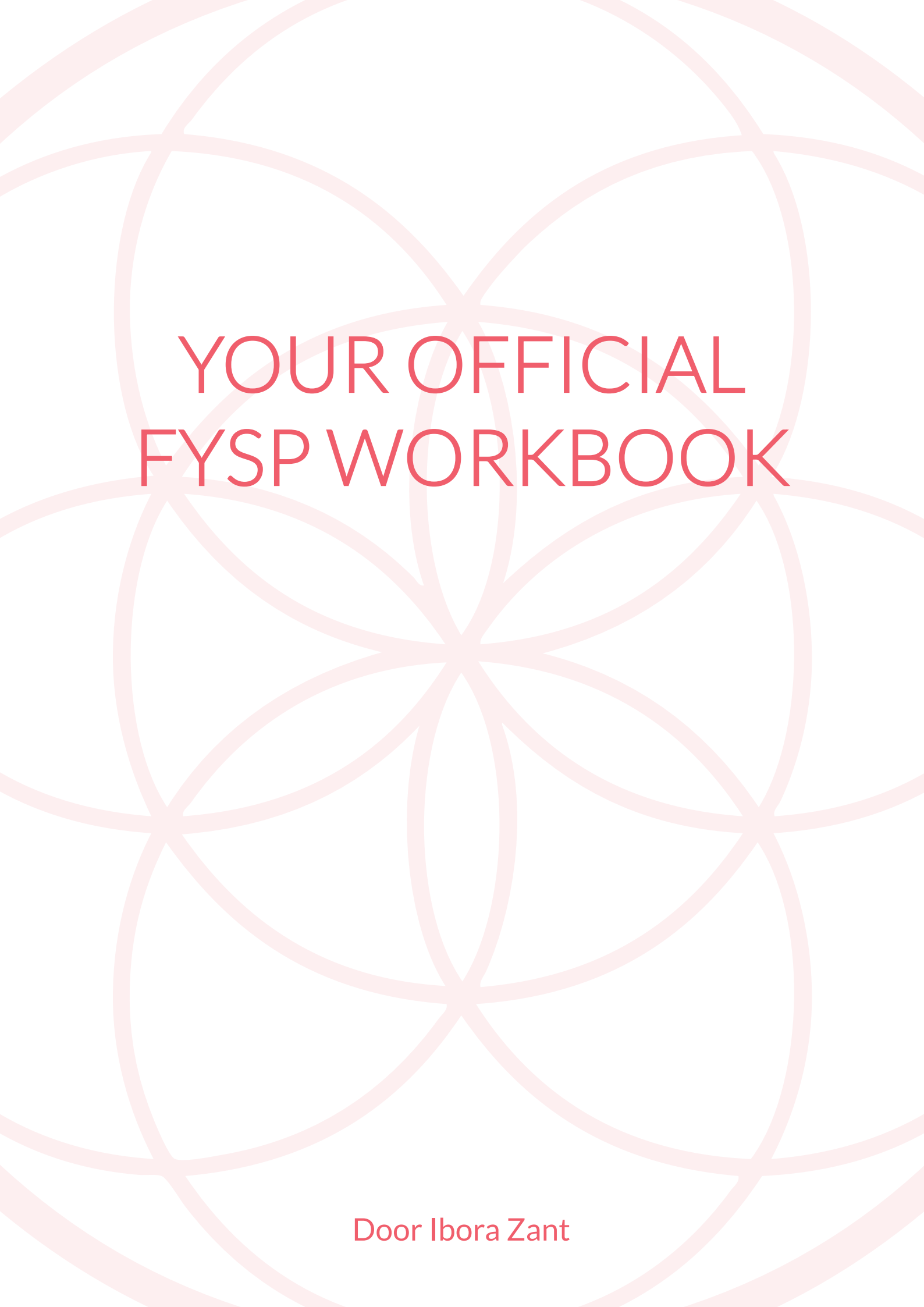




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

Door Ibora Zant

4 tips om het meeste uit het volgende werkblad te halen:

1. Druk dit werkblad af voordat je aan de oefening begint of naar de opname luistert. Schrijf aantekeningen met de hand op het werkblad of in een notitieboekje.
2. Zorg ervoor dat je wat tijd voor jezelf vrijmaakt (minimum van 30 minuten) zodat je je kunt focussen en de informatie goed kunt verwerken.
3. Schrijf meteen alle interessante gedachten, nieuwe ideeën en inspiratie op in een speciale notebook. Dit helpt je om die informatie langer te behouden en er op terug te kijken.
4. Denk er over na hoe je de lessen direct kunt toepassen.

