijt bent is het enige dat overblijft je authentieke Ik.

Je authenticiteit is je levenspower.

Je prana.

Je bron.

Je welzijn.

Je kern.

En keuze is de tool die je gebruikt om het te beheren.



Authenticiteit is de harmonie tussen denken, doen, voelen en zeggen. - Ibora Zant

We hebben ons allemaal wel eens overgegeven aan iemand anders. Het is onderdeel van de menselijke ervaring. We hebben toegelaten dat andere mensen onze grenzen overschreden. We hebben dingen gedaan waarvan we zouden willen dat we ze nooit gedaan hadden. We hebben 'Ja' gezegd wanneer we hadden moeten zeggen: 'Nee, nee, duizend keer nee'.

Maar het mooie hieraan? Je kunt je authentieke kracht herpakken wanneer je maar wilt!

Vandaag? Vandaag kun je verkondigen dat ...

Ongeacht wat er met je gebeurd is als kind

Ongeacht alle slechte relaties

Ongeacht de mislukte zakelijke pogingen

Ondanks de fout die je vanmorgen maakte

gelooven in negatief gebabbel niet langer een optie is.

Feit: We kiezen altijd tussen slechts twee emotionele staten van zijn: liefde of angst. Alle emoties komen neer op een van die twee. We zullen oefenen in het bewust kiezen van liefde.

Angst voelt als: oordeel, vergelijken en contrasteren met, paniek, wrok, schaamte, schuld, twijfel, kritiek, jaloezie, klagen, woede, zorgen, schuldgevoel, scheiding, defensie, de behoefte om gelijk te hebben, bewijzen dat de ander fout zit, aanpassen aan de situatie, weerstand, etc.

Als je merkt dat je in een van bovenstaande staten bevindt, dan sta je aan de kant van de ego en van de angst. Deze staat voelt zwaar aan. Je zult leren anders te kiezen door vraagtekens bij de noodzaak en juistheid van deze gevoelens te zetten.

Liefde voelt als: rust, geluk, vreugde, tevredenheid, vrede, gelach, vrijgevigheid, begrip, medeleven, dankbaarheid, vergeving, partnerschap, etc.

Feit: Het doel van ons leven is om te kiezen voor liefde en het zachtjes laten gaan van angst. Door het kiezen van liefde zal je Ziel ontwaken.

Feit: Het leven functioneert als een Echo; situaties die we aantrekken in het leven zijn een echo van onze interne wereld. De echo kan je helpen om inzicht te krijgen in jouw levenslessen. Zie jouw hindernissen of vreugdevolle momenten dus als inspiratie.

Wie zijn de personages/situaties/gedachten in je leven op dit moment?

INZICHT IN JE ECHO: Wat is de symboliek en de les van deze ervaring?

Echo analyse vereist dat je afstand neemt van je leven en struggles, om de energiepatronen van je leven en huidige omstandigheden te kunnen lezen.

Feit: Het universum juicht je toe. Er is een hogere, welwillende kracht die ons wil laten winnen, die wil dat wij slagen en gelukkig zijn. Dat we in liefde met onszelf en anderen leven. Het is een altijd aanwezige energie van liefde dat om ons heen zweeft, ons steunt en aanmoedigt om onze innerlijke waarheid en vrede te leren kennen.

Laat je huidige twijfel los en probeer dit concept eens uit:

Er is een hogere energie aan het werk die van je houdt en wil dat je leert volledig van jezelf en de wereld om je heen te houden. Je bent nooit alleen, je wordt altijd geleid.

Resulteert dit in een kalme ademhaling?

Een gevoel van rust?

Bevrijding?

Als we het over dit eens kunnen worden dan begrijp je dat alles wat er met je gebeurt, zelfs de dingen waar je bang van wordt en van in paniek raakt, zorgt voor spirituele groei en uiteindelijk tevredenheid. Je begrijpt dat onder de oppervlakkige pijn de ervaring of omstandigheden die nu plaatsvinden gebeuren voor jouw spirituele groei.

Als je het hier mee eens bent kun je jezelf op stressvolle dagen afvragen:

Wat moet ik hiervan leren?

Wat is de echo die uit het verleden mee komt?

Wat is mijn opdracht?

Op welke manier is deze gebeurtenis voor mijn eigen bestwil?

Is het mogelijk dat het doel van de uitdagingen in het leven het omlaaghalen van je muren is? Om je wakker schudden? Of nieuwe delen van jezelf te onthullen?

Ze kunnen je dwingen op het randje te gaan staan.

Te groeien.

Te ontplooien.

Te ontwikkelen.

Als je niet direct een antwoord weet op voorgaande vragen, geen probleem. Richt je gewoon tot het universum en zeg: 'Laat me alsjeblieft het probleem zien dat opgelost moet worden' of 'Ik ben bereid mijn les te leren, laat het me alsjeblieft zien'.

**We vallen en staan op.
We kunnen struikelen
en dit zien alsof we
slachtoffers zijn van
de situatie. Of we zien
het als een gelegenheid
voor zelfcreatie waarmee
we de uitdagingen
van het leven als lessen
van onze innerlijke god
omarmen.**

- Ibora Zant

Je hebt altijd een keuze.

Zoals ik eerder al zei is dit de enige tool die je hebt in dit leven.



Words from the Soul

De stem van je ziel
spreekt via je hart en
wijst je in de juiste
richting.

— Baptist de Pape



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Welke uitdagingen zijn op dit moment een 'kans om te groeien'?

Uitdaging:

Kans:

Uitdaging:

Kans:

Uitdaging:

Kans:

Uitdaging:

Kans:

Uitdaging:

Kans:

Dag 2

Moedige beslissingen + het Ego transformeren

Laten we beginnen met proberen het ego beter te leren begrijpen. Waarom praat het eigenlijk negatief?

Waarom, als we op het punt staan een grote stap te nemen, horen we een stem die zegt: "Je zult het nooit halen". Waarom worden we vervuld met twijfel als we een kleine bedrijfslening aanvragen? Waarom is er altijd die stem op de achtergrond die zegt "Hij belt af, waarom zou hij je leuk vinden?" als we een leuke date hebben? Het overkomt ons allemaal. Award-winnaars, bekende auteurs, miljonairs, ieder mens op deze aarde wordt geplaagd met gedachten zoals deze.

Hoe kom je er overheen?

Het begint allemaal met een *moedig* besluit!

Op dit moment moet je beslissen:

Ik ga me niet zoveel zorgen maken, mezelf omlaag halen, me vergelijken met anderen en aan mezelf twijfelen.

Het zal bevrijdend werken.

Het zal je terugbrengen naar je authentieke Ik, en je Ziel zal ontwaken.

Het zal te gek zijn.

Het is belangrijk dat je inzicht in je eigen gedachtes krijgt, en de echo die jij naar de wereld brengt verandert naar dat wat je wilt realiseren.

We denken dat ons ego ons de waarheid vertelt en ons beschermt. Dat is in principe zijn intentie - maar dat doet het in werkelijkheid niet.

Hij probeert jou te beschermen tegen falen, maar daardoor houdt hij je ook klein en beperkt hij je potentieel.

Neem een besluit. Maak een verklaring.

Een verklaring waarin je stelt dat je niet langer gelooft of deelneemt aan het negatieve gebabbel, het gezeur en ander onzin van het ego.

De ego kan niet overleven zonder angst. Hij probeert ons vast te zetten met angst en verkeerde gedachtes door ons te manipuleren met zijn geheime trucjes. Dit is een donkere en geïsoleerde manier van leven.

Daarom is het zo belangrijk dat we beginnen met het oefenen van het bewust worden van de gemene spelletjes van het ego. Alleen door zijn trucjes volledig door te hebben, en niet naar hem te luisteren, zul je zijn kracht verminderen.

Het is heel gemakkelijk om voor angst te kiezen in plaats van liefde. Het gebeurt echt heel veel. Het gebeurt zonder dat je het bewust door hebt en begint meestal tijdens onze jeugd - onze ouders scheiden, we verliezen een familielid, we ontdekken dat bepaalde dingen niet waar zijn, iemand stelt je teleur, etc. Vanaf dat moment raken we verstrikt in een web van angst en kiezen we de valse percepties van het ego boven de liefdevolle waarheid.

Wanneer we jaren achter elkaar constant kiezen voor de angstige kant van het ego denken we op een gegeven moment dat er alleen nog maar angst is. Wij geloven dat door die angst (die veel op controle kan lijken) we dingen gedaan kunnen krijgen. Met angst beschermen we onszelf.

Elk van deze op angst gebaseerde ervaringen versterkt de muur tussen jou en je innerlijke, liefhebbende kracht.

Weg met het ego!
Lang leve de liefde!

Dit is het gebed die ik gebruik wanneer ik merk dat ik mijn ego actief is.

Je Soul Awakening Command

 *hier downloaden*

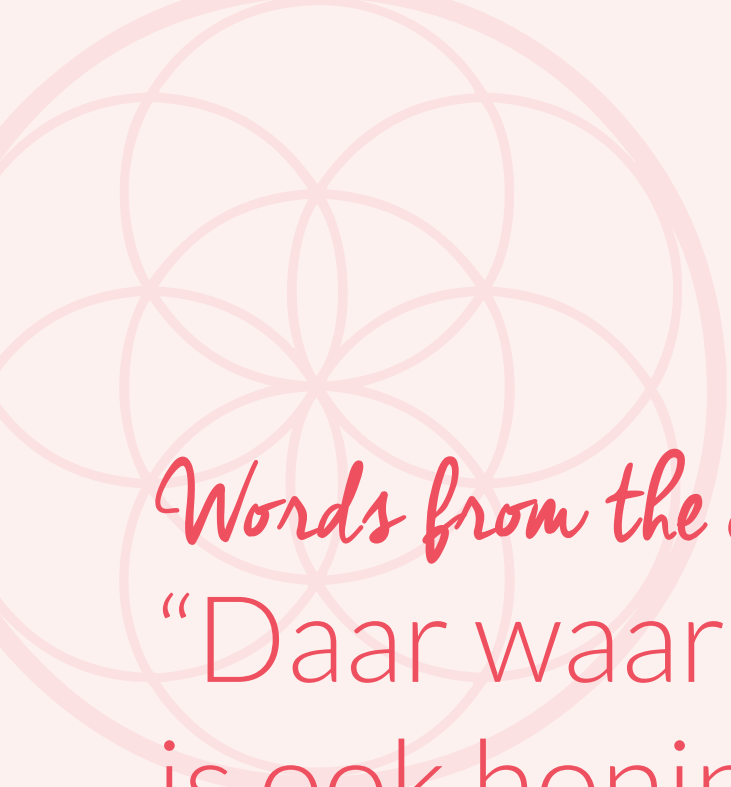
Zelfs als ik niet weet hoe ik mijn angsten, onzekerheden en oude patronen moet loslaten, ik weet dat ik het doe nu.
En ik ben gezegend.

Ik delete, delete, delete, al mijn angsten, onzekerheden en oude patronen,
en ik programmeer, programmeer, programmeer vertrouwen, zelfliefde
en leven vanuit mijn Ziel.
En ik ben gezegend.

Door dit gebed geef je erkenning aan je ego, maar geef je ook het
vertrouwen aan je Ziel dat hij alles aankan en de belangrijkste factor is in je
leven.

Pas dit gebed iedere keer toe op het moment dat je ego begint te pruttelen.

Tenzij er een grote, zwarte beer door je voordeur wandelt, is het meestal
verstandig om het tegenovergestelde te doen van wat je angst je vertelt.



Words from the Soul

“Daar waar beren zijn
is ook honing.”

— Ibora Zant



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Het ontkennen van het negatieve gebabbel van je Ego is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Soms kan het helpen om een aantal positieve, bevestigende, krachtige woorden of affirmaties op te schrijven. We gaan vandaag letterlijk onze gevoelens herschrijven.

Bijvoorbeeld, als je ego je vertelt dat je niet gefocust en juist ongetalenteerd bent, schrijf dan:

Ik ben een laserstraal van productiviteit. Ik zal niet afdwalen van mijn doelen. Ik ben geconcentreerd en onverstoortbaar.

Wanneer je ego je vertelt dat je niet weet wat je moet doen met je leven, en als je dat al wist je datgene nooit vol zou houden op lange termijn, schrijf dan:

Ik weet wat belangrijk voor me is, en ik vertrouw op mezelf om te zorgen voor datgene wat belangrijk voor mij is.

Zelfs een simpel statement als: 'Ik ben slim', 'Ik ben het waard', 'Ik ben liefde en ben geliefd' zijn perfect.

Ga naar de [Soul Awakening Affirmatie Werkblad](#). ▶



hier downloaden

Dag 3

Bewustwording en meditatie

Ware transformatie gebeurt wanneer het proces van bewustwording dagelijks wordt herhaald. Laten we alle onderdelen opsplitsen en een eenvoudig en haalbaar plan maken.

Je doel van vandaag is om bewust te worden van je energie, acties en gedachten.

Misschien beseft je tot nu toe nog niet hoe vaak angst komt opzetten en deze je gedrag en beslissingen beïnvloedt. Door het te zien en te erkennen maak je een eerste stap in het doorbreken van deze patronen en beseft je dat het geloven in angst een keuze is.

Vandaag beginnen we aan een reis waarin we anders leren kiezen!

