



*Praktijk
Heel je Ziel*

Les 3

Je taal en je houding

Wat vertel jij onbewust vaak tegen jezelf en hoe is je lichamelijke uitdrukking

Het klinkt heel gek dit maar het is oh zo belangrijk welke taal jij tegen jezelf spreekt en welke lichaamshouding je aanneemt.

Hoe praat jij tegen jezelf ? alsof je het tegen een vriendin hebt of tegen je vijand ?

Ga eens na wat en hoe je iets tegen jezelf zegt...

Stel je vindt iets spannend om te gaan doen....wat zeg je dan tegen jezelf

'oh maar dat kan ik niet'

'oh nee dat durf ik niet'

'ojee dat vind ik eng'

Wat er gebeurt is dat dat je vibratie gaat worden omdat je gedachten negatief zijn, dus ga je je ook echt zo voelen. De kunst is om het allemaal zo positief mogelijk voor jezelf te bedenken waardoor je gevoel vanzelf ook positief gaat worden !

Verander je negatieve oordelen omtrent een situatie waarin jij weer aan jezelf twijfelt in positievere zinnen bijvoorbeeld
'ik vind het spannend maar ik ga het gewoon proberen'
'ik weet niet of ik dat kan maar ik ga het gewoon doen'
'ik vind het eng maar ik kan het allicht proberen'

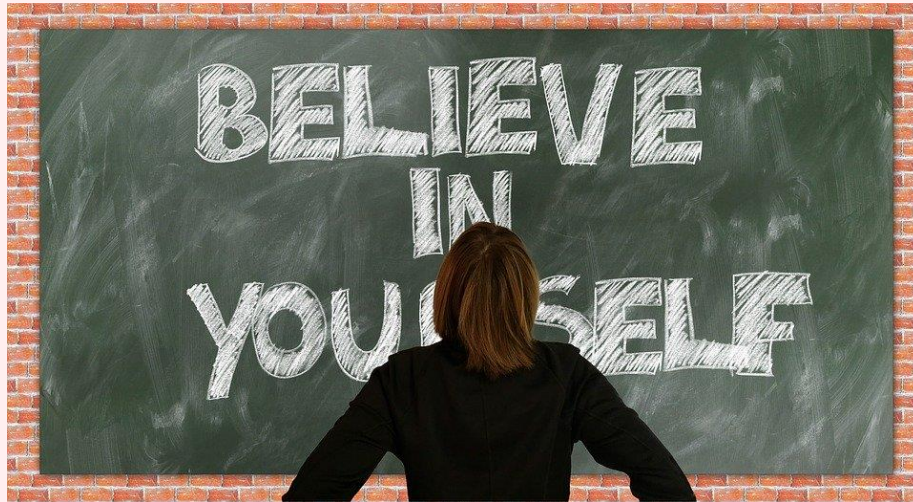
Op deze manier versterk je jezelf door jezelf juist aan te moedigen ipv jezelf naar beneden te halen.
Je zal ook echt gaan merken dat de kronkels in je hoofd minder worden en jij je ook steeds beter gaat voelen.

Je ego (brein, gedachten, aap in je hoofd) die wil jou overal voor beschermen en controle uitoefenen, daarom gaat hij bij voorbaat jou al tegen houden om iets te gaan ondernemen zodat als iets mogelijk mis zou kunnen gaan, jij niet helemaal van de wap af bent.
Als je al voorbereid bent dat iets toch niet kan lukken of slagen dan is de teleurstelling minder erg.

Met andere woorden, jouw ego zegt "BLIJF MAAR LEKKER IN JE COMFORTZONE WANT DAT IS VERTROUWD EN DAT KEN JE"

Maar jij bent zo veel meer dan je ego die jou klein wil houden, die jou wil controleren, die jou overal voor behoedt (denk je...)
Jij wil genieten en leren en leven en ondernemen en groeien en fouten maken en daarvan weer verder leren en jij wil expansie en je grenzen overstijgen en genieten en meer ontdekken wie jij werkelijk bent en en enga eigenlijk voorbij die aap en ga meer en meer naar binnen.





Dus mocht je nog negatieve oordelen hebben naar jezelf of jezelf streng toespreken of jezelf naar beneden halen dan probeer meteen andere taal naar jezelf te spreken.

Let eens op hoe vaak en hoe veel jij jezelf negatief toe spreekt en verander het direct. Ga bewuster om met je gedachten die jou klein maken en minder maken dan de ander, en verbeter het gelijk.

In het begin is dit weer onwennig en je moet jezelf verbeteren maar op den duur gaat dit echt automatisch.

Kijk geregeld in de spiegel, misschien denk je nou 'oh nee dat kan ik niet' maar ga het echt DOEN !

Kijk jezelf aan en zeg tegen je ogen "ik hou van jou"

In het begin weer heel raar en vreemd omdat je dat niet gewend bent en alles moet je een eerste keer doen.

Maar deze zin gaat rechtstreeks naar je ziel, naar je bron, naar je onderbewuste en dat ga je voelen en merken in de loop van de tijd. Dat beloof ik je zelfs !

Hoe meer eigenliefde en eigenwaarde jij gaat krijgen, hoe krachtiger dat je wordt, hoe minder dat je gaat pleasen, hoe leuker en waardevoller dat je ook voor je omgeving gaat worden, hoe meer je gaat genieten van je leven en hoe bewuster dat jij in het leven staat, want dat is toch wat je echt wilt !



Zeg geregeld tegen jezelf dat je trots bent op wat je weer gedaan hebt bijv.

Zeg geregeld tegen jezelf dat je iets gewoon WEL kan

Zeg geregeld tegen jezelf 'wat goed van mij' of 'dat heb ik dan maar mooi geflikt' kortom ga jezelf meer ophemelen en je zal zien dat het verschil gaat uitmaken.

Ook je houding maakt veel verschil. Sta en zit jij altijd met je schouders naar voren, een beetje gebogen dus en heb je dan ook nog een gevoel en gedachte van 'ik ben toch niet interessant' of 'let maar niet op mij' of 'ik ben toch niks waard'.....dat is heel heel erg !

Probeer bij elke stap die je zet of elke houding in een stoel (behalve je ontspannen houding voor de tv of zo dan hè) eens te gaan kijken en voelen of je rechtop staat of zit.

Hoe rechter jij loopt met een verborgen klein glimlachje op je mond (beetje mondhoeken naar boven) hoe sterker jij jezelf voelt.



Gooi je schouders naar achteren en borst vooruit met je mondhoeken iets omhoog, dan moet jij eens kijken hoe anders jij je voelt. Dat heeft zoveel effect !

Ga rechter zitten op je stoel, maak jezelf groter, trek je kruin naar boven en je voelt je meteen beter en sterker. Je houding en taal is zo belangrijk en maakt echt verschil.



Succes en je kan het !