

*Always believe something magical is about to happen.*

## Opdrachten – week 2

### 1) Intenties zetten vanuit je gevoel

We beginnen met het uitwerken van de opdracht waar we de pdf training mee geëindigd zijn. Of te wel, dubbel op werken 😊. Informatie halen uit je gevoel, je intuïtie en daarna bewust informatie terug sturen naar je gevoel. Laten we beginnen!

We gaan beginnen met het stellen van een aantal vragen. Of jij gaat beginnen met het stellen van een aantal vragen. Aan jezelf. Ga er rustig voor zetten. Pak pen en papier. Kijk naar de vraag en voel. Wat is het antwoord? Wat zegt je gevoel? Wat zegt je intuïtie? Wat hierbij kan helpen is voor uitspoelen naar de toekomst. Zie jezelf over 6 maanden, een jaar, 2 jaar, 5 jaar. Wat je wilt. Wie ben je dan? Wat doe je dan? Wat heb je dan? Enz.

Laat de vraag bij je binnen komen en begin gewoon met schrijven. Al 'weet' je eerst nog niet waarover. Begin gewoon. Laat de pen het werk doen. Ook al slaat het eerst nog nergens op. Blijf doorgaan. Blijf de vraag stellen. Blijf aandringen. Blijf voelen. Invoelen. En dan komt het antwoord!

Ok, aan de slag!

*De kunst van Gelukkig zijn*

*Always believe something magical is about to happen.*

## 1 Wie wil je zijn?

Wie wil je zijn? Dit kan van alles zijn. Denk breed en niet te moeilijk. Bijvoorbeeld: succesvol, geliefd, gefocust, plezier, leider, leraar, moeder enz.

Als je het gevoel hebt dat je alles hebt opgeschreven, herschrijf het dan. Zet het in het nu. In de tegenwoordige tijd. Hoe?

Ik ben.

Ik ben succesvol.

Ik ben geliefd.

Ik ben gefocust.

Enz

## 2 Wat wil je doen?

Wat wil je allemaal doen? De komende 6 – 12 maanden? Of wat het tijdsbestek is dat jij hebt gekozen. Schrijf het op. En als je lijstje compleet is zet het ook weer in de tegenwoordige tijd.

Bijvoorbeeld:

Ik hardloop 2x per week.

Ik mediteer elke dag.

Ik ben op vakantie in ...

Ik leer ....

Enz

*De kunst van Gelukkig zijn*

*Always believe something magical is about to happen.*

### 3 Wat wil je hebben?

Altijd leuk deze. Om over na te denken en in te voelen. Wat wil je hebben? Over 6 – 12 maanden. Of het tijdstip dat jij hebt gekozen. En je weet, zet ook weer in de tegenwoordige tijd.

Bijvoorbeeld:

Ik heb een Macbook laptop.

Ik heb nieuwe Shabbies enkellaarsjes.

Ik heb x euro aan spaargeld.

Ik rijd in ...

Ik woon in.....

Enz

### 4 Hoe wil je je voelen?

Ok, ga je rijtje nog eens bij langs. Stel je voor dat je dit allemaal hebt. Dat je het doet. Dat je hebt bent. Hoe zou je je dan voelen? Schrijf het allemaal op. En dan? Zet het naar de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld:

Ik voel me blij.

Ik voel me succesvol.

Ik voel me geliefd.

Ik houd van mezelf.

Enz.

*De kunst van Gelukkig zijn*

*Always believe something magical is about to happen.*

5 Wat moet je geloven?

En tenslotte, wat moet je geloven om dit allemaal te kunnen realiseren? Om te zijn wie je wilt zijn? Doen wat je wilt doen? Hebben wat je wilt hebben? Voelen wat je wilt voelen? Wat moet je hiervoor geloven? En ook hier. Als je je lijstje af hebt, zet deze dan in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld:

Ik ben goed genoeg.

Ik ben waardevol.

Ik doe er toe.

Ik verdien het allerbeste.

Ik houd van mezelf.

Het leven houdt van mij.

Enz

Top! Het is gelukt! Je hebt je intenties uitgeschreven. Je intenties van wat je wilt. Wie je wilt zijn, wat je wilt doen, wat je wilt hebben maar ook hoe je je wilt voelen en wat je moet geloven. Super.

En nu? Nu je dit allemaal gedaan hebt? Hoe nu verder? Nu is het zaak om dit vaker te doen. Regelmatig te doen. Elke dag te doen! Elke dag je onderbewustzijn, je gevoel, je hart, je intuïtie, inprenten met wat het is dat je wilt. Net zolang totdat jij er in gaat geloven. Onthoudt, alles ontstaat van binnen uit! Eerst in jou en daarna in de buitenwereld. Het begint in jou! Werk aan

*De kunst van Gelukkig zijn*

*Always believe something magical is about to happen.*

jezelf. Weet wat je wilt. Voel het. Geloof het. En het belangrijkste werk is gedaan!

Belangrijk hierbij is wel het voelen! Dat je plezier voelt in het proces. Geniet. En voelt dat het al zo is!

## 2) Verdieping zoeken

Waar het uiteindelijk allemaal omgaat is het stellen van de juiste vragen. Hoe beter de vraag, hoe beter het antwoord. Als je tenminste vertrouwt in het antwoord dat je krijgt 😊. Daar hebben we het deze week over gehad dus je weet nu hoe je dit voor elkaar moet krijgen.

En het stellen van de juiste vragen helpt je dus ook om verdieping te zoeken. Meer informatie uit je zelf, uit je gevoel te halen. Om echt tot de kern te komen.

Omdat ik merk dat het toch vaak best lastig is om helder te krijgen voor jezelf wat het nu precies is dat je wilt, heb ik nog een aantal vragen voor je om hierin verdieping te vinden. Dat is dus de tweede opdracht waar je deze week mee aan de slag mag gaan.

1 Wat is je ideale dag?

Beschrijf je ideale dag? Hoe ziet die eruit? Als alles mogelijk is? Er geen beperkingen waren? Je 100 miljoen euro op de bank hebt

*De kunst van Gelukkig zijn*

*Always believe something magical is about to happen.*

staan. Wat doe je dan? Waar ben je? Met wie? Hoe ziet je dag eruit? Ga je ergens naar toe? Hoe laat sta je op? Sport je? Waar kijk je naar? Waar luister je naar? Hoe laat sta je op? Hoe breng je de dag door?

Beschrijf je ideale dag!

2 Wat zou ik doen als ik werkelijk in mezelf geloofde?

3 Wat zou er nu anders zijn als ik wist dat ik het waard was en me ook zo gedroeg?

4 Waar wil ik mezelf toestemming voor geven om te zijn, te doen of te hebben?

Deze vraag is ook bedoeld om nog een stap dieper te gaan. Toe te geven aan jezelf wat je echt wilt. Waar je eigenlijk niet in durft te geloven. Dat het mogelijk is.

5 Wat mag je loslaten?

Wat mag je achter je laten? Heb je niet meer nodig? Dient je niet meer? Waar mag je afscheid van nemen?

*De kunst van Gelukkig zijn*