



Haal het beste uit je zelf!
Een cursus positief denken

Univitaal
Johan Voois
Westlandseweg 10
2291 PG Wateringen
T +31640656955



Inhoud

Voorwoord	3
Basisoefeningen	4
Oefening 1: stop met piekeren	4
Oefening 2: het zou fijn zijn als.....	4
Oefening 3: focus op wat je wilt	4
Leren visualiseren	5
Bewuste en onbewuste gedachten.....	5
Oefening 4: visualiseren en positief denken	5
Controle over je gedachten.....	5
Oefening 5: denk aan je grote teen.....	5
Doelen stellen	7
Het doel en de focus.....	7
Oefening 6: doelen stellen	7
Oefening 7: geluk(t).....	7
Vertrouwen en een gevoel van welzijn.....	8
Oefening 8: anders denken.....	8
Oefening 9: laat je vertrouwen groeien	8
Oefening 10: vertrouwen actie verslag	8
Oefening 11: wees dankbaar	8
Energie.....	9
Positief trekt positief aan.....	9
De focus op je doel.....	10
Oefening 12: het focuswiel	10
Alles is echt.....	10
Hulp uit het verleden en affirmaties	10
Houd je doel voor jezelf!.....	10
Invloed van je eigen gemoed	11
Oefening 13: schouderklopjes voor een betere frequentie.....	11
Oefening 14: Positieve week	11
Vermijd klagers.....	11
Verander je toekomst én je verleden.....	11
Het brein van het hart	12
Het belang van evenwicht.....	12
Oefening 15: meditatie hart energie.....	12
Achtergrond	12
Bijlagen	13
Bijlage: vertrouwen actie verslag	13
Bijlage: doelen stellen	15
Bijlage: het focuswiel	16



Voorwoord

Alles is energie. Het is de basis van je leven. Het universum is energie. De materie om je heen is energie. De mens is energie. Al deze energie is magnetisch en je kunt het aantrekken en afstoten. Je trekt juist die dingen aan waar jouw gedachten en gevoelens mee 'vibreren', en stoot af waar jouw gedachten en gevoelens dat niet mee doen.

Om meer liefde, een betere gezondheid, of meer geluk in je leven aan te trekken moet je jouw geest vertrouwd maken met nieuwe gedachten en gevoelens daarover. Door keuzes en beslissingen te nemen die je op die gebieden een goed gevoel geven, voel je je beter. En dat heeft invloed op wat op je pad komt. Op waar jouw gedachten en gevoelens mee 'vibreren'.

Als alles magnetische energie is, dan kun je aantrekken wat jij wilt. Deze cursus helpt je daarbij. Je kunt jouw leven verbeteren door iedere dag een paar minuten de tijd te nemen om de oefeningen te doen.

Haal het beste uit jezelf!

Ik wens je veel succes.

Johan Voois



Basisoefeningen

Het is belangrijk dat je er goed bewust van bent waar je op focust. Onthoud in gedachte: Mijn leven verbetert als ik voor mezelf duidelijker maak wat ik wil en dat duidelijker voel, en mij niet focus op de dingen die ik niet wil.

Je gedachten en gevoelens creëren jouw werkelijkheid. Het is belangrijk om je te distantiëren van kwade gedachten en roddels, en je te focussen op het goede en positieve. Wees dankbaar voor wat je al hebt en wat nog komen gaat. Zeg stop in jezelf als je even afdwaalt naar negatieve gedachten.

Oefening 1: stop met piekeren

Eigenlijk is het raar. Als ik je drie keer zeg dat je er moe uit ziet denk je na de tweede keer al op zijn minst "hou nou je mond maar, want dat weet ik nu wel." Maar als je tientallen keren per dag tegen jezelf zegt dat je zo moe bent en het niet meer trekt, dan luister je daar iedere keer weer met het grootste gemak naar. En op het moment dat je beseft dat je aan het piekeren bent, ben je dat waarschijnlijk onbewust al urenlang aan het doen. Ik noem dat je onbewust denken. Je onbewust denken 'hersenspoelt' je tot je de onbewuste gedachten gelooft.

