



Wat was er
eerst, je
gedachte of je
gevoel?

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



Hoe heb jij je de afgelopen jaren GEVOELD - en DENK jij dat dat beter kan?

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



Een hogere Staat van Welzijn:



- ✓ het hebben van plezier
- ✓ je persoonlijk vrij voelen
- ✓ het omarmen van jouw geestelijke groei / je persoonlijke ontwikkeling

Het is mijn diepe overtuiging dat rijkdom ons geboorterecht is. En dat het de bedoeling is van het leven, om die rijkdom te mogen claimen.

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden




HOE?

Alles wat je tot nu toe hebt gedaan, gedacht, keuzes, beslissingen: zij hebben jou gevormd tot wie jij nu bent.

Je hebt jezelf een identiteit aangemeten: op basis van wat voor jou het prettigst aanvoelde, maar nog meer op basis van wat je NIET wilde.

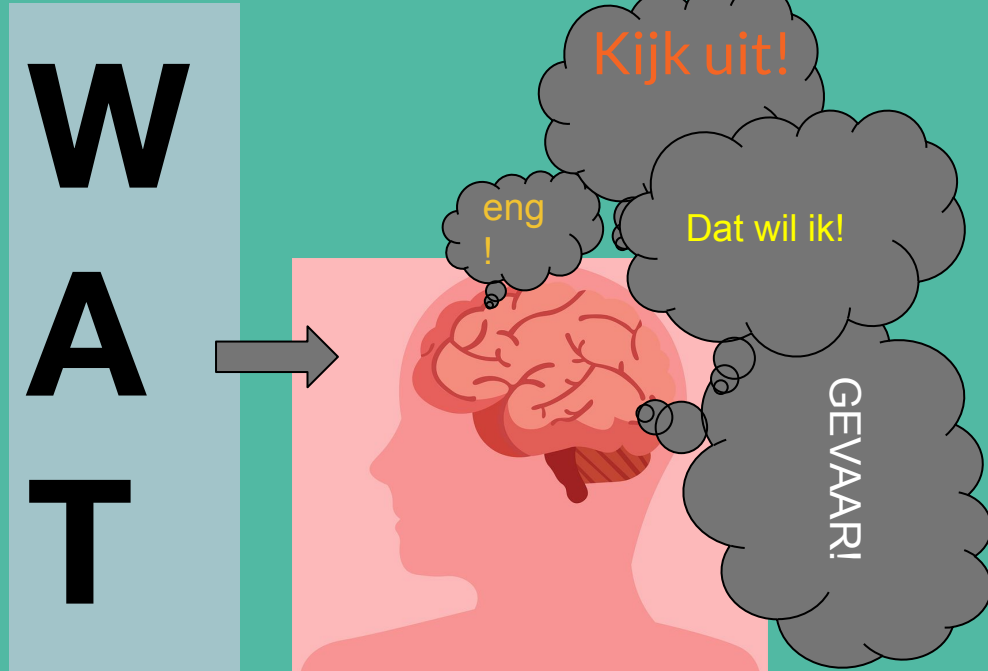
Wat jij NIET wilde, is het voelen van PIJN. Je hebt geleerd om emotionele pijn te vermijden. En... wat heeft jou geholpen en zal er altijd als een trouwe hond voor je zijn, heb je enig idee?

volgende bladzijde 

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



JOUW BREIN



samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



De belangrijkste (OER)taak van het brein is om je te helpen overleven.

De meeste mensen leven om die reden vanuit tekorten en angsten. Emotionele pijn kan door het brein worden verward met levensbedreigende situaties. Deze pijn kan ondraaglijk aanvoelen. Daardoor zal je brein je altijd afleiden of je helpen vermijden van deze emotionele ongewenste pijn.

Je leeft op basis van wat je zintuigen je aangeven. Je gaf en geeft betekenis aan gebeurtenissen. Die betekenis werd en wordt opgeslagen in je brein, in je celgeheugen. Dat werd jouw realiteit. En die realiteit is een afspiegeling van wat jij gelooft. Dus krijg je steeds bewijs van die realiteit dat het zo is, en dat jij gelijk hebt of krijgt.





