

Opdrachten Masterclass

“Shift naar een nieuwe tijdslijn”



Opdrachten Shift naar een nieuwe tijdslijn

***Opdracht 1**

Heb je verlangen helemaal duidelijk! Tip! Schrijf fit uit. Wees zo specifiek mogelijk maar vergeet niet hoe dit voelt voor je.

***Opdracht 2**

Wie ben je nu met je gedachten en overtuigingen over de tijdslijn waar je naar toe wilt?

Wie ben je dan (op de nieuwe tijdslijn) met je gedachten en overtuigingen? Hoe denkt en voelt die persoon? Hoe handelt die persoon?

***Opdracht 3**

Maak een plaatje in je hoofd van de tijdslijn waar je op wilt zitten. Hoe voelt dit? Welke gevoelens komen naar boven? Precies die gevoelens bedoel ik met intunen. Als je ze nu kunt voelen, weet je dat die gevoelens bestaan en kun je er altijd contact mee maken

Zet de meditatie in: Intappen op de overvloedige versie van jou

Opdrachten shift naar een nieuwe tijdslijn

*Opdracht 4

Pak een blad en teken daar 2 kolommen op

Boven de linkse kolom schrijf je oude overtuigingen boven

Boven de rechtse kolom schrijf je nieuwe overtuigingen boven

Onder het kolom van oude overtuigingen, schrijf je al je overtuigingen op die je nu in de weg staan betreft jouw verlangen aan te trekken.

Onder het kolom van nieuwe overtuigingen, schrijf je al je overtuigingen op die je hebt als die persoon die al op de tijdslijn zit van jouw verlangen.

Kijk naar beide kolommen.

Hoe ziet dit eruit? Hoe voelt dit?

Zie en voel het verschil

Wat doet dit in energie met je?

Zijn de oude overtuigingen echt de ultieme waarheid?

Wat kost het je als je dit blijft geloven? Hoe ziet je leven er dan uit?

Schrijf jouw oude overtuigingen op een apart blaadje (wat je ook kan doen is ze nummeren en de nummers op verschillende laurierblaadjes zetten)

Vervolgens ga je jouw oude overtuigingen loslaten door het briefje (en eventueel de laurierblaadjes) te verbranden

Richt je vervolgens op de nieuwe overtuigingen

Hoe voelen deze? Tap in op dat gevoel

Opdrachten shift naar een nieuwe tijdslijn

***Opdracht 5**

Tijdslijn shiften

Wie je nu bent is gebaseerd op je gedachten/ gevoelens en acties

Begrijpen hoe je nu denkt: bijv zorgen maken, emotioneel uit zich dit als stress, en acties neem je dan vanuit uit aligment zijn

Tune in op wie je wilt worden. Zou jouw next level versie op die tijdslijn bij zich zorgen maken, stress voelen en actie nemen vanuit de mind? Hoe zou jouw next level versie ermee om gaan?

Begrijpen wie die persoon is gebaseerd op gedachten: bijv geen zorgen maken maar tegenpool als dankbaar zijn

Gevoelens kunnen opgetogen exitment zijn in plaats van stress

Acties worden dan geïnspireerde acties (wat je voelt dat je moet doen/innerlijke stem) in plaats van aligment zijn

De intentie van de opdracht is om tegenpolen te vinden en die tegenover jouw gedachten, emoties en acties te zetten.

***Opdracht 6 Wat als angst naar boven komt?**

Kijk wat er omhoog komt. Vervolgens ga je in soort van gesprek met je ego (zie ik als klein kind) wat jij geruststelt en jij de leiding neemt over het nu.

Vergeet niet dat het ego handelt naar wat hij kent, het verleden. Dus kan daarom zeggen: bijv toen lukte het niet, toen ook niet.

Daarna geef je aan waar je naar toe wilt omdat dit beter is voor jullie (ja jullie want ego en jij zijn altijd samen)

***Opdracht 7 Wat als je op verkeerde tijdslijn zit en terug wilt?**

Eerst onderzoeken waarom je daar ben gekomen. Wat heb je uitgezonden aan gedachten, gevoelens en aannames? Welke acties nam en wie was je?

Focussen op nieuwe tijdslijn en vanuit daar actie gaan nemen