



---

# Hoe heb jij je de afgelopen jaren, over het algemeen GEVOELD?

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

Dat is je  
Staat van Zijn.  
Stel nu eens dat je je  
Staat van Zijn zou  
kunnen meten...

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



# Mijn definitie van een hogere Staat van Welzijn:

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

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

Hoe resoneert het volgende diep  
van binnen in jou ? :

"Rijkdom is ons geboorterecht.

Het is de bedoeling van het leven,  
om die rijkdom te mogen claimen ,  
beleven, ervaren."

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

# Nu weer even terug naar

# Hoe heb jij je de afgelopen jaren GEVOELD?

Geef het eens een cijfer op een schaal van  
0 - 10

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

en..

DENK jij dat dat beter  
kan?

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



# HOE werd jij wie je nu "bent" ?

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

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?

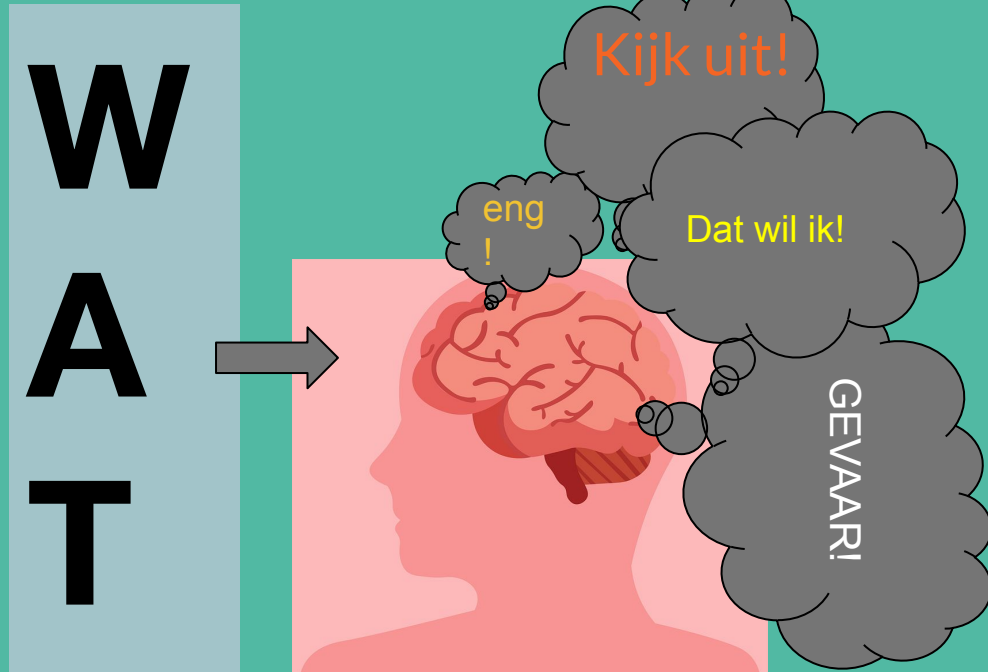


volgende bladzijde

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.

Jouw realiteit is je belevingswereld.

En dat is een afspiegeling van wat jij gelooft.

Dus krijg je steeds bewijs van die realiteit dat "het" zo is.

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

# GEDACHTEN: meningen, overtuigingen

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

In de les gaan we hier dieper op in.



---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

# GEVOEL: emoties



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.

In de les gaan we hier dieper op in.

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



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



In de les gaan we hier dieper op in.

T

volgende bladzijde

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

Wanneer je ervaart dat de dingen je overkomen, in *negatieve* zin:

Dan ben je eigenlijk slachtoffer van de gebeurtenis of de situatie.

De meeste mensen ervaren hun leven op die manier.

---

samenvatting hoofdstuk 1 - Bewust Worden



---

Ontdek wat veel mensen niet  
weten:

dat jij in staat bent om de regie over  
jezelf, over te nemen (van je  
brein/mind)!

Dat is een KEUZE.

Dan ben je geen slachtoffer meer.

---

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? Volg de online training!
2. Door de oefeningen en de opdrachten in het e-boek "Voel je Verlangen alsof het er al is" te doen  
<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.



---

# IK BESLUIT !!

Je neemt een besluit: Ik ga er wat aan doen.  
*“Ik zie het al voor me, mijn nieuwe blije leven!”*  
Maar hoe? Waar beginnen?

**Start** gewoon met de  
Videotrainingen van  
VoeljeVerlangens.NU !

---

Introductie -Voel je Verlangen





---

## Vòòrdat je start met de lessen:

In het rustfilmpje dat vooraf gaat aan de les, vraag ik je om de informatie met een zekere openheid te ontvangen. Ik vraag je ook om te experimenteren met de oefeningen. Want het gaat zeker niet over de tastbare dingen. Gedrag is in zekere zin tastbaar, omdat je dat kunt zien en het geeft je wel of niet een bepaald gevoel. Liefde echter, we weten dat 'het' er is, sommigen kunnen het voelen. Maar velen, vrijwel de meesten onder ons, hebben een weg gevonden om liefde te vermijden omdat zij dat associëren met pijn.

En pijn is dan wèl weer voelbaar.

Je bent vrij om te kiezen, om te geloven wat je wilt geloven. Daar waar het ontastbare en onzichtbare voor jou twijfels oproept, kun je zelf nagaan via de aangegeven bronnen in het ebook. Het zijn de bronnen met wetenschappelijke onderbouwing. Voor je gemak kun je ook naar mijn YouTube Playlist van Heel Gelukkig gaan.

De resultaten van je oefeningen zijn jouw persoonlijke bewijs dat alles mogelijk is. Dat kan je allemaal zelf ontdekken.

---

## Introductie -Voel je Verlangen



---

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!