GEDACHTEN: meningen, overtuigingen

- Je gelooft je eigen gedachten (let op: je BENT niet je gedachten)
- Een mens heeft gemiddeld 60.000 à 70.000 gedachten per dag!
- Het overgrote deel 90% van die 60.000 gedachten zijn dezelfde gedachten als de dag daarvoor
- Repeterende gedachten vormen een mening of een overtuiging
- Gewoontes zijn ingesleten als gevolg van overtuigingen.

“90% van ongelukkig zijn is te wijten aan wat je jezelf vertelt over de situatie” (Eckhart Tolle)



GEVOEL: emoties

- Een emotie ontstaat wanneer je ergens betekenis aan geeft.
- Een emotie geeft een tijdelijk intens gevoel.
- Een negatieve emotie, bijvoorbeeld boosheid, heeft altijd een tegengestelde kant. Die tegengestelde kant is hoe jij je wil voelen en komt uit de bron van wie je werkelijk bent.
- Een emotie kun je benaderen als een graadmeter, iets dat signaleert.

Een negatieve emotie, oftewel de betekenis die je aan een gebeurtenis gaf, geeft je de gelegenheid tot contrast en is daarmee een kans om te groeien.






Hoe kan het dat, wat jij niet wil, TOCH gebeurt?

Eerst even herhalen: het brein helpt je om je te beschermen tegen pijn of de dood. Jij hebt vroeger zelf de gegevens, programma's gedownload over wat je wel wil en wat je niet wil. Je leeft je programma's onbewust en daardoor merk je er dagelijks niets van.

Je brein stuurt jou dus aan. In werkelijkheid heb je je daar aan overgegeven. Daardoor ben je eigenlijk een slaaf van het systeem wat je zelf hebt gecreëerd.

Dat vind je misschien helemaal niet erg, want heel vaak of heel lang heeft dat systeem heel goed en pro-actief voor jou gewerkt.

Totdat echter....

volgende bladzijde 

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



Totdat je merkt dat iets NIET MEER VOOR JOU WERKT:
je eigen programma's dienen je niet meer.

Hoe weet je dat of, waaraan meet je dat?

Wanneer je het leven ervaart alsof de dingen je
overkomen, maar dan in *negatieve* zin.

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



Hoe krijg ik de regie over mijn brein zodat het nieuwe programma's creëert die mij wel weer dienen?

1. Doordat je eerst bewust wordt. Wat je zojuist geleerd hebt in deze samenvatting, maakt je al veel bewuster. Observeer je gedachten eens en test ze: waar gaan al die gedachten eigenlijk over. Kan je er een diepere pijn uit halen? Voor welke (emotionele) pijn beschermt jouw brein je? Waar kan jij niet tegen?
2. Door de oefeningen en de opdrachten in het e-boek "Voel je Verlangen alsof het er al is" te doen, en door de rest: Hoofdstuk 2 en Hoofdstuk 3 te lezen.
<https://www.kobo.com/nl/nl/ebook/voel-je-verlangen>
3. Door een afspraak met mij, jouw persoonlijke coach te maken. Ik leer je hoe je een nieuwe intentie zet en toepast, waardoor je jezelf naar een blijvende hogere Staat van Welzijn brengt.

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



Dankjewel dat je dit hebt gelezen.

Graag brengt het je naar je
volgende mooie stap.

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



Voelen. Iedereen kan het.

Of je het al wist of niet, soms vergeten we als mens waar we mee bezig zijn. En worden we opgeslurpt door het leven, door alles wat we binnenkrijgen.

Als je je bewust bent van je programmering, van je systeem en hoe jij emotionele pijn vermijdt. En je kijkt terug op de afgelopen jaren. Hoe voelde je je over het algemeen, En heb jij de wens, het verlangen om je beter te voelen? Beter op het gebied van persoonlijke relaties, gezonder, meer gevoel van vrijheid of vertrouwen krijgen?

In mijn e-boek vind je gemakkelijke oefeningen die je dichter bij je werkelijke zelf kunnen brengen. Zodat je jezelf kunt tillen, transformeren naar een hoger bewustzijn en een verbeterd gevoel van welzijn.

Dat kan jij helemaal zelf!