Een goede manier om minder te piekeren of het te stoppen, is door gewoon 'stop' in jezelf te zeggen op het moment dat je piekert. Soms doe je dit de eerste dagen honderden keer per dag. Door steeds 'stop' te zeggen word je je steeds bewuster van de bron van deze opdringerige gedachten. En hoe dichter je bij de bron komt hoe stiller het wordt in je geest. Probeer het maar. Stop.

Oefening 2: het zou fijn zijn als...

Als je 's morgens wakker wordt vertel je jezelf in korte zinnen wat leuk zou zijn aan de komende dag. Bijvoorbeeld; Wat zou het leuk zijn als iedereen vandaag aardig tegen mij is. Wat zou het leuk zijn als ik promotie maakt. Wat zou het leuk zijn als ik vandaag leuke mensen ga ontmoeten. Wat zou het leuk zijn als ik mij vandaag energiek voel.

Doe dit iedere morgen. Het resultaat is verbluffend. Je kunt het natuurlijk ook opschrijven om de focus nog sterker te maken.

Oefening 3: focus op wat je wilt

Focussen op wat je graag wilt lukt meestal wel. Lastiger is om je focus vast te houden. Schrijf daarom op wat je doel is.

Wil je afvallen? Schrijf dan op hoeveel je wilt afvallen en hoelang je daarover wilt doen. Leg de lat niet te hoog. Zo voorkom je teleurstellingen. Als je meer wilt afvallen stel je gewoon weer een nieuw doel.

De focus vasthouden doe je in dit geval niet door op de voeding te focussen, maar op het gewicht dat je afvalt. Schrijf iedere dag op hoeveel gram je bent afgevallen. Als je een dag niet afvalt schrijf je niets op. Zeg stop tegen jezelf als je afdwaalt naar negatieve gedachten.

Wil je meer geld verdienen? Schrijf op hoeveel je per maand wilt verdienen. Focus op het geld dat binnenkomt. Schrijf iedere dag op hoeveel er binnenkomt. Niet wat er uit gaat.

*als je een maandsalaris hebt, deel dit dan door 30 en schrijf dat bedrag iedere dag op.

Voel de veranderingen. Voel dat het kan. Krijg vertrouwen in dat wat komen gaat. Welke verandering wens je voor jezelf. Laat het toe in je leven.

Als je het lastig vindt om de bovenstaande oefeningen te doen kun je beginnen met de oefening: denk aan je grote teen (oefening 5). Een makkelijke oefening om je op ieder moment een positief gevoel te geven.



Leren visualiseren

Bewuste en onbewuste gedachten

Zonder dat je het door hebt visualiseer je al je gedachten. Je verwerkt bewust zestig bits per seconde en onbewust elf miljoen bits per seconde aan informatie. Daarvan wordt tien miljoen bits per seconde door je gezichtsvermogen opgenomen. Zo'n twee tot vijf procent van wat je doet, doe je bewust. De rest doe je onbewust. Het onbewuste bepaalt voor dus voor bijna honderd procent hoe je handelt en waarneemt. Zo geef je een eigen interpretatie aan hoe je de wereld ziet en ervaart. Het is dus belangrijk dat je je realiseert hoe je met je geest en voorstellingsvermogen omgaat. Het bepaalt namelijk hoe gelukkig je leven kan zijn.

Voor een gedeelte is dat onbewuste deel beïnvloed door je ouders. De herhaling van wat je ouders je leerden staat diep op je harde schijf geprogrammeerd. Soms is dat moeilijk te deleten. Door intensieve training kun je deze informatie veranderen. Meditatie en de oefeningen in deze cursus helpen je om je instellingen te resetten.

Oefening 4: visualiseren en positief denken

Om iets nieuws te creëren is het belangrijk dat je goed kunt visualiseren in de vorm van beeld, gevoel en of reuk. Een van de beste manieren om te leren visualiseren is iets voor je te zien dat al bestaat. Iets dat je kent. Het maakt eigenlijk niet uit wat dit is, als je het maar zo goed mogelijk voor de geest kunt halen. Probeer het maar eens met een senseo of nespresso apparaat.

