



*Praktijk
Heel je Ziel*

Les 2

Gedachtekracht en energieën

Je gedachten zijn het zaadje van je emoties

In deze les ga ik het hebben over een stukje van de wet van aantrekkingskracht (WVA) en over energie

Mocht je mijn ebook al hebben dan herken je dit vast allemaal wel maar dat is nou net de bedoeling dat je hier weer over gaat lezen, dat is de kracht van herhaling wat jou heel goed gaat helpen en wat een verlengstuk is van les 1

Alles is namelijk energie. Alles heeft een eigen frequentie en trilling. Jouw gedachten hebben een trilling, zijn ze positief dan is de frequentie hoog, zijn ze negatief dan is de trilling (frequentie) laag.

Jouw gedachten bepalen jouw gevoel die dus in dezelfde trilling meegaat en die vibratie zend jij uit.

Alles wat resoneert met deze vibratie trek je aan in je leven. Heb je positieve gedachten en dus positieve gevoelens vol vertrouwen en vreugde dan trek je alles aan wat dezelfde match heeft.

Negatieve gedachten/gevoelens hebben altijd een lage frequentie en zo trek je dus dezelfde situaties/mensen aan met dezelfde trilling.

Vertel jij jezelf elke dag hetzelfde verhaal dan trek je dus elke dag dezelfde situatie en leven aan zoals je altijd hebt gehad en verandert er helemaal niks...of je wil of niet
Waar je je op focust krijg je op je pad...of je wil of niet !
Ga met alles wat je wil in je gedachten naar de energie alsof het al daadwerkelijk zo is, dan kan het niet anders dan dat het werkelijk op je pad komt.

Overal waar je weerstand tegen biedt houdt juist aan en trek je er juist meer van aan. Als je altijd denkt en voelt wat er IS in je leven en je voelt en denkt aan de dingen/mensen/situaties die er zijn waar je eigenlijk vanaf wilt dan blijf je dus ongewild in dezelfde situaties hangen waar je zo graag van af wilt....het is dus heel belangrijk om andere gedachten te krijgen waardoor je je anders gaat voelen en dat trek je vervolgens aan en ga je mee met de flow.

Met onze energie creëren we onze realiteit. Onze energie vibreert op een bepaalde frequentie en we trekken mensen en ervaringen aan die matchen met deze frequentie. Door deze frequentie te verhogen, trekken we mooiere dingen aan in ons leven. Want wat met elkaar overeen stemt, trekt elkaar aan.

Onze gedachten en onze gevoelens creëren ons energieveld en verhoogt jouw energie door mooiere gedachten te denken. Gedachten die op een lijn liggen met liefde, met vreugde, met overvloed en met dankbaarheid.
Het gaat er in ieder geval om dat je op zoek gaat naar gedachten die beter aanvoelen dan de gedachten die je nu hebt en die je huidige realiteit hebben gecreëerd.

Waar we onze aandacht op richten en wat we dus ons bewustzijn binnen brengen, bestaat.
Jouw onderbewuste kent geen verschil tussen fake en wat echt is, dus als jij jezelf andere gedachten aanwendt dan kan het niet anders dan dat jij je ook daadwerkelijk zo gaat voelen want jouw onderbewuste gaat zich zo voelen want dat stuurt jou daarop aan omdat je het denkt...

Door alleen maar te zeggen "Ik wil dit niet meer" krijg je er alleen maar meer van. Want hier is je aandacht op gericht.

Je moet je focus dus richten op wat jij WEL in je leven wilt brengen. Focus en richt jezelf op alles wat je WEL wilt in het leven en je krijgt er meer van, blijf jezelf trainen in goed voelende gedachten. Zie het als een spier die je elke dag moet trainen om sterker te worden.

Ben je bijvoorbeeld altijd of vaak moe en wil je dat niet meer dan stem je niet af op "ik wil niet meer moe zijn" want het universum kent geen ontkenningen en je focus ligt op jouw gemis wat je juist niet meer wilt hebben.

