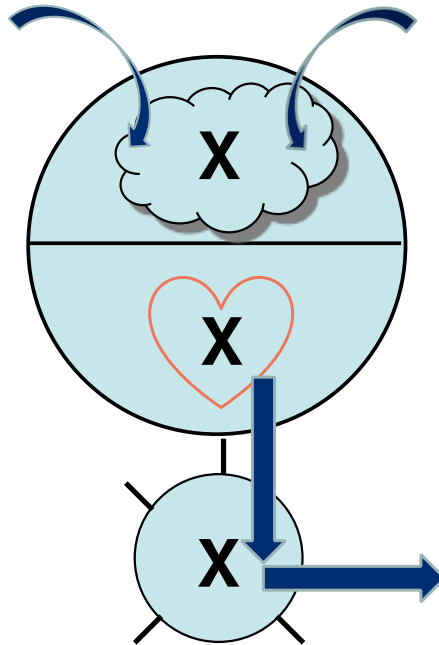




Module 5

De weg naar vrijheid

1. Comfortzone



“X” R

Notities :

.....

.....

.....

.....

.....

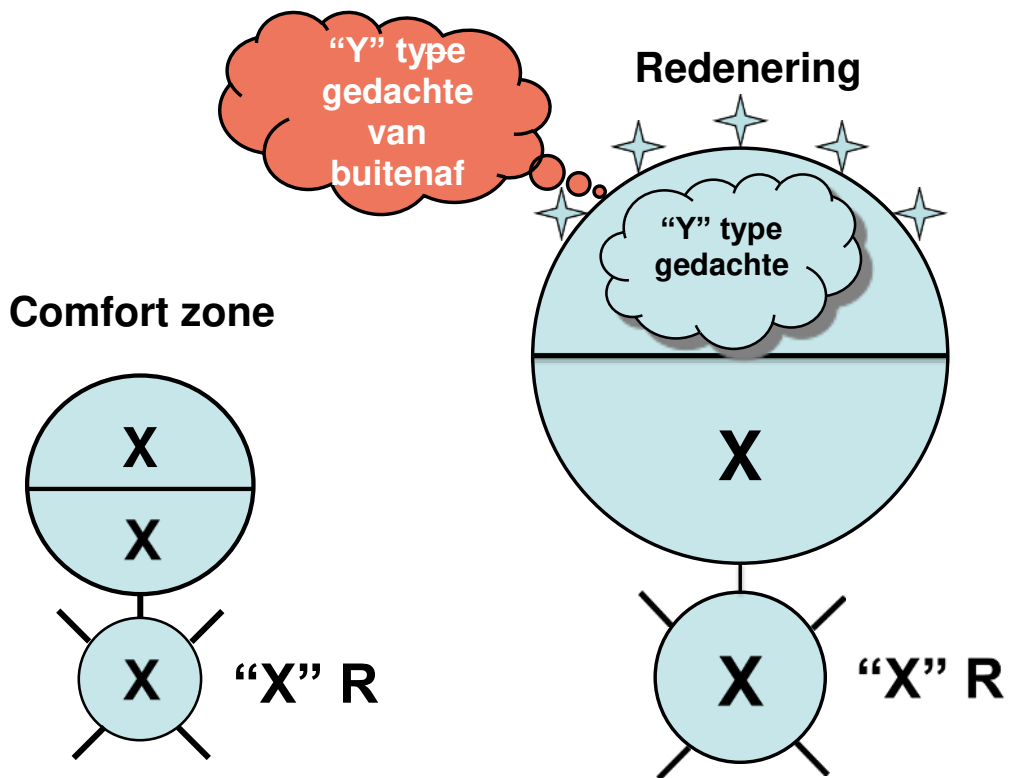
Oefening

Wanneer heb jij je ‘andere ik’ ontdekt? Wanneer ben jij op zoek gegaan naar een andere waarheid? Wanneer ben jij ervan bewust geworden dat jouw leven anders kan zijn en dat jij hiervoor mag kiezen? Heb jij dat moment al beleefd? Als dat het geval is, weet je nog precies waar je was en wat jou de ogen heeft geopend. Net zoals jij nog zult weten waar je was en wat je aan het doen was op het moment dat de WTC-torens in elkaar stortten. Niet? Toost op dat moment dat jij je nieuwe ik ontdekte en schrijf het op:

.....

.....

