

Always believe something magical is about to happen.



Intuïtieve ontwikkeling[©]

Een 6-weekse online training waarin jij je gaat verbinden met je gevoel, je intuïtie. Zodat je jezelf durft over te geven aan het leven en vanuit je hart gaat leven!

Week 6
En dan nu in de praktijk!

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

En dan nu in de praktijk!

Jeminee! Week 6! Week 6 alweer! We zijn al weer 6 weken onderweg met de training 'Intuïtieve ontwikkeling'! Kan je het geloven? Het voelt alsof de weken zijn omgevlogen.

En week 6 is de laatste week. Onze tijd samen, in de vorm van deze training in ieder geval, loopt op zijn eind.

En wat beter dan af te ronden, af te sluiten met: hoe doe je dit nu in de praktijk? Hoe leef je nu vanuit je intuïtie? Vanuit je hart? Elke dag. Hoe blijf je bij je intuïtie, bij je gevoel. En zorg je er voor dat je niet wordt overweldigd door de waan van de dag? En hoe kan je je intuïtie gebruiken tijdens het leven van alle dag?

Of te wel: hoe integreer je alles waar we het de afgelopen 5 weken over hebben gehad in je normale leven?

Want dat is waar het vaak op stuk loopt. Dat was het bij mij in ieder geval. Dan had ik weer ergens een leuke weekend cursus of workshop gedaan. Was ik weer even helemaal geïnspireerd. En opgeladen. Ging ik daar echt weg met het idee van ja hier ga ik wat mee doen. Om dan al weer snel mezelf helemaal mee te laten sleuren in de drukte van alle dag. En weer helemaal vanuit mijn hoofd te leven en het contact met mijn gevoel, het contact met mijn intuïtie ergens in een hoekje te laten liggen.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

En dat is dus niet de bedoeling! Laten we dat gelijk even duidelijk hebben. Gebruik maken van je intuïtie. Leven vanuit je gevoel. Je verbonden voelen met je intuïtie, je gevoel, je hart. Is niet iets wat je alleen doet in het weekend, op een yoga matje, ergens in een mooi retraite centrum in de bossen.

Niet dat daar wat mis mee is. Of dat je dat niet mag doen. Natuurlijk wel. Dat kan heerlijk zijn. Even er lekker tussenuit.

Maar waar het om gaat is die verbinding. Die verbondenheid die je dan voelt, met je intuïtie, mee te nemen naar huis. Die plek waar je daadwerkelijk woont. Al die plekken waar je gedurende de week bent. In contact staat met anderen. Om ook daar in verbinding te staan met je intuïtie. Met je gevoel. En ook gewoon door de weeks vanuit je gevoel te kunnen leven en gebruik te maken van je intuïtie.

Waarom is dat zou moeilijk? Waarom worstelen we daar zo mee? Ik denk omdat we het veel te druk hebben met denken wat we allemaal moeten doen in plaats van bezig te zijn met wie we willen zijn.

Ja, lees die zin nog maar een keertje door. We zijn veel te druk met denken aan wat we allemaal nog moeten doen in plaats van dat we bezig zijn met wie we willen zijn!

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Wat bedoel ik hiermee?

Als je denkt aan wat er allemaal nog moet gebeuren. Aan wat je allemaal nog moet doen. De komende uren, vandaag, de komende week. Weet ik het wat. Dan schiet je uit je hart, uit je gevoel, uit je intuïtie. Rechtstreeks naar je hoofd. Naar het denken.

En het denken, het hoofd, is een mooi hulpmiddel. Maar dat is het dan ook. Een hulpmiddel. Het is niet de plek waar we onze inspiratie vandaan willen halen. Het is niet de plek waar we onze leiding vandaan willen halen. Het is niet de plek die weet. Weet wat je hier op aarde te doen hebt. Weet wat jouw hogere doel is. En welke volgende stap je nu mag zetten.

En dat weet je gevoel, je hart, je intuïtie wel!

Maar we zijn met zijn allen zo gedrild. Dat we van alles moeten doen. Doen, doen, doen. Om iets voor elkaar te krijgen. Om iets te krijgen. Te hebben. Om daar te komen waar we willen. De persoon te zijn die we willen zijn. Waardoor we constant bezig zijn met wat er allemaal nog moet gebeuren. Wat we allemaal nog moeten doen. In plaats van stil te staan in het moment. In het nu te zijn. In verbinding te zijn.

En ja, ik weet. Dit klinkt allemaal verrekte zweverig. In het nu zijn.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Maar het is zo waar. En zo belangrijk. De enige manier om in verbinding te staan. Om in contact te staan met je intuïtie. Om vanuit je gevoel te leven. Is door in het nu, in het moment te zijn.

