



VIDEO SCRIPT

Vorbereiding op Hart-Authenticiteit

Bijna is het zover.

Bijna kun je jouw Hart-authenticiteit gaan leven zoals jij dat bedacht hebt. Onder jouw voorwaarden en met volledig vertrouwen in jezelf. En om dat zo goed mogelijk te kunnen inzetten, haal jij het meest potentieel uit jezelf als jij in een hoge energie zit.

Maar hoe kom je dan in zo'n hoge energie en hoe hou je deze energie vast? Eigenlijk is het zo dat als jij volledig jezelf kunt zijn en je door niets of niemand uit het veld laat slaan, keuzes maakt die van echt van jou zijn en bij jou passen en alles dat je nu weet en geleerd hebt in deze cursus toepast, je vanzelf in een hogere energie komt en ook op die hogere energie blijft hangen. Op deze frequentie voel jij je goed, straal je dit ook uit naar anderen en voel jij je krachtig. Op deze frequentie heb jij vertrouwen in jezelf.

Alleen al door te leven in dat gevoel, in een hoge energie, verandert jouw leven significant. Als je dan ook nog eens keuzes gaat maken vanuit je hart, dan kan het niet anders zijn dan dat er een nieuwe wereld voor je opengaat. A NEW WORLD

Dus we gaan zorgen voor een hoge energie, hoe simpel is dat?

Ga dingen doen waar je blij van wordt.

Dat kan zelfs al door een film op Netflix te kijken. Geniet dan ook van de film. (Dus voel geen schuldgevoel dat je voor de tv zit en uiteraard niet blijven hangen op de bank)

Kijk bijvoorbeeld inspirerende You-Tube video's waar je innerlijk blij van wordt. Als je maar innerlijk voelt dat je het leuk vindt en niet dat je een verslaafde scroller wordt, want dat zou echt zonde van jouw kostbare tijd zijn. Ga zuinig om met de tijd die je hier, op aarde, hebt.

Bekijk het speelgoed uit je jeugd en laat jezelf weer even kind zijn. Het helpt echt om met deze blijdschap jouw energieniveau te verhogen.

VIDEO SCRIPT

Vorbereiding op Hart-Authenticiteit

Wees creatief en leef je uit in een hobby

Pak je oude hobby weer op of ontdek een nieuwe hobby. (Een nieuwe verzameling of collectie starten is ook een hobby.)

Ga schrijven, lezen, tekenen, schilderen, boetsen, bakken of koken. Ga bewegen, sporten, (op alle manieren), wandelen, fietsen, zwemmen. Ga bewegen en kom in actie!

Ga naar buiten, zoek de natuur op...

Ga naar het bos, het strand, een meer, snuif de energie van buitenzijn op. Weet je wat ook echt veel energie geeft? Houd een grote schoonmaak en ruim op. En ja, wellicht denk je: 'Van schoonmaken word ik niet blij', maar van het resultaat vast wel en het geeft een fris gevoel waar jij weer energie van krijgt.

Ruim je huis op en gooi spullen weg die jou niet meer dienen en waar je niet blij van wordt. Misschien is het tijd voor iets nieuws in huis waar je blij van wordt.

Zorg goed voor jezelf

Koop gezond voedsel en gun je lichaam gezond voedsel, zodat je er blij van wordt.

Verwen jezelf en zorg goed voor je lichaam

Neem een sauna of massage en maak eens tijd voor een relax verwen dagje. Waarom zou je het niet verdiend hebben?

Help anderen

Ga andere mensen helpen daar krijg je energie van.

Vrijwilligerswerk helpt ook ontzettend goed

Zoek de rust in jezelf

Ga mediteren, doe yoga of oefeningen om je chakra's in balans te krijgen.

En zelfs als je rust in jezelf vinden maar wazig gedoe vindt, zoek dan de stilte op. Geniet eens van de echte stilte. Stilte kan zijn als niemand om je heen is in een ruimte, maar ook jezelf afzonderen met je favoriete muziek op je koptelefoon. Er zijn mensen die zelfs door een stad lopen en de stilte van de stad ontdekken. En luister naar de natuur. Wat ik zelf vaker doe is ergens op een mooi plekje in de natuur stil blijven staan of gaan zitten en dan ga ik echt luisteren naar wat ik allemaal hoor. Ik neem alle geluiden in me op. Dat kan een fluitende vogel zijn, een krakende tak, geluiden in de verte, de wind die zachtjes waait, jouw kleding die misschien beweegt en zelfs je adem is een geluid dat je kunt horen.

VIDEO SCRIPT

Vorbereiding op Hart-Authenticiteit

En wellicht denk je, wat een gedoe, maar realiseer je dat dit de makkelijkste manier is om direct in het nu te zijn. Door te luisteren schakel jij je hoofd en gedachten uit. De focus ligt alleen maar op geluiden die in het nu zijn en dat in combinatie met de natuur en de aarde onder je voeten. Er zijn echt mensen die zich hiervoor schamen en het liefst direct willen doorlopen naar het volgende terras. Waar ik overigens ook niet vies van ben.

Dus nogmaals.

Hoe hoger jouw energieniveau, des te dichter jij bij jouw eigen afgestemde authentieke frequentie, trilling of waarde komt.

Zoals je ziet kan dat op vele gemakkelijke en normale manieren. Er zijn keuzes genoeg, vul ze zelf maar in.

Maar weet ook dat er veel mensen zijn die op een laag energie niveau zitten en daarin blijven hangen. Ze vertellen zichzelf dat ze 'nergens' zin in hebben. Dat 'nergens' is misschien iets dat ze zelf kunnen bedenken en geen zin in hebben, omdat het teveel en te zwaar is en ze er alleen maar tegenop blijven kijken en het uitstellen.

Stap daar uit en begin met iets of alles dat ik in deze video benoemt heb en zorg dat je in een hogere energie komt.

De opdracht die bij deze video hoort staat in het werkboek of ergens onder deze video.

En bekijk ook eens en schrijf het ook op, welke dingen jou onnodig energie kosten of energie vreten.

Een aantal voorbeelden:

Denk aan verplichtingen die jij jezelf oplegt.

Aan welke verwachtingen wil je voldoen die jou allemaal zoveel energie kosten dat ze letterlijk jouw energie vreten. En als je ze dan hebt opgeschreven kijk dan eens welke jou nog dienen? Van welke word je blij en van welke kun jij afscheid nemen? Het klinkt allemaal logisch, maar het is dan best gek dat je het nog niet gedaan hebt. Als je afscheid neemt van lage energie vretende onzin en deze uit je leven ruimt, dan ontstaat er vanzelf veel meer ruimte voor hoge energie gevende dingen.

We gaan door naar de volgende video.

Eens kijken wat anderen van jouw succes vinden.

Dank je wel.