Zie in gedachten hoe je het waterreservoir eruit haalt, het oude water eruit gooit en het reservoir vult tot aan het max. streepje. Plaats het reservoir terug, klik het bovenste gedeelte open. De hendel is gemaakt van plastic en voelt zacht aan door de matte bewerking ervan. Doe de koffiepad/cup in de houder. Zorg dat de randjes netjes aansluiten en sluit het deksel. Zet je kopje eronder en druk op het knopje opwarmen. Het opwarmen begint. Het klinkt alsof je water in een waterkoker aan het opwarmen bent. Het borrelt zelfs een beetje. Zodra het lampje niet meer rood knippert, maar groen is kies je voor één of twee koppen koffie. Het apparaat maakt een brommend geluid en na een paar tellen druppelt de eerste koffie in het kopje.

Terwijl ik dit zit te typen zie, voel en hoor ik het allemaal voor me. Ik probeer zelfs de heerlijke geur van de koffie te ruiken. Het kopje voelt glad aan en heeft een hemelsblauwe kleur. De binnenkant is gebroken wit. De waterdamp vormt wat druppels aan de onderkant van het mondstuk waar de koffie uitkomt. Lukt het jou om dit de eerste keer voor je te zien, te voelen, te ruiken? Gefeliciteerd! Dan ben je een geweldige beelddenker. Lukt dit niet gelijk, dan is het zeker de moeite waard om dit dagelijks te gaan oefenen.

Controle over je gedachten

Bij het creëren van een positieve gebeurtenis in je leven, moet je controle leren krijgen over de beelden en gedachten die je visualiseert. Dit is namelijk wat je naar je toetrekt. Het werkt als een magneet. Visualiseer daarom nooit als je verdrietig, angstig of ongelukkig bent. Zorg dat je eerst jouw gemoedstoestand opwaardeert. Je krijgt de beste resultaten als je blij bent.

Oefening 5: denk aan je grote teen

Toen ik in 2007 zelf begon met visualiseren, was ik niet in staat om ook nog maar één ding voor mijn geest te halen en mij daarbij vrolijk te voelen. Ik bedacht toen deze tool die ik nog steeds met groot succes in de praktijk gebruik.

1. Denk aan een situatie uit het verleden waar je blij van werd. Bijvoorbeeld een goed gesprek, een vriend, een boswandeling, of je bruiloft.
2. Voel nu je grote teen zonder hem aan te raken. Ja, je leest het goed. Voel een tinteling, warmte, en je grote teennagel.
3. Denk nu aan de blijde situatie. Voel de emotie die je daar bij hebt.
4. Herhaal stap twee en drie minstens vijf keer. Het maakt niet uit hoe lang je erover doet. Het kan in vijf seconden, of je kunt er de tijd voor nemen.



Haal het beste uit jezelf! © Univitaal 2020

Doe deze oefening een maand lang iedere dag. Je hersenen leggen een verband tussen de blije gedachte en je grote teen. Als je vervolgens een keer negatieve gedachten hebt door stress of een probleem, hoef je alleen maar aan je grote teen te denken. Je zult zien dat je negatieve gedachten minder worden.



Doelen stellen

Een piloot krijgt zijn vluchtgegevens vlak voor de start. Die voert hij in de computer in. Hij vliegt van A naar B. Soms moet hij tijdens zijn vlucht de hoogte iets aanpassen of de route wijzigen. Maar zijn doel blijft hetzelfde.

Zo is het ook met jou. Als je jouw doel goed voor ogen hebt, dan ga je er ook voor, van het begin tot het eind en zonder je te bedenken.

Een piloot bedenkt onderweg niet dat hij liever naar Madrid vliegt als hij op weg is naar Amsterdam. Daar gaat het in veel gevallen bij jou wel fout. Dat gebeurt als je jouw doel niet goed voor ogen hebt of afgeleid wordt door andere dingen die je pas kruisen.

Het doel en de focus

In de praktijk vraag ik vaak aan mensen wat hun doel is. Sommigen hebben een duidelijk doel voor ogen, maar de meesten hebben dat niet. En als je geen duidelijk doel voor ogen hebt, kun je ook niet focussen op dat doel.

Zie het als een bak met water die voor je staat. Je hebt een paar flessen met in iedere fles een andere kleur inkt. Doe je blauwe inkt in het water, dan zie je het water blauw kleuren. Als je blauw water wilde, dan is je doel nu bereikt. Maar als je bedenkt dat je eigenlijk liever geel of rood water wilt en je doet die kleuren nu bij het blauwe water, dan wordt het troebel. Je hebt je doel gemist.

