

Bewust 'zijn'

Ben jij je gewaar van de realiteit die je tot nu toe zelf kiest?
Wist je dat gedachten krachten zijn, omdat denken je gevoel bepaalt?

Een korte schrijfoefening kan je meer inzicht geven. Schrijf hieronder wat je grootste pijn en wensen zijn.

Wat is je grootste pijn?	Wat is je grootste wens?
--------------------------	--------------------------

Onderstaande vragen helpen je om jouw bewustzijn verder te verruimen:

- Welk probleem ervaar jij elke dag, week of maand? Oftewel, wat komt telkens weer terug als rode draad in je leven, waardoor je uit balans raakt?
- Wat denk en voel je over je situatie? Over je toekomst? Over je probleem?
- Wat hoor je jezelf er allemaal over zeggen?
- Wat hoor je anderen zeggen? (Je collega's, vrienden, familie etc.)
- Wat zie je in de wereld gebeuren? Rondom je probleem? Je wens? Je toekomst?
- Met welke overtuiging verhoog jij je eigen energieniveau?
- Met welke overtuiging verlaag jij je eigen energieniveau?

*Een gedachte herhaalt, wordt een overtuiging.
Een overtuiging herhaalt, wordt een gewoonte.
Een gewoonte herhaalt, wordt een leven.*

De makkelijkste manier om een overtuiging te creëren is door herhaling. Een positieve overtuiging kan je daarom enorm helpen in je gevoelsleven.



Bewust worden van je overtuigingen

Welke overtuigingen kies jij steeds opnieuw in je realiteit? Zijn het helpende overtuigingen die je ondersteunen en goed laten voelen? Of belemmeren ze je juist in je groei en gevoel van tevredenheid?

Overtuigingen komen voor in stellingen en vragen:

Is het een stelling?	Is het een vraag?
Zie je wel, ik kan het niet!	Waarom zorgt niemand ooit eens voor mij?
Niemand gelooft mij!	Waarom ben ik steeds de pineut?
Ik doe er niet toe!	Waarom heb ik nooit eens geluk?

Deze overtuigingen gaan we hieronder omzetten in helpende gedachten.

Oude stelling: Zie je wel, ik kan het niet!

Nieuwe stelling: Welke eerste kleine stap kan ik zetten richting meer(vul zelf maar in)?

Oude stelling: Niemand gelooft mij!

Nieuwe stelling: Ik geloof in mezelf, wat een ander er ook van vindt!

Oude stelling: Ik doe er niet toe!

Nieuwe stelling: Ik ben het waard om van te houden en naar te luisteren. Ik kies wat goed is voor mij en ik mag om steun en hulp vragen!

Oude vraag: Waarom zorgt niemand ooit eens voor mij?

Nieuwe vraag: Wat heb ik nu nodig? Zout? Zoet? Water? Beweging? Rust? Wat kan ik mezelf nu geven wat mij meer gemak en plezier geeft, samen met mijn lichaam?

Oude vraag: Waarom ben ik steeds de pineut?

Nieuwe vraag: Hoe kan ik het beste maken van deze situatie? Wat is het maximaal haalbare voor mij?

Oude vraag: Waarom heb ik nooit eens geluk?

Nieuwe vraag: Hoeveel meer energie, ruimte, bewustzijn, keuze en potentie kan ik zijn samen met mijn lichaam?

Heb je ze allemaal al een keer hardop gezegd en doorvoeld? Hoe reageert je lichaam op de minder positieve en de juist positieve overtuigingen? Als het goed is brengen de nieuwe overtuigingen je direct meer bewustwording en een positieve stemming.

De overtuigingen lossen dan misschien wel niet je probleem op, maar ze helpen je wel met focussen op het laten groeien van een positieve stemming en het gevoel voor jezelf en de wereld.

Voel je vrij om bovenstaande inzichten en het oefenen met de overtuigingen te gebruiken voor jezelf of samen met anderen.

Ken jij mensen die deze waardevolle informatie ook graag meekrijgen? Stuur hen dan mijn Telegram kanaallink https://sistentomh.of-cityplan.com/c/sisento-coaches?lang=nl_NL. Bedankt.

SiSento
Zuiderzeestraatweg 40a
8096 CA Oldebroek

