

MAAK RUIMTE VOOR JE VERLANGENS

Visualisatie-oefening:

1. Ga lekker zitten, sluit je ogen, adem een paar keer rustig in en uit. Leg een hand op je buik en een hand op je hart.
2. Verbind je dan met je kern door je adem naar je buik te sturen. Voel je buik uitzetten onder elke inademing, en weer terugveren bij elke uitademing.
3. Maak vanuit je buik contact met de verlangens die in je lichaam aanwezig zijn. Je hoeft alleen maar naar je lichaam te luisteren en je open te stellen voor wat er in je opkomt. Niet nadenken, maar voelen.
4. Vraag nu aan jezelf: **wat wil ik het allerliefste ERVAREN in mijn leven?** Luister gewoon naar de antwoorden die opkomen, geef het even tijd, en voel de kwaliteit van je verlangens op dit moment (bijvoorbeeld echte verbinding, warmte, een gevoel dat ik erbij hoor, vrijheid, rust, een gevoel dat ik op de goede weg ben, inspiratie).
5. Neem even de tijd om je antwoord op te schrijven.
6. Vraag dan aan jezelf: **waar wil ik het allerliefste EXPRESSIE aan geven in mijn leven?** Laat de antwoorden weer rustig in je opkomen. (Bijvoorbeeld liefde, vreugde, geluk, mijn unieke expressie, creativiteit.)
7. Vraag dan aan jezelf: **wat wil ik het allerliefste CREËREN in mijn leven?** (Bijvoorbeeld een fijn gezin, iets moois om weg te geven, een kunstwerk, een veilige plek, inspirerende woorden en beelden, verbinding.)
8. Vraag vervolgens aan jezelf: **waar wil ik het allerliefste AAN BIJDAGEN in mijn leven?** Blijf rustig luisteren naar de antwoorden die opkomen. (Bijvoorbeeld een lichtere wereld, gelukkige kinderen, veiligheid, geborgenheid, krachtige vrouwen.)
9. Vraag jezelf tenslotte: **wat is mijn volgende stap in het vervullen van deze wensen?** Luister weer rustig naar de antwoorden, wees bereid om niet het hele antwoord te hoeven weten. Blijf alleen geïnteresseerd in die ene kleine, volgende stap. De stap die jij kan nemen om je verlangens tot leven te laten komen.
10. Neem meteen actie op de antwoorden, die je vanuit je gevoel, je innerlijk weten, hoort.

Geniet van het proces van ontvouwen. Doe deze oefening regelmatig. Dat helpt je bij het steeds duidelijker krijgen wat je nou ECHT wil. Vanuit je gevoel, in plaats van met je hoofd dingen denken te moeten doen. Of ergens aan te moeten voldoen.

Wil je mijn hulp bij het helder maken van je verlangens, ambities en plannen? En bij het concreet maken van de stappen die jij kunt en wil zetten om die verlangens waar te maken? Dan ben je van harte welkom bij één van mijn DOORBRAAK EXPERTSESSIES: www.jebuisendezelf.nl/doorbraak-expertsessie.

Liever een gratis SKYPESESSIE? Dat kan ook! Stuur me een mailtje, bel me of app me. Dan maken we samen een afspraak voor jouw Skypesessie.

Doen hoor! Ik gun je jouw Doorbraak- of Skypesessie. Je bent het waard.

Met bruisende groet,
Jantine

jantine@jebuisendezelf.nl
06-42549554