

INNER LIGHT

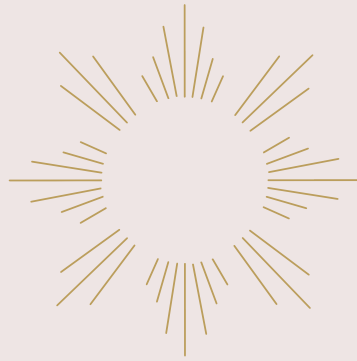
Instagram cursus Werkboek



CREATED BY OLIVIA JONES

INNER LIGHT

Workbook



CREATED BY OLIVIA JONES

INHOUD

1. IK STEL MIJZEF EVEN VOOR
2. INLEIDING
3. WE GAAN AAN DE SLAG
4. WAT HEB JE NODIG?
5. HOE ZIT JE ER BIJ OP DIT MOMENT?
6. LES 1: ZET JE INNER LIGHT IN OM JE HOOGSTE POTENTIEEL TE CREËREN EN TE LEVEN
7. LES 2: LAAT DE OUDE JIJ LOS
8. LES 3: STAP IN DE NIEUWE JIJ EN SHINE!
9. LES 4: KIES HOE JIJ DE TOEKOMST INGAAT EN BELICHAAM HET
10. LES 5: DE KRACHT VAN JE BREIN
11. LES 6: GEÏNSPIREERDE ACTIE
12. LES 7: BOOST JE FOCUS EN VERHOOG JE FREQUENTIE
13. MIJN GROEI



1. IK STEL MIJZELF EVEN VOOR

Hi! Mijn naam is Olivia.

Ik ben mama van 2 deugnieten Liv en Louis en gelukkig getrouwd met Jiles. Ik heb een passie voor mijn job als coach en positive impact maker voor vrouwen. Mijn missie is om jou het leven zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Ik vond het zelf altijd zeer moeilijk om te functioneren in deze maatschappij en heb erg moeten zoeken naar mezelf.

Ik vond het leven lastig. Toen ik zelf moeder werd, vond ik dit geen leuke rol om op mij te nemen. Ik kreeg het niet voor elkaar en ik was niet bepaald gelukkig. Heel graag wilde ik een vliegje zijn en rondvliegen in de huizen van andere vrouwen. Dat deed ik dan ook. Als zelfstandige vroedvrouw heb ik elf jaar lang honderden vrouwen en gezinnen mogen begeleiden en ik ontdekte al snel dat we allemaal hetzelfde voelen en we tegen dezelfde demonen vechten.

2. INLEIDING

Lieve jij,

Je hebt misschien al gevoeld dat er meer voor jou weggelegd is en dat is exact de reden dat deze cursus op jouw pad raakte. Je hebt het diep van binnen aangetrokken.


Waar je nu ook staat op dit moment doet er niet toe. Het leven is een magische reis van spirituele en persoonlijke ontwikkeling en van bewustwording.

Als je je erin verdiept word je er meer en meer van bewust van dat je een krachtig en bijzonder goddelijk wezen bent.

Dit is hoe ik een ontwaakte vrouw omschrijf:

Een vrouw heeft de kracht van een godin en de speelsheid van een kind. Ze danst met haar schaduwkanten en ontdekt de magie van haar ziel. Ze maakt plaats voor haar emoties en uit haar diepste verlangen. Haar hart is vol vreugde en ze schijnt haar licht op de mensen rondom haar. Ze trekt aan wat ze wil want ze is het waard. Ze staat volledig in haar vrouwelijkheid. Ze zoekt niet naar aandacht want ze geeft zichzelf de liefde die ze verdient.





De meeste mensen denken dat het leven je overkomt. Je moet geluk hebben en je hebt er geen invloed op. Je moet vooral hard werken en erg beminnelijk zijn, klinkt het.

Het mooie is dat je alle tools in je hebt om je leven bewust te creëren. Het hoeft je niet te overkomen. Sterker nog, je kan en je mag alles ontvangen zolang je maar gelooft in je authentieke kracht. Echter, je krijgt alleen wat jij zelf denkt dat je waard bent om te ontvangen.

Wat dat precies is of hoeveel dat is, is afhankelijk van jouw opvoeding, je jeugd, je overtuigingen en jouw persoonlijkheid.

Het zijn levenslessen die je onbewust parten spelen zoals de dingen die je van jezelf moeilijk kan accepteren. Niet mooi genoeg, niet slim genoeg, het is niet voor mij weggelegd, ik heb nooit geluk, ik doe maar beter normaal, etc...

Die diepgewortelde overtuigingen en emoties die je klein houden omzetten is geen makkelijke missie.

Je moet er wel wat voor doen want als je niks doet, dan krijg je ook niks.

Wanneer je verbinding maakt met je hart en in connectie gaat met je innerlijk weten kom je in de flow van intuïtieve intelligentie.

Je weet wie je wilt zijn, wat je moet doen en wat je volgende stappen zullen zijn om je doelen te bereiken. Je hebt inzichten en oplossingen komen gemakkelijk naar je toe. Je kan jezelf in die coherente staat brengen door bewust te kiezen voor gevoelens als liefde, vreugde, waardering en medeleven. Er gebeuren magische dingen als je brein en je hart samenwerken.

Dan verandert je leven. Dat is precies wat we de komende 7 dagen gaan doen. In makkelijk te volgen stappen leer ik je je energie af te stemmen op de frequentie in het kwantumveld. Je wordt één met de intentie en de intentie is jouw volle potentieel te leven.

De versie van jezelf waarbij hart en hoofd congruent zijn, waarin vrijheid en overvloed aan liefde en energie gewoon is.

En als je merkt dat de wonderen van deze flow zich gaan voordoen in jouw leven, stuur me dan een berichtje dat begint met: "Ik kan het niet geloven... Wat mij overkomen is..."

Ben je er klaar voor om te zien wat verbinden met jezelf voor je doen?

Ik heb er alvast zin in!

Let's go!

Liefs

Olivia



3. WE GAAN AAN DE SLAG



In dit werkboek vind je alle schrijfoopdrachten die horen bij de cursus. Op het Instagram-account: @oliviasacademie kan je de lessen vinden alsook de meditaties/zelfhypnose. Dit werkboek en de opdrachten lenen zich ook uitstekend om de cursus geheel op je eigen tempo te volgen.

Jouw leven tot nu toe geeft een perfect beeld weer van hoe je tot nu toe over jezelf hebt gedacht. Het zijn vaak patronen waar je niet bewust van bent die zorgen dat je vastroest in de blue print van je leven.

Heb je vaak het gevoel dat jij een slaaf bent van je huishouden? Wie zijn de mensen rondom je en hoe leven ze? Heb je op dit moment een goede connectie met je partner? Kan je het opbrengen om te nemen wat je nodig hebt?



De dingen die makkelijk naar je toekomen worden ondersteund door programma's in je onderbewustzijn. De dingen die moeizaam naar je toestromen, waar je hard voor moet werken, waar je je zorgen over maakt en over piekert, dat zijn dingen die je even nabij moet bekijken.

Het belangrijkste werk is om bewust te worden van deze patronen. Eens je deze patronen ziet en als je toegang maakt tot je onderbewustzijn, kan je deze limiterende patronen veranderen.

Wist je dat 90% van deze limiterende overtuigingen en gedachten over jezelf gaan? Deze patronen aanpassen heeft invloed op je magnetische impact met fantastische resultaten als gevolg.

Geniet van de rit!



4. WAT HEB JE NODIG?

EEN NOTITIEBOEKJE

Kies voor jezelf een leuk schrijfboekje uit om je gedachten in neer te pennen.

Het is mooi om te zien hoe je je authentieke zelf leert kennen vanuit je schrijfsels.

Het is als het zien van jezelf vanuit een ander licht. Helder, menselijk, meelevend, dankbaar en nog zoveel meer. Je doel wordt duidelijk, je leert jezelf kennen op het diepste niveau en je leert de patronen zien die jou tot nu gelimiteerd hebben.

ESSENTIËLE OLIE: Highest Potential

Essentiële olie is een krachtige tinctuur vervaardigd uit planten. Ze zijn een uitstekend middel om lastige emoties en kwaaltjes te verzachten. Essentiële oliën zijn 50 tot 70 keer krachtiger dan kruiden. De blend, Highest Potential brengt de frequentie van zelfliefde en eigenwaarde naar boven; De trilling van de olie ondersteunt het leven tot je volle potentieel. Je smeert de olie of cupt de olie. Bij aankoop van het Complete Inner Light pakket ontvang je alle instructies.