Omdat je juist focust op jouw gemis krijg je juist meer van dit gemis. Stem dus af, denk dus aan "ik voel me heerlijk fit en krachtig" en je gaat je ook echt zo voelen.

Nu kan je dus ook gaan afstemmen, dat kan in je eigen gedachten of dat je hulp vraagt aan de engelen of aan je gidsen, je kan ook gaan schrijven.

Afstemmen is jouw vibratie veranderen in een hogere frequentie, alles wat je wilt kan je manifesteren, alles zit in jou, al jouw wensen en dromen zijn al in jou aanwezig om fysiek werkelijkheid te worden maar je moet het dagelijks trainen en "bestellen"

Dus je gaat voortaan bestellen bij de engelen, bij het universum, bij je gidsen, bij de kosmos....of gewoon in jezelf in je hoofd.



Hoe jij je voelt zo zie jij de werkelijkheid, hoe jij je voelt zo zie jij de wereld en jouw realiteit.

Wordt het dan niet heel belangrijk dat jij je gedachten daarom gaat aanpassen in wat jij graag wilt in je leven en hoe jij je wilt voelen in je leven.

Alles waar jij naar verlangt bestaat eigenlijk al, alleen is het nog niet in jouw fysieke werkelijkheid die jijzelf uiteindelijk kan creëren

Stel er is een situatie/gebeurtenis die jou pijn doet, jou kwetst..het triggert jou in ieder geval.

Kijk eens naar binnen in jou waarom dat het jou aantrekt.

Elke opmerking of situatie die jou triggert zegt alles over jou en niks over de persoon of situatie die dit veroorzaakt.

Het is jouw kijk op de waarheid, jouw kijk op je leven.

Jouw weerstand tegen iets of iemand. Want diezelfde opmerking of situatie triggert een ander niet.

Daar had ik het in les 1 ook al over

Dat doen onze gedachten dus, ze vormen onze gevoelens en emoties ALTIJD, OF JE WIL OF NIET !

Dus heel belangrijk is om je altijd bewust te zijn met wat je denkt....

Train jezelf altijd om goed voelende gedachten te hebben en je gevoel/onderbewuste volgt altijd waardoor jouw vibratie verandert en dus verhoogt en je dus alles gaat aantrekken wat dezelfde hoge vibratie heeft.

Als jij denkt vanuit een tekort zal je alleen maar tekorten blijven aantrekken want daar zit jouw focus weer op.

Als je afstemt dat je meer rust wilt hebben of een betere gezondheid of een leukere relatie dan vraag je vanuit een tekort omdat je dat juist zo mist...en dan gebeurt er dus helemaal niks.

Als jij nog steeds een weerstand voelt dan gebeurt er precies wat jij eigenlijk niet meer wilt.

De WVA reageert namelijk altijd en alleen op je vibratie en niet op je gedachten !

En daarom is het zo belangrijk dat jij eerst je gevoelens en blokkades van het onderwerp wat je anders wilt in je leven gaat voelen.

Je gaat dus eerst je gevoel voelen, je gaat eerst je blokkades voelen en zien, je gaat eerst je negatieve overtuigingen erkennen.

Je gedachten zijn het zaadje van je gevoel/overtuigingen. Dat heb je in les 1 geleerd.

Je bent naar je gevoel gegaan en je hebt deze als het goed is doorvoelt en je weet dat je deze emotie(s) hebt.

Misschien voel je je leeg of verloren
Misschien kwam er een boosheid uit
Misschien een verdriet

Misschien voel je angst maar je weet niet waarvoor

De volgende stap is om te gaan ontdekken waarom dat dit gevoel bij je is, wat deze emotie jou wil vertellen
Het begint dus allemaal bij je gedachten

Zie jezelf als een radiostation met jouw eigen frequentie
Deze frequentie is gebaseerd op al jouw overtuigingen, op jouw zelfbeeld, op jouw kijk op het leven, kortom op jouw hele vibratie. Wat denk jij wat je aantrekt ?

Precies ALLES van dezelfde frequentie, alles van diezelfde vibratie want dat matcht !

Heb jij een laag zelfbeeld en een negatieve kijk op veel dingen die in jouw leven gebeuren dan trek je alles aan van diezelfde lage frequentie.

Alles wat er gebeurt rondom jou, ook de mensen die jij aantrekt zullen jou altijd spiegelen, opmerkingen van anderen bevestigen nou eenmaal wat jij van jezelf denkt en vindt.

Hup weer een situatie die naadloos aansluit op jouw vibratie omdat dat matcht als een magneet.

Heb jij een negatieve overtuiging over jezelf of over een situatie waarin je zit dan trek je alles aan wat daarmee resoneert.

Alles wat negatief is heeft een lage vibratie (trilling, frequentie)

Alles wat positief is heeft een hoge vibratie.

Daarom is het zo belangrijk wat je gevoelens/emoties zijn om zodoende je gedachten te gaan achterhalen

Wat denk jij over jezelf

Wat denk jij over je leven

Wat denk jij over je relatie

Wat denk jij over je vrienden

Wat denk jij over bepaalde situaties in je leven

Welke overtuigingen heb jij over jezelf, over je leven....

Welke overtuigingen heb jij over je werk



Ik heb jaren lang de overtuiging gehad dat ik geen mening mocht hebben, dat mijn mening er niet toe doet, dat anderen daar helemaal niet op zitten te wachten

Ik kwam daar achter omdat ik me heel verloren heb gevoeld, ik voelde verlorenheid.

Ik ben naar dat gevoel gegaan en verder onderzocht waar het vandaan kwam. Ik omarmde mijn verlorenheid en vroeg aan deze emotie waar het vandaan kwam “wat maakt het dat jij bij mij bent” automatisch kreeg ik gedachten van “ik hoor nergens thuis, ik hoor niet bij een groep, ik spring nergens uit, ik ben niet interessant, iedereen walst over mij heen, ik word nergens om gevraagd.....

Langzamerhand kwam ik er steeds meer achter dat ik ook nooit mijn mening gaf aan anderen, dat ik nooit iets “vond” dat het mij niks uitmaakte als iemand vroeg wat ik ergens van vond.....en zo werd het steeds duidelijker dat ik geen mening mocht hebben.

Mijn overtuiging was duidelijk “ik mag geen mening hebben en als ik die wel heb dan is die niet interessant en daar heeft niemand oren naar”

Snap je dat dat heel neerbuigend en saboterend was voor mij, dat ik me zo klein altijd kon maken en totaal niet interessant was voor mezelf en voor anderen.

Dat was dus mijn verloren gevoel en mijn onbewuste negatieve overtuiging die dat creëerde

Vervolgens ben ik die negatieve overtuiging gaan ombuigen naar positief wat mij wel dient

“ik ben waardevol en mijn mening telt zeker

“ik heb een eigen mening en dat is heel goed”

“mijn mening is uniek net zoals ikzelf ben”

In het begin geloof je zelf niet wat je zegt, je zal in het begin misschien wel moeten lachen om je “rare” gedachten of je hebt zoiets van “nou zeg doe normaal”

Ja dat gaat zeker gebeuren omdat jouw onderbewuste nog niet zover is om dat meteen aan te nemen.

Toen ik bovenstaande zinnen zei tegen mezelf dacht ik vaak “ja ja dat zal wel” maar geloof me, jouw onderbewuste gaat het echt aannemen en geloven en dan voelen en dan heb je het te pakken !

Dus zet door ! vooral in het begin, want je moet heel even je onderbewuste voor de gek houden, maar op een gegeven moment is het echt doorgekomen en pakt ie het voor waarheid aan, dan ga je het ook echt voelen en zit het ook in je vibratie en voila...dat is de eindbestemming !

