

Module 2 – gezondheid

Wat zijn je huidige gedachten over je gezondheid en lichaam?

Hiermee doe je als het ware een intake met jezelf. Daarna gaan we kijken of we al iets van de blokkades die je voelt over je gezondheid en lichaam weg kunnen nemen.

Door de vragen te beantwoorden, breng je je huidige gedachten en je geloof over het onderwerp gezondheid in kaart. Vanuit daar kunnen we verder. Het is dus belangrijk dat je deze oefening doet en de vragen beantwoordt.

Natuurlijk kun je deze vragen ook gebruiken als het gaat om andere onderwerpen. Vervang dan gewoon het woord 'gezondheid' door een ander onderwerp zoals bijvoorbeeld 'geld', 'liefde' of 'energie'.

Neem er even de tijd voor om de vragen te beantwoorden. Sommige mensen beginnen gewoon te typen of te schrijven en dan komt het eruit. Veel mensen moeten echt even nadenken en vinden dat best lastig. Als dat zo is: goed bezig! Ga zo door! Als het lastig is, dan gebeurt er in elk geval al van alles! Wist je dat je door vragen te beantwoorden het veranderingsproces al in gang zet?

Wat geloof ik over mijn gezondheid en mijn lichaam?

Wat zijn mijn meest dominante gedachten over mijn gezondheid en mijn lichaam?

Wat voor emoties en gevoelens heb ik als ik aan mijn gezondheid en mijn lichaam denk? Vind je het lastig om woorden te vinden voor je emoties? Gebruik dan de emotionele geleidingsschaal. Die heb ik onderaan dit werkblad voor je neergezet.

Sinds wanneer voel ik dit? Waar of wanneer heb ik deze gedachten over mijn gezondheid en mijn lichaam opgedaan? Laat deze even bezinken. Doe voor deze vraag even je ogen dicht. Het kan zijn dat er een beeld opkomt. Als dat zo is, mag je ook het beeld dat in je hoofd opkomt opschrijven.

Wie heeft me dit verteld? Misschien was het je vader, moeder of iemand anders. Of: hoe kom ik aan dit idee?

Zie het beeld voor je van hoe dit ontstaan is. Het zal niet altijd meteen lukken en dat geeft ook niet. Kijk gewoon wat er ontstaat.

Zie het beeld voor je hoe deze gedachten deel werden van jouw realiteit.

Zeg tegen jezelf: 'Ik ruim deze blokkade op.' Dat kan al helpen om je blokkades wat losser te maken en soms zelfs korte metten te maken met gedachten die jou tegenhouden om te groeien. Het helpt ook om te beseffen en te voelen dat het een waarheid is maar niet de waarheid. Dat er dus meer waarheden zijn.

Sommige mensen ruimen hun blokkades op, door er in hun fantasie licht naartoe te sturen. Het zit dan ergens in hun hoofd of lichaam, ze zien voor zich hoe een helder licht naar binnendringt en de blokkade oplost. Ik heb hier zelf niet veel ervaring mee, ik heb het nog te weinig geprobeerd om te kunnen zeggen wat het effect is.

Zoek je op YouTube op Christie Marie Sheldon, dan vertelt zij meer over deze vorm van, zoals zij het noemt: energy clearing.

Onderstaande emotionele geleidingsschaal van Esther Hicks, Ask and it is given kun je gebruiken voor het beantwoorden van de vraag over je gevoelens en emoties.

1. Vreugde/kennis/kracht/vrijheid/liefde/waardering
2. Hartstocht
3. Enthousiasme/gretigheid/geluk
4. Positieve verwachting/geloof
5. Optimisme
6. Hoop
7. Tevredenheid
8. Verveling
9. Pessimisme
10. Frustratie/irritatie/ongeduldigheid
11. Overweldigd zijn
12. Teleurstelling
13. Twijfel
14. Zorgen
15. Afkeuring
16. Ontmoediging
17. Boosheid
18. Wraak
19. Haat/woede
20. Jaloezie
21. Onveiligheid/schuld/minderwaardigheid
22. Angst/verdriet/neerslachtigheid/wanhoop/krachtenloosheid

Ik wil je vragen antwoord te geven op onderstaande vragen

Wat betekent gezondheid en vitaliteit voor jou?

Wat zijn voor jou redenen om gezond te zijn?

Waarom wil je gezond zijn?

Wat zou er voor jou veranderen als je gezond zou zijn?

Daarmee geef je je brein al instructies om het zelfhelend vermogen van je lichaam in gang te zetten. Als je antwoord hebt gegeven op de vragen, mag je het script luisteren. Je hoeft niet telkens opnieuw de vragen te beantwoorden. Luister de komende tijd het script of lees het hardop aan jezelf voor.

Ben je gemotiveerd om meer te doen? Dan staat hieronder nog een oefening.

Oefening om meer gezondheid aan te trekken

Bron: Esther Hicks, Ask and it is given.

Schrijf op: dit verlang ik voor mijn lichaam. Maak het jezelf niet te moeilijk. Als je niets te binnen schiet, ga je naar het volgende onderwerp. Maak een prioriteitenlijstje voor je lichaam, wensen die je nu spontaan te binnen schieten. Bijvoorbeeld:

- Ik wil me sterk, fit en vitaal voelen.
- Ik wil gezondheid toelaten.
- Ik wil dat mijn lichaam jong en opgefrist voelt.
- Ik wil me uitgerust voelen.

Concentreer je nu op elke wens voor je lichaam die je hebt opgeschreven en noteer steeds waarom je het wilt. Bijvoorbeeld:

Ik wil me sterk, fit en vitaal voelen.

... omdat ik dan kan doen wat ik het allerliefste doe.
... omdat ik dan lekker veel kan creëren.
... omdat ik me dan meer kan verbinden met de mensen om me heen.
... omdat ik dan mijn beste zelf ben.
... omdat ik het heerlijk vind om genoeg energie te hebben om alles te doen dat ik wil.
... omdat het gewoon goed voelt om me goed te voelen!

Ik wil gezondheid toelaten.

... omdat ik dan kan doen wat ik het allerliefste doe.
... omdat ik me dan kan verbinden met de mensen om me heen.
... omdat ik dan andere mensen beter kan helpen.
... omdat ik dan veel meer kan doen, zoals creëren.
... omdat het heerlijk voelt om gezond te zijn!

Ik wil dat mijn lichaam jong en opgefrist voelt.

... omdat ik dan tot veel in staat ben.
... omdat het heerlijk voelt te voelen dat ik jong en opgefrist ben!
... omdat het dan bruist.
... omdat het dan stroomt in mij.
... omdat ik het leuk vind er fris en jong uit te zien.

Ik wil me uitgerust voelen.

... omdat ik dan meer helderheid in mijn hoofd heb.

... omdat ik dan heerlijk zen ben.

... omdat ik dan veel meer kan doen.

... omdat ik dan lekker ontspannen ben.

En nu jij.

Dit verlang ik voor mijn lichaam:

Concentreer je nu op elke wens voor je lichaam die je hebt opgeschreven en noteer steeds waarom je het wilt.

Wens:

Wens:

Wens: