

Dromen en intenties

Journalen

Kies een vraag uit die resoneert en ga dan minstens een paar minuten schrijven.
Hoe langer je schrijft, hoe meer er boven kan komen.

Waar droom ik van? Waarop wil ik focussen met mijn intentie?

Als je niet goed kan voelen wat je wél wil, kan je starten met wat je niet wil.

Wat zou een opluchting zijn als ik het zou kunnen schrappen uit mijn leven?

Wat kost me energie?

Wat vermijd ik? Wat stel ik uit?

Waar ben ik bang voor dat het zou gebeuren?

Wat vind ik belangrijk? Waar maak ik me geregeld druk in?

Schakel over naar wat wél en maak omkeringen.

Als ik ... niet meer wil, wil het zeggen dat ik meer ... wil.

Wat maakte vandaag beter? Welke andere dingen voelen ook goed in mijn dagelijks leven? Wat nog meer?

Hoe wil ik me dagelijks voelen? Wat is daarvoor nodig?

Bij wie of wat voel je jaloezie of voel je dat het moeilijk is om een ander wat te gunnen? En wat zegt dat over je eigen verlangens?

Waar zou ik uren over kunnen praten met anderen met dezelfde interesses?

Waar bewonder ik anderen voor?

Wie zou ik willen ontmoeten? Wat zou ik van die persoon willen leren?

Wat vond ik als kind al leuk om te doen? Waardoor was ik gefascineerd?

Wat vind ik belangrijk? Waar zijn belangrijke waarden voor mij?

Focus op dingen die binnen je cirkel van invloed liggen. Je kan je een leven lang druk maken of zorgen maken over alles waar je geen invloed hebt. Maar wat aandacht krijgt, groeit. Dus focus je liever op waar je wél invloed op hebt. Dat is een pak meer dan je nu denkt.

Welke overtuigingen/verhalen/patronen staan me in de weg?

Hier gaan we onderscheppen welke overtuigingen ervoor zorgen dat je niet durft te dromen of stappen durft te zetten richting die dromen.

Waar erger ik me vaak aan in het gedrag van anderen? Waar stoor ik me aan? Wat valt me op? Wat vind ik aanstootgevend?

Wat zegt dat over hoe ik vind dat mensen zich horen te gedragen? Wat ik vind dat mensen moeten doen, denken, geloven, nastreven?

Wat zegt dat over hoe ik vind dat ik me moet gedragen? Wat zijn je overtuigingen over hoe ik mijn leven moet leiden?

Hoe hebben deze overtuigingen/patronen invloed op mijn leven?

Waar komen deze overtuigingen/patronen vandaan?

Zijn deze overtuigingen helpend bij het bereiken van mijn doelen of zorgen ze ervoor dat ik bepaalde stappen niet kan/durf te zetten? Op welke manier helpen ze of zitten ze me in de weg?

Welke overtuigingen heb ik nodig om de stappen naar mijn dromen met een diep vertrouwen te zetten? Wat zou ik moeten geloven om zonder twijfels stappen te zetten?

Wat zou er gebeuren wanneer ik leef vanuit deze nieuwe overtuigingen?

Wat gebeurt er wanneer ik mijn oude, beperkende verhalen niet meer geloof?

Formuleer een nieuwe, helpende overtuiging en schrijf hem op in je toolbox. Maak er een afirmatie van die je geregeld herhaalt voor jezelf. Dit zal je helpen om in de toekomst je beperkende overtuigingen één voor één te tackelen en je keuzes er niet langer vanaf te laten hangen.

Hoe is het wanneer ik mijn droom/intentie heb waargemaakt?

Hoe ziet een weekdag er heel concreet uit wanneer mijn intentie werkelijkheid is geworden?

Waar word ik wakker? Wat is het eerste wat ik doe in de ochtend?

Wat voel ik, wat draag ik, wat ruik ik, wat hoor ik, wat proef ik?

Wat voor weer is het? Wat doe ik? Met wie breng ik tijd door en hoe lopen die interacties?

> Je geeft je brein concrete beelden i.p.v. vage verlangens

Waar besteed ik mijn tijd aan? Waar werk ik aan?

Wat voor werk doe ik precies? Welke taken vullen mijn dag?

Wat maakt dit werk betekenisvol voor mij?

Hoeveel werk ik, wanneer, en in welk tempo?

Hoe voel ik me tijdens en na mijn werkdag?

> Wat kan je deze week doen om al 1% zo te werken/leven?

Hoe ziet mijn financiële situatie eruit in detail?

Waar geef ik zonder twijfel geld aan uit? Waaraan niet?

Welke zorgen heb ik niet meer?

> Welke financiële keuze die je vandaag kan maken weerspiegelt deze versie van jezelf?

Wat denk ik over mezelf wanneer deze intentie werkelijkheid geworden is?

Wat geloof ik dan (dat ik nu nog moeilijk vind)? Welke nieuwe overtuigingen heb ik aangenomen zodat ik de stappen kon zetten die nodig waren?

Welke stappen heb ik gezet om mijn intentie waar te maken?

Hoe ga ik om met moeilijke momenten of tegenslag nu mijn intentie werkelijkheid is?

> Je verandert jezelf van binnenuit, je identiteit verandert en je gedrag verandert vanzelf mee. Niet meer andersom met pushen en zelfdiscipline.

Hoe voelt mijn lichaam?

Hoe zorg ik voor mezelf? Wat eet ik? Hoe beweeg ik, wanneer, hoeveel? Wanneer rust ik? Wat doe ik om mezelf op te laden?

Hoeveel energie heb ik en waaraan besteed ik die?

> Je gewenste identiteit verder concreet vormen, zodat je keuzes daaruit kunnen volgen.

Wie zijn de belangrijke mensen in mijn leven?

Hoe voelen die relaties? Wat brengen ze? Hoe laten ze me voelen?

Concreet maken:

Lees wat je geschreven hebt en haal er 2 of 3 gedragingen uit die deze versie van jou elke dag doet. Wat kan je vandaag al doen dat hiermee in lijn ligt? Wat heb je los te laten om dichterbij te komen bij die versie van jezelf en je leven? Verzamel je inzichten in de toolbox.