

# My Inner Circle Mei 2017 : Energie

## Je oude, beperkende overtuigingen veranderen (zie video)

Overtuigingen zijn energetisch, ze vormen de basis van de Wet van Aantrekking.

Wat je naar het Universum uitzendt, je hoofdvibratie, is gebaseerd op al je emoties en gevoelens, die getriggerd worden door wat je gelooft.

Probeer er eens op deze manier over te denken. Stel je voor dat je een telefoontje krijgt waarin je wordt gezegd dat je een grote prijs hebt gewonnen. In enkele seconden zouden je gevoelens veranderd worden, niet ?

De woorden die je aan de telefoon hoort zouden gedachten en overtuigingen in jezelf oproepen in de vorm van "self-talk". Dit zou je op een bepaalde manier gaan doen voelen. Zeker als je hoort dat je een prijs hebt gewonnen waar een groot geldbedrag bij hoort.

Stel je voor hoe je je zou voelen als dat jou zou overkomen, en weet dat dit gevoel opgeroepen wordt doordat je iets gelooft en dan door je gevoelens af te stemmen op die overtuigingen.

En dan ?

Zou je antwoord kunnen zijn

Je hele verhaal (alles wat je over jezelf gelooft) is gebaseerd op een massieve bundel van overtuigingen die je hebt verzameld gedurende al de jaren dat je leeft. Verschillende van deze overtuigingen zijn zelfs niet van jezelf. Het zijn geërfde overtuigingen, die je hebt overgenomen van je ouders, grootouders, leerkrachten, partners,... en die je onbewust hebt opgeslagen en hebt geïntigreerd in je levenskaart (hoe je jezelf ziet)

Deze overtuigingen zijn verantwoordelijk voor het leven dat je voor jezelf hebt gecreëerd voor jezelf tot nu toe.

Zij bepalen wat er gebeurt, hoe jij op gebeurtenissen en personen reageert,... zij bepalen je leven. Ze creëren de emoties en gevoelens die je nu aantrekt in je levenservaringen.

Denk hier even over na, wat zou het voor jou betekenen als je écht beseft dat de overtuigingen die je over jezelf hebt, niet echt van jezelf zijn, dat ze je eigenlijk saboteren ? Wat zou je ervan denken als ik je zou vertellen, dat deze overtuigingen oud zijn en helemaal niet meer relevant voor je zijn ? Ze horen niet meer bij de versie van jou die jij in de wereld wil zetten op dit moment. Ze houden je vooral tegen om het leven te leiden dat je echt wil hebben.

Wat als die overtuigingen niet waar zouden zijn ?

Overtuigingen zijn alles : "If you believe you can, you're half way there". Dit is helemaal waar, maar ook het tegengestelde is waar : als je gelooft dat je het niet kan, dan ga je het inderdaad niet kunnen en gaat het resultaat niet goed zijn.

Werken met energie en het leven van onze dromen creëren, start met het verhaal dat we onszelf vertellen.

Naar je verhaal gaan kijken en je denken juist krijgen is het fundament voor alle succes in je leven. Het kan je helpen op schitterende en ongelooflijke manieren omdat het de basis is van werken met de Wet van Aantrekkingskracht.

Je gaat hier verder een werkblad vinden, ik zou je willen vragen om een stapje terug te nemen van jezelf, zodat je van op een afstand naar jezelf kan gaan kijken.

Vraag je ego om even op de achterste rij te gaan zitten en wees heel eerlijk met jezelf met wat er naar boven komt.

Je kan niet aan jezelf werken als je er niet bewust mee bezig bent.

Wees niet hard voor jezelf en voel je niet schuldig bij de dingen die er naar boven gaat komen, dat dient tot niets en maakt enkel dat je energie naar beneden gaat gaan en je je nog slechter gaat voelen.

Je bent een mens en je gaat net zoveel bullshit met je meedragen als ieder ander van ons, maar nu is het de tijd om dit te gaan veranderen.

Veel plezier !

## Wat wil ik veranderen ?

Geld ?

Relaties ?

Gezondheid ?

Spiritualiteit ?

