

Je dromen concreet maken + wat komt er naar boven

Hoofdelementen van je droom : Je droom is een puzzel van verschillende onderdelen. Je droomt van een bepaald gevoel en je voelt dat je dat gevoel krijgt door naar iets bepaald toe te werken. Haal drie hoofdelementen uit je droom die voor jou essentieel voelen.

Denk er niet te lang over na, maar doe het op gevoel. Je kan er later altijd op terugkomen.

Hoe kan je dit nu al een stukje in je leven brengen: Je gaat je focus verleggen naar wat er al wel kan, wat er nu al is. Je gaat al proeven van je droom, hetzelfde gevoel creëren in het klein. Hoe kan je het hoofdelement van je droom nu al een stukje in je leven brengen?

Een stap verder: Hoe kan je nog een stapje verder gaan in je droom in je leven brengen? Hierbij mag je al zo ver gaan dat je het moeilijk te geloven vindt dat het echt kan.

Beperkende overtuigingen die naar boven komen: Je onderbewustzijn wil je liever in de huidige situatie houden, want als jij je dromen gaat waarmaken, kom je in een nieuwe wereld terecht. Je onderbewustzijn is daar bang voor en wil je dus liever bij het oude houden. Of dat je nu gelukkig maakt of niet. Dus wat vertelt je onderbewustzijn jou? Welke gedachten komen er naar boven? Welke overtuigingen heb jij over je dromen en de stappen die je hebt neergeschreven?

Omkeringen/helpende gedachten: Je overtuigingen zijn niet de waarheid. Ze zijn tot nu toe jouw waarheid geweest. Maar die waarheid houdt je tegen om gelukkig te zijn. Hoog tijd dus om te verkennen wat voor jou wél helpende overtuigingen en gedachten kunnen zijn. Wat zou je moeten geloven om je neergeschreven stappen te durven zetten? Waar zou je van overtuigd zijn? Welke gedachten zouden je helpen, aanmoedigen, motiveren?

Je kan deze oefening herhalen op verschillende momenten, zodat je kan voelen hoe er dingen verschuiven met nieuwe inzichten. Vraag gerust aan de community of aan mij om mee te denken.

Iedereen denkt vanuit een ander kader en dit kan dus heel interessante inzichten voor jou opleveren.

Hoofdelementen dromen	Hoe kan ik dit nu al een stukje in mijn leven brengen?	Stap verder	Beperkende overtuigingen die naar boven komen	Omkeringen/ helpende gedachten

Schrijf je nieuwe overtuigingen of helpende gedachten in je **toolbox**, zodat je ze geregeld opnieuw kan lezen.

Je kan ook verder aan de slag met de **opdracht over affirmaties**.

Je vormt je overtuiging om tot een helpende affirmatie waarmee je je dag begint en eindigt.

Maak leuke kaartjes, bladwijzers, achtergronden voor je telefoon of laptop om je affirmatie te herhalen en in je onderbewustzijn te planten, zodat je het echt gaat geloven, doorvoelen en leven.



good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming
good things are coming



WHAT'S
THE
BEST
THAT
COULD
HAPPEN?

Veel succes en plezier ermee!