

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 13: Journaling, Jouw "Voelboek"

Een van de krachtigste dingen en gewoontes die je voor jezelf kunt doen is journaling.

Wat journaling betekent is in essentie gewoon opschrijven hoe jij je voelt.

Je kunt nagaan waar je dankbaar voor bent, wat je geleerd hebt, wat niet lekker gaat, welke moeilijkheden je op dit moment doorheen gaat.

Maar het belangrijkste is dat je elke dag iets opschrijft.

Wanneer je begint met journaling en je bent nog helemaal nieuw, dan is het volgende een goed startpunt.

Neem dagelijks even 5 a 10 minuten de tijd om op te schrijven

- Wat je voelt
- Wat je geleerd hebt
- Welke wins je hebt gehad
- Wat moeilijk was gedurende de dag
- En wat je gedaan hebt

Je kunt het zien als een soort dagboek.

Maar het is belangrijker dan een dagboek, want je houdt bij hoe je je voelt, en welke progressie je maakt in je leven, in plaats van alleen op te schrijven wat je gedaan hebt.

Het meest makkelijke is als je journal fysiek is met pen en papier, zoals ik hier heb. En je kunt deze ook naast je bed leggen om je dromen op te schrijven in de ochtend, kleine tip.

Journaling niet alleen belangrijk voor de progressie die je maakt in het leven en in de realiteit, maar juist ook voor je spirituele progressie.

Omdat je opschrijft wat je voelt in specifieke momenten, en je daarbij stilstaat, weet je in de toekomst in dergelijke situaties ook hoe je kunt reageren.

Maar daarnaast weet je ook hoe bepaalde dingen die je doet, bijvoorbeeld betere slaap, of gezonder eten laat je op een bepaalde manier voelen... dit alles zodat je connectie en verbanden kunt leggen in de toekomst.

Wat zo tof is aan een journal is dat als je terugkijkt naar wat je op dat moment deed, hoe je je voelde, en dat je nu alweer zo'n stuk verder bent, **dit geeft je echt een gevoel van progressie, en een stukje kracht dat je vooruit beweegt.**

Dus als jij je vibratie wilt verhogen met deze masterclass, en je houdt een journal bij, wat ik je dus ook aanraad, startende vanaf vandaag, of eigenlijk al vanaf dag 1 toen we op gingen schrijven hoe we ons voelden...

... zodra je een week of twee of vier verder bent, en je kijkt terug... en je ziet het verschil... dat is de manier waarop je gemotiveerd bent om door te gaan.

Misschien had je op de startdag wat sombere gedachten, was je wat depressief, of voelde je je moe... En een paar weken later schrijf je op hoe energiek je die dag was, en dat er kleine wondertjes op je pad waren gekomen...

... en dat is wat enorm helpt, en zo leuk is aan journaling.

Iets anders wat ik je kan meegeven om elke dag even bij stil te staan is dankbaarheid.

Dankbaarheid heeft een hele hoge vibratie.

Als we dankbaar zijn voor wat we nu op dit moment al hebben, of wie we op dit moment zijn met al onze prachtige eigenschappen en in onze ogen tekortkomingen, of de dingen die we doen...

... dan verhoogt die direct jouw vibratie.

En deze woorden van dankbaarheid kun je perfect kwijt in je journal.

Schrijf 3 tot 5 dingen op waar je dankbaar voor bent, en probeer het een beetje te mixen zodat je niet elke dag hetzelfde schrijft.

Je kunt elke dag wel dankbaar zijn voor je partner, voor je kinderen, voor je auto en voor je huis... maar op een gegeven moment is dat net zoals met elke dag hetzelfde eten...

... de nutriënten worden niet goed opgenomen.

Dus probeer een variatie aan te brengen in je dankbaarheid.

Wees dankbaar voor de vlinder die je zag fladderen die dag. Voor de schaterlach die je had met je beste vriend of vriendin. Voor de gezonde maaltijd die je mag eten. Voor de nieuwe motivatie die je hebt gekregen via dingen die je hebt geleerd. Voor iemand nieuw die je ontmoet hebt. Zelfs voor de lessen die je hebt mogen leren uit iets dat niet zo goed ging.

Als je elke dag gaat zoeken naar dingen om dankbaar voor te zijn, dan train je jezelf om meer bewust te worden van deze vibratie, en dus actief in deze staat te leven.

Dus zet onder elke journal input die je maakt per dag ook een rijtje met dingen waar je dankbaar voor bent. Dus nogmaals, tussen de 3 en 5 dingen.

Het is het beste om 's avonds in je journal te schrijven, want dan kun je terugkijken op de dag, en heb je veel inspiratie voor je journal.

Maar ik schrijf vaak zowel in de ochtend als in de avond, want in de ochtend schrijf ik op wat ik die dag allemaal ga doen.

Ik hoop echt dat je vanaf vandaag een journal bij gaat houden.

Wat voor mij ook helpt is om een mooie journal te kopen, iets speciaals, waar ik graag in kijk.

Zodat ik gemotiveerd blijf. Maar ik weet sowieso wat een schat aan informatie er in komt, dus ik ben altijd excited om weer in een nieuw journal te beginnen.

Ik spreek je graag in de volgende video.