Oefening 6: doelen stellen

Zoek een rustig plekje op. Maak je geest rustig en zorg dat je in een positieve stemming komt. Pak een pen en papier en schrijf vijf doelen op die je zou willen bereiken in de toekomst. Het mogen er natuurlijk ook meer zijn. Zodra je klaar bent zoek je het doel uit wat voor jou het belangrijkste is.

Voorbeeld:

- 1 Boek schrijven
- 2 Een technisch goede auto
- 3 Op vakantie gaan
- 4 Cursussen geven
- 5 Een ruimte waar ik cursussen kan geven
- 6 Een huis met een tuintje
- 7 Geluk voelen

Oefening 7: geluk(t)

Schrijf vijf dingen op die je goed gelukt vindt in je leven. Je schooldiploma, je rijbewijs, het opvoeden van je kind of je carrière. Schrijf daaronder in je eigen woorden dat je dit waardeert. Schrijf nu één ding op waarvan je graag wilt dat het lukt. Lees dit iedere avond op voor je gaat slapen



Vertrouwen en een gevoel van welzijn

Je hebt vertrouwen-groeiërs en vertrouwen-killers. Vertrouwen-groeiërs zijn de dingen die jou in het verleden een goed gevoel gaven. Die dingen hebben je vertrouwen laten groeien. Vertrouwen-killers zijn dingen waar je tegen op ziet, waar je makkelijk iets aan kunt doen maar waar je onbewust een hekel aan hebt. Zoals in de file staan. Je kunt klagen dat je in de file staat of 's morgens eerder weggaan zodat je in één keer door kunt rijden.

Oefening 8: anders denken

Je wilt een goed leven, blij zijn, een gelukkige relatie en een goede gezondheid. Toch werk je jezelf onbewust behoorlijk tegen. Dat doen je door verkeerd te denken. "Shit! Het toilet papier is op, nu moet ik weer naar de winkel. Moet ik alweer op mijn vrije dag m'n kind naar de voetbal brengen. Geen zin om te gaan werken, kon ik maar thuis blijven." En ga zo maar door. Eigenlijk roep je daardoor veel negatieve dingen over jezelf af. Want je zegt eigenlijk: "Ik wil niet naar de winkel. Ik heb geen zin om mijn kind aandacht te geven, die tijd besteed ik liever aan mezelf. Ik wil dit werk niet."

Probeer een week lang om dat verkeerde denken eens omdraaien naar positieve gedachten. "Fijn dat de winkels nog open zijn. Wat fijn dat ik dit voor mijn kind kan doen. Ik heb gelukkig werk, daardoor kan ik dingen doen die ik leuk vind.."

Helpt dit niet genoeg, zoek dan een oplossing. Koop meer voorraad zodat je minder vaak naar de winkel hoeft, spreek met andere ouders af om beurtelings de kinderen te halen en te brengen, of zoek een leukere baan.

Oefening 9: laat je vertrouwen groeien

Maak voor jezelf een lijst met de dingen die jouw vertrouwen laten groeien. Was dat yoga? Dan schrijf je dat op. Was het hardlopen, op vakantie gaan, een boek lezen, wandelen, een avondje uit of lekker koken? Schrijf het allemaal op. Hang de lijst ergens op waar je het vaak ziet, of doe het in je werkschrift.

Oefening 10: vertrouwen actie verslag

Kruis iedere dag op de lijst (bijlage) aan wat je hebt gedaan om je vertrouwen te laten groeien. Aan het einde van de week kijk je wat je die week gedaan hebt om je vertrouwen te laten groeien. Als je deze oefening een aantal weken doet begin je verandering te voelen in je emoties en vertrouwen. "Ja maar, ik heb niet zoveel tijd, ik vergeet dat." Stop! Je wilt meer geluk en succes! De oefeningen en opdrachten zijn uitgetoetst. Bewezen geslaagd. Het enige dat je nodig hebt is doorzettingsvermogen.

Begin vandaag. Het kost je een paar minuten per dag. Bedenk dat je een beter leven wilt en dat je dit betere leven alleen maar hoeft te accepteren en toe te laten in je leven.