Het oefenen van het leren zien van angst is een belangrijk gedeelte omdat het je helpt je triggers te begrijpen. Het is de eerste stap in het blootleggen van destructieve patronen, en uiteindelijk wellicht in het uit elkaar trekken van het geheel. We zullen experts worden in het herkennen van angst op de precieze momenten dat het op dreigt te spelen.

Begin met het stellen van een intentie voor de dag:

‘Vandaag begin ik een nieuwe reis waarin ik leer herkennen wanneer ik kies voor angst in plaats van liefde. Ik open mijn hart en ik zal waarnemen wanneer angst in mij opkomt zonder hierover te oordelen. Ik ben trots op mezelf omdat ik mijn angst onder ogen durf te komen.’

Begin nu aan een prachtige dag en weet dat je geliefd en geleid wordt door een hogere energie. Het universum is voor je aan het werk.

Avondactiviteit:

Neem aan het eind van de dag 20 minuten de tijd om te achterhalen waar, wanneer en waarom het ego tegen je begon te praten. Welke gedachten lieten angst in je opkomen. Hoe voelde dat? Voelde je weerstand? Een beklemmend gevoel op je borst? Hoofdpijn?

Welke mensen roepen je ego op? Wat was het dat ze zeiden of deden dat je ego zich bedreigd voelde?

Voel je dat er een patroon ontstaat nu je zo je dag doorneemt? Wordt je ego geactiveerd door dezelfde soort situaties? Wellicht op verschillende gebieden met verschillende mensen, maar allemaal om dezelfde reden?

Het kan nuttig zijn om op te merken waar en wanneer je ego wordt geactiveerd. Op deze manier krijg je inzicht in, en kan je hopelijk ontdekken wanneer je ego zich bedreigd voelt. Meestal door een illusie. Niet gebaseerd op feiten maar op verbeelding.

Wanneer we ons steeds bewuster worden van ons ego en zijn gebabbel krijgen we meer controle over ons leven. Pas als we bereid zijn ons ego los te laten zijn we echt klaar voor een stap richting volledige controle over onze authenticiteit.

Wanneer we bereid zijn onze twijfel over onszelf, de gevoelens waardoor we ons klein voelen en onze saboterende gedachtes in te ruilen voor liefde, dan pas zijn we klaar om totale controle over ons leven te krijgen.

Empowerment Meditatie

Nu, op dit moment, zullen we diep in onszelf duiken en een groter bewustzijn, bereidheid en kracht in onszelf teweegbrengen.

Het bewustzijn van onze wens om te groeien.
De bereidheid om ons buiten onze comfortzone te bewegen.
En de kracht om te helpen, zowel anderen als onszelf.

We stromen over van potentie en eindeloze mogelijkheden.
We zijn dan ook volledig in staat om eventuele innerlijke uitdagingen van ons ego te overwinnen.

Instructies:

Deze meditatie zal je helpen bij het creëren van een bewuster en meer bevredigend leven. Dus! Zoek een comfortabele stoel in je meditatiehoek. Sluit je ogen en laat je handen rusten op je benen, handpalmen naar boven gericht. Laat je schouders zakken en houd je rug recht. Adem diep in en langzaam uit.

In en langzaam uit.

Adem in.

Adem uit.

Voel hoe moeiteloos je ademt.

Meditatie:

Vestig nu je aandacht op je lichaam. Stel je lichaam voor als een helder, wit licht. Je hart is het middelpunt van een pulserend, energiek, wit licht. Laat het licht zich langzaam verspreiden tot het de hele kamer verlicht.

Laat het licht zich verder verspreiden, buiten de grenzen van de kamer. Zo ver, dat het niet meer voelt alsof je in de kamer zit, maar dat je in het midden bevindt van een wit, warm, liefdevol licht.

Laat het licht zich steeds verder uitbreiden in de wereld om je heen. Laat het zachtjes de mensen, bomen, dieren en al het andere leven overspoelen.

Zie hoe het licht zich verplaatst buiten je land, hoe het de zeeën raakt en het tot de blauwe hemel reikt.

Voel de wereld en al haar inwoners in deze liefdevolle staat van zijn verkeren. Merk op dat jij niet in de wereld zit, maar dat de wereld in jou zit.

Je bent veilig.

Je wordt geleid.

Je wordt gevoed.

Je bent onverschrokken.

Welke obstakels je ego je ook voorlegt, kies voor het witte, liefdevolle licht in jou om ze te overwinnen.

Zeg tegen jezelf:

Ik ben bereid om mijn ego opzij te zetten en te kiezen voor de harmonie en kracht die door mijn aderen stroomt en vanuit mijn hart schijnt.

Blijf dit gevoel uitbreiden. Vul het universum en schijn verder dan de sterren.

Adem in.

Adem uit.

Zeg tegen jezelf:

Ik ben niet mijn ego.

Ik ben niet klein.

Mijn liefdevolle energie en potentie is grenzeloos.

Ik ben in staat verder te reiken dan mijn fysieke grenzen.

Trek nu langzaam je energie terug en voel hoe het terug je lichaam in stroomt.

Herinner jezelf aan het feit dat je een wonderbaarlijke creatie bent.

Je wordt door niets gelimiteerd of beperkt.

Je bent liefdevol, krachtig en hebt eindeloze mogelijkheden.

*** Meditatie door Ibora Zant**

Dag 4

De wil om te veranderen.

Alles wat je wilt in het leven ligt aan de andere kant van de wil om te veranderen.

Bereidheid verhoogt je bewustzijn van nieuwe mogelijkheden. Bijna elk patroon in je leven die je zou willen veranderen - hoe je je geld uitgeeft, de mensen met wie je date, het voedsel dat je eet, de carrière keuzes die je maakt - het is allemaal 100% veranderbaar.

Je hoeft niet meteen te veranderen!

Je hoeft het niet in een keer goed te doen (want dat is onmogelijk). Dit proces kost tijd. Je hoeft alleen maar bereid te zijn om te stoppen met het luisteren naar je ego. De wil om momenten met liefde te bekijken is de op een na belangrijkste stap in dit proces. Die wil maakt nieuwe perspectieven mogelijk. Je bent in staat om het leven te aanschouwen van buitenaf. Je zorgt voor een heldere, steeds maar groter wordende, grenzeloze schittering. Je stelt jezelf open voor liefde.

De SOUL AWAKENING mantra's van vandaag:

“Ik weet dat de kleinste verschuiving in mijn perspectief de grootste veranderingen tot stand brengen.”

“Ik weet dat ik verandering nodig heb en ik ben bereid mijn angsten onder ogen te komen.”

Maak een top 10 van je grootste angsten en een top 10 van je grootste 'fouten' ooit.

Top 10 angsten:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Top 10 fouten:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Pak de pagina met je top 10 lijsten erbij en schrijf er met grote letters overheen:

“Ik ben bereid om dit anders te zien. Ik ben bereid om dit te accepteren en los te laten.”

Of

“Ik ben bereid om dit anders te zien. Ik ben bereid om mijn beperkingen los te laten en liefde te omarmen.”

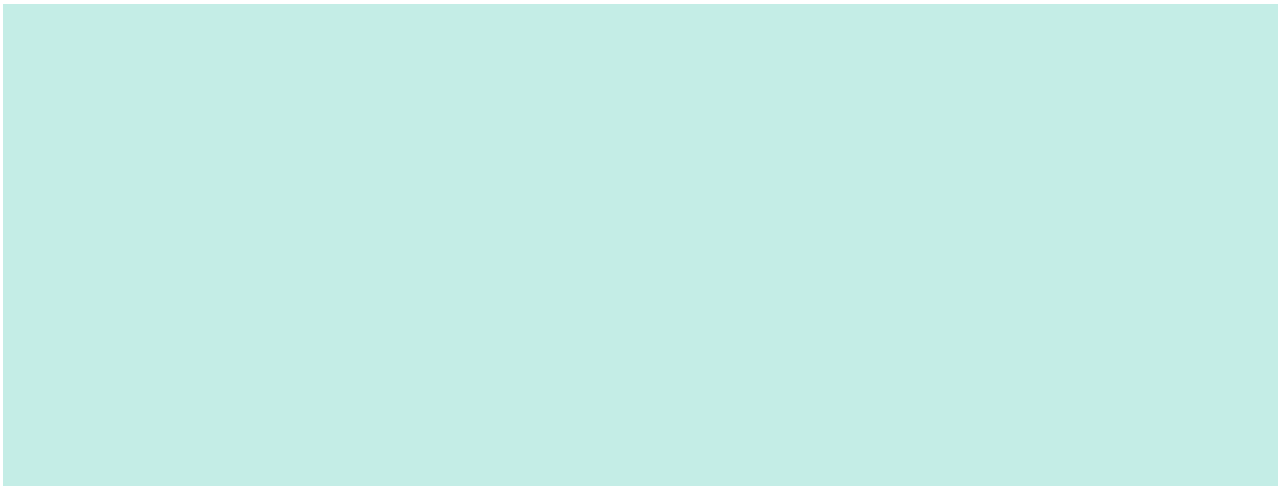
Neem dit moment om jezelf te coachen. Ontken de kracht van negatief gebabbel.

“Nee, ik ga dat niet doen. Ik weet waar deze gedachtegang naartoe leidt en ik kies er voor om me niet zo voelen. Ik ben bereid mijn angsten los te laten.”

Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Vraag jezelf:

Wat is de top 3 van mijn angsten uit mijn top 10 lijst?



Wat heb ik over mezelf geleerd door deze angsten?

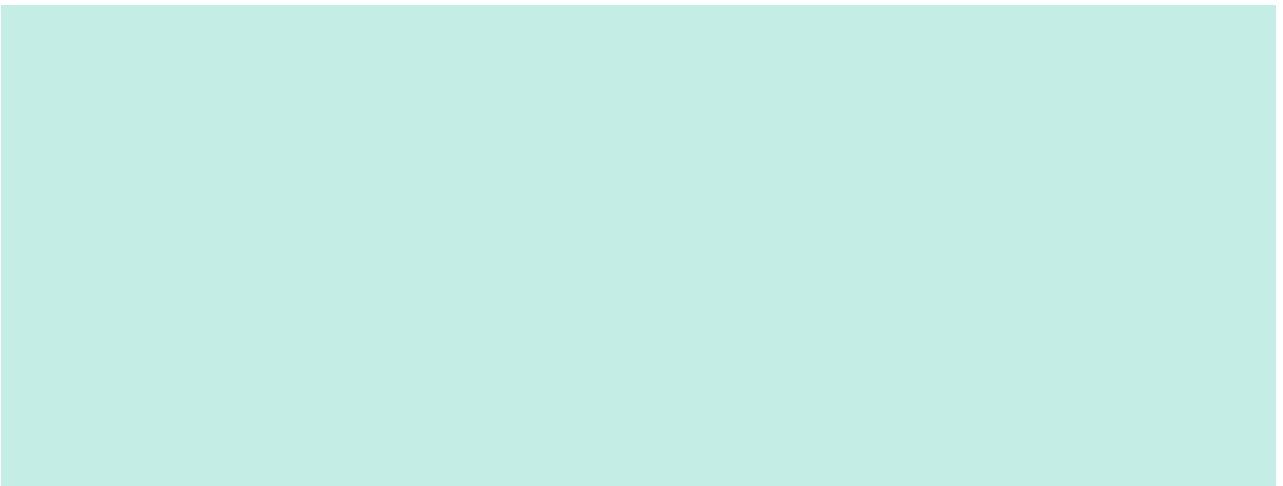
Wat is de top 3 van mijn 'fouten' uit mijn top 10 lijst?

Hoe hebben deze 'fouten' uiteindelijk geleid tot iets goeds?

Hoe voelde het om angst los te laten door mijn angsten en fouten in een nieuw perspectief te bekijken?



Hoe veranderde mijn energie hierdoor?



Dag 5

Kies een krachtig perspectief + besluiten

Kies er dit weekend voor om te vertrouwen op je nieuwe, liefdevolle kijk op de wereld. Neem controle over de keuzes die je maakt en stop het negatieve geklets van je ego nog voor het überhaupt begint.

Sta je oog in oog met twijfel en angst?

Probeer een van deze mantra's waarin je kiest voor een ander perspectief.

"Ik hoor je, Ego, maar ik geloof niet in jou. Ik kies liefde."

"Ik hoor je Ego, maar ik geloof niet in jou. Ik ben veilig en krachtig en ik kies voor liefde."

"Ik hoor je, Ego, maar ik geloof niet in jou. Ik vertrouw op mezelf om dat wat er ook op mijn pad komt met liefde te omarmen."

Wil je deze liefdevolle blik ook op andere gebieden in je leven werpen?

Lichaam:

Ik vergeef mezelf voor het veroordelen van mijn gezonde lichaam.

Ik kies ervoor om te houden van en dankbaar te zijn voor mijn sterke armen en benen.

Liefde:

Ik vergeef mezelf dat ik mezelf onjuist heb behandeld en te denken dat er iets mis met me is. Ik kies ervoor om te vertrouwen dat liefde op mijn pad ligt.

Geld:

Ik vergeef mezelf voor de angst om tekort te komen. Ik ben bereid mijn innerlijk beeld over financiën te veranderen. Ik kies ervoor me vanaf nu te focussen op de dingen die ik wel heb en laat mijn angsten die ik heb over geld los.

