

Always believe something magical is about to happen.

Opdracht – week 1

Ja, bij een training horen opdrachten. En zeker als het een training is die gaat over het ontwikkelen van je intuïtie ☺.

Voor deze week heb ik 2 opdrachten voor je!

Ze zijn al een beetje in de informatie van week 1 voorbij gekomen maar hier zet ik het nog even zwart op wit voor je neer zodat je er niet om heen kan.

1) Afstemmen, intunen, flow

Zo staat het in mijn telefoon geprogrammeerd maar je kan natuurlijk ook gewoon zeggen: wat zegt mijn gevoel?

Zet op 3 tijdstippen op de dag (ochtend, middag en avond) een herinnering in je telefoon om in te tunen op je gevoel.

Dit hoeft niet lang te zijn. Het is voldoende als je, op het moment dat het alarm afgaat je gewoon even stopt met waar je mee bezig bent. Gewoon even stil staat waar je dan ook maar bent. En jezelf afvraag: wat zegt mijn gevoel? Doe ik nu wat ik 'moet' doen? Is er iets anders wat ik nu eigenlijk zou 'moeten' doen?

En met moeten bedoel ik natuurlijk niet het moeten zoals je iets moet wat op je to do lijstje staat. Maar het innerlijke moeten. Omdat je niet anders kan ☺.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Zelf heb ik de google kalender app op mijn telefoon gezet waar ik mijn afstem momenten als herinnering heb in gepland.

Je kan ze ook via het alarm van je telefoon inplannen. Maar mijn familie werd helemaal gek van het alarm dat altijd afging als ik niet in de buurt was dus toen ben ik geswitcht naar een kalender met herinnering functie. Die geeft gewoon een klein bliepje en blijft mooi boven in je scherm staan totdat je hem hebt afgevinkt. Dus geen geluidsoverlast meer 😊.

2) Verbinding maken met je gevoel

De tweede opdracht voor deze week is vergelijkbaar met de eerste maar dan wat uitgebreider. Ging het hierboven vooral over jezelf regelmatig over de dag er even kort aan herinneren of je nog in verbinding met je gevoel staat. Deze opdracht gaat erover bewust 1x per dag, uitgebreid, die verbinding op te zoeken.

Hoe je dit doet?

Ik zou je aan willen raden om dit gelijk in de ochtend te doen. Als eerste op de dag. Na het tandenpoetsen ed natuurlijk 😊. Als dit echt niet lukt dan is later op de dag ook prima maar probeer er wel een vast moment voor te kiezen.

Wat ga je dan doen? Zoek een rustige plek. Pak pen en papier. En

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

stel jezelf, je gevoel / je intuïtie / de energie in jouw, vragen.

In principe is het nl heel eenvoudig om verbinding te maken met je gevoel. Je hoeft alleen maar vragen te stellen! De antwoorden komen wel.

Alleen doen we dit niet. Nemen we hier niet de tijd voor. Maar vanaf vandaag dus wel 😊.

Welke vragen je kan stellen? Focus je voor deze week op de volgende vragen:

- Wat is nu belangrijk voor mij?
- Wat mag ik nu weten?
- Wat heb ik nu nodig?
- Waarom voel ik me zoals ik me voel?
- Zit ik nog op de juiste weg?
- Welke stap mag ik nu zetten?
- Waar wil ik naar toe?

En ja. Het zijn niet voor niets 7 vragen. Voor elke dag van de week één 😊.

Het is dan ook de bedoeling dat je hier elke dag van de week mee bezig bent. Dus pak pen en papier (dat werkt voor mij altijd het beste) en beantwoord elke dag, vanuit je gevoel, een vraag voor jezelf.

De kunst van Gelukkig zijn