KAARTEN DECK: TERUGKEER NAAR ZELFLIEFDE

Terugkeer naar Zelfliefde is een kaartendeck van 52 inspirerende kaarten die je begeleiden op je pad naar zelfwaardering.



Ieder mens heeft elke dag een unieke vibratie afhankelijk van welke emoties je ervaart volgens Dr. Hawkins (psychiater en auteur, Wisconsin, USA). Die vibratie zoekt gelijke frequenties op. De kaart die met jou resoneert is de kaart die je er met focus op je intuïtie uithaalt. De boodschap brengt begrip, verlichting en helderheid.

OOGLEAPJE

Mediteren met een oogmasker helpt je ontspannen waardoor je je dieper in de staat van meditatie en zelfhypnose kan laten gaan. Je kan je makkelijker afsluiten en je keert naar je innerlijke leefwereld toe. Dit is echter geen must.

SFEER EN GEZELLIGHEID

Maak het voor jezelf zo makkelijk mogelijk. Zorg voor een knus gevoel als je gaat mediteren. Zorg voor sfeerlicht of brand wat kaarsen. Neem er een dekentje en wat kussens bij. Heb fun en geniet gedurende dit proces.

Weet dat je telkens je een video bekijkt of een meditatie luistert je een stapje dichterbij komt in het proces van zelfliefde en het creëren van vrijheid? Je bent nooit meer wie je was want de verbindingen in je brein worden telkens opnieuw gemaakt met andere overtuigingen die je zeker maken van het feit dat je mag zijn wie je bent en dat het helemaal ok is wat je doet en waarvoor je staat. Die positieve overtuigingen worden steeds sterker.



5. ZET EVEN IN KAART HOE JIJ ER BIJ ZIT.

METEN IS WETEN.

Ik ben iemand die heel graag ziet hoe ik evolueer. Ik wil op papier of op mijn scherm daadwerkelijk de evolutie zien in mijn groeiproces en in mijn zelfvertrouwen, het bewust zijn van mijn gedachten, hoe ik mijn leven inricht en ik wil mijn nieuwe inzichten onthouden. Ze zijn zo'n verrijking!

Ik heb een formulier opgesteld. Als jij wilt zien hoe hard je gaat groeien tijdens deze Inner Light cursus dan kan je met slechts enkele klikken dit hele proces in kaart brengen.

Je vult het formulier 3 maal in.

Vul het formulier in alvorens je aan de cursus begint, als je de cursus beëindigd hebt en 8 weken na het beëindigen van de cursus.

Je zal zien dat je al ontzettend veel werk verricht hebt in een korte tijd. Dit werkt immens motiverend.

REFLECTIE FICHE

Date: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe voel je je vandaag over jezelf. Hoeveel zelfvertrouwen heb je?

0 = geen, 10 = meer dan genoeg

Hoe voelt het leven aan op dit moment?

0 = erg licht 10 = loodzwaar

In hoeverre heb je geprobeerd je leven anders in te richten?

0 = niets, 10 = werkelijk alles

Wat heb je precies geprobeerd?

Is dat werkelijk alles?

Hoe zal het leven voor je voelen (over 2 jaar) als je zo verder doet?

0 = erg licht 10 = loodzwaar

Hoeveel vertrouwen heb je in het leven? In hoeverre geloof je dat alles goed komt voor je?

0 = geen vertrouwen 10 = 100% vertrouwen

Ben je je bewust van je negatieve gedachten?

0 = helemaal niet 10 = lk ben 99% bewust van mijn neg. gedachten

REFLECTIE FICHE

Date: _____

Welke score geef je op je leven op dit moment?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoe dicht sta je bij het leven van je volledige potentieel?

0= erg ver van 10: Het is zo dichtbij, ik leef het!

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hoeveel energie heb je vandaag?

0 = geen, 10= meer dan genoeg

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Wat zijn ze zaken in je leven die je liever kwijt wilt?

Waar wil je meer van?

Met welke score zou jij tevreden zijn?

Niet iedereen wilt een 10 en soms is 8 al een hele stap vooruit.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Wat heb je er voor over om dit te bekommen?

0= niets. Ik ben op. 10: Ik doe er alles voor.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Les 1

Zet je inner light
in om je hoogste
potentieel te
creëren en te
leven.

ZET JE INNER LIGHT IN OM JE HOOGSTE POTENTIEEL TE LEVEN.

Tijdens de eerste les vertel ik je alles over hoe magnetisme werkt. Als mensen trillen we allemaal op een bepaalde frequentie afhankelijk van hoe we ons voelen. Emoties als blijdschap, vreugde, tevredenheid trillen op een hoge frequentie. Verdriet, woede jaloezie en wrok trillen op een hele lage frequentie.

De frequentie die jij uitzendt is je magnetisme. Je trekt altijd een gelijke energie aan.

Als je vaak te maken hebt met angsten of onzekerheid, dan is het nodig om even in kaart te brengen wat het juist is waar je bang voor bent en wat maakt dat je onzeker bent. Als je wilt groeien en je merkt dat je verlangens of tekorten hebt, dan weet je vast waar je meer van wilt.

Wat betekent vrijheid voor jou? Wat betekent zelfzekerheid voor jou? Wat zou dat voor je doen? Jij bestaat in onnoemelijk veel verschillende versies in het kwantumveld. De onzekere vrouw die denkt niet goed genoeg te zijn voor haar partner of de zelfzekere vrouw die een bedrijf heeft opgebouwd. De tevreden vrouw die een fantastische relatie heeft en tijd gecreëerd heeft voor de kinderen. Elke versie van jezelf trilt op een bepaalde frequentie.



JE TREKT ALTIJD JE GELIJKE FREQUENTIE AAN.

Elke frequentie heeft een bepaalde energie. Dr. Hawkins beschrijft in z'n onderzoeken hoe je op elke emotie en elke gedachte een getal kan kleven. De trap van emoties heet het ook wel. Die frequentie is de som van je emoties en gedachten. Het bepaalt op welke golf jij vibreert. Wat dan gebeurt is dat je die gelijke frequentie aantrekt. Zo is de wet van Murphy ook perfect te verklaren.

Je kunt op het gebied van gezondheid, fitheid, liefde, vriendschappen, opportuniteiten, kleine gelukjes, geld, vrijheid, en kracht gaan aantrekken. De vraag is wat resoneert met jou? Welke frequentie zou jij aantrekken op dit moment in je unieke staat van zijn?

De kracht van overvloed, geluk, vertrouwen? Of eerder de kracht van tekorten, angst en schaarste?