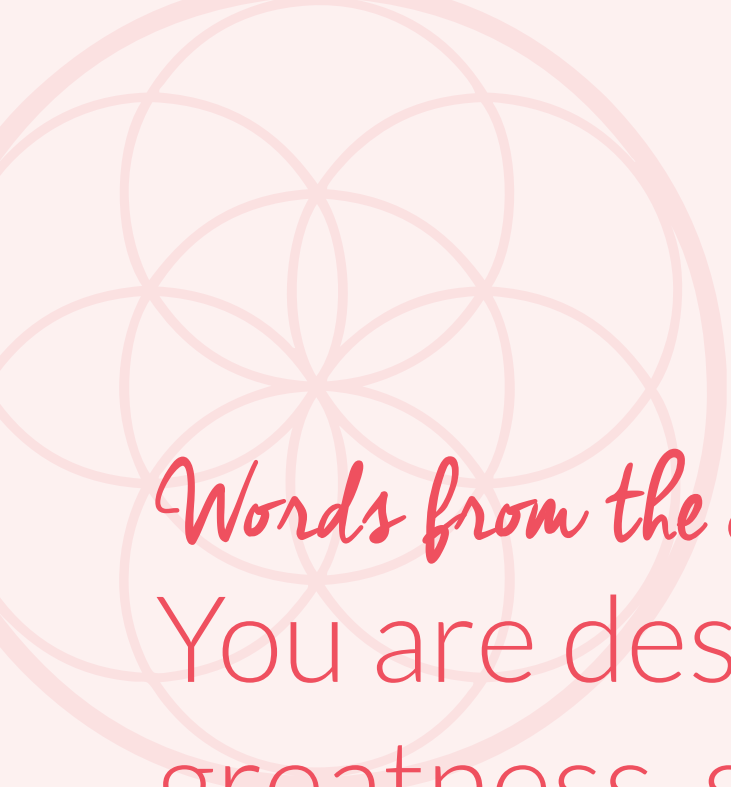
Verwachtingen van resultaten:

Ik geef me over aan het resultaat. Ik weet dat ik het verdien om te ontspannen. Ik vertrouw op mijn kunnen.

Neem een kijkje bij onderstaande besluiten en kies drie die op jou van toepassing zijn. Schrijf ze op een vel papier en hang of leg deze op een plek waar je hem ziet. Beloof jezelf dat je de besluiten de komende week uitprobeert.

Besluiten:

-  Ik kies proactief voor een beter perspectief. Ik kies zelf hoe ik naar het leven kijk en ik kies altijd voor liefde.
-  Ik open mijn hart en geest voor nieuwe ideeën. Ik weet dat er overal mogelijkheden zijn.
-  Ik herinner me de onjuistheid van mijn angst. Ik weet dat het geklets van mijn ego niet op de realiteit is gebaseerd.
-  Ik zie obstakels als een kans om mijzelf te ontwikkelen en ik weet dat het universum mij steunt. Ik geloof dat er een grotere kracht is die mij helpt.
-  Ik weet dat mijn ego nooit de waarheid spreekt en kies ervoor alles vanuit een liefdevol perspectief te zien.
-  Ik weet dat de kleinste vorm van verandering de grootste veranderingen tot stand brengen.
-  Ik weet dat ik verandering nodig heb en ben bereid mijn angst onder ogen te komen.



Words from the Soul

You are destined for
greatness, so what's
holding you back?

Week
3

CREËER
GROOTSHEID
Play bigger!

Dag 1 Podcast

PODCAST: WEEK 3

 [hier downloaden](#)

Deze week gaan we leren hoe we ons volledig in onze dromen en verlangens kunnen storten. Je zult leren wie er verantwoordelijk is voor het bereiken van je dromen en hoe je diegene erop aanspreekt actie te ondernemen. (Hint: jij bent het!) Je zult ontdekken hoe je je emoties kunt sturen, sabotage kunt vermijden en extra tijd vrij kunt maken; tijd om groot in te zetten dus.

Je kunt leven, je kunt geven, je kunt liefhebben, je kunt bereiken.

Je kunt van dit moment, ongeacht wat er nu speelt, een positieve, verlichtende en warme ervaring maken.

Je kunt de waarheid en schoonheid van je ware doel voelen en actie ondernemen om dat doel te volgen.

Je kunt alle (door jezelf opgelegde) zorgen achter je laten en deze dag starten met een krachtige hervonden waardering voor alles dat je hebt.

Je kunt ervoor kiezen uitdagingen aan te gaan met een positieve instelling. Dat is wanneer de meeste kansen zich voordoen.

Je kunt ervoor kiezen om steeds opnieuw je leven te leiden zoals jij dat wilt.

**Het is een herinnering
aan het onthullen
van je diepste wensen.**

En een herinnering aan dat jouw diepste wens waarschijnlijk iets groots is.
Iets krachtigs dat je leven verandert.

Het is waarschijnlijk niet zoiets als: “Genoeg geld door voor mezelf te werken zodat ik me een studio-appartement kan veroorloven.”

Of:
“Iemand vinden die met me wil trouwen.”

Of:
“Eens in de zoveel tijd een week vrij nemen om gebruik te maken van het vakantiehuisje van mijn vriend aan de Spaanse costa.”

Jouw diepste wens is waarschijnlijk
groot en fantastisch,
maar ook een beetje eng.
Je wordt er misschien verlegen van
waarop je jezelf vertelt dat het simpelweg niet
mogelijk is.

Maar dat is het zeker, *zeer* wel.

Echt willen wat je wilt geeft je de kracht om
mogelijkheid in te ruilen voor *realiteit*.

Zeg tegen jezelf: “Dit is wat ik wil. Dit is waar ik voor vecht. Dit grote, enge ding? *Ik maak het mijn realiteit.*”

Het maken van deze belofte verandert letterlijk je gedrag. Het heeft invloed op je ziel. Wanneer je investeert in jezelf op zo’n groot, levensveranderend niveau dan creëert je *intentie* een veld dat kansen aantrekt.

Dit veld trekt dingen naar je toe die je kunnen helpen. Mensen, bijeenkomsten, mensen die je tegenkomt, telefoongesprekken, e-mails, romantiek, ze staan allemaal voor je deur. Zie het als magie.

Voel je je een beetje angstig? Comfortabel 'genoeg' waar je nu bent? Als je van je diepste verlangens geen realiteit maakt zul je je altijd zo blijven voelen. Altijd.

**Je bent geboren om grote dingen te doen
(en ik denk dat je dat weet).**

**Als je geen risico's neemt, blijft een essentieel deel van
jou onvervuld. Bitter, stoffig, en koud
(sorry, het is waar).**

*Volg je instinct! Achtervolg je dromen!
Wees je eigen voorbeeld.*

Bij angst en onzekerheid: S-t-r-e-t-c-h.

Dit is denk ik een uitstekend moment om een kleine, maar nauwkeurige formule te geven die je vertelt hoe je van 'misschien later vandaag, ik wil wel maar, etc.' naar 'ik ga dit vandaag waarmaken' gaat.

Er bestaat geen geheim recept, geen script. Er is geen heilig geheim voor het stoppen met 'hopen'.

**Je hoeft alleen maar te verklaren:
IK WIL MEER.
IK GA RISICO'S NEMEN.**

Words from the Soul

Als je het beste uit het
leven wilt halen - zal het
leven het beste uit jou
willen halen.

Je zal alles op tafel
moeten leggen.

Blijf je inzet verhogen.



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Wat zijn je GROOTSTE ideeën en verlangens? Welke fantasie vervult je met blijdschap maar tegelijk met angst? Vervang je angst op dit moment voor liefde.

Waarom heeft deze droom zich in jouw hart genesteld? Wat maakt je duizelig van geluk?



Maak een lijst van vijf briljante redenen waarom jouw 'groter dan grootse' droom het waard is om door te zetten.

1.

2.

3.

4.

5.

Maak een lijst van vijf (potentieel grandioze) acties die je zouden kunnen helpen bij het realiseren van je droom.

1.

2.

3.

4.

5.

Maak een lijst van alle grote belangrijke dingen die je de komende 12 maanden waar wilt maken.

1.

2.

3.

4.

5.

GA ZE DOEN!

Dag 2 Jij bent de enige persoon die verantwoordelijk is voor jouw geluk.

Wil je grote vooruitgang? Natuurlijk wil je dat!

Feit: het begint en eindigt met jou.

Jij bent de enige persoon die jezelf gelukkig kan maken. En je moet doen wat nodig is om datgene wat je tegenhoudt los te laten.

Heb je onlangs een fantastische dag gehad? Zo'n dag waarin alles goed gaat en je eigenlijk gewoon in zo'n heerlijke flow zit? Waarin je de energie door je lichaam voelt stromen?

Wat maakte deze dag zo heerlijk en efficiënt? Nou, je hebt hem waarschijnlijk gepland. Het voelde goed om dat uit te voeren wat je zo grondig gepland had. Zo werkt het ook met de grote dingen in je leven. Als grote dingen in je leven ACTIE nodig hebben is het goed om je daarop voor te bereiden.

Als ik me voorbereid op het nemen van actie ziet het er als volgt uit:

Iedere avond voor ik ga slapen neem ik 15 minuten de tijd om al mijn to do's voor de volgende dag op te schrijven. Ik limiteer mijn lijst zoveel mogelijk tot 5 grote to do's en 3 kleine dingen. Mijn grote lijst kan er zo uitzien: Schrijf een nieuwe blogpost, stuur e-mails naar cliënten, doe drie coach sessies, werk aan hoofdstuk zes van mijn eBook. Mijn kleine to do's bijvoorbeeld zijn: Doe de was, stuur een verjaardagskaart, sporten.

Probeer niet meer dan acht items op je lijst te hebben. Als je er meer kunt doen op een dag - fantastisch! Maar saboteer jezelf niet door een hele hoop kleine to-do's te doen waardoor je geen tijd meer hebt om daadwerkelijk iets groots te doen. Sluit je social media en e-mail accounts wanneer je aan iets groots werkt en zorg dat er geen dingen in de ruimte zijn die je afleiden.

Voel je je ambitieus? Wil je nog meer tofs horen?

DAGELIJKSE PLANNING VOOR SUCCES:

Maak een dagindeling waarmee je werkt aan je grootsheid. Plan zowel je werktijden, meditaties, sport, powernap, leesmoment als je maaltijden.

Dit is een voorbeeld van mijn planning:

07:00 - Opstaan

- Meditatie
- Hond uitlaten
- Ontbijt

08:00 - 09:30 - Omzet verhogen activiteiten

- Doelen stellen
- Klanten
- Nieuwe prospects

09:30 - 11:30 - Sport of studie

11:30 - 12:00 - Lunch

12:00 - 16:00 - Coaching & creating

- Minimaal 1 klantcontract
- To-do lijst afmaken
- Coaching

16:00 - 17:00 - Ontspanning

- Powernap
- Lezen
- Website

17:00 - 21:30 - Vrienden, familie, diner

22:00 - Naar bed

- Dankbaar voor..
- Gebed

Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Je hebt meer controle over je dag dan je denkt. Maak je klaar voor een fantastische dag!

Wat is een ding dat je *vandaag* kunt doen om je voor te bereiden op morgen?

Welke stappen kan je *morgen* nemen die je dichterbij jouw doel brengen?

Wat is een ding dat je *deze week* kan doen dat je klaarmaakt voor succes? Bijvoorbeeld: kun je een e-mail sturen om een afspraak te maken met iemand die je verder kan helpen?

Schrijf een ding op die je dichterbij je doel kan brengen voor *volgend jaar*.

Wat is een van je grootste doelen? Het kan dichterbij zijn dan je denkt als je het opdeelt in een aantal kleine stappen. Plant vandaag een zaadje en bedenk wat je allemaal kunt doen in een jaar. Het kan sneller gebeuren dan je denkt! Maar, je moet wel daadwerkelijk starten.

Andere vragen die je jezelf kunt stellen:

Kan ik efficiënter werken? Verspil ik dagelijks bakken tijd met zinloze dingen?

Wat zou ik kunnen doen als ik dagelijks 20 minuten meer tijd had? Je zult ontdekken dat 20 minuten genoeg is om en lieve brief te schrijven, e-mails te beantwoorden, een telefoontje te plegen, rekeningen te betalen, etc. Deze kleine dingen zorgen voor constante, grote resultaten.

Kan ik alle kritiek om mij heen aan de kant zetten? Ik weet dat als ik mijn leven wil leiden zoals ik dat wil ik grenzen zal moeten verleggen, kansen moet pakken en me soms toch zal afvragen wat 'anderen' er nou eigenlijk van denken. Vanaf nu stop ik met ruzie maken met denkbeeldige critici. Kan ik reageren zonder aan te vallen of zelf-rechtvaardiging?

Om meer succes te hebben moet ik stappen buiten mijn comfortzone zetten. Als ik meer succes wil moet ik bereid zijn om te gaan met andere mogelijke mislukkingen. Falen is onderdeel van ambitieus zijn. (Hoewel ik vind dat 'falen' niet bestaat, het zijn enkel leermomenten.) Wetende dat ik dit tegen zal komen, bereid ik me voor op het horen van 'nee', zo blijf ik op mijn benen staan en ga ik steeds door.

