

## **Module 6      Mijn favoriete tools**

### **Les 6            Mijn favoriete tools**

Oké het hoofdstuk mijn favoriete tools ik bespreek hier naar de favoriete tools die ik ook besproken hebt in een blog die ik schreef die heet uit je hoofd in je lijf, dertig tips". Dat hij dus dertig tips, in dit hoofdstuk bespreking voor mij de meest belangrijke tools die ik gebruikt heb en anderen die ik nog steeds gebruikt.

Dus als je al die tips wil lezen, dan raad ik je aan de die blog te lezen en de link naar die blog staat. in hoofdstuk zeven Bonussen. En de blog heet dus uit je hooft in je lijf, dertig tips. De meest belangrijke, die ontzettend veel voor mij betekend heeft. Is het boek Miracle Morning. Dat heb ik vijf jaar geleden ongeveer gelezen.

Ik heb de link ook in het boek een tips gezet. Miracle Morning is een in Nederland is ook vertaald in het Nederlands. Het legt uit hoe je een magische ochtendritueel kunt creëren. Ik ben dat gaan doen. Ik had een super volle dag. Ik ben om zes uur gaan opstaan. En nu eerder, voor dat ik eerder opstond en dat u heeft mij ontzettend veel gebracht in dat uur dan ben ik gaan lezen, schrijven, mediteren sporten, visualiseren, affirmeren en dat legt hij helemaal uit in zijn boek. Dat was mijn alleen tijd, mijn tijd voor mezelf en ik heb die tijdens zo'n verschrikkelijk waardevol ervaren. Het is een challenge van dertig dagen die ontmoet. In het boek maar uiteindelijk en ik heb ik het ik denk dat twee jaar volgehouden. Misschien wel drie jaar zelfs. Ondertussen is het iets ver watert het hoeft niet per se meer voor, voor al mijn activiteiten in die tijd in de deling kan in die tijd ook gedurende de dag pakken. Maar uiteindelijk heeft dat dus geresulteerd in het feit dat ik het heel erg belangrijk vond om mijn eigen tijd te maken.

Ik heb een heel veel boeken gelezen ook en geluisterd. Want ik luister vaak een boek en als ik dan super interessant vind dan koop ik het boek. Dan lees ik nog een keer en dan teken ik erin aan. En wat vanaf dat moment ook een hele belangrijke voor mij was. Die staat eigenlijk niet in deze lijst is mijn energie hoog houden. Ik wil mijn vibes hooghouden. Ik kiezen ervoor om het niet te mengen met negatieve energie. En dat betekende voor mij, en die staat wel in de lijst dat ik de tv de deur uitgezet heb. Ik wilde geen tv meer kijken naar bepaalde programma's vind ik te negatief. En ik besloot dat ik dat is gewoon niet meer in mijn systeem wilde hebben. Ik kijk nog wel films, dat doe gewoon mijn laptop. Ik kijk nog wel TV. Ik doe dat alleen op mijn laptop. Dus ik heb geen televisiescherm meer. Het is niet zo dat ik helemaal van de wereld ben. Die kan gewoon ook nog Netflix kijken. Maar dat ik mijn energie overhouden. Dat is een hele belangrijke drive voor mij. Ik doe er alles voor om mijn energie op te houden.

Een ander belangrijk punt is ademhaling. Het is namelijk bijzonder interessant om te merken dat je ademhaling, op verschillende momenten van de dag, als je verschillende energetische staten bent, anders is. Als je boos bent, zit je ademhaling hoog als je heel ontspannen bent, zit je ademhaling laag.

En dat is bijzonder om dat op te merken. Ik ben ermee gaan leren spelen. Als ik me dus ook niet helemaal happy voel, dan ga ik naar mijn ademhaling. En dan breng ik je ademhaling weer naar beneden, naar mijn buik. En daardoor voel ik me echt weer als hij dat de parking door. Gewoon echt een heel stuk beter.

Een andere die ik voor mezelf heb gedaan. Maar nu niet meer doe, omdat het nu uit mijn systeem is, is minder moeten van mezelf. Ik moest ontzettend veel van mezelf. Stofzuigen het huis moest zijn voordat de kinderen thuis kwamen of ik moest gezond gekookte hebben.

Ik moest een gezellige partner zijn, moest een gezellige moeder zijn noem maar op. Ik had allerlei moetens in mijn hoofd staan.

En ik ben toen gaan zien dat het woord moeten. toen dacht ik ja moet dat nou? Moet ik nu werkelijk stofzuigen? Nee, het is niet verplicht. Dus kan ik het ook loslaten. Toen ben ik naar al die moetens voor mij gaan kijken. En er wat met zachte ogen gaan bekijken. Nou, moet niet. Wil ik het Ja of nee? Dus hebben we gezocht Ik dan over op wil ik het, dat deed ik het. Wilde ik het niet, dan weet ik het niet. Dat gaat wel luchtiger manier om ermee om te gaan.

Een ander punt wat bent wat ik echt vaak door is, de natuur in. Maar goed, nu heb ik twee hondjes, dus ik moet de natuur in. En dat is echt heerlijk! Ik kan ontzettend genieten van van de geluiden van vogels. Van de zon die opkomt en die onder gaat, van de luchten, de wolken, de geuren van het bos of het strand of waar ik dan wandel het voelen van de zachtheid van de pas ontwikkelde blaadjes in de lente die voelen zo super zacht! En de geuren van de bloemen als ze er zijn, heerlijk!. Ja, ik geniet er heel erg van intentens kan ik daarvan genieten.