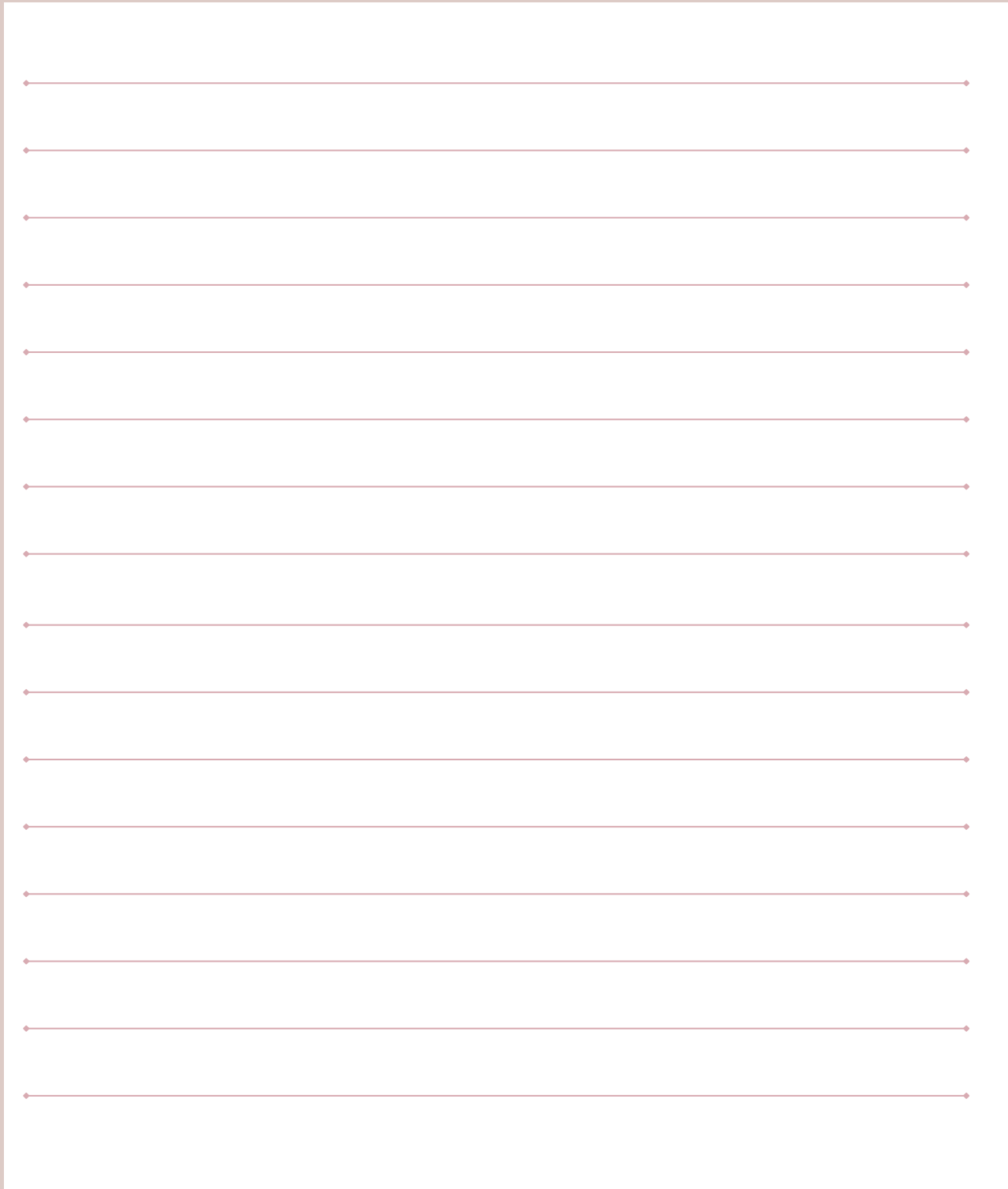
Om hier meer over te weten moeten we eerst even kijken naar wat je antwoorden zijn op de volgende vragen. Als je het kan benoemen, dan betekent het dat je het kunt krijgen.

Schrijf het zo gedetailleerd mogelijk op. We gaan deze beschrijving gebruiken in de meditaties en de praktische oefeningen.

1. Wat betekent zelfzekerheid voor je?
2. Beschrijf even hoe het voelt om overvloed en vrijheid te ervaren.
3. Welke emoties wilt de toekomstige jij ervaren? Denk aan zelfvertrouwen, gerust gemoed, opluchting, etc...
4. Stap even in je toekomstige zelf. Hoe ziet ze er uit? Wat doet ze het liefst? Wat is haar houding? Wat draagt ze?

ER IS GEEN WEG NAAR GELUK... GELUK IS DE WEG!

Schrijf hier je antwoorden

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing answers. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

ER IS GENOEG KRACHT, LIEFDE EN GELD VOOR IEDEREEN

In deze les leer je de basis van kwantumfysica. Het is een wereld van energie en frequenties in de vierde dimensie. Overvloed en vrijheid hebben hun eigen specifieke energetische frequentie in het kwantumveld. En de versie van jou die in vrijheid en overvloed leeft bestaat al.

Je hebt reeds neergeschreven wat jouw potentiële versie van jezelf is. Je hebt neergeschreven wat overvloed voor jou betekent. Is dat een overvloed aan tijd of eerder een overvloed aan zelfzekerheid om die droomjob na te jagen? Betekent dit voor jou dat je eindeloos kan reizen? Kies maar uit.



Les 2

Laat de oude jij
los

RELEASE AND GLOW UP

Je hebt reeds gehoord van limiterende gedachten en patronen. De ene persoon heeft er al wat meer van dan de andere. Het is de weerstand die je voelt als je uit je comfort zone stapt. Het is je ego die je vraagt om geen dingen te doen die vallen buiten de patronen die je normaal hanteert. Het tracht je veilig te houden. De bevries-, vecht- of vluchtreactie ligt op de loer. Als dit beschermingsmechanisme van kracht is en je doet er niets mee word je voor de rest van je leven klein gehouden, onderhevig aan alle levenslessen die je gaande weg leerde. Tegelijkertijd is dit niet alleen hetgeen die zorgt dat je klein blijft en niets onderneemt maar het is tevens het belangrijkste instrument die zorgt dat je niets van wat je wenst gaat aantrekken.

De frequentie van je beschermingsmechanisme voelt aan als weerstand of iets die niet goed voelt. Als je even stil wordt begint dit mechanisme zichzelf te verklaren. De kracht van journaling is ongelofelijk.

TIP!

Adem 5 keer diep in en uit of mediteer even.

Neem een pen en je notitieboekje. Pen neer wat de gedachten zijn die in je hoofd spoken. Schrijf hele zinnen of enkel kernwoorden die de essentie van je emoties (die je weerhouden om vrijheid aan te trekken) beschrijven. Wees zo eerlijk mogelijk.

ALS JE DOET WAT JE ALTIJD DEED DAN KRIJG JE WAT JE ALTIJD KREEG.

Daag jezelf uit.

Schrijf de overtuigingen en gedachten die je hebt over jezelf en het leven dat je op dit moment leidt neer.

Zijn deze overtuigingen over jezelf herkenbaar:

- Ik ben niet slim genoeg
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik kan dat niet zoals zij dat doet
- Ik durf niet...
- Dat zou mij nooit overkomen
- Ik ben niet goed genoeg

Zijn deze overtuigingen te aanzien van tijd, vrijheid, succes, liefde herkenbaar?

- Ik kom nooit toe
- Het gaat mij niet lukken
- Ik kan nooit mijn eigen zaak hebben
- Ik zal nooit welvaart ervaren



WEN JEZELF AAN HET ONWENNIG VOELEN. ZO WEET JE
DAT JE STAPPEN ZET! GO FOR IT!

Schrijf hier je antwoorden

A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing answers. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

DE KRACHT VAN JOURNALEN.

In je omgeving zie je mensen die schaarste en tekorten ervaren. Je ziet mensen die het wel allemaal hebben. Ook jij voelt op bepaalde gebieden tekorten.

Voorbeeld:

- Ik heb geen kledij genoeg
- Ik heb geen tijd genoeg
- Ik kan geen tijd maken voor mezelf.
- Ik heb geen geduld genoeg.

Je trekt hieruit de conclusies.

- Het is niet voor mij weggelegd
- Het gaat mij niet lukken
- Ik spreek niet vlot genoeg
- De mensen nemen niets van mij aan
- Ik ben bang om te weinig geld te hebben
- Te veel geld hebben is gevaarlijk.

Probeer je overtuigingen zoveel mogelijk op te schrijven. De meest voor de hand liggende programma's komen als eerste naar boven. De komende 7 dagen gaan we dieper in je onderbewustzijn op zoek naar diepgewortelde overtuigingen.

Schrijf elke dag een stuk van je af.

Waarvoor ben je gefrustreerd? Waarvoor voel je spanning.

Over wat klaag je? Over wie roddel je? Wat heeft zij/hij waar jij een tekort op voelt?

Waarover ben je ongeduldig? Word hier bewust van. Dit is nodig voor het proces. Corrigeer jezelf. Weerleg jouw innerlijke waarheid en benoem feiten. Stel jezelf de vraag: Ben ik niet waardig genoeg om te ontvangen? Erken je gedachtengang. Het is jouw gedrag dat voort komt uit gebrek, tekorten en angst.

Train je brein elke dag.

Hoe bewuster je wordt, hoe meer je het kan herkennen en je ook weet dat dat niet past bij iemand die vrijheid ervaart en die nauw verbonden is met zichzelf. Die versie van jezelf is namelijk erg ontspannen en die persoon wil alleen maar geven en delen met anderen. Die persoon is zelfverzekerd.

Hoe bewuster je wordt, hoe meer verbindingen in je hersenen worden gelegd die je helpen transformeren tot een zelfzekere en vastberaden vrouw. Je nieuwe programmatie wordt opgeslagen in je onderbewustzijn en je leert je lichaam de emoties van je toekomstige jij, al voordat je het in je leven het geroepen, te manifesteren.