Waar kan ik tijd besparen om te besteden aan sporten? Van welke sport/oefening geniet ik het meest?

Moet ik een blog starten, een telefoontje plegen, een voorstel schrijven, stoppen, starten?

Hoe kan ik oefenen in minder klagen en zeuren? (Het is zo'n energie zuiger!)

Dag 3

Stuur je emoties - groter, moediger, gelukkiger

Hoewel we vaak denken dat we handelen vanuit gevoel, *voelen* we vaak doordat we *handelen*.

Meer dan een eeuw geleden leefde de Amerikaanse filosoof en psycholoog William James. Hij beschreef dit fenomeen: "Actie lijkt gevoel te volgen, maar actie en gevoel gaan eigenlijk samen; door actie te reguleren, wat onder de directe controle ligt van de wil, kunnen we indirect gevoel reguleren, dat niet onder de controle van de wil ligt."

Door te doen alsof je je op een bepaalde manier voelt introduceer je dat gevoel in je brein waardoor je je daadwerkelijk zo gaat voelen.

Je emoties en gevoelens sturen is dus eigenlijk heel gemakkelijk!

Wanneer ik me even niet lekker voel kan ik dit veranderen door mijn lichaamshouding of gedachten te veranderen. Bijvoorbeeld door mijn favoriete muziek op te zetten of uit dit patroon te stappen door diep in en uit te ademen, te wandelen of door aan iets grappigs te denken.

Waardoor voel jij je echt gelukkig?

Muziek luisteren? Yoga oefeningen doen? Sporten? Iemand helpen? Je vriendinnen mee uit lunchen nemen? Hoe kun je meer tijd vrij maken voor activiteiten die je gelukkig maken?

Drie dingen die ik vandaag doe om dit gevoel te ervaren:

1.

2.

3.

Word meer out-going! (Laat je wilde kant zien.)

Waarom trek je je hoge hakken niet aan naar je werk in plaats van je betrouwbare flatjes? Wat dacht je van het dragen van een knalrode lippenstift tijdens de boodschappen op zaterdagmiddag? Trek eens iets aan met een knallend kleurtje!

Drie dingen die ik vandaag doe om mijn wilde kant te laten zien:

1.

2.

3.

Maak ruimte voor het nieuwe!

Neem tijd om je kast uit te pluizen! Gooi die oude liefdesbrieven van je ex weg, betaal die rekening, organiseer je documenten!

Drie dingen die ik vandaag doe om ruimte te maken voor het nieuwe:

1.

2.

3.

Wil je je opgelucht voelen?

Bied die veel te late excuses aan. Neem 15 minuten de tijd om dat telefoontje te plegen. Doe dat ene ding dat al zo lang op je ligt te wachten.

Drie dingen die ik deze week doe om me opgelucht te voelen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wil je je in balans voelen?

Hoe kom je in zo'n balansstaat? Een ochtend meditatie? Joggen? Een gesprek met je vriendin? Doe het!

Drie dingen waardoor ik me in balans voel:

- 1.
- 2.
- 3.

Wil je je verbonden voelen?

Zet je computer uit en ga mediteren! Maak een connectie met jezelf en mensen die je liefhebt. Neem een oude vriendin mee lunchen, geef je collega een compliment.

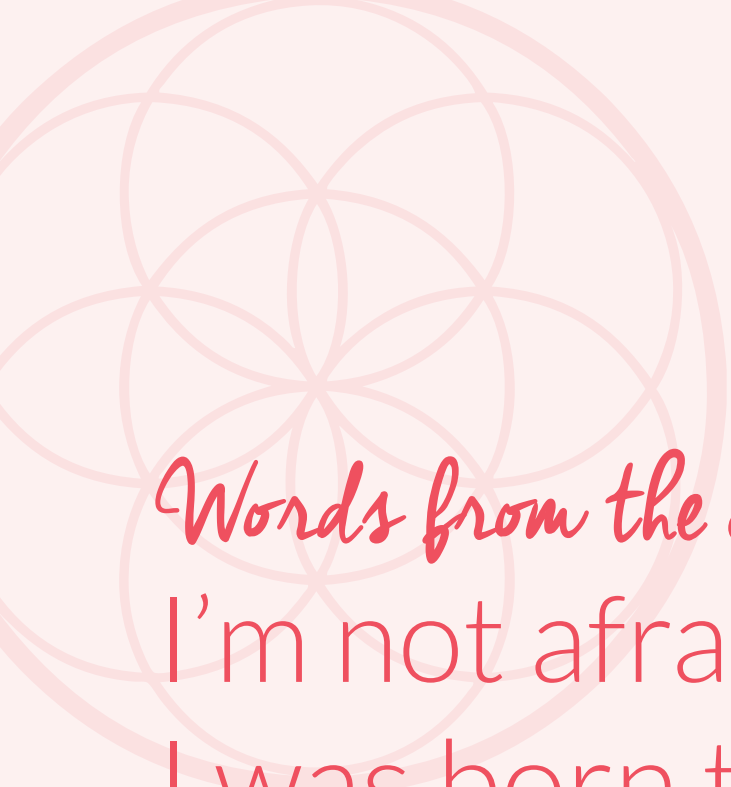
Drie mensen die me helpen verbonden te voelen:

- 1.
- 2.
- 3.

Natuurlijk kan dit ongemakkelijk voelen in het begin - het forceren van gedrag om een gevoel te creëren. **Maar ik moedig je aan om het te doen!** Als je je gelukkiger wilt voelen, lach! Door je lachspieren te activeren komen er stofjes vrij waardoor je je gelukkiger voelt. Als je meer energie wilt, ga een activiteit aan met je volle aandacht.

Wil je je zelfverzekerd voelen? Ga rechtop staan, kijk mensen in de ogen en geef een assertieve handdruk. Als je je relaxed wilt voelen, adem diep in vanuit je buik. Hierdoor laat je automatisch spanning los in de spieren in je schouders en gezicht. Deze activiteiten, zelfs wanneer ze eigenlijk niet passen bij hoe je je nu voelt, kunnen die emotie aanwakkeren die je wilt. Het maakt je gelukkiger, zelfverzekerder, vol je energie of juist relaxt.

En wellicht toevallig: deze emotionele staten van zijn zullen het vuur in je aanwakkeren en de dingen die belangrijk voor jou zijn waarmaken!



Words from the Soul

I'm not afraid.

I was born to do this.

— Ibora Zant

Dag 4

Greep ruimte voor sabotage - van binnenin of buitenaf.

Als je eindelijk helder hebt wat je wilt.

Wanneer je het pad gevonden hebt dat je daar naartoe leidt.

Wanneer je die *mooie, grote droom* benoemd hebt en voor je ziet, kunnen dingen soms heel oncomfortabel worden.

Want niet iedereen in je leven zal blij zijn met je *grote doelen*.

Soms is diegene die niet blij is met je plannen een liefdevolle, goedbedoelende familielid of vriend. Andere keren is het dat kleine vervelende stemmetje in je eigen hoofd. Soms ben jijzelf degene die moeite heeft met je plannen.

We gaan het hebben over hoe we met elk van deze kunnen omgaan.

We neigen naar zelsabotage wanneer we ons onzeker voelen. We denken dat het makkelijker is om te blijven wie we zijn, onze hakken in het zand te zetten en verder te gaan op dezelfde oude, comfortabele weg.

Waarom?

Omdat we onbewust denken dat 'op dezelfde plek blijven' minder pijnlijk is dan werken aan een nieuwe, meer voedende (en rijkere en meer energieke) mindset.

Self-sabotage is a bitch.

Weet dat iedere vezel in je lijf schreeuwt naar dat wat jij het liefst wilt: de relatie, de carrière, het lichaam, de kans, alles ligt aan de andere kant van jouw wil om te veranderen.

Dus waarom zou je je doel voor je uit schuiven?

Analyseer je motivatie; wees *nieuwsgierig*!

Waarom ben je bang om dat te bereiken wat je het liefst wilt? Waarom geef je jezelf niet helemaal?

Herhaal deze mantra: "Ik vertrouw mezelf, ik onderneem actie, ik bereik wat belangrijk voor me is."

Hoe je zelsabotage vroegtijdig stopt:

- Wanneer je jezelf betrapt op zelsabotage - het daten van foute mannen, het overslaan van de sportschool, het missen van deadlines, het niet beantwoorden van een telefoontje, e-mail of sms - vraag jezelf: "Brengt dit gedrag me dichterbij mijn doel?"

- Wanneer je het harde werk ontwijkt - de moeilijke gesprekken, de lange uren, het gezonde eten - zeg tegen jezelf: "Ik houd genoeg van mezelf om dit te doen".

- Probeer de volgende vraag te beantwoorden: *Wat zou ik doen als ik niet bang was?*

Laat je angst los, laat je teugels vieren en verlang naar een leven van tevredenheid in plaats van dat je je overgeeft aan de angst van verandering.

En onderneem dan actie.

Geliefden die je ondermijnen

Je familie/vrienden/collega's/buren houden van jou en je leven zoals het nu is. En dat is fantastisch! Ze houden van hoe je nu bent.

Maar wat gebeurt er als je dingen zegt als:

Ik wil mijn eerste miljoen verdienen voor mijn 45e.

Ik wil binnen vijf jaar een huis aan het strand kopen.

Ik wil een partner met een geweldig gevoel voor humor en fantastische kookkunsten.

Het is goed mogelijk dat de mensen om je heen dingen zeggen als:

Nou, laten we realistisch blijven.

Oké.. Ja, dat wil iedereen wel.

Denk je niet dat je je lat een beetje hoog legt? Je zult alleen maar teleurgesteld zijn als je je doel niet bereikt.

Ik wist niet dat je zo materialistisch was.

En er zijn vele, vele redenen waarom mensen zo reageren. Ze willen niet achterblijven. Ze zijn bang dat je geen tijd meer voor ze zult hebben als (wanneer!) je succesvol bent.

Jouw dromen herinneren hen er aan dat ze hun eigen dromen niet najagen.

En, hoe ga je daar mee om?

- **Door open en aanhoudende communicatie.** Als je de eerste stappen richting je doel zet, luister dan naar hun angsten en naar dat wat ze nodig hebben en help ze waar je kunt. Vraag om geduld en steun. Werk in de latere fases van je proces samen om jullie leven samen te brengen binnen jouw nieuwe succesvolle leven.

- **Wat betekent deze verandering in je leven?** Misschien dat de tijd waarop je dineert is verschoven van 18:00 uur naar 18:30 uur omdat je laatste cliënt eindigt om 18:00 uur. Misschien kun je je vriendin in het weekend ontmoeten in plaats van de wekelijkse yoga klas op dinsdagmiddag. Misschien dat je vriend of man de hond om 8 uur 's avonds uit moet laten omdat jij te moe bent van het studeren en je liever de ochtendwandeling doet. Werk samen aan een nieuw schema die voor jullie beiden werkt.

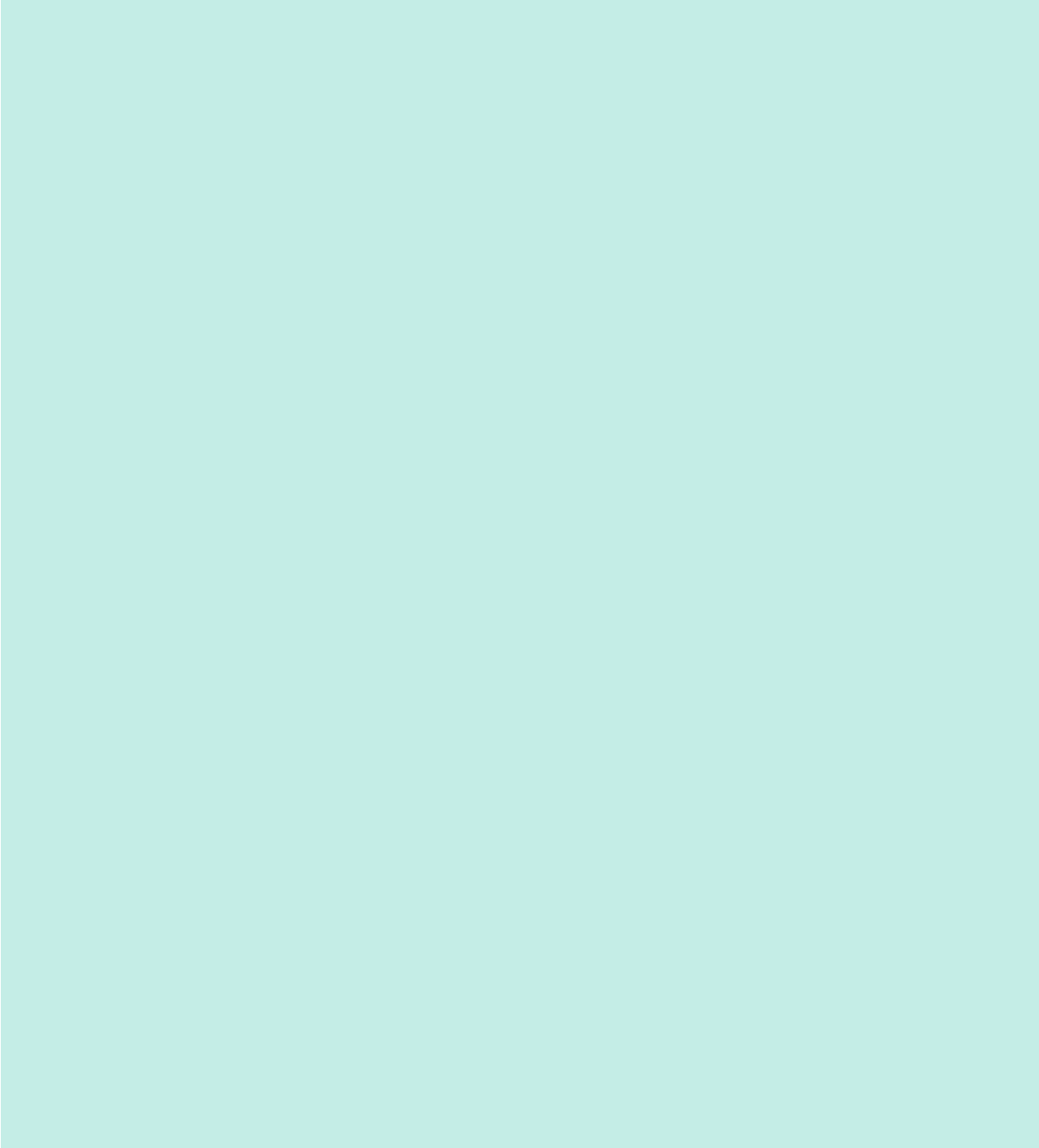
- **Als dat niet werkt, of dingen in de knoop raken, ontwijk ze dan compleet.** Jij kunt kiezen wie je in je leven wilt en als iemand je niet steunt kun je ervoor kiezen deze uit je leven te zetten. Als mensen je echt niet kunnen of willen supporten in je dromen laat ze dan los.

