

Always believe something magical is about to happen.

Opdrachten – week 6

Stap 1: Wie wil je zijn?

Laat het woord zijn eens rustig op je inwerken. Voel eens in op het woord zijn. Als alles kan. Als alles mogelijk is. Er geen beperkingen zijn. Geen beperkingen tav tijd, geld, mogelijkheden. Wie zou je dan willen zijn?

Ik zou willen zijn:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Om het nog krachtiger te maken kan je, als je hebt vastgesteld wie je wilt zijn, het omdraaien. Omdraaien wat je opgeschreven hebt. Naar de ik ben vorm.

Ik ben.....

Ik ben....

Ik ben....

Ik ben ...

Ik ben...

Voel je het verschil? Herinner jezelf hier regelmatig aan!

Stap 2: Hoe wil je je voelen?

Hoe wil je je voelen? Kijk terug naar je lijst met wie je wilt zijn. Wie je al bent? Hoe voelt dit? Hoe zou dit voelen? Als je jezelf toestaat die persoon te zijn?

Om het je iets makkelijker te maken heb ik hieronder een aantal deel gebieden voor je uitgesplitst. Hoe wil je je voelen tav geld, liefde, werk, enzovoort. Als het je helpt vul dan dit formulier in.

De kunst van Gelukkig zijn

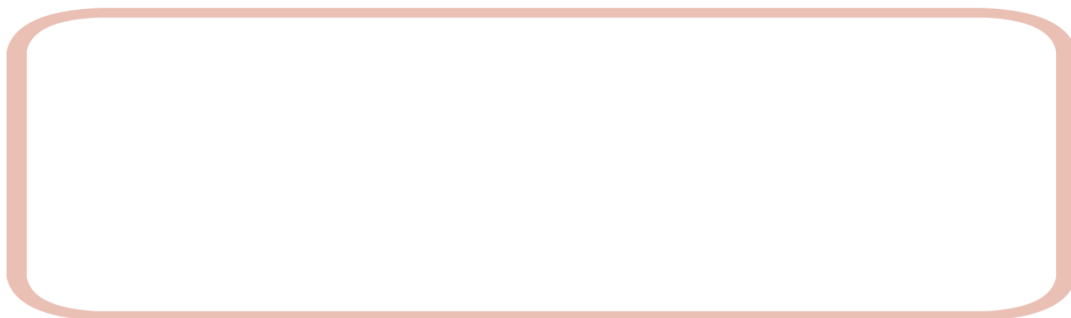
Always believe something magical is about to happen.

Hoe wil ik me voelen?

Levensstijl

Huis, bezittingen, reizen, manier van leven, kleding, stijl, duurzaamheid, hobby's, opleidingen, creativiteit, zelfexpressie, intuïtie, gewoonten

Op het gebied van levensstijl wil ik me zo voelen:



Werk

Baan, collega's, loopbaan, werk, opleidingen, ontwikkeling

Op het gebied van werk wil ik me zo voelen:



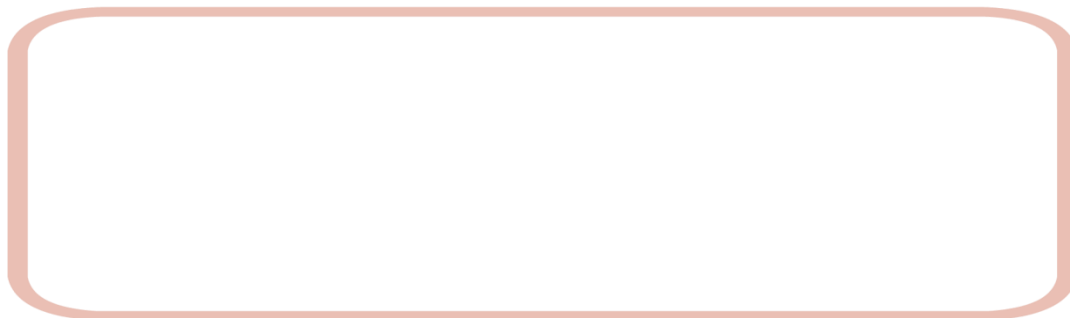
De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Geld

Financiën, salaris, sparen, investeren, omgang met geld

Op het gebied van geld wil ik me zo voelen:



Liefde

Relaties, vriendschap, familie, gemeenschap, goede doelen

Op het gebied van liefde wil ik me zo voelen:



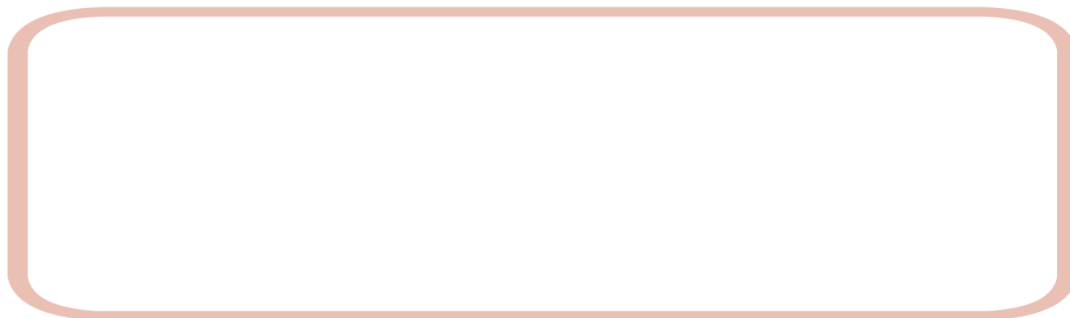
De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

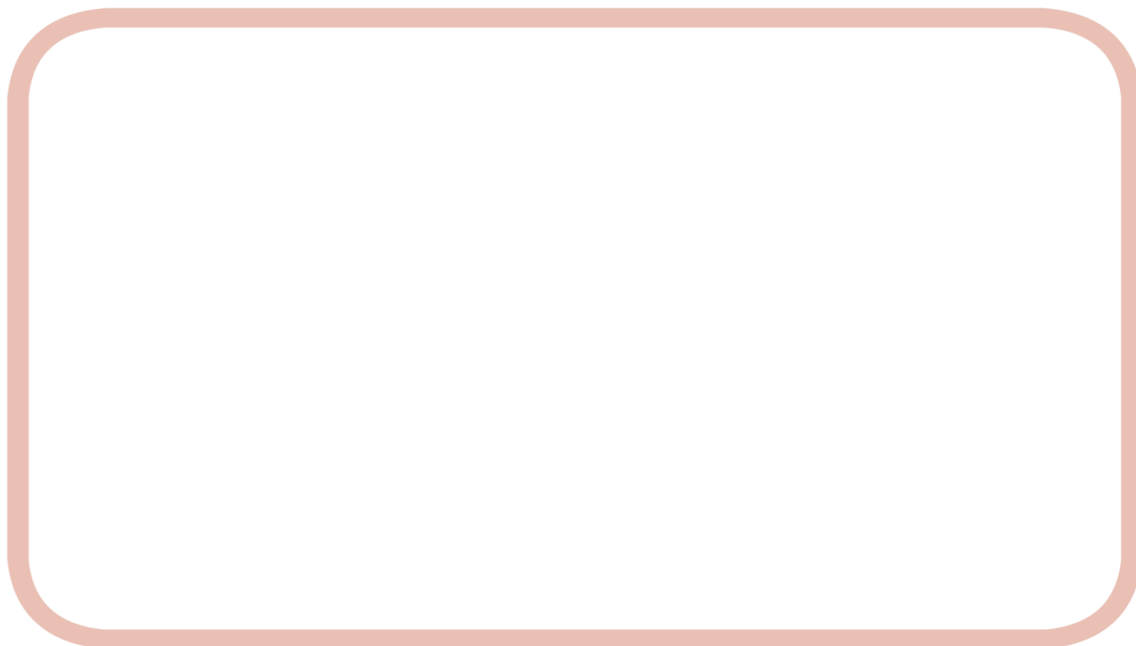
Gezondheid

Lichaam, beweging, voeding, rust & ontspanning, geestelijke gezondheid,
gewoonten

Op het gebied van gezondheid wil ik me zo voelen:



Maak een eerste selectie. Zie je patronen? Voeg gevoelens
samen.



De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Hoe wil ik me voelen?











De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Actielijst

Waar kan ik nu / vandaag / op dit moment doen, om me te voelen zoals ik me wil voelen?

Bijvoorbeeld:

Welke acties geven me het gevoel dat ik wil hebben?

Bewust gevoelens oproepen.

Tijd nemen voor jezelf. Rust moment inplannen. Enzovoort...



De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Stap 3: Doe alsof 😊!

Wees het! Wees de persoon die je wilt zijn. Energetisch. Wat zou je andere ik doen. Je werkelijk ik doen? Wat zou die zeggen? Hoe zou die zich voelen?

Doe dit! Zeg dit! Voel dit!

Hoe wil je je voelen? Wat heb je nodig om je nu al zo te voelen? Zoals je je wilt voelen? Wat kan je jezelf geven? Tijd? Ruimte? Een goed boek? Een traktatie? Wat dan ook? Wat kan je nu al doen om je te voelen zoals je je wilt voelen.

Gooi je bewustzijn omhoog. Zet jezelf centraal!

En dan? Dan sta je in verbinding! Kan je intuïtie optimaal door komen. Optimaal met je communiceren.

En luister dan. En handel! Naar wat je intuïtie je wil vertellen.

Leef! Vanuit verbinding! Dan leef je als vanzelf je beste leven!

Veel plezier!

-XX-

Anke

De Kunst van Gelukkig zijn

De kunst van Gelukkig zijn