Welke overtuigingen zitten er nog in jouw programma opgeslagen? Wat mag je nog loslaten om echt te geloven in jezelf?

A large white rectangular area containing 18 horizontal red lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving a small margin on both sides. Each line starts and ends with a small red diamond shape.

Bekijk je limiterende overtuigingen en buig ze om. Maak er een affirmatie van die je echt voelt.

A large white rectangular area containing 18 horizontal red lines, each starting and ending with a small red diamond, intended for writing affirmations.

ELKE POSITIEVE GEDACHTE KOMT VOORT UIT LIEFDE EN BRENGT LIEFDE VOORT

Tip!

Om snel naar de essentie te gaan van je innerlijke wijsheid raad ik je aan de Terugkeer naar Zelfliefde inspiratiekaarten te gebruiken. Leg de kaarten omgekeerd voor je open en kies 1 kaart (van de dag) uit. Reflecteer naar jezelf toe. Wat is de boodschap van jou intuïtief getrokken kaart en hoe resoneert de kaart met jou? Het universum is nooit verkeerd in het sturen van signalen. Kan jij de boodschap van de kaart interpreteren en integreren in je leven?

Deze kaarten zijn een ware begeleiding in het volgen van jouw pad. Het brengt je naar waar je moet zijn.



Les 3

Stap in de nieuwe
jij

IT'S ALL ABOUT CLOSING THE GAP

Je hebt op dit moment in kaart gebracht wat jouw denkwijze op dit moment is. Dit geeft een beeld weer van wie je nu bent en welke overtuigingen de bovenhand nemen. Daarnaast beschreef je perfect wat de ideale leefomstandigheden zijn van jouw toekomstige zelf die volgens haar 100% potentieel leeft.

Kan je zien dat daar een gat zit tussen die twee versies van jezelf?

Kan je zien dat er sprake is van dualiteit? Oefen zoveel mogelijk om in een staat van vertrouwen en zelfzekerheid te komen, nog voordat je het hebt gemanifesteerd.

In de vorige opdrachten is het duidelijk geworden dat je overtuigingen, je gedachten en gedrag nog niet in lijn zijn met de versie van jezelf, die je wilt zijn. De versie van jezelf die zelfliefde ervaart en die in vrijheid leeft.

Jouw persoonlijkheid is gebaseerd op je gedachten en je emoties. De combinatie van die twee creëren jouw unieke werkelijkheid en staat van zijn.

Als jij voelt dat je een andere werkelijkheid in je leven wilt roepen dan moeten we de verbindingen in je hersenen versoepelen, veranderen in frequentie en zich opnieuw verankeren a.d.h.v. liefdevolle gedachten, affirmaties, zelfhypnose, meditaties, leuke emoties die komen vanuit vertrouwen en overvloed.



REPEAT, REPEAT, REPEAT EN TRAIN JE BREIN

Om gedachten om te buigen moeten we de kracht van herhalen inroepen. De beste manier om die limiterende overtuigingen om te buigen zodat jij volgens je hart kan leven is oefenen. Je oefent niet zomaar met gelijk welke affirmaties. Je oefent het best met affirmaties die je zelf maakte a.d.h.v. de limiterende overtuigingen die jij al zo lang meedraagt.

Affirmaties maak je steeds in de tegenwoordige tijd en beginnen idealiter met ik.

Hier enkele voorbeelden van de affirmaties die ik hedendaags gebruik:

- Ik trek de juiste mensen aan
- Ik geloof in mijzelf
- Ik leef in het nu
- Ik stuur liefde en energie in de wereld en het keert dubbel zoveel naar mij terug
- Ik mag mijn plaats innemen in de wereld en mezelf laten zien

Ik geef je een voorbeeld van hoe je je overtuiging kan ombuigen.

Tijdens mijn coaching opleiding kwam uit dat ik stress ervaarde omdat ik eerst alle kennis wilde opdoen alvorens ik begon met coachen. Ik was bang niet op alles een antwoord te hebben. Ik vond dat ik als coach direct met een respons moest klaar staan. Tijd nemen om iets op te zoeken of om een antwoord te vinden vond ik onprofessioneel overkomen.



WORRYING IS PRAYING FOR THE STUFF YOU DON'T WANT

Als coach is het geweten dat je actie moet ondernemen alvorens je er klaar voor bent. Je verkoopt je product alvorens het klaar is, je begint met coachen alvorens je volleerd bent (dat ben je nooit), je solliciteert voor een job ook al ben je hiervoor op het eerste zicht niet de ideale persoon. Ik heb toen gewerkt aan het feit dat ik tijd mocht nemen en dat ik terug kon komen op de vraag die vrouwen hadden. Ik moet niet alles weten en mag dat perfectionistisch kantje laten rusten.

Dit was de affirmatie waar ik een tijd op getraind heb en die nu ondertussen automatisme is geworden.

- Ik mag mijn tijd en ruimte nemen

IF IT'S ON YOUR MIND IT WILL SOON BE IN YOUR LAP

Voel de emotie als je de affirmatie uitspreekt. Voel de vastberadenheid in je ziel. Spreek ze uit met overtuiging. Gebruik hierbij de essentiële olie: Highest Potential.

Dit doet de frequentie stijgen in je kwantumveld en heeft je diepe kracht om het ombuigen van die overtuigingen een stuk makkelijker te maken. Smeer de olie op de binnenkant van je polsen, achter je oren en ga er mee cuppen. Je mag de olie om de 30 minuten smeren.

Gebruik van de essentiële olie:

Inhaleer de olie nadat je wat olie rolde in de palm van je hand. Warm de olie op in je handen en maak vervolgens met je handen een tentje over je neus. Voel de lastige emotie. Voel waar de emotie zich in je lichaam heeft vastgezet. Adem 3 maal diep in en uit en stuur de vibratie van de olie met je adem naar die plek. Voel hoe de emotie verzacht wordt.

Gebruik de olie geroutineerd elke dag 3 keer of nog eens extra bij een moeilijk moment. Het behouden van je focus is key!

In de vorige opdrachten is het duidelijk geworden dat je overtuigingen, je gedachten en gedrag nog niet in lijn zijn met de potentiële versie van jezelf die je wil zijn. De versie van jezelf die zelfliefde ervaart en die in vrijheid leeft.

Herhaal de affirmaties elke dag. Hoe vaker je ze herhaalt met emotie en met energie, hoe sneller je hersenen nieuwe neurologische verbindingen aanmaken. Zo wordt deze programmatie opgeslagen in je onderbewustzijn en leer je je lichaam de emoties van je toekomstige jij. Vergeet niet dat wanneer hart en geest samenwerken, er magische dingen gebeuren.

Les 4

Kies hoe jij de
toekomst ingaat

YOU HAVE TO WANT YOUR DREAMS MORE THAN YOU WANT YOUR DRAMA

A.d.h.v. meditatie en zelfhypnose kunnen we de verbindingen in je hersenen opnieuw gaan maken. Je hersenactiviteit kent verschillende fases. Als je alert bent ligt de activiteit van je brein hoger dan als je slaapt.

In de Theta fase (een fase van rust net voor je in slaap valt) ben je extreem vatbaar voor suggesties. De verbindingen in je hoofd worden zo geprikkeld om anders te fungeren.

Er zijn mensen die zo patronen en denkwijzen herprogrammeren zoals het stoppen met roken. Er zijn mensen die zo studeren en leerstof leren onthouden. Dr. Roy Martina is hier een perfect voorbeeld van. Hij werd als onverstandig en dom beschouwd in zijn familie en er werd gesuggereerd dat voor Roy met z'n handen werken the way to go was. Hij bewees het tegendeel en werd chirurg a.d.h.v. zelfhypnose.

We gaan nu beginnen met de Inner glow meditatie.

Oefen om je energie te veranderen terwijl je diep ontspannen gaat liggen.