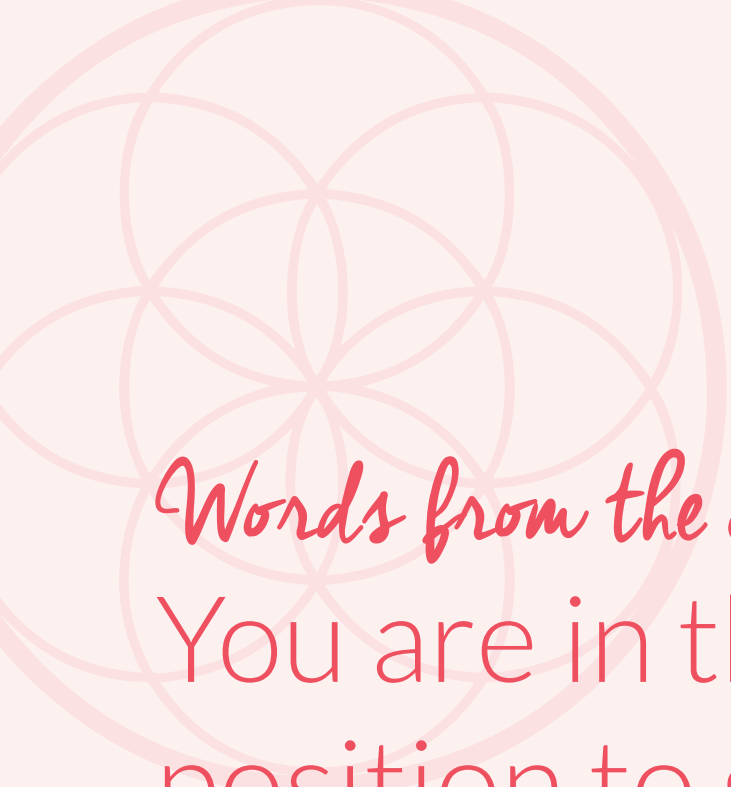
Vraag jezelf: Ben je bereid de komende 5, 10, 20 jaar van je leven te wijden aan het bereiken van je droom? Voelt het instinctief goed? Dan heb je de verantwoordelijkheid om het waar te maken.



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Neem je genoeg met minder? Welk excuus maak je dagelijks? Je hebt hulp nodig bij deze opdracht. Wees moedig en vraag je beste vriend of levenspartner je te vertellen welke excuses je gebruikt. Schrijf ze op. Excuses maken stopt vandaag.





Words from the Soul

You are in the perfect
position to get there
from here.

— Abraham Hicks

Instructies:

Zoek een comfortabele plek in je meditatieruimte.
Trek je schouders zachtjes naar achter en richt je handpalmen naar boven.
Adem diep in door je neus en adem uit door je mond.
Herhaal deze cyclus gedurende deze meditatie.

Focus je op het rijzen en dalen van je borst.
Beeld je in dat iedere ademhaling je hart raakt voor je hem uitademt.
Herhaal dit de rest van de meditatie.

Meditatie:

Visualiseer dat je tegenover een persoon zit die je wilt vergeven. Misschien ben je dit zelf.

Beeld je in hoe die persoon er uit ziet.
Dit is een veilige plaats en wat ze ook gedaan hebben, ze kunnen je niet langer pijn doen.
Je hebt ze hier vandaag uitgenodigd omdat vandaag de dag van vergeving is.

Nu is de tijd om het allemaal te laten gaan.
Laat het los.
Kijk ze in de ogen met een moedig en oprecht hart.
En herhaal deze woorden: "Ik vergeef je.
Ik vergeef je.
Voor alle pijn en teleurstelling.
Niet omdat ik jouw en mijn gedrag wil goedpraten maar omdat ik mezelf wil verlossen van alle negatieve energie.
Ik vergeef je omdat ik ernaar verlang mezelf te verlossen van alles dat er gebeurd is.
Ik bevrijd mezelf om mijn leven te leiden op de beste en meest liefhebbende manier.
Daarom laat ik jou los.

Ik vergeef je.
Ik laat je los.
Ik laat je gaan om onze beide zielen te doen ontwaken.
Om in liefde en geluk te leven.

Ik ben klaar om deze kettingen van angst te doorbreken.
Ik weet dat vergeving me zal verlossen.
Ik vergeef mezelf voor alles waarvoor ik mezelf moet vergeven.

Ik ben heel.
Ik ben geliefd.
Ik ben precies goed zoals ik ben.

Ik claim nu mijn eigen kracht terug.

Ik word sterker door te vergeven. Ik ben daarvoor trots op mezelf. En op dit moment ben ik vrij en sta ik open voor liefde.

* Meditatie door Ibora Zant

Dag 5

Besluiten

werkbblad: Play bigger

Laten we ons leven zo *leuk* en *mooi* mogelijk maken. Op een grote, GROTE manier.

Die dingen in je wildste dromen? Die kunnen realiteit worden. De dingen die je wilt voelen? Je kunt je hart en geest in die richting sturen.

Onthoud dat deze besluiten een startpunt zijn. Als ze op dit moment niet bij jou passen schrijf je je eigen!

- 🌀 Ik zal tenminste 1 uur eerder opstaan - Ik heb die tijd nodig om meer te bereiken!
- 🌀 Ik zal op tijd naar bed gaan om tot rust te komen en energie op te sparen.
- 🌀 Ik zal mijn vrije tijd zorgvuldig indelen en dingen die me energie geven of mijn doel helpen bereiken voorop stellen.
- 🌀 Ik ben de enige die controle heeft over mijn gevoelens. Ik kan kiezen wat ik wil voelen.
- 🌀 Ik zal actie ondernemen om mijn gedrag te veranderen als ik me niet voel zoals ik me wil voelen. Ik zal proberen te lachen als ik me niet blij voel, ook als het nep en raar voelt in het begin.
- 🌀 Ik zal negatieve en toxische mensen niet in mijn leven toestaan. Als negatieve mensen mijn gemoedstoestand bederven zal ik een stap terug zetten.
- 🌀 Ik erken dat al mijn gevoelens legitiem zijn. Het is niet erg om me soms verdrietig of chagrijnig te voelen. Niet iedere dag draait om energie en kracht.



Als ik iets voel dat ik niet wil voelen stop ik en herinner ik mezelf eraan dat ik veilig en geliefd ben.



Week 4

WEES EERLIJK
TEGEN JE WARE
ZELF

Leef vanuit je hart
door solide grenzen
te stellen

Day 1 Podcast

PODCAST: WEEK 4

 hier downloaden

We zijn aangekomen bij een onderwerp dat dicht bij mijn hart ligt; Grenzen. Deze week ga je leren waar je grenzen liggen, hoe je actie boven angst kunt verkiezen en hoe je de juiste mensen vindt. Klinkt dat goed? Laten we meteen beginnen!

Hoe ziet het leven er uit zonder grenzen?

Je zit het hele weekend op Twitter, Pinterest en Facebook. Je blijft tot 1 uur 's nachts wakker om e-mails te sturen of de was op te vouwen. Je cliënten sms-en, mailen en bellen je het hele weekend en verwachten dat je hen direct te woord staat. Je raakt geïrriteerd en hebt het gevoel alsof je altijd maar aan het werk bent. Je energieniveau daalt, je slaap lijdt eronder en je loopt voortdurend op je tenen omdat je familie en klanten je geen 'break' lijken te geven. Je relaties lijden eronder omdat je steeds verder achterloopt waardoor de lange avonden zich herhalen.

Klinkt dit bekend?

Voelt het alsof mensen misbruik van je maken? Dat je moet helpen bij ieder noodgeval van vrienden, familie of je werk? Voel je de noodzaak om zo snel mogelijk te reageren omdat je bang bent om de mensen die op je rekenen teleur te stellen?

Nou, dan heb ik nieuws voor je.
Het is allemaal *jou eigen schuld.*

Jij bent degene die hier de oorzaak van is. Je kunt alle mensen in je leven de schuld geven, maar als het er op aan komt ben jij diegene die anderen leert hoe ze jou moeten behandelen. Het is essentieel om **deze cyclus** om te draaien en solide grenzen te stellen, te houden en te koesteren.

Hoe denk je dat je klanten denken als ze zien dat je ze een e-mail gestuurd hebt om 23:30? Hoe gaat je familie zich gedragen als ze zich realiseren dat wanneer ze om 17:30 uur een stapel was in de wasmachine doen jij opblijft om het te drogen en op te vouwen?

Als je denkt dat ze onder de indruk zijn van je harde werk dan heb je het mis. Wat ze waarschijnlijk denken is: “Oh, geweldig! Ik kan haar op elk gewenst van de dag e-mails sturen want ze is altijd aan het werk en kan dus ook altijd reageren!”

Of misschien denken ze: “Wow! Deze persoon deelt haar tijd slecht in en heeft blijkbaar geen leven.”

Heb ik je een beetje uit balans gebracht?
Is dit hoe je wilt dat je cliënten, je familie en vrienden je zien?

We zijn allemaal wel eens bang dat we anderen teleurstellen. We denken dat we het risico lopen minder gerespecteerd of geliefd te worden als we niet direct reageren. Maar dit gaat niet om perfect zijn. **Dit gaat over goed voor onszelf zijn, over het produceren van ons beste werk.** Grenzen kunnen helpen om een beter evenwicht te bereiken en dat heeft invloed op alles en iedereen in je leven.

Wanneer je grenzen stelt leg je de *lat een tree hoger.*

Wanneer je niet altijd aan het werk bent en andermans problemen oplost creëer je een mooi, respectvol kader dat ruimte maakt voor
betere klanten
grotere opdrachten
ondersteunende vrienden
een veelbelovend persoonlijk leven.

Mensen respecteren je grenzen sneller wanneer je een heldere en transparante missie hebt. Ze zullen daardoor meer van je houden en het moedigt anderen aan hetzelfde te doen.

Als jij geleefd wordt door je omgeving kun je niet je eigen leven creëren zoals jij wilt.

Welke grenzen stel je vandaag?

Social Media grenzen

Bepaal de tijd die je per dag wilt besteden aan social media. Misschien is het 20 minuten, misschien een uur. Maar drie uur lang twitteren brengt je niet dichterbij je dromen. Als je hier serieus mee aan de slag wilt kun je een app downloaden zoals **Leechblock** (Firefox), **StayFocusd** (Chrome) die bepaalde sites tijdelijk kunnen blokkeren zodat je niet in de verleiding komt om te Facebooken, Pinnen of Twitteren.

E-mail grenzen

Je hoeft niet direct op ieder mailtje te reageren. Je hoeft vandaag niet eens op iedere e-mail te reageren. En je hoeft zeker geen e-mails te beantwoorden na 18:00 uur. Geef jezelf een specifiek kader of tijd waarin je je e-mail mag checken en daarop mag reageren. Blijf er na die tijd van af!

Telefoon grenzen

Ben je in het gezelschap van mensen van wie je houdt? Mensen die je misschien niet vaak ziet? Leg je telefoon weg. Drink je koffie met een vriend? Zet je telefoon op stil, doe hem in je tas of leg hem op de grond. Zet je telefoon op stil en stop hem in een la als je heel belangrijk werk moet doen.

Andermans grenzen

Ik wil geen telefoontjes ontvangen na 18:00 uur, dus bel ik geen mensen na 18:00 uur. Ik wil geen dringende e-mail ontvangen in het weekend, dus stuur ik geen dringende e-mails in het weekend. Ik wil niet dat mijn vrienden uren achter elkaar zeuren of negatief doen dus doe ik dat hun ook niet aan.