Voorbereiding:

Zorg ervoor dat je op een rustige plek zit waar niets je kan afleiden. Luister niet naar de meditaties als je een auto of ander voertuig bestuurt. Zit of lig, afhankelijk van de oefening, in een comfortabele positie zodat het ongemak geen afleiding kan zijn.

Stretch je lichaam voordat je aan een oefening of meditatie begint. Door te stretchen zullen je spieren en pezen ontspannen waardoor je comfortabeler zit, of ligt. Daarbij helpt stretchen ook bij het bewust worden van je lichaam, en kun je makkelijker je focus 'naar binnen' richten.

Adem diep in. Door diep in en uit te ademen wordt je hartslag langzamer en ontspannen al je spieren. Dit zorgt voor een rustgevend gevoel tijdens de oefening, meditatie of visualisatie.

Je kunt kaarsen of andere dingen in de kamer of bij je op tafel zetten om je verder op je gemak te stellen.

Geniet er van!

Werkblad

WAT WIL HET UNIVERSUM VAN MIJ?

SCHRIJFOEFENING:

Ik wil je graag een huiswerkopdracht meegeven. Het is een schrijfoefening.

Print de bijbehorende werkbladen uit, het zijn 3 pagina's.

Op de eerste pagina staat bovenaan, **“Wat wil ik van het Universum?”**
Denk hier niet over na maar begin meteen te schrijven op een ‘stream of consciousness’ manier, dit betekent dat je de pen eigenlijk niet van het papier haalt en het hele blad volschrijft.

Op het tweede blad schrijf je op dezelfde wijze je antwoord op de vraag, **“Wat wil het Universum van mij?”** op. Het maakt niet uit waar je het vandaan haalt. Blijf schrijven totdat het blad vol is.

Op het derde blad staat **“Wat willen wij - het Universum en ik - samen?”**
Begin weer meteen alles op te schrijven wat er in je hoofd opkomt.
Denk er niet over na, en houd vol totdat het blad weer is volgeschreven.

Probeer na deze schrijfoefening te reflecteren op je Soul Purpose. Doe dit iedere dag, iedere ochtend, door een nieuwe schrijfoefening te doen.



WAT IS VANDAAG MIJN PURPOSE IN HET LEVEN?

Je kan deze oefening iedere dag opnieuw doen als je wilt, vul dan weer de drie pagina's in. Op de eerste pagina: Wat wil ik van het Universum? Schrijf het antwoord, of de antwoorden meteen op zonder na te denken. Op de tweede pagina: Wat wil het Universum van mij? Schrijf de antwoorden op. Op de derde pagina: Wat willen wij - het Universum en ik - samen? Houd de antwoorden gedurende de dag bij je.

WAT IS VANDAAG MIJN PURPOSE IN HET LEVEN?

We maken hiermee een begin om ons op één lijn te brengen met onze Soul Purpose en volledig vervuld worden met de kracht die het bezit. De achterliggende gedachte van deze oefening is dat we de reis die wij als mensen in een leven afleggen uitbreiden met Purpose, het bewustzijn van onze hogere lotsbestemming, en erkennen voorbestemd zijn om deze waar te maken.

Dit is het moment waarop we, nederig en toch moedig, onze rug rechten in de aanwezigheid van onze Soul Purpose. Dit zijn de dagen waarop we, door onze eigen handelingen en beslissingen, de erfenis van dat wat nog komt bepalen.

Hoe vaker je deze oefening in de komende weken, tot het einde van de Cursus herhaalt, hoe beter je een overzicht hebt van de ingevingen van je ziel. Je Soul Purpose zal niet iedere dag, of iedere week, compleet overeenkomen en dat is niet erg. Wat je wel zal zien is dat je, doordat je het steeds opnieuw opschrijft zonder te veel na te denken, allerlei facetten van je Soul Purpose gaat zien. Uiteindelijk zal dit leiden naar je complete en ware Soul Purpose.



WAT WIL IK VAN HET UNIVERSUM?



WAT WIL HET UNIVERSUM VAN MIJ?



WAT WILLEN WIJ - *HET UNIVERSUM EN IK* - SAMEN?