Maak het knus en laat je ongestoord door mij begeleiden naar de kwantum wereld waar jij in je volle potentieel vertoeft. Schrijf voor je de meditatie begint nog even het volgende op:

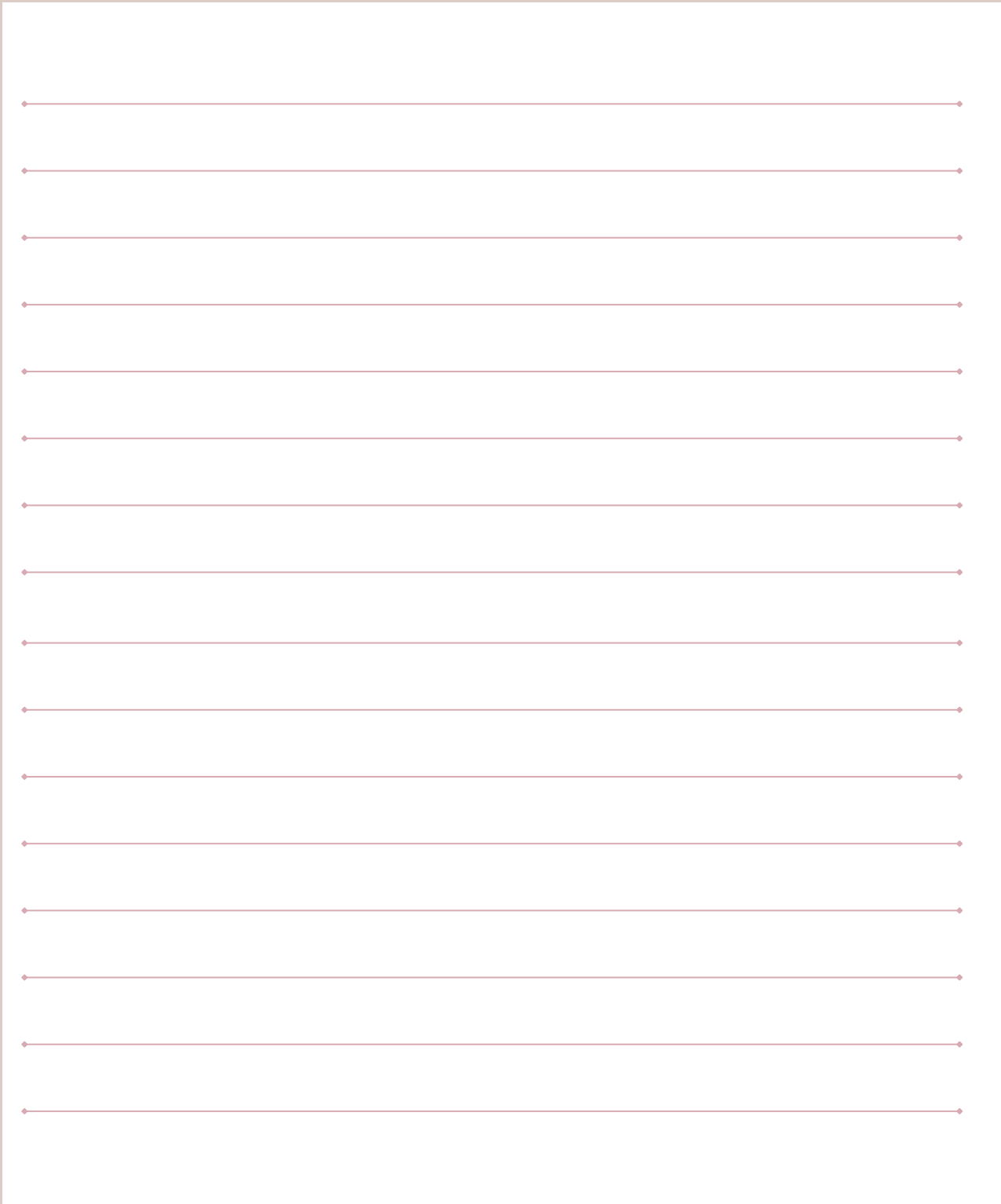
1. Wat ervaart je ideale staat van zijn?
2. Hoe voelt overvloed voor jou?
3. Welke gedachten en intenties horen daarbij?
4. Welke emoties voel je hierbij? Voel je het verlangen branden?
5. Oefen die emoties en gedachten met je ogen gesloten maar zeker ook met je ogen open. Het is o zo krachtig!



Schrijf hier je antwoorden

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing answers. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

Wat mag jij loslaten om te geloven dat je hetgeen je wenst kan krijgen?

A large white rectangular area containing 18 horizontal red lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving small gaps at the ends. This area is intended for the user to write their answer to the question above.

RESPECT KOMT IN JE LEVEN ZODRA JE ALLES DOET
ZONDER NONCHALANCE EN DIT VERVANGT DOOR HET
BEWUST GEVEN VAN LIEFDE EN AANDACHT.

Hoe vaker je de meditatie oefent, hoe meer je hersenen en je lichaam bekend raken met de emoties die jouw ideale zelf ervaart.

Oefen elke dag met affirmaties en dat de hele dag door. Maak dit je nieuwe leefwereld. Wentel je elke dag in de kracht en het vertrouwen van het universum. Je wordt letterlijk een magneet als je je elke dag afstemt op deze hoge frequenties, dan word je letterlijk een magneet. Vraag het universum om tekens. Wedden dat je feedback krijgt? Zie de tekens en noteer je kleine en grote wins elke dag in je notitieboekje.



Les 5

De kracht van je brein

WHEN WE GIVE CHEERFULLY AND ACCEPT GRATEFULLY, EVERYONE IS BLESSED

Jaaa! Het is tijd om te geven. Alles is energie. Liefde is energie, Kracht is energie, jouw intentie is energie en geld is energie. Maar ook kledij, leuke uitstapjes, vrienden, etc...

De frequentie van deze vormen energie is bijna gelijk aan elkaar alleen ervaren we het soms anders omdat wij er een andere betekenis aan geven.

Voor de één is liefde in het leven roepen een makkie terwijl het voor een ander een zeer beladen iets kan zijn. Wat ik vaak zie, is dat mensen van geld een zware energie maken. Hieronder schuilen heel vaak overtuigingen die je meekreeg van in de wieg. Hoe stonden je ouders tegenover geld? Maakten ze zich soms zorgen. Wat deed het ontvangen van facturen met hen? Hoe stonden ze tegenover uitgaven? "Ik zal de factuur met liefde en vertrouwen betalen" of "oei, alweer kosten". "Moet ik nu weer belastingen betalen?". Het zijn dingen die we onbewust denken en er terwijl een beladen energie rond vormen.

Wat je gaat geven, dat ontvang je terug. Je moet gaan geven alsof je die persoon al bent die overvloed en vrijheid ervaart; ruimhartig zonder iets terug te verwachten.

OPPORTUNITY IS IN THE EYE OF THOSE WHO CAN SEE IT

De energie van geven betekent dat je geen gebrek ervaart.

Die intentie en energie die je uitzendt laat het universum zien dat je in overvloed gelooft en vertrouwt. Je laat zien dat er genoeg is voor jou en voor iedereen. Dit brengt een easy flow in je leven en verhoogt je frequentie. Je zal zien dat je onverwachte dingen, bloemen, appreciatie, complimenten, cadeautjes of hulp die je niet verwacht terug gaat krijgen. Laat die stroom volledig toe.

Wat kan je doen?

- Minimaliseer wat je hebt door op te ruimen. Dit zorgt voor ruimte in je hoofd
- Geef spullen weg aan de mensen die je hiermee plezier kan doen
- Heb je niet veel middelen om te geven, schrijf een briefje of een berichtje
- Geef geen geld maar geef wel steun of een klein cadeautje
- Geef een bloemetje
- Geef voorrang in het verkeer
- Lach vriendelijk en geef zo je positieve energie door
- Bied steun als je hiervoor energie hebt

ALLES WAT IK GEEF KOMT DRIEVOUDIG NAAR MIJ TERUG

Wat zou jij kunnen geven?

Aan wie zou je wat geven?

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines, each starting and ending with a small red diamond, providing space for writing.

Schrijf hier even je oude verhaal. Van wat wil je je losmaken?

Wat wil je niet meer in je leven? Waar heb je genoeg van?

Schrijf het op en leef je maar even helemaal uit met je pen. Doorschrap wat niet meer van toepassing is in je leven als de potentiële versie van jezelf.

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving a small margin on both sides.

Schrijf hier je nieuwe verhaal.

Schrijf je nieuwe waarheid op. Hoe is je leven? Hoe ziet het er uit? Hoe voelt het? Schrijf je verhaal gedetailleerd en maak het zo mooi mogelijk!

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for the user to write their story.