Wanneer je andermans grenzen anticipeert en deze respecteert zullen ze jouw grenzen ook sneller respecteren.

Plan je grenzen

Er zou een specifiek moment op de dag moeten zijn dat alleen van jou en de mensen en dingen waar je van houdt is. Plan zo'n moment, of momenten, in en houd je eraan! Andere mensen weten misschien niet dat zondag je familiedag is maar jij weet dat wel, dus sla die brunch uitnodigingen af. Je weet dat woensdagavond BFF cocktail avond is, dus als iemand je vraagt haar te helpen met verhuizen vertel je haar dat je op dinsdagavond kunt helpen inpakken en op donderdag kunt helpen uitpakken.

Grenzen bepalen uiteindelijk je macht en het beheer van je geest. We hebben allemaal een dipje op zekere momenten in ons leven. We verliezen een vriend, ons hart wordt gebroken, een familielid schaadt je vertrouwen en carrières verlopen niet zoals gewenst.

We blijven daarin kracht verliezen totdat we ons realiseren dat wij hem ook makkelijker terug kunnen nemen.

Wanneer je je dat beseft wordt je reis er een waarin je de fragmenten van je geest bij elkaar raapt en het heft in eigen handen neemt.



EEN HERINNERING:

Jij

- ⊗ Bent immuun voor kritiek
- ⊗ Bent niet bang voor verandering
- ⊗ Doet niet onder voor anderen maar blijft bescheiden
- ⊗ Bent krachtig
- ⊗ Bent begaafd
- ⊗ Bent veilig
- ⊗ Wordt gevoed
- ⊗ Wordt gesteund
- ⊗ Bent het waard en goed genoeg
- ⊗ Bent onuitputtelijk creatief

Dit zijn allemaal andere woorden voor: LIEFDE

Niets of niemand kan deze kwaliteiten van je afnemen. Ze zijn je gegeven bij je geboorte en je zult ze behouden tot na je dood. Je kunt deze staat van zijn niet vernietigen omdat het niet aan jou is om ze te vernietigen. Ze zijn je gegeven door een hogere macht.



Love never disappears,
it is only unrecognized.”
—A Course in Miracles

Als je van nature geliefd bent begrijp je dat je veilig bent.

Als je begrijpt dat je veilig bent besef je dat je kwetsbaar voelen niet nodig is.

Je kunt oefenen om kwetsbaar te zijn, maar tegelijk veilig in die kwetsbaarheid te zijn omdat je weet dat je niets te verliezen hebt.

**Of ze je nou leuk vinden of niet
Je goedkeuren of niet
Het met je eens zijn of niet
Je kwaliteiten herkennen of niet
Je talenten omarmen of niet**

**Geen van deze dingen heeft invloed op je eigenwaarde
en zelfvertrouwen omdat je begrijpt dat je veilig bent.**

**Het is mooi zoals het is,
denk je ook niet?**

Dag 2 *Angst is een keuze*

Nu weet je dat je echt, echt veilig bent.

Je weet dat je geliefd bent en gesteund wordt en dat die kracht voor jou is om te accepteren.

Je hoeft het niet op te geven.

En als je hebt opgegeven kun je het terug krijgen.

Is het moeilijk en ingewikkeld om je kracht te herpakken?

Om grenzen te stellen voor de mensen van wie je houdt en die je iedere dag ziet? Zul je een terugval krijgen?

Natuurlijk.

Je bent misschien een beetje bang. Je wilt misschien vasthouden aan de status quo en al die kriebels in je buik ontwijken. Maar goede dingen zijn meestal een beetje moeilijk en eng. En je leven zal veel grootsier en beter zijn als je je kracht hebt herpakt.

Vertel me dus niet dat je bang bent om grenzen te stellen.

Of dat je bang bent om:

-  Jezelf open te stellen
-  Succesvol te zijn
-  Fouten te maken
-  Lief te hebben

Want dat is niet zo.

Dus wat is het nou *echt* dat jouw grootsheid blokkeert?

Wat nagelt je vast aan de grond?

Wat zorgt ervoor dat je telkens weer tegen dezelfde lamp loopt?

Angst.

Angst voor PIJN om heel precies te zijn.

Dat is het.
Niets meer.
Maar zeker ook niets minder.

Het zit in onze natuur om pijn te vermijden.

Ik suggereer niet dat angst voor pijn niet legitiem is. Natuurlijk is dat het. Het maakt deel uit van onze menselijkheid. Ik suggereer enkel dat het lang niet zo'n redelijk excuus is als jij denkt.

Sta niet toe dat pijn pijn blijft.
Het moet zich evolueren.
Het moet gekneet worden.
Het moet getransformeerd worden tot iets waar je mee kunt werken.

Pijn zal tegen je liegen.
En je zult er in willen gaan geloven,
om jezelf te beperken tot een wereld die klein, veilig en voorspelbaar is.
En daar zul je in stikken.

(Maar natuurlijk hoeft het niet zo te zijn.)

Weet met iedere vezel in je lijf wat je het liefst wilt: die relatie, die carrière, dat lichaam, die kans - het ligt allemaal aan de andere kant van jou wil om te veranderen.

Het ultieme tegengif voor angst?

Neem actie.

Neem NU actie.

Het nemen van maatregelen voor je angst werkt transformatief en bevrijdend. Je door die angst bewegen met actie geeft je een krachtig gevoel en zorgt voor hoop en nieuwe energie.

Wanneer we onszelf klaarmaken en datgene doen waar we waar we 's nachts van wakker liggen, hoe groot of klein het ook is, maken we een verandering door in ons voordeel.

Mijn Biechtstoel

Aan ieder 'groot' ding dat ik ooit gedaan heb gingen angsttrillingen vooraf. Echt waar.

Angst weerhoudt je ervan alles van jezelf te geven en je volle potentieel te leven. Je weet alle antwoorden, hoewel je vaak zult beweren van niet. Je weet wat je moet doen. Je hebt waarschijnlijk wel 1000 excuses om het niet te doen die gevoed worden door angst.

Mijn taak als coach is om te luisteren naar die angst en mijn cliënten hierin te begeleiden. Ik heb de afgelopen twintig jaar zoveel over mijn eigen opgelegde beperkingen geleerd. Ik heb ieder excuus voor het leiden van een ongelukkig leven gehoord en de waarheid is (en niemand vindt het leuk om dit te horen) HET ZIT ALLEMAAL IN JE HOOFD.

Je kunt weigeren te reageren op dat mentale gebrabbel dat je er van weerhoudt het heft in handen te nemen en het leven te leiden dat jij wilt. Of je kiest ervoor om de feiten onder ogen te zien. Wanneer je de tijd neemt om vast te stellen waar je bang voor bent kun je oplossingen en kansen vinden.

Waarom ben je bang? Wat weerhoudt je?

Angst zal altijd een reden vinden om je aandacht te trekken. Hoe gek het ook klinkt, je angst is er om je dingen te leren. Voel het en laat het dan los.

Neem de tijd om dit in te vullen:

Ik ben bang voor omdat

Ik ben bang voor omdat

Ik ben bang voor omdat

Ik ben bang voor omdat

Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Schrijf een ding op die je uitstelt om te doen - zakelijk of persoonlijk - uit angst.

Het belangrijkste onderdeel van deze opdracht is dat je eerlijk bent over je grootste angst. Wees eerlijk. Schrijf het uit. Laat het je vervullen met angst. Voel het. Angst zal je niet doden! Het is er om je iets te leren en jij bepaalt wat je daarmee wilt doen.

Jij hebt hier de leiding. Schrijf op wat je uitstelt door angst. Schrijf vervolgens een aantal kleine actiestapjes op. Voer de stapjes dan één voor één uit.

Wat ik uitstel door angst:

Waarom ik er bang voor ben:

Waarom mijn angst bullshit is:

Drie kleine stapjes die ik kan doen om dit enge ding te overwinnen:

- 1.
- 2.
- 3.

Maakt de beslissing om te beginnen het makkelijk? Zeker niet! Houd vast aan je dagelijkse, kleine stapjes en weet dat je leven te mooi is om niet al je kansen te pakken. Kom je angst onder ogen! Make it happen!

Maak de volgende zin af:

Het leven is te kostbaar om niet

Dag 3 Meditatie tegen angst

Hoe voelt het om angst los te laten?

Zou je geloven dat angst eigenlijk wil dat je hem loslaat?

En **hoe langer je hem vasthoudt**, hoe moeilijker het wordt om hem los te laten.

Actief kiezen om los te laten is anders dan passief loslaten waarbij het leven dingen uit je handen rukkt.

Wacht niet tot je er 'klaar' voor bent. Het wachten is veel te pijnlijk en eng. Je hebt het lang genoeg bij je gedragen. Je bent *lang genoeg* gebukt gegaan onder het gewicht.

Ontspan je vuisten,
open je handen en laat de oude pijn van je palmen glijden,
langs je vingers, weg.

Zeg: Tot ziens,

Zeg: Hallo,

Eindig het,

Begin het.

Laat het gaan.



Instructies:

Ga comfortabel zitten met een rechte rug en ontspannen handen, armen en schouders. Doe je ogen dicht of houd ze half open. Ontspan je geest. Adem drie keer diep in. Laat waar je net bent geweest of straks naartoe gaat los op de uitademing. Wees je bewust van je ademhaling. Richt je volledige aandacht op de sensatie van lucht door je lichaam. Blijf twee minuten op deze manier zitten.

Je geest zal dit als een kans zien om je gedachten stil te laten worden. Sta jezelf toe vijf minuten te ontspannen en te ademen. Dit is het begin van iedere meditatie-oefening.

Meditatie:

Wat je ook vasthoudt, waar je ook aan denkt, het is niet meer nodig.

Beeld je een ballon voor die gevuld is met pijn. Visualiseer dat je hem los laat, dat hij wegzweeft in de lucht.

Denk aan alle dingen in je leven die je vasthoudt maar eigenlijk niet langer nodig hebt.

Het leven gaat om ontvangen, geven en groeien. Maar het gaat ook om loslaten.

We kunnen niet vliegen als we vervuld zijn van alle angst en mislukkingen die we bij ons dragen. Soms is het laten gaan net zo makkelijk als zeggen: "Ik ben er klaar mee."

Laat het los in het universum en vertrouw er op dat iets anders zijn plaats in zal nemen. De oude relaties, bezittingen, vervelende voorvallen van het verleden, laat ze gaan.

Visualiseer die dingen die zwaar en ongezond zijn. Visualiseer het gewicht dat ze hebben. Visualiseer dat ze je omlaag houden. Beeld je in wat het allemaal is dat je bij je draagt.

Het is tijd om vaarwel te zeggen. Bedank ze voor alles wat ze je hebben gebracht maar erken dat het tijd is dat ze gaan.

Zeg in gedachte: *“Bedankt voor alles. Bedankt dat je me toestaat je te laten gaan. Ik verdien iets beters en heb ruimte nodig om dat onder te brengen.”*

* Meditatie door Ibora Zant

Dag 4

De juiste mensen binnenlaten + het kiezen van je "inner circle"

Je hebt je grenzen gedefinieerd en bent begonnen met deze te stellen. Je hebt je kracht teruggenomen en hebt je fouten vergeven. Natuurlijk zijn er mensen die je toe wilt laten binnen je grenzen. Mensen die je energie geven, je respecteren en iets toevoegen aan jou. Mensen bij wie je kwetsbaar kunt zijn en waarbij je je veilig voelt.

Met wie zou je tijd moeten doorbrengen?

Het neusje van de zalm - met hen die jou inspireren!
Mensen die in dezelfde richting bewegen als jij wilt gaan. Mensen die je voorzien met een constante aanvoer van 'YEAH!' - enthousiasme en inspiratie.

Kanaliseer die energie om jouw dromen en die van hen te voeden.

Denk na over de verschillende doelen die je hebt.

Denk nu aan de mensen die op dit moment deze doelen waarmaken.

Ga met hen om!

Wil de fitste, gezondste en mooiste versie van jezelf zijn?

Breng meer tijd door met groene smoothie drinkende, vrienden die van de natuur houden!

Wil je een relatie vol liefde, gelach en inside jokes?

Plan een dubbel date met een paar dat je bewondert of geef een etentje met meerdere koppels die van elkaar houden.

Klaar voor een knallende carrière die overvloedt van kansen?

Ga lunchen met enthousiaste ondernemers die hun carrière opbouwen vanuit hun Purpose.

En er is geen reden om nerveus te zijn om contact op te nemen met deze succesvolle mensen!

Neem diep adem en neem contact op met iemand waar je van kunt leren. We bewandelen allemaal hetzelfde pad. Dit wetende kun je jezelf verankeren in een wereld van eindeloze motivatie met een wereldveroverende houding!



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Wees je bewust van de energieuigers in je leven

Je denkt nu wellicht aan een persoon (of meerdere personen) die je helemaal leeg laten lopen. We maken allemaal wel de fout om te lang om te gaan met energieuigers. Het kan moeilijk zijn om de banden los te snijden omdat we ons schuldig zullen voelen, of denken dat we een manier moeten vinden om de relatie te laten werken. Maar dat hoeft helemaal niet.

Wie zijn de energieuigers in jouw omgeving?

