

Oefeningen

Dromen en Intenties



Ontspanningsoefening



De oefening helpt je om je zenuwstelsel in veiligheid te brengen (ventrale staat Nervus vagus)

Vanuit die veiligheid en ontspanning kan je intenties concreet maken, visualiseren en manifesteren

Het is oefening om geregeld te herhalen wanneer je merkt dat je vanuit angst en onzekerheid intenties formuleert.

>Je vindt de audio in de bibliotheek.

Concreet maken van je intenties



Maak een moodboard

Voeg alles toe wat iets met je doet,
waar je iets bij voelt:

Beelden, illustraties, foto's, schrijven,
muziek, herinneringen, woorden,
quote's,...

Gebruik Canva, pinterest, tijdschriften

Maar een playlist, schrijf, teken,...

Zet een foto op je achtergrond, kleef
het op je koelkast, prikbord, bewaar
het in je agenda,...

> Ergens waar je het vaak ziet

Begin/eindig je dag met visualiseren

Voor je opstaat of gaat slapen:



Sluit je ogen, focus even op je ademhaling en ga met je aandacht door je lichaam. Zoek de plek die het meeste ontspannen is en focus je daarop.

Als je je rustig voelt, visualiseer je je concreet dat je je intentie al bereikt hebt. Wat je ziet, waar je bent, wat je voelt, wat je doet, hoe je leven eruit ziet.

>Je leert je onderbewuste waarop het moet focussen

Schrijf jezelf een felicitatiebrief

Voor het bereiken van je intenties/doelen/dromen

> je brein laten wennen aan
hoe realistisch het is dat jij je doelen bereikt



Schrijf heel concreet over wat je bereikt hebt, de moedige stappen die je gezet hebt en wat je nu voelt, hebt,...

Hou de brief bij in je portefeuille, agenda,... en herlees hem geregeld.

>Gebruik eventueel de journal vragen uit de bibliotheek (blz 3)

Journalen



Om te ontdekken waar je je focus op wil leggen, welke intentie je wil stellen

Over de beperkende overtuigingen die naar boven komen wanneer je gaat dromen + omkeringen maken

Over hoe het is wanneer je je intenties bereikt hebt

>Gebruik de vragen in de bibliotheek