

HEART AWARENESS

Next Level Template

Release



HEART AWARENESS

Next Level Template Release

Om Next Level te gaan in het proces van loslaten, moet je weten wat er bij jezelf afspeelt. Loslaten gaat nooit over iets buiten jou als je Twin of een andere persoon of situatie. Het gaat om wat voor gevoel jou dit geeft.

Wil je van een bepaald negatief gevoel af, dan mag je dit dus eerst in jezelf op gaan zoeken om helder te hebben wat voor gevoel dit is en wat er werkelijk achter zit zodat je dit vervolgens los kunt gaan laten.

Hieronder staan de exacte stappen beschreven hoe jij dit kunt gaan toepassen. Dit kun je niet alleen in jouw Tweelingzielproces doen, maar op elke situatie in jouw leven waar je een negatief gevoel bij ervaart toepassen.

HEART AWARENESS

Next Level Template

1 Allereerst heb helder wat je nu precies los wilt laten. Want dit gaat niet over jouw Twin of jullie verbinding maar over jezelf en jouw emoties. Dus welk gevoel wil je zo graag loslaten?

2 Wat maakt dat jij je zo voelt? Dus de gesprekken die jij met jezelf hebt over jouw Twin en jullie verbinding is wat blijft creëren maar ook wat dus invloed heeft op jouw emoties. Daardoor komen gedachtes en beelden die zorgen voor negatieve emoties. Met welke gedachten begint het en wat wekt dit aan emotie op? En de volgende emotie die dan komt? En de volgende emotie?

Let op dat dit een heel destrucief patroon is wat onbewust als programmering draait bij je.

Observeer hoe jouw programmering draait. Als je dit namelijk niet helder hebt, dan kun je dit ook niet stoppen.

3 Wat geloof je werkelijk over jullie verbinding en over je Twin? Dit zijn de onbewuste gedachten die je hebt als je op de automatische piloot staan. Dus al jij aan het werk bent of andere werkzaamheden aan het doen bent.

4 Kijk er naar en vraag jezelf af of jou dit dient? Waarom wel? Waarom niet?

HEART AWARENESS

Next Level Template

5 Wat zijn de consequenties als je je hieraan vast blijft houden? Wat heeft dit effect op jouw leven verder en op jullie verbinding?

6 Richt je op je verlangen. Hoe wil je je werkelijk voelen? Wat wil je ervaren in de kern? En dit los van je Twin. Kijk naar je verlangen wat je voor jezelf hebt. Dit verlangen moet je laten groeien zodat dit de negatieve emoties gaat overstijgen. Dit doe je doordat dit jouw nieuwe focuspunt word. Daar pak je steeds naar terug.

7 Elke ochtend als je wakker word tap je in op je verlangen. Wek het positieve gevoel op door aan jouw verlangen te denken maar stel jezelf ook steeds de vraag: Hoe zou ik me voelen als ik mij nu exact zo voel waar ik naar verlang? Door daar in de ochtend op in te tappen, zet dit te toon van jou dag.

8 Elke avond vlak voordat je gaat slapen, tap je ook wer even in op het gevoel van jouw verlangen. Door dit toe te passen herprogrammeer je jouw onderbewustzijn, waardoor je sneller een shift gaat maken.

HEART AWARENESS

Next Level Template

Wat als het jou even tegenzit?

De negatieve gedachtes, overtuigingen en verhalen over jouw Twin laat je er zijn als ze opkomen. Je kijkt er naar zonder er iets van te vinden. Het gaat er hier om dat je die programmering gaat herkennen. Zo kun je, voordat je je emotioneel gaat identificeren, eruit stappen en je focussen op jouw verlangen als jezelf als basis. Je vertelt jezelf steeds dat dit niet de waarheid is omdat dit niet in lijn ligt met jouw verlangen hoe jij je wilt voelen.

Nog een extra tip!

Je richt je opnieuw op jouw focuspunt. Wat er om je heen gebeurt, jij richt je op hoe je je wilt voelen. Het gaat erom dat jij daar steeds voor kiest.

Elke ochtend als je wakker wordt tap je in op je verlangen. Dit zet te toon van de dag.

Elke ochtend als je wakker wordt tap je in op je verlangen. Dit zet te toon van de dag.

Loop je vast en neemt je mind je weer mee in van alles? Schrijf dit van je af. Schrijf jouw gedachten op en wat je er verder van maakt in je hoofd. Geef hier even ruimte aan. Je hoeft geen gevecht met jezelf aan te gaan.

Daarna mag jij de leiding nemen heirin en ervoor kiezen of je je erdoor laat beïnvloeden/ meenemen. Kijk ook even naar de consequenties die het kan hebben op jouw leven en jullie verbinding.