Anders kan je je intuïtie, je gevoel, je spirituele helpers niet horen! Dan dringt het gewoon niet tot je door.

Waarom is dit belangrijk? Waarom zou je willen leven vanuit je intuïtie? Vanuit je gevoel?

Omdat het zoveel makkelijker is! En ja, soms ook zoveel moeilijker. Want ik snap heel goed dat het soms ook zo lekker is om gewoon te leven vanuit je hoofd. Om het zo maar even te noemen. Om te leven aan de hand van je to do list. Van wat er allemaal moet gebeuren. Van wat je allemaal nog wilt doen.

Want dat geeft duidelijkheid. Overzicht. En zekerheid! Zekerheid. Dat als je al je taken hebt aftikt. En voelt dat niet goed? Een helemaal afgevinkt to do lijstje 😊. Dat als je al je taken afgevinkt hebt, je goed op weg bent. Onderweg bent. Naar je doel. Naar wat het maar is dat je hoopt te bereiken.

Alleen vergeten we één ding. En dat is direct één van de belangrijkste inzichten als het op manifesteren aankomt. Op het daadwerkelijk creëren van wat het is dat je wilt.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Wij zijn namelijk opgegroeid met het idee dat je iets moet hebben (geld, spullen, zekerheid, toestemming ed), zodat je iets kan gaan doen en uiteindelijk iets kan gaan worden. Of zijn. De persoon kan zijn die je wilt zijn.

Of te wel wij zijn gefocust op:

Hebben -> Doen -> Zijn

Maar op deze manier leef je vanuit je hoofd. Ben je constant aan het nadenken over wat het is dat je moet doen. Wat je nodig hebt. Weet ik het wat. Ben je constant aan het vliegen. En ben je uit verbinding.

Maar zo werkt het niet! Zo leef je dus niet vanuit verbinding met je gevoel, je intuïtie. Maar het werkt ook niet! In die zin, dat het je niet oplevert wat je verwacht. Je niet krijgt wat je wilt. Meestal niet in ieder geval. Soms misschien wel. Maar dan is het hard werken geweest. Heel hard werken. Een sneeuwbal bij een berg ophoog duwen type werken.

Wat dan wel? Draai het om! Kijk er van een andere kant naar. Begin bij wie je wilt zijn! Wees wie je wilt zijn. Nu al. Dan ben je in verbinding! En vandaar uit, vanuit die verbinding, geeft je intuïtie je wel door wat het is dat je mag doen. Wat goed is om te doen. En krijg je wat je wilt.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Of te wel:

Zijn -> Hebben -> Doen

En als je leeft vanuit zijn, dan leef je vanuit verbinding.

Voel je dat? Voel eens op het woord zijn. Als je 'denkt' over het woord zijn. Hoe voelt dat? Voel je dan rust? Een weten? Een vertrouwen? Ja, dit ben ik?

En vanuit dit gevoel, vanuit deze verbinding, kan je jezelf, je gevoel, je intuïtie de vraag stellen: wat kan ik nu doen? Om uiteindelijk te 'hebben', te creëren wat het is dat je wilt 'hebben', wat je wilt creëren. Of welke andere vraag je dan maar wilt stellen.

Voel je het verschil?

Het verschil zit hem in leven vanuit zijn in plaats van leven vanuit hebben. Leven vanuit de persoon die je wilt zijn. Nu al. In plaats van op jacht te gaan naar wat je denkt allemaal nodig te hebben om die persoon te kunnen worden. En dat is sowieso nergens voor nodig want alles wat je nodig hebt is al in jezelf aanwezig. Je kunt zijn wie je wilt zijn. Nu al. Qua gevoel in ieder geval.

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Dus om uit je hoofd te komen en vanuit je gevoel, je intuïtie te kunnen gaan leven moet je vanuit het hebben naar het zijn gaan.

Vanuit zijn leven dus.

Hoe doe je dit? Hoe leef je vanuit zijn terwijl je, als je zo om je heen kijkt, nog helemaal niet bent waar je wezen wilt? Nog niet die persoon bent die je graag zou willen zijn? Nog niet de spullen, het geld of de tijd hebt die je denkt nodig te hebben om te kunnen zijn wie je wilt zijn.

Hoe doe je dit?

Nou stap 1 is natuurlijk weten wie je wilt zijn. Daar begint het mee. En dat moet je niet groter of moeilijker maken dan het is.

Want waarom vinden we het zo moeilijk om te bepalen wie we willen zijn? Omdat we geen knopen durven door te hakken! We bang zijn de verkeerde beslissing te nemen. Dat we vandaag x willen zijn maar morgen weer y willen zijn. Je twijfelt of je echt wel wilt zijn die je zegt te willen zijn.