Oefening 11: wees dankbaar

Vertel deze week de mensen om je heen eens waar je ze dankbaar voor bent. Bedank ze voor iets wat ze in het verleden voor je hebben gedaan. Of voor iets wat ze nog steeds voor je doen. Stuur ze een berichtje, bel ze op, of vertel het ze persoonlijk.



Energie

Eerder schreef ik al dat alles energie is. Ook gedachten zijn energie, al is het een bijzonder transparante en lichte vorm van energie. Toch is het juist die transparante, lichte vorm die de basis vormt voor de creatie van iets tastbaars.

Een resultaat begint altijd bij de gedachte aan een idee. De gedachte zet een vibratie in gang. Deze vibratie heeft een magnetische aantrekkingskracht. Vanzelfsprekend trekt die vibratie, dus die gedachte, energieën met eenzelfde vibratie aan.

Positief trekt positief aan

Nu begrijp je waarschijnlijk ook wel waarom het zo belangrijk voor je is om te oefenen om gelukkig te zijn met wat je allemaal al hebt. Hierdoor verhoog je jouw eigen gelukshormonen die er voor zorgen dat je blijer wordt en positiever gaat denken. Zodra je mentaal positief verandert, verandert je omgeving positief mee. Dat trek je aan, net zo goed als dat je ellende aan kunt trekken als je focust op alles wat slecht gaat in de wereld.



De focus op je doel

Tijdens je zoektocht naar je doelen kom je regelmatig obstakels tegen. Deze obstakels zijn soms in staat om je van je doel af te halen of je doel totaal te doen vergeten.

Het zijn als de onweersbuien of orkanen waardoor een vliegtuig van koers moet veranderen. Je gaat dan via een omweg naar de locatie waar je heen wilde gaan. Simpelweg worden de coördinaten naar je doel opnieuw ingesteld. Het is dus de kunst om bij obstakels je doel voor ogen te blijven zien.

Er zijn verschillende tools die je daarbij kunnen helpen. Een van de beste tools is het focuswiel. Een focuswiel gebruik je iedere keer als je merkt dat je door welke reden dan ook van je doel begint af te wijken.

Oefening 12: het focuswiel

Teken een cirkel op papier (zie bijlage) en schrijf in het midden op waar je mee worstelt. Schrijf nu - met de klok mee - wat je kunt doen om je situatie te verbeteren. Voorbeeld: Je hebt het niet naar je zin op het werk. Schrijf in het midden 'werk'. Met de klok mee schrijf je bijvoorbeeld: Meer bezig zijn met de leuke dingen op mijn werk; met mijn leidinggevende praten over wat ik kan veranderen; proberen me meer in te leven in een ander; mijn werk doen met meer aandacht. Zodra je de cirkel ingevuld hebt, voel je al verschil. Maar het echte verschil komt als je ook daadwerkelijk uitvoert wat je hebt opgeschreven.

Alles is echt

Je brein ziet geen verschil in wat je denkt of wat je echt meemaakt. Voor je brein is alles werkelijkheid. Oeps... Dus alle doemscenario's over dat gesprek met mijn leidinggevende, alle angsten dat er iets onderweg zal gebeuren met m'n dochter of zoon die voor het eerst op vakantie gaat ziet mijn brein als werkelijkheid? Ja! voor je brein is alles wat je bedenkt werkelijkheid. Focus dus steeds weer op wat je wél wilt.

Hulp uit het verleden en affirmaties

Die focus kun je versterken door dingen voor de geest te halen die in je leven wel gegaan zijn zoals je wilde. Heb je in het verleden een diploma gehaald? Hoe reageerde je toen je de uitslag kreeg? Was er een uitreiking en wat kun je je ervan herinneren? Zie het voor je en voel het! Zeg nu: Bedankt, het is gelukt!

Zo'n positief zinnetje tegen jezelf zeggen heet een affirmatie. Het is een manier om je eigen gedachten, je zelfvertrouwen, je zelfbeeld en je gezondheid te beïnvloeden. Door herhaaldelijk korte positieve zinnetjes tegen jezelf te zeggen herprogrammeer je jezelf in zekere zin. Je bevestigt ermee wat voor jou waar is en je voegt tegelijkertijd positieve informatie toe aan de geheugencellen van je geest.