2. Redeneren

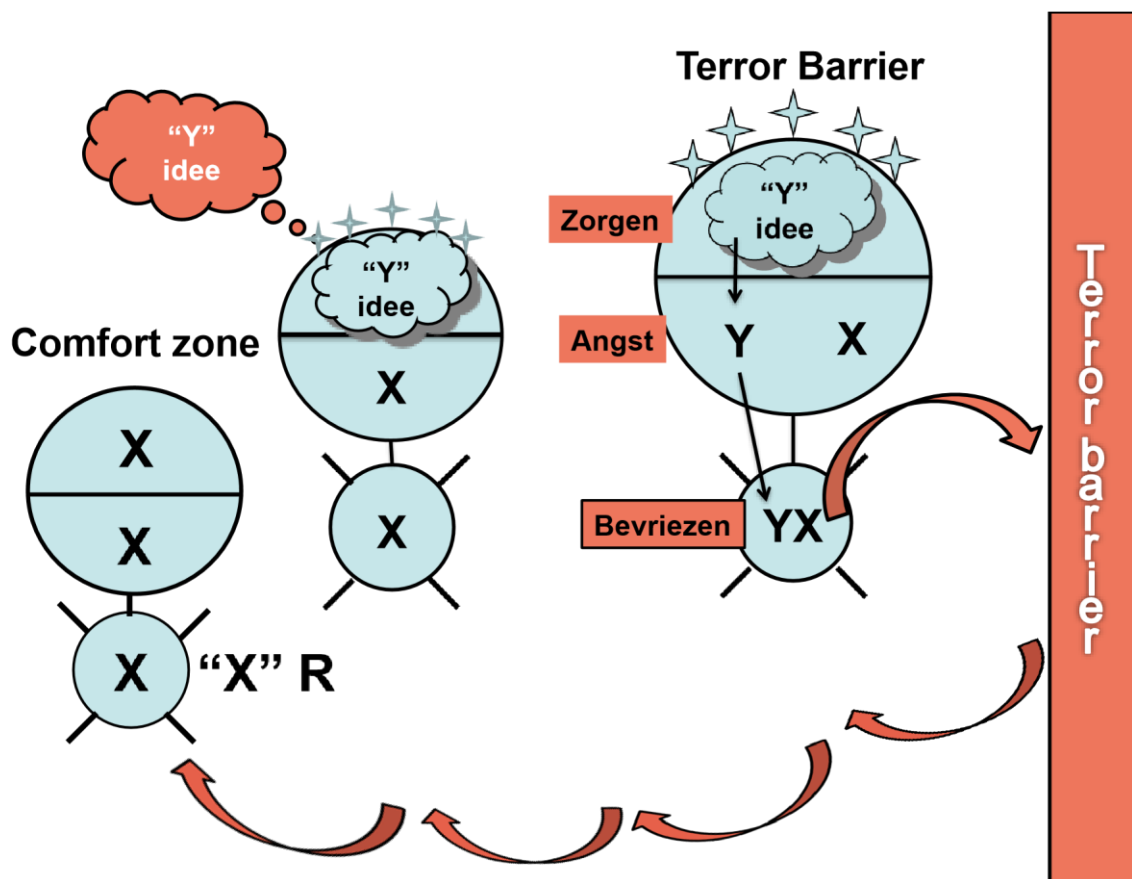


Notities :

Oefening

Ga even rustig nadenken. Wie wil je echt zijn? Waar houd jij van? Waar wil jij je tijd en energie voor ruilen? Wat zou je nog willen doen? Droom...

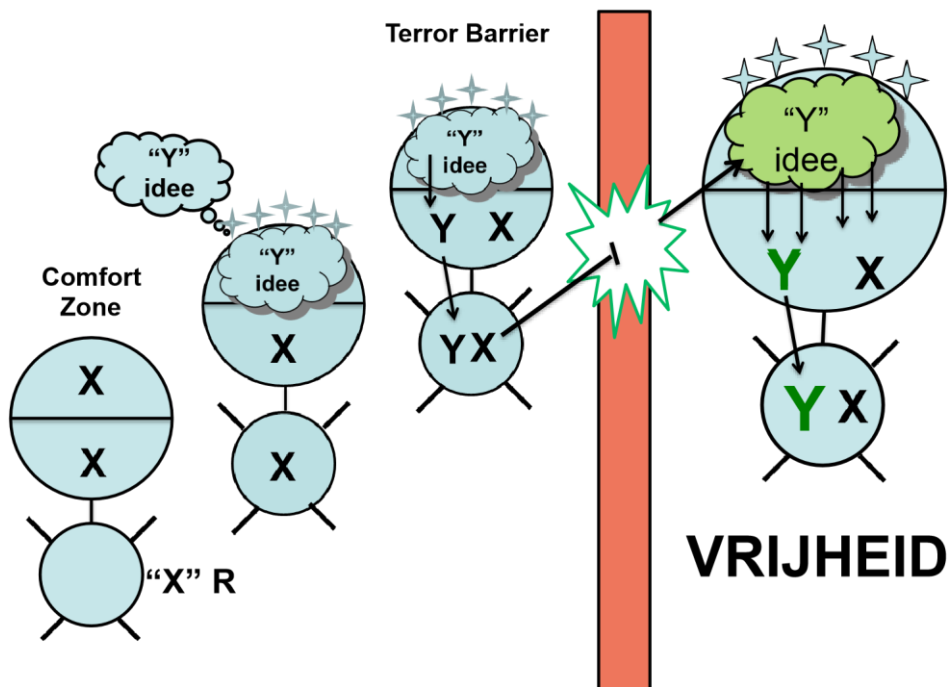
3. Terror Barrier



Notities :