YOUR HEART IS THE MOST POWERFUL MUSCLE IN YOUR BODY. DO WHAT IT SAYS

Een paar jaar geleden vond ik geven erg moeilijk. Ik was niet de meest attente persoon omdat ik zelf tekorten ervaarde in mijn leven. Het was niet dat ik niet wilde geven. Het was eerder de gedachte dat ik mijzelf vaak iets moest ontzeggen dat mij tegenhield.

Ik heb die overtuiging kunnen ombuigen door in vertrouwen te geven. Kleine leuke attenties die ik zelf graag zou ontvangen. Ik weet dat ik steun kan bieden aan mensen dus ik geef graag mijn energie door. Ik stuur graag een berichtje of een leuke, oppeppende quote door. Voor een etentje bij vrienden haal ik met veel liefde bloemetjes of een fles wijn. Als we vrienden inviteren dan zorg ik dat ik het eten met veel liefde kan klaar maken en leg ik ze graag in de watten. Ik stuur mijn team leden graag een cadeautje op. Mijn ouders schenk ik graag een ervaring zoals een toegangskaartje voor een concert of een massage.

Wat je kan geven:

- Een kristal
- Een essentiële olie roll on flesje
- een foto van de kaart die je getrokken hebt met de intentie een boodschap voor je vriendin te willen ontvangen.

Sinds mijn transformatie voel ik me zo blij dat ik iets kan geven. Ik ontvang dan ook letterlijk zoveel verrassingen. Dat is de flow van overvloed en vrijheid.

HOW DETERMINED YOU ARE DETERMINES YOUR OUTCOME

Geven lijkt een kleine opdracht maar het gaat erom dat je letterlijk laat zien dat je vertrouwt op het universum.

Geen woorden maar daden! Dan gebeurt er magie!

TIP

Maak een collage op de computer of maak een mood board op Pinterest waar je al je dromen en verlangens in kan bewaren. Maak er een screenshot van en gebruik het als afbeelding voor het beginscherm van je gsm.

Onbewust beïnvloedt dit je manier van denken en handelen.

Het belangrijkste aspect hiervan is dat het de ervaring van je omgeving verandert. Het is niet simpel om je in te leven in de toekomstige jij en de daaruit vloeiende levensomstandigheden en om steeds herinnerd te worden aan je huidige situatie of verleden.

Je bent er neurologisch en emotioneel mee verbonden.

De omgeving en de mensen met wie je omgaat en de spullen die je hebt triggeren opnieuw de neurologische verbindingen in de hersenen waarop je oude gedragingen weer oppikt. Dit moet je vermijden door jezelf steeds te herinneren aan je nieuwe realiteit en je toekomst.

- Wat zijn je favoriete affirmaties die je op post-its gaat schrijven?
- Welke kleine voorwerpen verbinden je met je toekomst?

Les 6

Geïnspireerde actie

AND SUDDENLY THE DREAM STARTED CHASING ME

Je hebt nu al hard geoefend en je bent je bewust geworden van je gedachten. Je gaat nu nog een laagje dieper om nog sneller vrijheid en die toekomstige versie van jezelf aan te trekken.

Als je dat voor elkaar wilt krijgen zal je letterlijk een andere versie van jezelf moeten worden. Praat en handel zoals de potentiële versie van jezelf. Je zal de emoties en gedachten ervaren als je potentiële zelf.

Doe dagelijks een meditatie en reflecteer op hoe je dag verlopen is. Op die manier word je je bewust van hoe je omging met uitdagingen, hoe frequent je jezelf attent maakte op je gedachten en emoties. Herken hoe je overging van schaarste naar overvloed en ontdek de tekens die het universum je stuurde. Als je dat herkent dan gaat er heel wat voor je veranderen.

Beantwoord de volgende vragen voor het slapengaan.

1. Wat waren mijn positieve gedachten vandaag?
2. Wat waren mijn negatieve gedachten vandaag?
3. Word je bewust van je programmaties: ik heb geroddeld, ik voelde afgunst tegenover dergelijke personen omdat... Ik heb geklaagd over mijn tekorten
4. Benoem je frustraties van de dag.

5. Benoem je frustraties van de dag.
6. Hoe ben je omgegaan met je energie vandaag? Heb je het voor jezelf kunnen houden?
7. Hoe ben je vandaag omgegaan met geld? Wat voelde je toen je geld uitgaf of facturen betaalde?
8. Welke emoties die ik vandaag voelde behoren niet tot mijn toekomstige zelf?

Zet je intentie voor de dag van morgen.

Het is bewezen doeltreffend dat een intentie zetten voor de dag van morgen een enorme invloed heeft op je gemoedstoestand.

Een intentie zou kunnen zijn:

- Ik ontwaak morgen fris en monter
- Ik bewaak morgen mijn energie en ik kan mijn kalmte bewaken
- Als ik opsta is mijn productiviteit het dubbele dan wat het vandaag was

Ook het plannen van de dag van morgen blijkt wonderen te doen om onze focus te behouden. Het zorgt dat we ook daadwerkelijk dingen voor elkaar krijgen.

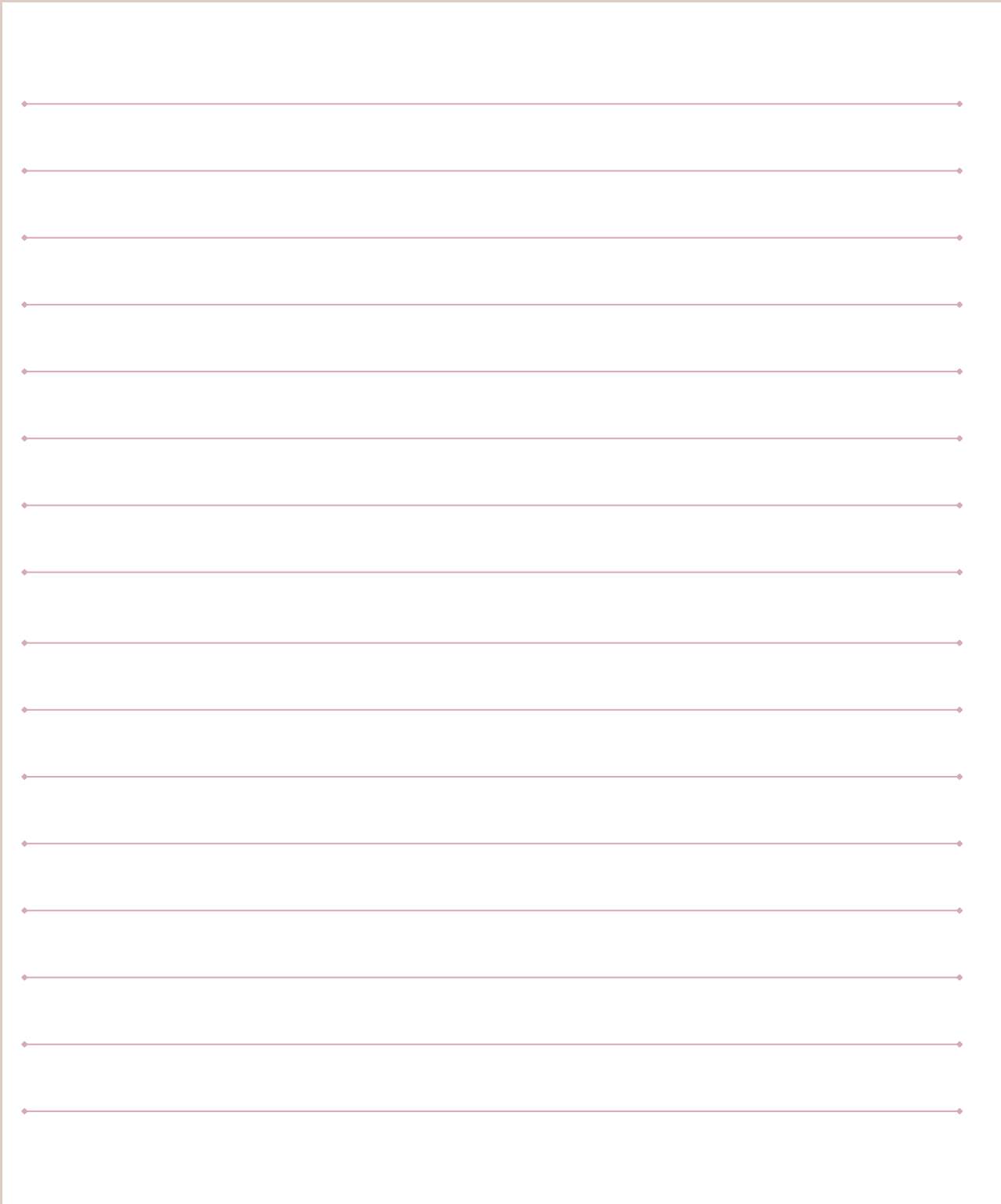
Plan je dag volgens de volgende puntjes:

- Hoe laat sta je op?
- Wat ga je morgen anders doen?
- Wat wordt je affirmatie van de dag?
- Hoe wil je je morgen voelen?