Door regelmatig affirmaties te gebruiken krijg je meer zelfvertrouwen. Hierdoor is je doel makkelijker te bereiken. Doe dit in ieder geval tien minuten per dag en je zult het effect merken.

Ik, Johan, weet hoe het voelt om gelukkig te zijn. Dank je wel!

Houd je doel voor jezelf!

Weet wat je wilt zonder een ander om zijn mening te vragen. Houd het lekker voor jezelf totdat je jouw doel bereikt hebt. Zo zorg je dat het jouw idee is, jouw gevoel en jouw doel.

De mening van anderen leid je alleen maar af van je doel. Als ik een auto wil die technisch in orde is en dat aan iedereen ga vertellen, dan krijg ik tientallen adviezen van mensen die uit hun eigen ervaring spreken en je van het een of ander gaan overtuigen. Dat haalt de kracht uit jouw doel en uit de magnetische aantrekkingskracht.

Als je perse iemands mening wilt, vraag dan iemand van wie je weet dat er geen jaloezie in het spel is. Iemand die je een opbouwend advies geeft.



Invloed van je eigen gemoed

Je gemoedstoestand beïnvloedt hoe je jezelf voelt. Het bepaalt ook hoe je is tegen de wereld aankijkt.

Heeft je partner het net uitgemaakt waardoor je hele leven op zijn kop staat en zorgt het voor verdriet, woede en teleurstelling, dan ga je ook vibreren op die frequentie. Je gaat die emoties uitstralen en aantrekken. Je verandert dan van een stabiel persoon naar een onstabiel persoon.

Je moet er dus voor zorgen dat je op een andere frequentie gaat vibreren. Als je jezelf gelukkig voelt trek je door die vibratie vanzelfsprekend ook meer geluk aan.

Oefening 13: schouderklopjes voor een betere frequentie

Voel je je heel rot dan kun je met kleine stapjes beginnen om je frequentie te veranderen. Zo kun je ook jezelf een schouderklopje geven voor iets wat je goed gedaan hebt. Dit lijkt misschien een beetje raar, maar het heeft hetzelfde effect als wanneer een ander het bij je doet. Je krijgt er meer zelfvertrouwen door.

Ook kun je jouw focus verleggen naar de mensen om je heen. Vertel mensen in je omgeving (thuis of op je werk) wat ze goed hebben gedaan en bedank ze daarvoor. Merk op hoe snel je omgeving om je heen verandert.

Oefening 14: Positieve week

Angst, stress en woede zijn negatieve emoties en sluiten het oplossingsgerichte denkvermogen van je hersenen af. Als je omgaat met mensen die negatief gestemd zijn, dan versterkt dat ook jouw negatieve emoties. Ga daarom deze week eens met mensen om die positief en dankbaar zijn en mijd mensen die alleen maar de negatieve dingen van het leven zien. Is dat voor jou door omstandigheden niet mogelijk, ga dan zo veel mogelijk wandelen op het strand of in het bos. Probeer een te zijn met de natuur. Haal je positieve herinneringen voor de geest die jou vrolijk maken

Vermijd klagers

Om beter, succesvoller of stabiel te worden moet je een emotie oproepen die voor die aantrekking zorgt. Het is de kunst om je bewust van te blijven. Vaak genoeg laten we ons meeslepen door verhalen van vrienden en kennissen die klagend aan de telefoon hangen. Het beste kun je zulke gesprekken mijden of het advies geven om hun focus te verleggen naar iets positiefs.

Verander je toekomst én je verleden

Problemen lijken veel minder erg als je in een in een goede bui bent dan als je in een slechte bui bent. In een goede bui ga je heel anders om met je problemen en vind je veel makkelijker een oplossing voor je problemen.

En Inderdaad, ook je verleden kun op die manier veranderen. Door je nu anders op te stellen en te vibreren in een betere frequentie verandert ook je verleden. Je gaat er namelijk anders door naar je verleden kijken.



Het brein van het hart

Het menselijk brein is opgebouwd uit een netwerk van vele tientallen miljarden neuronen. Het is het waarnemende, aansturende, controlerende en informatie verwerkende orgaan in je hoofd. Het vertegenwoordigt je ego en het logisch denken. Het is je verstand.