Gevolg? Je neemt geen beslissing! Je wilt niets! Je bepaald niet wie je wilt zijn. En daardoor kan je ook niet leven vanuit de persoon, de energie, van wat het is dat je wilt zijn. En is het dus verrekke lastig om in het dagelijks leven vanuit je intuïtie, vanuit

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

je gevoel te kunnen leven! En blijf je dus hangen in je hoofd. Blijf je hangen in het denken. Over wat je allemaal moet doen. Wat je allemaal wel niet nodig hebt. Blijf je in de twijfel in plaats van in het vertrouwen. Blijf je in de onrust.

Dus, als jij wilt leven vanuit verbinding. Leven vanuit je gevoel. Leven vanuit je intuïtie. Elke dag! Dan moet je beginnen met bepalen wie het is dat je wilt zijn.

Laat ik het anders zeggen. Dan moet je beginnen met bepalen wie het is dat je nu wilt zijn.

Dat bedoelde ik met je moet het ook niet groter maken dan het is. Wie wil je nu zijn? Zoals je nu in het leven staat. En dit kan veranderen. En dat is ok. Dat mag. Want, zoals je zult gaan ontdekken. Als je eenmaal bent waar je wezen wilt. Bent wie je wilt zijn. Dan komen er weer nieuwe wensen en verlangens de hoek om kijken. Wil je weer nieuwe aspecten zijn. En dat is goed. Dat noemen we ontwikkeling 😊.

Maar beslis. Kies. Iets. Wie je wilt zijn. Maak een beslissing. Hak die knoop door. Bepaal wie het is dat je wilt zijn.

Wat ik bedoel met zijn? Daar bedoel ik niet per definitie mee dat je bv dokter wilt zijn. Of kapper. Of iets dergelijks. Dat hoort er zeker bij. Maar ik wil ook dat je breder kijkt. Wie wil je ten

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

diepste zijn?

Bijvoorbeeld: succesvol, gedreven, krachtig, gefocust, fit, slank, boordevol energie, gezond, een geldmagneet. Dat soort dingen. En ja, daar hoor ook bij dat je (zoals ik) de nummer 1 spirituele mindset coach van Nederland wilt zijn 😊. Of de beste kapper. Of wat dan ook.

Ok, dat is stap 1. En dan? Dan wat?

Dan bepaal je hoe je je wilt voelen. Stap 2 dus. Hoe wil je je voelen? Hoe je dat doet? Denk terug aan wie je wilt zijn. Stel je voor dat je dit allemaal al bent. Dat je succesvol bent. Dat je super gefocust bent. Dat je krachtig bent. Zo fit als je maar wilt zijn. Je het lichaam hebt dat je graag zou willen hebben. Hoe voel je je dan? Beeld het je in en voel het! Hoe voelt dat?

Bijvoorbeeld: gelukkig, blij, vrij, veilig, sexy, rijk, geliefd, plezier, enthousiast, energiek.

Dus, hoe wil je je voelen?

En dan? Wat is dan stap 3? Doe alsof! En dat bedoel ik niet zoals ik het zeg. En toch ook weer wel. Want het is niet alsof. Focus je op wie het is dat je wil zijn. En wees die persoon die je wilt zijn. Nu al. Hoe je dat doet? Vooral door je te voelen zoals je je wilt voelen. Door te beslissen hoe je je wilt voelen!

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

En nu denk je misschien: kan dat? Kan ik beslissen hoe ik me wil voelen? Ja dat kan! Ook al heb je nu het idee van niet. Heb je het idee dat gevoelens als een stoomwals over je heen komen. En je er geen invloed op hebt. Maar dat heb je wel!

Kijk, als je onbewust leeft. De dingen als het ware laat gebeuren. En reactief leeft. Of te wel, reageert op de situatie en omstandigheden om je heen. Dan lijkt het alsof je geen invloed hebt op je gevoelens. Alsof je niet kan bepalen hoe je je wilt voelen. En je ook daadwerkelijk zo voelt.

Maar dat heb je dus wel! Door eerst te bepalen wie het is dat je je wilt zijn. Dan vast te stellen hoe je je wilt voelen. En dat jezelf eraan te herinneren dat je je zo wilt voelen. En die gevoelens bewust oproepen.

Denk eens terug naar een moment dat je je heel gelukkig voelde. Alles liep zoals het moest lopen. En je gewoon even heel gelukkig was. Voel je het? Ja? Dan heb je dus nu bewust het gevoel van gelukkig zijn opgeroepen! En dat kan je met alle gevoelens doen.