Iets anders ?

**Benoem het :**

## Mijn huidige verhaal hierover is

**5 zaken die ik regelmatig tegen mezelf zeg hierover : (wees eerlijk met jezelf)**

## Weeg en meet elke uitspraak

**Bekijk elke uitspraak die je hierboven deed en beantwoord eerlijk de volgende 2 vragen :**

- 1. Is het waar ?**
- 2. Dient het mij in mijn leven ?**

Kans is groot dat, wat je jezelf ook vertelt in je verhaal over een bepaalde situatie die je voor jezelf wil veranderen, dat je dit gaat beantwoorden met twee keer neen.

Dus we hebben nu geïdentificeerd dat het verhaal dat je jezelf vertelt (door middel van de overtuigingen) een vibratie creëert die niet in overeenstemming is met wat je eigenlijk wil creëren.

We zullen iets moeten gaan veranderen aan ons denken...

Je gaat je nieuwe verhaal opschrijven.

Schrijf alle aspecten van je verhaal op die je graag in je leven zou hebben op dit moment en schrijf ze in de tegenwoordige tijd !

## Je nieuwe verhaal

## Affirmaties

Je hebt waarschijnlijk al gehoord van affirmaties, maar misschien weet je (nog) niet dat elke gedachte die je hebt fungeert als een affirmatie.

En niet enkel dat, het is zelfs een energetische affirmatie die je overtuigingen nog dieper verankeren in jezelf en die gevoelens en emoties opwekken die dan op hun beurt, je realiteit creëren.

Ga even terug kijken naar je verhaal en kijk naar de sleutel informatie die je voor jezelf zou kunnen gebruiken om super sterke affirmaties van te gaan maken. Deze affirmaties gaan je helpen om je uit je "oude" verhaal te trekken als je voelt dat je "oude" overtuigingen terug komen.

**Schrijf er minimum 5 op en gebruik positieve en motiverende bewoordingen.**

**Gebruik taal waarbij jij je goed voelt. Schrijf ze in de tegenwoordige tijd en begin met : I Am of Ik Ben...**

## **Gebruik de affirmaties !**

Spreek je affirmaties luidop uit ! Eventueel in een spiegel, dat is heel effectief.

Let er op dat je een objectieve observator wordt van je eigen gedachten. Neem een stap terug van al het "gebabbel" in je hoofd en wees je bewust van wat je jezelf vertelt, hoe dit je doet voelen. Voel je je een beetje onzeker in dit nieuwe gevoel, gebruik dan je nieuwe krachtige affirmaties en doorbreek het "oude" gedachtenpatroon.

## **Neem actie !**

Als je actie onderneemt, gaat het Universum je "horen" en je ondersteunen.

Eender waar je aan werkt om positieve veranderingen in je leven te brengen, stel jezelf de vraag wat je VANDAAG kan doen om het Universum te tonen dat je het serieus neemt en dat je open staat voor alle mogelijkheden en voor transformatie.

## **Wat ga JIJ VANDAAG DOEN ?**



## Arme ik

Wees alert voor je innerlijke slachtoffer dat graag naar boven komt en met je wil "spelen". Dit gebeurt heel vaak op een moment dat je ervoor kiest om je "oude" verhaal te gaan veranderen.

Ieder van ons heeft zaken die je tegenhoudt, zaken uit ons verleden die zwaar zijn of moeilijk waren. Wees je ervan bewust dat dit automatisch terug erger naar boven komt op deze momenten. Het probeert om je tegen te houden, om je in je slachtofferrol te trekken zodat je zou blijven waar je nu bent. Je ego wil geen verandering want verandering beangstigt het. Het ego weet dan niet meer waar het aan toe is en gaat er alles aan doen, in momenten van groei, om je op je plaats te houden.

Dus ga hier bewust mee om en kies er voor om je slachtofferschap achter je te laten.

Hou van jezelf, geef jezelf een schouderklopje voor al het werk dat je doet. Weet dat je je best doet.

Besef dat je nu beter weet en dus ook beter kan doen.

**Niet langer een slachtoffer !!!!**