Het hart heeft een eigen netwerk van tientallen duizenden neuronen. Ook daar wordt informatie ontvangen en verwerkt. Je zou het je hartbrein kunnen noemen of misschien zelfs wel je intuïtie. Deze neuronen kunnen zelf leren, met elkaar communiceren, en ze hebben een geheugen. Het vertegenwoordigt het handelen vanuit je hart. Het is je gevoel.

De hartcellen communiceren ook met de hersencellen: Het gevoel en het verstand. Door ons gevoel en verstand in evenwicht te brengen en te laten samenwerken gaan we ons beter voelen en kunnen we zelfs lichamelijke klachten verhelpen.

Het belang van evenwicht

Door woede, angst, wraak, jaloezie en verdriet trekt het hart zich samen en sluit zich als het ware af. Je krijgt er negatieve gedachten van en je voelt je er slecht door. Dankbaarheid, waardering, medeleven en liefde openen je hart. Je krijgt er positieve gedachten van en je voelt je er goed door.

Het is dus belangrijk om negatieve gedachten en gevoelens in evenwicht te krijgen zodat je hart zich opent. Dit kun je doen met een simpele oefening. Als je dit een minuut per dag doet, is dat al een goed begin.

Oefening 15: meditatie hart energie

Ga recht opzitten en houd je rug zo recht mogelijk. Sluit je ogen en tover een glimlach op je gezicht. Leg je hand op je hart om de focus op je hart eenvoudiger te maken. Adem rustig in en uit. Focus op je ademhaling. Adem naar je hart toe. En adem rustig uit door je neus. Adem vijf tellen in en vijf tellen uit.

Stel je voor dat je voeten wortels hebben die diep verankerd in de aarde zitten. Zie het voor je en voel het. Houd deze gedachten een tijdje vast terwijl je rustig adem blijft halen. Doe dit drie minuten. Focus op je ademhaling.

Het eerste signaal dat je lichaam krijgt is dat je jouw aandacht naar binnen richt. Hierdoor zal je geest zich veilig voelen. Zeg in jezelf 'Ik ben op een veilige plek.' Dit bevrijdt je lichaam van stresshormonen en vermindert daardoor stress.

Blijf rustig doorademen naar je hart toe. Het is belangrijk dat je één, of een combinatie, van de volgende gevoelens op kunt wekken: bevrijding, dankbaarheid, liefde en medeleven. Ondertussen blijf je rustig in en uit ademen.

Als je gedacht afdwalen is dat helemaal niet erg. Ga gewoon weer terug naar dankbaarheid of liefde of medeleven. Het is goed zoals het is. Bedenk waar je blij mee bent en wees daar dankbaar voor.

Zo kom je langzaam weer terug terwijl je het gevoel vast probeert te houden. Haal nu een paar keer diep adem en blaas dit uit door je mond. Hou het gevoel vast en open je ogen.

Achtergrond

Tijdens de meditatie heb je geprobeerd om één of meer van de volgende gevoelens op te wekken: bevrijding, dankbaarheid, liefde en medeleven. Onderzoekers zijn het er over eens dat deze gevoelens een bepaalde frequentie creëren tussen je hart en je hersenen. In spirituele zin opent deze frequentie de deur naar je ware zelf, naar het antwoord op de vraag wie je bent in deze wereld. Het is waar onze overtuiging (het 'zeker weten') vandaan komt. En het zorgt voor creëren van nieuwe kunst, een boek of een gedicht. Onze ingevingen komen daar vandaan.



Bijlagen

Bijlage: vertrouwen actie verslag

Kruis iedere dag op de lijst aan wat je hebt gedaan om je vertrouwen te laten groeien. Aan het einde van de week kijk je wat je die week gedaan hebt om je vertrouwen te laten groeien

actie	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag





Bijlage: doelen stellen

Maak je geest rustig en zorg dat je in een positieve stemming komt..

Pak een pen en papier en schrijf vijf doelen op die je zou willen bereiken in de toekomst. Het mogen er natuurlijk ook meer zijn. Als je klaar bent zoek je het doel uit wat voor jou het belangrijkste is.

	Meest belangrijk	Doelen stellen
1		
2		
3		
4		
5		



Bijlage: het focuswiel