1. Naam

Hij/zij laat me leeglopen door

2. Naam

Hij/zij laat me leeglopen door

3. Naam

Hij/zij laat me leeglopen door

Waarom zijn zij in jouw leven?

Hoe heeft dat invloed op jou?

Laat deze mensen rustig gaan en laat je in met enthousiaste mensen die net zo dromen als jij.

Maak je 'inner circle' gastenlijst:

Wie zijn de mensen die je enthousiast maken? Wie inspireert je? Wie geeft je goed advies? Schrijf ze op en schrijf daarnaast wat ze doen dat jou energie geeft.

1. Naam

Ik krijg energie van hem/haar door

2. Naam

Ik krijg energie van hem/haar door

3. Naam

Ik krijg energie van hem/haar door

4. Naam

Ik krijg energie van hem/haar door

5. Naam

Ik krijg energie van hem/haar door

Steek veel aandacht in je gastenlijst. Schrijf alleen mensen op die je kunt vertrouwen, waar je van kunt leren, die je steunen en die in je geloven. Dit kan wel eens de belangrijkste stap zijn naar het bereiken van meer vreugde en het waarmaken van je dromen.

Ik nodig alleen mensen uit voor mijn inner circle die:

Dag 5 Besluiten werkblad:

Laten we het weekend ingaan met een *Kristalhelder doel.*

Kies drie van de volgende besluiten, schrijf ze op, lees ze en herhaal ze hardop. Het is belangrijk om besluiten te kiezen die voor je werken. Als er geen besluiten bij zitten die bij je passen, schrijf je je eigen.

-  Ik zal geen e-mails meer beantwoorden na ... uur.
-  Ik beantwoord mijn telefoon niet meer en reageer niet meer op berichten na ... uur.
-  Wanneer iemand mijn gevoelens kwetst zal ik dat tegen hem/haar zeggen.
-  Ik ben niet meer bang voor mislukking. Falen kan me niet pijn doen.
-  Ik omring mezelf met mensen die me inspireren en die me energie geven.
-  Ik distantieer mezelf van energieuizers.
-  Ik respecteer andermans grenzen en tijd.
-  ...
-  ...
-  ...
-  ...
-  ...
-  ...
-  ...

Week
5

DEEL JE ZIEL:

Vier dankbaarheid

Dag 1 Podcast

PODCAST: WEEK 5

 hier downloaden

Dankbaarheid maakt je dag mooier en brengt *goede dingen* op je pad.

Maar voor dankbaarheid moet je soms investeren.

Veel investeren.

Ik ga soms zo gebukt onder al mijn to-do's en e-mails dat ik al het goede om mij heen uit het oog verlies.

Deze week zul je leren hoe je mededogen en dankbaarheid in je leven kunt implementeren. Bedank je leven voor hoe het er nu uit ziet. Oefen in dankbaarheid voor jezelf, in de vorm van ontspanning, en wees zelfs dankbaar voor de uitdagingen waar je tegenaan loopt.

Dankbaarheid is namelijk niet zomaar iets dat gebeurt als we goede dingen ervaren. Het is iets dat je moet oefenen, voeden en geven.

Het is zo makkelijk om de 'simpele' dingen in ons leven te zien als iets kleins. Maar eigenlijk zijn het cadeautjes. En die wondertjes van alle dag zijn bedoeld om te delen, nog eens te delen en nog meer te delen, steeds weer opnieuw.

Ik realiseer me nog maar net hoeveel ik heb en hoeveel noodzaak er is om te delen met mensen die minder bedeed zijn. **Dankbaarheid verandert alles.** Het verandert iedere dag in iets fantastisch. Het transformeert simpele dingen in iets bijzonders. Het kan je hart, vervuld met intense wanhoop, veranderen in een hart dat overstroomt van geluk.

Dankbaarheid kan een enge ervaring veranderen in een groot geschenk. Mijn hoop is dat je uitdagingen zich omzetten in een tsunami van dankbaarheid.

Wanneer je de welvaart in je leven erkent laat je het universum en de mensen om je heen zien dat je vertrouwen hebt waardoor je overvloed aantrekt.

Dat je het niet voor lief neemt.

En als dingen op dit moment niet echt fantastisch zijn?

Begin dan klein:

Ik ben naar yoga geweest.

Ik heb vandaag mijn to-do lijstje afgemaakt.

Ik heb iemand laten lachen.

Ik heb bloemen gekocht.

Ik heb een collega geholpen.

Ik heb mijn auto gewassen en een stapel was gedaan.

Er is altijd, altijd, altijd iets om dankbaar voor te zijn. Niets is te klein.



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

Maak een persoonlijke lijst met 50 dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf het op een vel papier en hang deze op een plek waar je hem vaak zult zien. Of schrijf ze op post-its en verspreid ze over je kantoor, schrijf ze met lippenstift op de spiegel of zet ze op de screensaver van je telefoon.

Begin nu:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.

26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.



Words from the Soul

Dankbaarheid is het
geheugen van het hart.

— Ibora Zant

Dag 2 Wees dankbaar

En vier je successen

Het waarmaken van grote dingen en het vergaren van meer vreugde gaat er om dat je jezelf (*langzaam, liefdevol*) uit je comfortzone duwt richting je doel.

Je bent bezig met het definiëren en beoefenen van dat waar je energie van krijgt, het stellen van grenzen, het erkennen van je angsten - en deze te overladen met liefde. Wat een prachtig proces, toch? Maar we (ik) kunnen ook overweldigd en gefrustreerd raken van de dingen die we niet gedaan hebben.

De beste manier die ik ken om die transitie te maken naar een goed gevoel en het maken van vooruitgang? Je raadt het al, door te vieren wat je al hebt gedaan! Oefen dankbaarheid door de kleine en gedenkwaardige sprongen die je hebt gemaakt te erkennen.

Wanneer je dankbaar bent en je hoofd helder is heb je een fantastische connectie met het universum. Je wordt je bewuster van het grote plaatje. Op elk moment van de dag doet zich een kans voor om dankbaar te zijn. En bij iedere 'dankjewel' herinner je jezelf er aan wat een mooie, vriendelijke plek deze wereld kan zijn.

Het duurt misschien een paar minuten voor we onze aandacht gericht hebben op datgene waar we dankbaar voor zijn, maar het is het waard. **Door dankbaarheid voelen we ons goed.**

De voordelen van dankbaarheid zijn GIGANTISCH.

Voor jezelf kan het een manier zijn van geven.

Voor anderen is jouw dankbaarheid erkenning, waardering, aanmoediging en inspiratie.

Dankbaarheid kan je helderheid verschaffen over hoe je voorgaande successen hebt behaald. Het oefenen van dankbaarheid kan je het vertrouwen geven enge dingen te doen waardoor je dichterbij je doel komt.

Welke *goede dingen* heb jij gedaan in de laatste dagen, weken, maanden of jaren?

Je successen vergeten te vieren (ja, ik vergeet het ook wel eens) kan leiden tot lusteloosheid. Het vieren van je succes kan je motivatie een boost geven om steeds weer achter je droom aan te gaan. Het helpt je dat kleine, saboterende stemmetje dat zegt “ik kan het niet, het is te veel, ik doe nooit iets goed, ik zal nooit...” te sturen en te temmen.

Je bent een SOUL SPARK. Je kunt, je bent, je doet en je zult!

De tijd nemen om dankbaar te zijn voor je successen (en ja, ook voor je mislukkingen) versterkt je vertrouwen en herinnert je eraan dat je geliefd, liefdevol en krachtig bent en dat je vooruitgang boekt in je proces.

Het herinnert je er ook aan dat het niet alleen om jou draait. Groot succes draait om geven.

Om te krijgen moet je geven. Alles geven.



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

10 successen van de afgelopen 12 maanden waar ik DANKBAAR voor ben:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Andere vragen die je tot het denken zetten:

- ① Wat hebben anderen gedaan waar ik voordeel van heb gehad - zelfs als deze mensen mij niet kennen?
- ① Voor welke relaties ben ik dankbaar?
- ① Wat neem ik voor lief waar ik, als ik erover nadenk, dankbaar voor ben?
- ① Hoe kan ik dankbaar zijn voor de moeilijke dingen die ik heb ervaren? Wat heb ik er van geleerd?
- ① Wat is er anders aan mijn leven dan een jaar geleden? Hoe kan ik dankbaar zijn voor die veranderingen?
- ① Welke inzichten heb ik vergaard waar ik dankbaar voor ben?
- ① Wie waardeer ik? Waarom?
- ① Voor welke materiële bezittingen ben ik dankbaar?
- ① Voor wat in mijn omgeving (huis, burens, stad, etc.) ben ik dankbaar?
- ① Welke kansen heb ik waar ik dankbaar voor ben?
- ① Waar kan ik anderen meer helpen?
- ① Hoe kan ik vaker 'dankjewel' zeggen?

Gretchen Rubin van The Happiness Project heeft een fantastische tool voor bewuste dankbaarheid.

Volg een *drempel-ritueel*. Iedere keer als ik voor mijn deur sta, onhandige pogingen doe het alarm uit te doen en mijn twee voordeuren te openen, herinner ik mezelf eraan hoe gelukkig ik ben en hoe dankbaar ik ben om thuis te zijn. Elke keer dat ik de straat oversteek naar mijn gebouw neem ik een moment de tijd om met liefde over mijn gezin en huis te denken. (Zoals oefeningen van verschillende religies laten zien zijn drempels zijn krachtige dingen.)

Dag 3

Begeven kleine, dagelijkse stukjes dankbaarheid

Hoe oefen je *dagelijks* dankbaarheid?

Het begint met een dankbaar hart en een dagboek.

Neem voordat je vanavond naar bed gaat 15 minuten de tijd en bedenk drie of vier dingen waar je vandaag dankbaar voor bent. Lees deze morgen, in de ochtend, nog een keer om je 'dankbaarheidsspier' te trainen.

Werkt een familielid, partner, vriend of collega je op de zenuwen?

Voor je reageert, probeer tenminste één ding te bedenken waar je hem of haar dankbaar voor bent. Het zal je helpen de situatie anders te bekijken en wellicht een negatief emotioneel gevoel om te zetten in een positief gevoel.

Verwerk in je dankbaarheid-dagboek de waardering voor wat je al hebt.

Het is zo ontzettend gemakkelijk om onze levens te vullen met vision boards en lijsten van dingen die we willen. (En we moeten ze ook maken!) Maar het is ook belangrijk om te erkennen hoe dicht we eigenlijk al bij ons droomleven staan. Wanneer je opmerkt hoe goed je het eigenlijk al hebt ben je geneigd om sneller te groeien.

**Dankbaarheid creëert meer redenen om *dankbaar* te zijn.
Plannen voor liefde maakt je *liefdevoller*.
Richten op kracht laadt je *innerlijke power* op.**

Je doel zegt:

Ik wil meer dan ... euro per maand verdienen.

Dankbaarheid zegt:

Ik ben dankbaar voor wat ik op dit moment heb en ik sta open voor overvloed.

Je doel zegt:

Ik wil meer tijd vrijmaken om met mijn kinderen te spelen deze zomer.

Dankbaarheid zegt:

Ik ben blij dat ik het zo druk heb, en ik kies ervoor om meer ruimte te maken voor mijn gezin.

Vul deze zelf aan:

Je doel zegt:

Dankbaarheid zegt:

Je doel zegt:

Dankbaarheid zegt:

Je doel zegt:

Dankbaarheid zegt:

Door dit te doen:

- Realiseer je je dat je al onderweg bent naar dat wat je wilt.
- Richt je je op wat je reeds hebt in plaats van waar je naar verlangt. Minder wanhoop zorgt voor meer dankbaarheid en een meer heldere staat van zijn.

Instructies:

Laten we ons klaarmaken voor minder beperkingen in ons leven. We zullen onze intentie gebruiken om contact te maken met onze ademhaling.

Zoek een comfortabele plek in je meditatiekamer.
Sluit langzaam je ogen en ontspan je lichaam.
Laat je schouders zaken en laat je handen zachtjes rusten.

Voel je adem en ervaar het natuurlijke ritme.
Ervaar je adem alsof je in- en uitademt vanuit je hart.

Het rijzen en dalen van je borst.
Beeld je in dat je adem je hart raakt voordat je uitademt.
Ga rustig door met deze ademhaling tot het einde van de meditatie.

Meditatie:

Denk bij de volgende uitademing aan alle dingen die voelen als limitaties.
Weet dat de dingen waar je je gelimiteerd door voelt zelfbedacht en gemaakt zijn.

Bedenk je dat je macht hebt over je gedachten.
Breng je aandacht naar verschillende aspecten van de wereld.
Alles dat ons leven maakt. Relaties, plaatsen, gesprekken, geld, gezondheid en allerlei vormen van energie.

Als we onze liefdevolle aandacht en goede energie richten op een van deze dingen geven we ze nieuw leven.

Een kans om te bloeien en te groeien.
Jezelf niet openstellen voor kansen en mogelijkheden is een vorm van beperking.
Een grote angst om niet goed genoeg zijn.

Als we niet zien wat het leven ons allemaal te bieden heeft beperkt het onze kans op overvloed. We moeten langzaam deze blinde vlek voorbij gaan tot we een plek vinden met volledig zicht.

Als we kijken naar ons authentieke zelf..

Onze ware ik die leeft onder alle chaos en verwarring,
herinneren we ons dat we pure liefde zijn, heel en perfect zoals we zijn.
We leven al in overvloed.

Waarom is het dat we ons soms leeg voelen terwijl we zo vol zijn? Waarom
voelen we ons soms ontoereikend en ontbrekend terwijl we zoveel hebben
om dankbaar voor te zijn?

Sluit je ogen en denk na over vier dingen waar je dankbaar voor bent. Miss-
chien is het een relatie, gezondheid, een lach, een succes, een mooie
verrassing..

Noem vier dingen waar je op dit moment dankbaar voor bent.

Houd je ogen gesloten en adem liefde in.
Adem angst uit.

Adem stil in.
En luidruchtig uit.

Adem tevredenheid in.
Adem eenzaamheid uit.

Adem dankbaarheid in.
Adem langzaam beperktheid uit.

Adem kracht in.
Adem twijfel uit.

Adem comfort in.
Adem discomfort uit.

Adem gezondheid in.
Adem ziekte uit.

Adem overvloed in.
Adem gebrek uit.

Adem overvloed in.
Laat beperkingen los.

Adem overvloed in.
Laat resultaten los.

Adem nu gewoon.
Adem in.
Adem uit.
Voel de flow van overvloed.

Laat het zich uitbreiden met iedere adem die je neemt.
Laat met iedere uitademing beperkingen los.
Wanneer je limiterende gedachten opmerkt...
Stop.
Stop en adem drie keer diep in en uit en laat ze rustig los.

Je hebt toestemming om datgene los te laten dat je limiteert.
Je bent vrij om simpelweg los te laten en overvloed toe te laten.
Ervaar deze natuurlijke staat van zijn.

Kies in deze momenten van herkenning voor het hebben van geduld met jezelf. Weet dat je op ieder moment weer contact kunt zoeken met het overvloedige universum.

Stop.

Adem een paar keer diep in en voel hoe het universum je vervult met liefde, beschermende energie.

**Je kunt er iedere dag voor kiezen je meer en meer
bewust te worden van de onvoorwaardelijke liefde en
het licht dat in en rondom jou pulseert.**

*** Meditatie door Ibora Zant**

Dag 4

Beoefen genade + dankbaarheid ten opzichte van jezelf - take a break

Het is ontzettend belangrijk om dankbaar te zijn voor de wonderlijke dingen in ons leven. Weet je wie hier grotendeels verantwoordelijk voor is, hoewel het universum (en geluk en omstandigheden) hier een rol in speelt?

Jij.

En misschien is het tijd dat je die geweldige, hardwerkende persoon eens bedankt.

Op welke manier kun je dat doen? Door een pauze te nemen van alle drukte.

Maar! Zorg ervoor dat je, voor je naar het strand rent, het volgende concept goed begrijpt:

Ik heb het niet over een weekdag die spontaan uitloopt op Netflix kijken en pizza eten. **Ik heb het hier over een weldoordachte, inspirerende, restaurerende pauze.** Ik plan dit soort geplande pauzes eens per dag, eens per week, eens per week en eens per jaar.

Laten we beginnen met een dagelijkse pauze.

Een gefocuste, energieke pauze is een die je het beste helpt. Misschien bereik je dit door te stretchen, door een privé-dansfeestje met je favoriete muziek, door te wandelen, te sporten of door het lezen van een inspirerend boek, of door te mediteren. Het is niet het soort pauze waardoor je je schuldig door voelt of minder geconcentreerd van raakt. Geconcentreerd en op een lijn zijn met jezelf - dat is hoe je grote dingen bereikt. En die dingen bereik je alleen als je pauzes neemt.

Ik werkte eerder altijd op bizarre tijden. Ik werk nog elke dag aan het inlassen van pauzes. Ik kijk vaak terug en vraag me dan af hoe ik het gedaan heb. Ik ben verre van perfect en heb nog steeds dagen waarop ik me een slag in de rondte werk en mijn innerlijke rust vergeet te pakken. Maar ik heb een draai in de richting van meer evenwicht gemaakt.

Ik weet dat jij je waarschijnlijk in dezelfde positie bevinden.

Misschien heb je een baan die je niet leuk vindt zodat je je familie kunt ondersteunen. Of zit je in een andere situatie die je tijd lijkt op te slokken. Het najagen van dromen is een gigantische uitdaging en ik heb diep respect en bewondering voor je. Je doet wat je moet doen om daar te komen waar je wilt zijn.

Weet dat je zo veel fantastischer bent dan je denkt!

Maar *we weten beide* dat een te hoge snelheid niet werkt op lange termijn.

Je kunt elke dag productief zijn en nog steeds tijd maken voor kleine, herstellende rusttijden, ook naast die overweldigende werklust. **Deze pauzes zullen je helpen!**

Probeer eens te werken in blokken. Blokken van een uur, anderhalf of twee. Wat voor jou goed voelt. Een blok is een stuk tijd waarin je gefocust en productief bent. Waarin je alles geeft dat je hebt. Zet de timer voor hoelang jij wilt werken. Je laat je niet afleiden door telefoontjes of berichtjes, Facebook, of wat dan ook.

Na het uur, of anderhalf, of twee, neem je pauze. Voel zelf hoeveel pauze je nodig hebt. Geef jezelf voldoende tijd om even tot rust te komen. Sta op, loop een rondje, maak wat te eten als je honger hebt. Maar doe GEEN werk!

Ben je na 15 minuten klaar voor weer een uur pure focus? Ja?

FANTASTISCH! Aan het werk!

Voel je dat je nog niet helemaal opgeladen bent? Soms kan je werk een echte energieuiger zijn. Geef jezelf een half uur, of zelfs een uur om jezelf weer helemaal op te laden. Neem een powernap, ga wandelen of lees een boek.

Ga na dit uur pauze weer aan het werk. Kom op! Weer een uur absolute focus! Zo houd je jezelf productief.

Ik zorg dat het gebeurt. En omdat ik deze blokken en pauzes in plan merk ik dat ik daadwerkelijk meer werk afkrijg!

Begin met kleine maar betekenisvolle pauzes gedurende de dag.

Het maakt niet uit hoeveel werk je nog hebt liggen - neem pauze! Je gaat er niet dood aan! Maak een wandeling, doe een paar stretch oefeningen, drink ijskoud water, haal een fles gezonde sap, lees of luister naar iets dat je inspireert. Ga als je kunt naar buiten en adem de frisse lucht een paar keer diep in.

Hier gaat het om:

Laat je gedachten gaan, dagdroom, dwaal, zolang je maar relaxt! Het is een dagelijkse aanvulling en verrijking!

Doe het! En kijk hoe productief, gefocust en efficiënt je bent als je weer aan het werk gaat!



Jouw SOUL AWAKENING voor vandaag:

1. Maak een zelfvoorzienende toolbox! Schrijf 3-5 dingen op die je kunt doen tijdens een pauze om jezelf weer op te laden. Kies een van deze dingen en begin vandaag. Zet je alarm, werk geconcentreerd en neem dan een welverdiende pauze. Ik vind het prettig om mijn pauzes te plannen om de 90 minuten. Je kunt kleine stapjes nemen en beginnen met slechts één pauze. Als je je ambitieus voelt kun je natuurlijk ook een alarm zetten met een interval en elke 90 minuten een pauze nemen.

2. Dit is het op een na beste ding dat ik ooit gedaan heb voor mijn leven en mijn bedrijf. Als je dit nog niet doet, doe het dan nu: **Plan een vrije dag.** Een dag compleet vrij van je werk. Ook al is het pas over een maand.

Ik garandeer je dat je zult zien dat deze pauzes voordeel opleveren voor je welzijn en productiviteit.

Als je je heel ambitieus voelt kun je een plan maken voor een weekend weg van je computer en werk. Pull the plug! Pak je kalender en plan een aantal weekenden in waarop je compleet offline bent. Ga de natuur in, bak iets lekkers, lees een goed boek, ga naar yoga, schilder iets, zing of dans. Lijkt je dat idee niet heer-lijk?

3. Verwijder social media van je telefoon

Is het echt nodig om Facebook te checken tijdens je pedicure? Of om jezelf te martelen door de Twitter van je ex in de gaten te houden? Nee, dat is het niet. Neem diep adem, zoek contact met de mensen om je heen, laat je ogen rusten op iets moois.

4. Plan (en betaal van tevoren) een maandelijkse massage.

Of een maandelijkse pedicure. Of sauna. Of meidenweekend. Door vooruit te betalen maak je een financiële commitment waardoor je het ook daadwerkelijk gaat doen en zo de voordelen krijgt van die rusttijd!

5. Boek een keer per jaar een Soul-Retreat, Yoga-Week of Detox-Kuur.

Je lichaam en geest zullen je dankbaar zijn voor zo'n verwenning!

Dag 5 Besluiten werkblad:

Maak een besluit dat je toestaat de vruchten van dankbaarheid te plukken.
Door dat te doen zul je geluk voor jezelf en anderen creëren en bijdragen aan een mooiere wereld.

Denk eraan, besluiten zijn persoonlijk!
Als onderstaande niet voor je werken, schrijf je je eigen!

- ☉ Ik ben dankbaar voor de kansen die op mijn pad komen.
- ☉ Ik uit vandaag mijn dankbaarheid aan tenminste twee mensen.
- ☉ Ik ben dankbaar voor de uitdagingen die mijn geest en vaardigheden laten groeien.
- ☉ Ik bedank mijn lichaam, hart en geest door ze de pauzes te geven die ze verdienen.
- ☉ Ik laad mezelf op op een slimme, creatieve manier die me nieuwe energie geeft.
- ☉ Ik ben dankbaar voor de mensen die zich hebben opgeofferd zodat ik mijn leven kan leiden zoals ik nu doe.
- ☉ Ik ben zowel dankbaar voor de kleine dingen van elke dag als de grote dingen.
- ☉ ...
- ☉ ...
- ☉ ...
- ☉ ...

EIND WOORD

Has your Soul
awakened?

Has your Soul awakened?

Dus, hier ben je dan. **Je hebt het gedaan!** Je hebt een helder doel gesteld, je ego het zwijgen opgelegd en gezworen meer risico's te nemen. Je hebt een denkbeeldige lijn in het zand getrokken en je grenzen aangegeven. Je hebt dankbaarheid ervaren en beoefend en de goede dingen in je leven gevierd.

Je hebt zo hard gewerkt en ik ben zo ontzettend trots op je!

Gebruik deze dag om het leven te vieren en te reflecteren op het proces dat je bent ondergaan.

Onze vijf wekelijkse cursus zit erop en jouw reis begint hier!

Het is jouw taak om voor liefde te kiezen en angst te elimineren uit je dagelijks leven!

Op de voorgaande pagina's van dit boek heb je de tools aangereikt gekregen:

Wekelijkse mantra's en besluiten

Verschillende meditaties

De mogelijkheid om je gevoelens te herschrijven

Een netwerk dat je steunt (van mensen die je zelf hebt gekozen)

Maar het allerbelangrijkste: Je hebt geleerd dat jij de kracht bezit om je eigen leven te creëren.

Deze tools, gecombineerd met de meditaties en dagboeken, laten jou jouw eerste stappen nemen naar jouw authentieke leven. Maak dat telefoontje, stuur die mail, neem die kans, maak die investering, zeg ja, zeg nee, stop, start.

Het leven creëren dat je wilt is een combinatie van spirituele oefening en het nemen van constructieve, praktische, actie-georiënteerde stappen in de richting van je grootste wensen.

Een robuust, goed geleid leven vereist zelfliefde, diepe stilte, onmetelijke productiviteit en vrijgevigheid. *This is your time to shine!*

Sommige mensen zullen dit snappen.

Anderen niet.

Sommigen zullen applaudisseren.

Anderen zullen vragen stellen.

Mensen zullen je goed- en afkeuren op basis van hun eigen standaard.

Als je een stap terug neemt zul je zien dat je een evenwichtig leven leeft; een fantastisch, liefdevol, zelfgecreëerd meesterwerk vol kansen en liefde.

En dat is precies hoe jou leven moet zijn.

Een diepe buiging voor jou en je Ziel.

Liefs,



Over Ibora

Ik ben business coach, trainer, Soulful ondernemer, schrijfster van 'In Je Element' en diverse eBooks.

Mijn absolute passie is om andere coaches, trainers, therapeuten en healers succesvol te maken. Ik help hen door middel van onder andere de 'Business Doorbraak Formule' - een online, interactief, stap-voor-stap coachingsprogramma dat tweemaal per jaar van start gaat, en door één-op-één businesscoaching met supergemotiveerde ondernemers die hun business naar het volgende (en daarop volgende) niveau willen tillen.

Als ik niet aan het coachen of schrijven bevind ik me in de natuur. De bossen, aan het water, uitgestrekte groene gebieden waar ik de blauwe lucht kan zien - daar krijg ik echt energie en inspiratie van! Ook drink ik graag groene thee, wandel ik met mijn hondje en geniet ik van een goed glas wijn met vriendinnen.

Ben je op zoek naar coaching of begeleiding? Stuur me een e-mail via info@iborazant.nl. Wellicht kan ik je verder helpen.

Verlegen? Volg me dan op Facebook of neem eerst een kijkje op mijn website www.IboraZant.nl voor alle informatie over mij en mijn diensten.