Een ander item wat ik altijd wel doe, twee keer per dag is dankbaar zijn. Ik uit mijn dankbaarheid dagelijks, 's ochtends als ik wakker word en 's avonds als het meer gaan slapen. En dat zorgt er ook voor dat je bewust naar de mooie dingen van je dag gaat kijken. En dat je een bewuste intentie zet 's ochtends over hoe je dat zal verlopen. En 's avonds heb ik kijk je terug naar de mooie dingen die je hebt gehad en het beleefd. En dan ga je weer op een positieve manier slapen. Waardoor je beter slaapt. Waardoor je de volgende dag weer prettiger ontstaat. En dus weer de dag begint met een nieuwe ronde van dankbaarheid.

Je kunt ze in eerste instantie een soort van dagboek bijhouden. En dat je aan het einde van de dag drie dingen opschrijft waar je dankbaar voor bent en je zult zien dat naarmate je dit vaker doet, zul je ook. meer dingen zien waar je dankbaar voor bent. Bij mij was het zo. In het begin kon ik eigenlijk alleen maar opschrijven. Ik ben dankbaar voor dak boven mijn hoofd en het bed waar ik niet geslapen heb en het eten wat ik heb gegeten en noem maar op. Maar naarmate ik meer en meer in die dankbaarheid ging zitten, kon ik ook zien over de dag waar ik dan 's avonds over zou kunnen schrijven. een leuk gesprek met niemand en schaterlach met niemand, en een mooi moment met mijn jongens. Zo waren er uiteindelijk eigenlijk elke dag een heleboel dingen. Dus kon ik het ook moeilijk om te kiezen. Dus ik schrijf gewoon een heleboel en dankbaarheids punten op. Een van de dingen die we ook op mijn energie ook te houden heel graag doen is zingen en dansen zingen heel vaak in de auto. Omdat dat ze een beetje ingewikkeld is. Het is maar goed dat het in de auto is, want ik doe het altijd alleen omdat het echt niet aan te horen is. Maar ik vind het echt niet eerlijk. En het breekt mijn energie echt poink omhoog.

En een ander punt wat ik doe is mediteren. Toen ik begon met mediteren en gebruikt ik vooral geleide meditatie. dit volk superfijn, want mijn gedachten sprongen alle kanten op, behalve de goede. De geleide meditatie die ik gebruikt heb, die heb ik ook met bonus hoofdstuk gezet bij het kopje Medicatie. Ondertussen de ook vaker een niet geleide meditatie in stilte en dat vind ik ook fijn. En daardoor kan ik beter mijn lichaam voelen. En dat is nu doen wat ik nu met de medicatie heb, maar dat verandert steeds. Het kan ook zijn in de ene periode gebruik ik vaker geleide meditatie. Andere periode doet het alleen maar met muziek en dan weer helemaal in stilte.

wat denk ik een hele tijd gedaan heb. Nu niet meer zoveel gebruikt is om vergeving te geven. En vergeving te vragen is de Ho'oponopono. Dat is een Haïtiaanse affirmatie die je achter elkaar kunt opnoemen. Terwijl je denkt over de situatie waar je graag omgeving voor wilt of vraagt. In het Nederlands gaat de hele boel op Ho'oponopono. Zo: het spijt me. Vergeef me. Ik hou van jou. Dank je wel vergeven. Het spijt me. Vergeef me. Ik hou van jou.

Dank je wel. Het spijt me. vergeef me. Ik hou van jou. Dank je wel. Die kun je dan een paar keer opzeggen terwijl je nadenkt over de situatie. En dat geeft een heel verlichtend gevoel. En in het Engels klinkt die op deze manier. I am sorry. please forgive me. thank you. I love you. Er staat ook een link naar een stukje over Ho'oponopono. Dus dat is mocht je er meer over willen lezen, dan kun je dat terugzien bij het hoofdstuk bonussen.

Nou, als laatste wat ik mezelf heb aangeleerd en wat ik je graag met je wil delen is met zachte ogen kijken. Ik heb mezelf geleerd om met zachte ogen naar de buitenwereld te kijken. Dat door ik vanuit een vriendelijk perspectief, waardoor ik minder beoordeel en veroordeel. Maak je ogen zachter door de spiertjes rondom je ogen te ontspannen. Die zult merken als je dat doet, dat je dan voelt dat je ze eigenlijk vaak gespannen hebt. Op een of andere meer span je je oogspiertjes heel veel. Dus als je ze loslaat, dan krijg je gelijk al een soort van zachter gevoel in je gezicht in dat bovenste stuk, maar je gezicht en iedereen nog doortrekken door ook de spiertjes in je mond, rondom je mond onder mijn neus. Dat we dat hele stuk los te laten. Probeer maar eens. Dat voelt echt echt ontspannend. En als je dan op die manier naar de wereld kijkt naar kijkt, kijk je echt zachter.

Goed al die andere punten die ik dus nu niet genoemd heb, die staan in de blog dan kun je er nog zo ver daar meer over lezen. Misschien zijn er tips die je meer aanspreken dan degenen die ik net genoemd heb.

Ik wens je in ieder geval de mooiste meest bewuste geluksmomentjes toe. Uit je hoofd, in een ontspannen staat die veel positieve energie geeft. Waar je met zachte ogen naar de wereld kunnen kijken. En waarin je ook met de zachte ogen naar jezelf kunt kijken. Nudat je begrijpt waarom je bent wie je bent. Waarom je denkt dat je denkt waarom je doet wat je doet. Nu kun je het ook eventueel als je dat zou willen veranderen. En dus nog bewuster van die geluksmomenten zijn. Ik ben zegt de mooiste geluksmoment.

Dank je wel voor het doen van deze cursus en laat graag wat van je worden.