Het enige is dat we gewoon zo geconditioneerd zijn dat we als het ware automatisch met bepaalde emoties reageren op bepaalde omstandigheden.

Oh, er gebeurt wat vervelend. Dus dan voel ik me verdrietig, of

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

boos of gestrest.

Maar dat hoeft niet! Dat hoeft niet zo te zijn! Je kan er bewust voor kiezen om wat anders te voelen. Om je anders te voelen. Om je te voelen zoals je je wilt voelen.

En ja, ik zeg niet dat dit makkelijk is. Want dat is het zeker niet. In ieder geval niet altijd. Ik betrap me er ook nog vaak genoeg op dat ik denk o jee Anke. Je hebt je weer laten mee slepen.

En dan is het zaak om weer even te her groeperen. Weer even verbinden te maken,. Met jezelf. Vast te stellen hoe je ook al weer zou willen dat het was. Waar je voor gekozen hebt. Wie je wilt zijn. Hoe je je wilt voelen. En dan bewust te kiezen hoe je je wilt voelen.

Hoe ik dat doe Ik heb alarmen in mijn telefoon. Ja ook voor dit 😊. Een paar keer per dag komt er een herinnering omhoog met 'hoe wil ik me voelen?'. Om me bewust te maken om hier weer even bij stil te staan.

En dan komen er ook nog een paar keer per dag affirmaties voorbij. Ik heb een affirmatie app op mijn telefoon geïnstalleerd. Super handig. En daar heb ik affirmaties in gezet over wie ik wil zijn en hoe ik me wil voelen. Dus zinnen als:

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Ik ben veilig
Ik ben goed genoeg
Ik ben overvloed
Ik ben succesvol
IK houd van mezelf
Ik doe er toe
Ik ben goed genoeg
Ik ben zo blij en dankbaar voor...
Enzovoort

En die komen in willekeurige volgorde zomaar omhoog poppen in mijn telefoon. En helpen me dus om me weer even te herinneren aan wie ik ook al weer wilde zijn en hoe ik me wilde voelen. En dat dan ook weer te voelen. En het zo meer en meer over de hele dag te voelen. En het over de hele dag te zijn.

Waarom ik dit doe? Wat is het nut van dit alles?

Nou ten eerste helpt het me natuurlijk om te creëren wat ik wil creëren. Er zit een heel stuk Wet van de Aantrekking hierin verweven.

Maar het heeft ook zo te maken met leven vanuit verbinding. Leven vanuit gevoel. Leven vanuit intuïtie. Je intuïtie voor je laten werken. Want hoe kan je ooit goed in verbinding staan. Je intuïtie

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

Je intuïtie daadwerkelijk horen als je, met je gedachten en je aandacht, overal en nergens bent? Het helpt mij om me te centreren. Om in het nu te zijn. Om bewust te zijn. Om in verbinding te zijn. En te leven vanuit mijn gevoel. En mijn intuïtie voor me te laten werken.

De hele dag! Ook op maandag tot en met vrijdag. Als ik niet ergens op een yoga matje tussen de bossen lig. Om ook in verbinding te staan, je intuïtie voor je te laten werken als je aan het werk bent. Of gewoon thuis met je gezin.

Om constant optimaal van je intuïtie gebruik te maken.

Dus, tijd om op te houden met kletsen en aan het werk te gaan. Tijd om bij jezelf te rade te gaan. Wie wil jij zijn? En hoe wil jij je voelen? Tav werk. Gezin. Liefde. Vrienden. Vrije tijd. 'Denk' zo breed mogelijk.

En wees die persoon dan! Nu. Ook al ben je er nog niet klaar voor. Zijn alle omstandigheden nog niet zoals ze moeten zijn. Dat geeft niet. Ik geloof er heilig in dat je een verlangen niet voor niets hebt. Dat je niet wil zijn wie je niet kan zijn. Dat je niet de persoon wilt zijn die je diep van binnen niet werkelijk bent. Je wilt die persoon zijn omdat je die persoon bent. Anders wilde je het niet!

De kunst van Gelukkig zijn

Always believe something magical is about to happen.

En voel het! Hoe het zou zijn als. Bewust! Roep die gevoelens op. Maak hier tijd voor. Herinner jezelf hieraan. Elke dag.

En dan? Dan sta je in verbinding. Met je wie het is dat je wilt zijn. Met hoe je je wilt voelen. Met je werkelijke zelf! En met je intuïtie.

Dan kan je leven vanuit intuïtie. Elke dag! Wat er ook om je heen gebeurt!

En nu? Op naar de opdrachten want daar staat dit helemaal voor je uitgewerkt om direct mee aan de slag te gaan!

Veel plezier!

-XX-

Anke

De kunst van Gelukkig zijn