Geef hier antwoord op de vragen.

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving a small margin on both sides.

Geef hier antwoord op de vragen.

A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing answers. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

ALLES WAT IK GEEF KOMT DRIEVOUDIG NAAR MIJ TERUG

Neem actie!

We gaan nog een stapje verder.

Leg connectie met je hart en voel de energie daar rond. Leg je hand op je hart. Denk aan iets waar je warm van wordt. Een leuke herinnering, een tof persoon, een fantastische ervaring. Het is eender wat.

Wat voel je?

Welke sensatie rond je hart voel je? Voel je prikkels? Elektriciteit?

Energie? Warmte?

Doe dit elke dag om een duidelijk beeld te krijgen waarvan je precies warm wordt. Die enthousiasme kan je oproepen bij het fantaseren over je ideale leven. Doe de Inner Glow meditatie om hier diep te verbinden met die emotie en het je eigen te maken.

Eens je deze emotie gevoeld hebt en je je brein elke dag traint zodat de verbindingen van de neuronen in je brein kunnen gelegd worden en versterkt worden, kan je actie ondernemen.

Men heet het ook wel Inspired Action.

Iets doen met de kracht van deze intentie is super doeltreffend.

De resultaten liggen veel hoger dan als je iets krampachtig doet met de overtuiging dat het moet gebeuren.

BE THE ENERGY YOU WANT TO ATTRACT

Welke stappen kan jij ondernemen?

Welke energie stop je in je e-mails, berichtjes en je werk. Met welke energie sta je open voor je ideale partner of job?

Voel even of daar weerstand op zit.

Weet je nog toen ik zei dat het pad naar jouw ideale leefwereld tof, leuk en fantastisch moet zijn om die sparkling resultaten er uit te halen?

Schrijf neer wat je wilt en met welke energie je het wilt ontvangen.

Voor mij was mezelf zichtbaar maken op Instagram in video's een enorme drempel. De mensen kunnen heel wat van je vinden. Hoe je praat, je accent, hoe je er uitziet, je energie, etc...

Ik ben gesprongen. Ik ging de schaamte voorbij en deed het gewoon. Nu voelt het heel natuurlijk voor mij. Hiermee doe ik dingen die mijn ideale zelf moeiteloos doet. Zo zet je stappen.

Ik leg ook graag mijn hart en ziel in mijn posts en video's en dat komt bij de mensen die de video's zien echt wel binnen. :D

LITTLE THINGS MAKE BIG DAYS

Dankbaarheid is één van de hoogste frequenties die je kan uitzenden. Het is de energetische signatuur voor al hetgeen je hebt op dit moment. Als je tevreden kan zijn met wat is en daar even bij stilstaat, merk je dat je een gezegend mens bent.

Telkens je dankbaarheid voelt, stuurt je hersenen dopamine (gelukshormoon) in je bloedbaan. Het oefenen van het voelen van dankbaarheid in je hart is een hele krachtige tool om te manifesteren.

Gebruik affirmaties om je dankbaarheid te uiten maar sterker nog... Sta stil bij alles wat je vandaag hebt bereikt en hebt in je leven. Het is nodig om even op de stappen terug te gaan om die erkenning te voelen. Waar ben jij gestart en tot waar ben je reeds gekomen. Voel het verschil in emotie. Hoe mooi is het allemaal op je pad gekomen? Het hoeft niet te betekenen dat het makkelijk voor je was maar je deed het wel. Sta stil bij de kleine dingen in het leven die jou een lucky hippo maken. Oefen je dankbaarheid elke dag.

Dit zijn mijn favoriete affirmaties omtrent dankbaarheid:

- Ik ben dankbaar voor de groei die ik vandaag mocht meemaken
- Ik ben ongelooflijk dankbaar voor de kleine dingen in mijn leven zoals warm water in de douche, een lieve vriendin, mijn gezondheid
- Ik ben dankbaar dat ik elke dag meer ontplooi in die wijze en ruimdenkende vrouw.
- Ik ben dankbaar dat ik de energie van overvloed en vrijheid op mij af voel komen. Ik vertrouw op het universum

Waarvoor kan jij dankbaarheid uiten?

Welke affirmaties ga je hiervoor gebruiken?

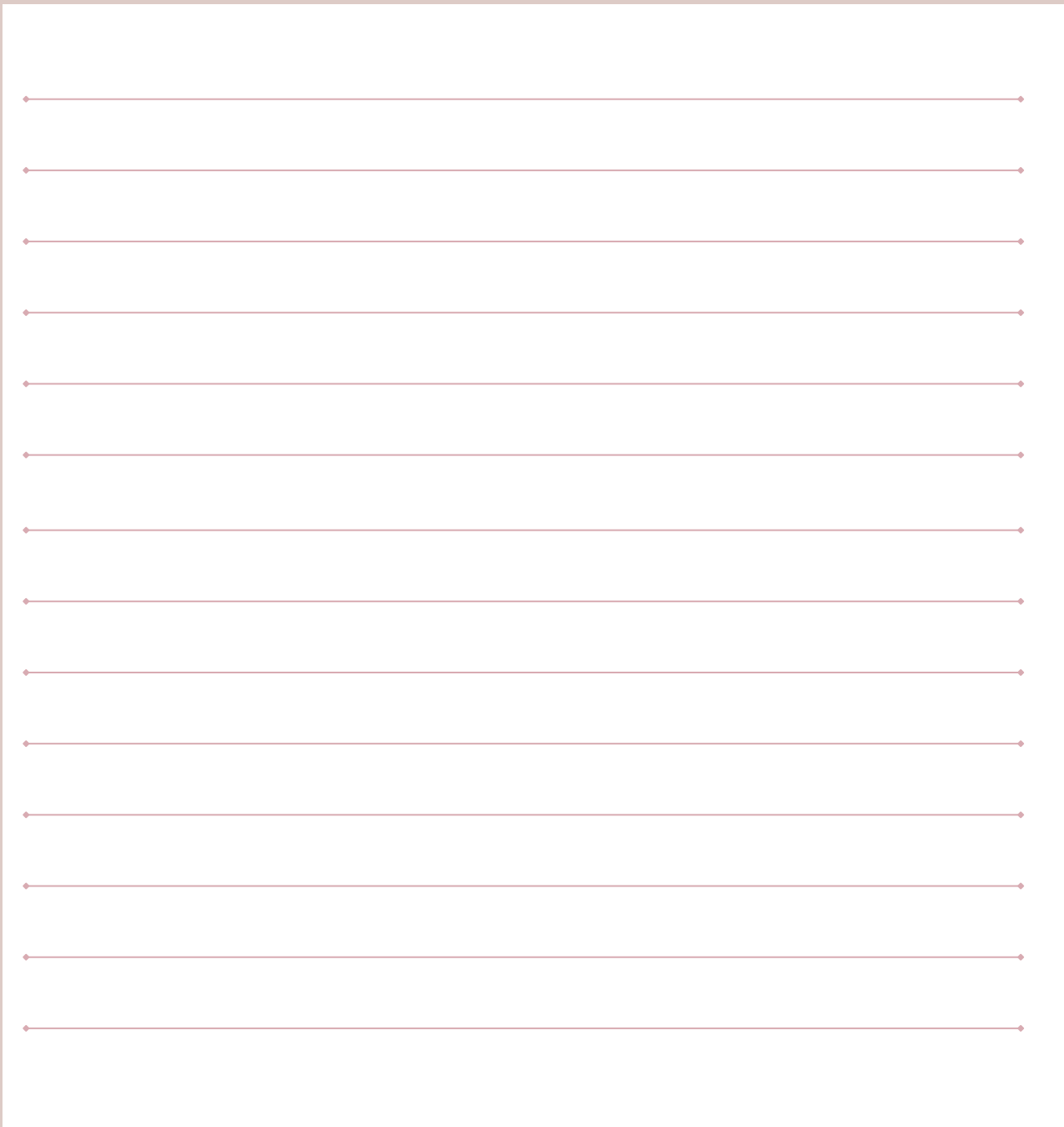
A large white rectangular area containing 20 horizontal red lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving a small margin on the left and right sides.