4. Vrijheid

Door te begrijpen



Notities :

Onkruid in de tuin

Oefening

We gaan eerst onze bewuste geest aan het werk zetten en nadien onze onbewuste geest. Het is belangrijk om, als je zo dadelijk deze antwoorden zult uitspreken en neerschrijven, je bewuste geest helemaal de vrije loop te laten. Er bestaan géén limieten! Het is het leuke dagdromen waarin alles mogelijk is. Stel je even voor dat we de klok exact één jaar vooruit draaien en we elkaar weer tegenkomen. We stappen op elkaar toe en i vraag hoe het met je is. Let op de volgende dingen wanneer je begint neer te schrijven :

1. Je gaat je droomleven beschrijven, zoals jij het werkelijk wilt hebben, ongeacht of je nu gelooft of het kan of niet. Dus elke smoes die jou komt vertellen waarom het niet kan, elimineer je uit jouw geest!
2. Je gaat het enthousiast vertellen, want je bent zielsgelukkig.
3. Je schrijft het in de tegenwoordige tijd en je gebruikt positieve beschrijvingen. Je zegt dus niet : 'ik ben niet meer ziek geweest, maar: 'ik ben kerngezond'. In de eerste zin ligt de klemtoon op het woord 'ziek' ook al staat er 'niet' voor) en in de tweede zin ligt de klemtoon op 'gezond'. Het is sowieso het woord waar de aandacht naartoe gaat dat straks naar jouw onderbewustzijn zal verhuizen.

Hier leg jij de basis voor jouw toekomst. Is deze oefening moeilijk voor je en kom je vaak bij 'ik weet het niet' uit, vertel dan waar je goed in bent en waar je van houdt.

Neem nu je smartphone of een ander apparaat en neem je eigen stem op. In het begin verloopt dit misschien niet zo vlot, maar geef niet op. Blijf vertellen tot de gedachten beginnen te stromen. Zorg ervoor dat je tijdens deze oefening niet gestoord wordt. Je stopt pas wanneer je het gevoel hebt dat je alles tegen me verteld hebt.

Wanneer je klaar bent met vertellen, ga je zin voor zin alles herbeluisteren en neerschrijven. Als je tijdens het schrijven je verhaal nog specifieker wilt maken, kun je dit uiteraard doen. Hoe meer details, hoe beter.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit was een heel goede oefening voor je bewuste geest. Hoe ging het? Waarschijnlijk zul je gemerkt hebben dat er zich gedachten aangeboden hebben die je kwamen vertellen dat je droom onmogelijk was, dat jij je moest schamen, dat er toch niets van waar kan zijn... Misschien ben je wel inde lach geschoten. Helemaal normaal. Het is jouw onderbewustzijn dat je komt vertellen dat je het niet kan.

Oké, laten we nu eens een inventaris maken van de redenen waarom jij je droomleven niet zou kunnen realiseren. Dat wil zeggen, een inventaris van alle overtuigingen en smoezen die je kunnen tegenhouden en waarvan jij gelooft dat ze waarheid zijn. Lees wat je hierboven

hebt neergeschreven en schrijf de redenen op waarom het volgens jou niet kan.
Heb je gevoeld hoe je emotie veranderd is? Inderdaad, je wordt geconfronteerd met het onkruid in de tuin van jouw onderbewustzijn. Niet erg, we gaan wieden!
Weet dat dit onkruid er gekomen is door de jaren heen. Door wat je van je omgeving hebt geleerd en door je eigen ervaringen waar een emotie aan verbonden was. Is deze emotie positief, dan is er uiteraard geen vuiltje aan de lucht. Is deze emotie negatief, dan wil je deze liever kwijt! Brengen bepaalde overtuigingen jou niet verder in het leven, dan staat er te veel onkruid in jouw onderbewustzijn. Wees je ervan bewust dat het onkruid is! Op de plaats waar onkruid staat, kunnen geen bloemen groeien!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ga nu even op zoek naar een groene en een rode balpen of viltstift. Zet een rode cirkel om de overtuigingen die onveranderbaar zijn. Ben je er zeker van dat ze absoluut niet te veranderen zijn? Zet nu een groene cirkel om alle andere overtuigingen. Zie je overwegend groen of rood?

Zie je overwegend groen, dan ben je al aardig op weg en ben jij je ervan bewust dat met de nodige inzet jouw toekomst er anders zal uitzien. Zie je ongeveer evenveel rood als groen, dan is je oude onderbewustzijn nog heel sterk en zul je oplettend moeten zijn om de rode overtuigingen door groene te vervangen. Zie je meer rood dan groen, dan wil ik je aanraden om je dit even aan te kaarten tijdens onze wekelijkse support calls of dit via e-mail naar mij te sturen (info@hannelorepante.be). Jouw onderbewustzijn heeft de overhand en ik kan jou helpen om dat onderbewustzijn te herprogrammeren. Als je worstelt met onverwerkte trauma's uit het verleden, zal ik je verwijzen naar een bevoegde psychiater of psycholoog.