Dat verloren gevoel is weg gegaan, ik voel me nooit meer verloren omdat ik door die positieve gedachten (overtuiging) in mezelf, veel dichterbij mezelf ben gekomen en dus ook een hogere vibratie heb gekregen. Het wordt ook nooit meer naar mij gespiegeld, er zijn nog amper situaties waarin ik word getriggerd door de buitenwereld dat ik geen eigen mening mag hebben. Zo werkt altijd alles verder door.

Ik hoef niet meer te leren dat ik een eigen mening mag hebben omdat ik dat al eigen heb gemaakt en zodoende hoeft het ook niet meer naar mij gespiegeld te worden.

De triggers vallen weg omdat de les geleerd is, er zit geen lading meer op en het hoeft niet meer aan mij gespiegeld te worden

De buitenwereld laat de hele dag aan jou zien en voelen waar jij aan moet werken aan jezelf, jouw schaduwkanten
Heb jij een lage eigenwaarde dan zal je heel veel en vaak door de buitenwereld situaties, opmerkingen, gedragingen van anderen tegen komen die dat juist bevestigen.

Voel jij je niet serieus genomen door anderen ?

Voel jij je niet gezien en gehoord door anderen ?

Voel jij je altijd tekort gedaan ?

Ga eens na waar jouw eigen overtuigingen en gedachten zitten wat dat betreft

Zie en hoor jij jezelf wel ?

Neem jij jezelf wel serieus genoeg ?

Geef jij jezelf wel alle ruimte en ontspanning ?

Vind jij jezelf wel de moeite waard ?

Als je hier voornamelijk nee op antwoord dan zal je heel veel triggers hebben en krijgen vanuit de buitenwereld die dat allemaal spiegelen naar jou, die dat allemaal bevestigen.

Wat we dan doen is alles en iedereen de schuld geven van ons ongenoegen. Dat we de vinger wijzen naar anderen die we de schuld geven van ons ongelukkig zijn, van onze onvrede.....

“door die opmerking voel ik me nu zus of zo..”

“door dat gedrag van die en die voel ik me nu zus of zo...”

Ga altijd naar binnen toe, naar je gevoel en dan naar je gedachten en buig ze om naar positief voelende gedachten en je gaat merken dat je steeds meer in je eigen energie gaat komen en minder bezig bent wat de buitenwereld vindt en denkt

Doordat ik mijn negatieve overtuiging ging aanpakken en ging transformeren verdween mijn verloren gevoel omdat ik dus veel positiever naar mezelf ging kijken en in mijn waarde ben gaan staan.

Hoe mijn hogere IK, mijn bron, mijn ware Ik over mezelf dacht zo denkt mijn ego, mijn geest, mijn brein ook over mij en dus is dat volledig in evenwicht en dat brengt nou juist die innerlijke rust.

Snap je hoe belangrijk het is om naar je gevoel te gaan want die vertelt je dus waar jij aan mag gaan werken in jezelf zodat je meer vreugde en vrijheid gaat ervaren.

Het is nooit zo dat jij iets negatiefs voelt en daarom jij bepaalde negatieve gedachten hebt. Nee !
Maar dat lijkt vaak wel omdat het een het ander bevestigt.

Dus wat je voelt is afhankelijk van wat je gedachten van te voren waren en nooit andersom !

Ga dit echt onderzoeken door eerst naar je gevoel te gaan
Wat voel ik ?

Welke gedachten heb ik waardoor ik me zo voel, welke negatieve oordelen heb ik allemaal over mezelf dat ik me daarom zo klein maak.

Schrijf al je overtuigingen eens op die jou niet dienen, die jou saboteren. Je zal er vast tegen komen die je onbewust al jaren en jaren bij je draagt, schrijf ze op

Schrijf je negatieve gedachten over jezelf of over je leven of over anderen eens op

Hoe sta jij in het leven ? hoe sta jij tegenover jezelf ? ben jij de moeite waard voor jezelf ?

Succes en je kan het !