YOU ARE A BADASS AT MANIFESTING

Je bent voortdurend een signaal aan het uitzenden en dat maakt dat je ook continu aan het manifesteren bent.

Schrijf hier je dagelijkse wins op. Groot en klein.

Noteer ook welke tekens je ontvangen hebt van het universum.



Les 7

Boost je focus en
verhoog je
frequentie

ALL OF MOTHER NATURE'S CREATURES ARE DESIGNED TO FULLY FLOURISH BEFORE THEY DROP DEAD

Yes! Je bent het aan het doen! We gaan je hartenwens afstemmen met de frequentie van vrijheid en overvloed. Je gaat letterlijk je energie shiften in het moment en dat op dagelijkse basis. We gaan praktische oefeningen doen die je gaan helpen nog meer opportuniteiten waar je een volle ja voor voelt aantrekken. Het gaat je helemaal in de flow brengen!

Om er voor te zorgen dat de energie die je hierin stopt ook daadwerkelijk naar je terugkeert gaan we je focus verhogen door het verankeringsproces regelmatig toe te passen.

De volgende vragen gaan je hierbij helpen.

- Op welk moment ga jij intunen op de frequentie in je kwantumveld?
 - tijdens het douchen
 - tijdens het hardlopen
 - op de fiets
 - in het bad
 - tijdens het strijken
- Wanneer plan je een moment in om te mediteren?
- Wanneer ga je journalen?

BADASSERY SEEKS ITS OWN LEVEL

Ik zou het ontzettend fijn vinden om deze momenten te zien. Bovendien inspireer je hier ongelooflijk veel mensen mee.

Stuur jouw energie in het kwantumveld. Tag @oliviajones_insta in een story terwijl je jouw moment neemt.

Weet dat iedere gedachte en emotie een frequentie heeft en je daarmee het signaal van overvloed uitzendt.

Er is zoiets als een kwantum creatie.

Het universum is een onzichtbaar veld van energie dat bestaat buiten onze waarneembare tijd en ruimte. Het wordt ook de vierde dimensie genoemd.

Alles bestaat daar als een opportuniteit, een mogelijkheid en als een gedachte. Kan je het verschil begrijpen tussen de derde dimensie waarin je nu eerder leefde en de vierde dimensie waarin je nu terecht bent gekomen?

Ik som het even voor je op.

Derde dimensie

- Eerst zien en dan geloven
- Tijd
- Ruimte

NATURE MAKES IT EASY, WE MAKE IT HARD

Vierde dimensie

- Eerst geloven en dan zien
- Geen tijd alleen het nu
- Geen ruimte, het universum is oneindig alsook de versie van jezelf, je potentieel, jouw bereik, jouw impact, etc...

De gedachten die je hebt zijn de elektrische lading in het kwantumveld en je emoties zijn de magnetische lading in het kwantumveld.

Samen produceren ze een meetbaar elektromagnetisch veld rondom je lichaam.

Het is zeer belangrijk dat de gedachte, intentie in lijn is met de emotie.

Hier een kort voorbeeld:

Je kan niet denken: Ik heb overvloed, of ik ben overvloedig en tekorten of angst voelen. Er moet congruentie ontstaan tussen hart en geest. Ze moeten op dezelfde golflengte werken en samenwerken.

Als je je echt gaat focussen dat kunnen ze elkaar zelfs versterken. Op die manier heb je een directe krachtige invloed op het aspect van je leven.

Hoe graag wil je verandering?

YOUR HEART IS THE MOST POWERFUL MUSCLE IN YOUR BODY. DO WHAT IT SAYS!

13. MIJN GROEI

Behoud je focus. Doe het elke dag. Integreer het in je dag. Hang overal post its. Gebruik de inzichtkaarten. Neem screenshots van quotes en gebruik ze als screensaver. Schreeuw het van de daken hoe dankbaar je bent en hoe blij je bent met wie je bent.

Zie de tekens van het universum en zie ze elke dag. Sta op met de vraag: Universum, welke tekens stuur je me vandaag? Cup met de olie en laat je in vertrouwen leiden naar de plek waar je moet zijn. Geniet van de rit. Geniet van het proces naar hetgeen je wilt. Ervaar het pad er naar toe als mindblowing dan pas zal het resultaat mindblowing voor je zijn.

Vul nog even de reflectie fiche in op de volgende pagina om te zien hoeveel je gegroeid bent. Het is soms zo verrassend!

Ik wens je super veel succes!

REFLECTIE FICHE

Date: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoe voel je je vandaag over jezelf. Hoeveel zelfvertrouwen heb je?

0 = geen, 10 = meer dan genoeg

Hoe voelt het leven aan op dit moment?

0 = erg licht 10 = loodzwaar

In hoeverre heb je geprobeerd je leven anders in te richten?

0 = niets, 10 = werkelijk alles

Wat heb je precies geprobeerd?

Is dat werkelijk alles?

Hoe zal het leven voor je voelen (over 2 jaar) als je zo verder doet?

0 = erg licht 10 = loodzwaar

Hoeveel vertrouwen heb je in het leven? In hoeverre geloof je dat alles goed komt voor je?

0 = geen vertrouwen 10 = 100% vertrouwen

Ben je je bewust van je negatieve gedachten?

0 = helemaal niet 10 = ik ben 99% bewust van mijn neg. gedachten

REFLECTIE FICHE

Date: _____

Welke score geef je op je leven op dit moment?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoe dicht sta je bij het leven van je volledige potentieel?

0= erg ver van 10: Het is zo dichtbij, ik leef het!

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hoeveel energie heb je vandaag?

0 = geen, 10= meer dan genoeg

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Wat zijn ze zaken in je leven die je liever kwijt wilt?

Waar wil je meer van?

Met welke score zou jij tevreden zijn?

Niet iedereen wilt een 10 en soms is 8 al een hele stap vooruit.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Wat heb je er voor over om dit te bekommen?

0= niets. Ik ben op. 10: Ik doe er alles voor.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------




Dank je wel om deel te nemen aan deze Inner light insta cursus! Ik ben ontzettend fier op jou dat je tijd en energie in jezelf hebt geïnvesteerd. Die overgaven en toewijding is nodig om dieper te gaan en om die toekomstige versie van jezelf met alles wat je ziel verlangt in je leven te roepen.

Blijf vooral oefenen. Herhaal elke dag je intenties en train je brein. Vanaf je die hoge frequentie voelt, die fantastische high vibe waarin je floreert dan gebeuren zoveel magische dingen. Let goed op de signalen. Ze zijn er altijd.

Stuiter van de positieve frequenties in je lijf en heb fun. Voel je waardevol en fantastisch.

Stuur mij een berichtje met de signalen of wins die jij aantrekt? Dat zou ik fantastisch vinden. Begin je berichtje met "ik kan het niet geloven maar... dit is geen toeval dat ik..."



Wil je nog dat stapje dichterbij jezelf? Kan je er niet genoeg van krijgen?

De Inner Light cursus is slechts het topje van de ijsberg. In mijn 8 weken durende traject Mindset Unlocked ga ik je volledig begeleiden in alle daagse beslommeringen. Het coachen gaat door in groepsverband maar ook individueel. We leren ontzettend veel van elkaar en vormen een warm team.

We gaan helemaal diep diven in jouw mindset om nog dieper te gaan in het opheffen van blokkades en het herprogrammeren.

We nemen je authentieke zelf onder de loep en zorgen dat je helemaal vrij kan leven volgens jouw wensen. Je duikt samen met mij in de diepere lagen van onzekerheid, angst, onrust, wantrouwen, patronen, afhankelijkheid en gaan helemaal voor verbinding met jezelf, een positief zelfbeeld, overtuigingen die wel voor je werken, leven vanuit je authentieke zelf.

Als je hier meer over wilt weten, klik kan [hier](#).

Nogmaals bedankt voor de fijne vibe. Ik ben dankbaar dat ik je mocht begeleiden in dit avontuur. :D

Liefs
Olivia