

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 14: Meer Inzichten Krijgen Tijdens het Schrijven in Jouw Journal

In deze video wil ik nog net iets dieper ingaan op het bijhouden van een journal.

Zoals al in de vorige video uitgelegd is journaling een mooie tool om progressie bij te houden, **maar wat het daarnaast ook doet is stress uit je lichaam halen.**

Stress zit namelijk opgeslagen in je lichaam via een gevoel. En zit vast. En door te schrijven over hoe je je voelt, en wat je dwars zit, of wat er goed gaat etc. Haal je het uit je lichaam als het ware.

Je haalt het daarnaast ook letterlijk uit je hoofd, zodat het niet terug meer in je lichaam hoeft. Want het staat ergens opgeschreven, dus je hoeft er niet meer over na te denken.

Op elk moment kun je je journal pakken, en erover lezen.

Je onderbewustzijn krijgt wat lucht, en zal de gedachten die je hebt minder herhalen, want het hoeft niet meer onthouden te worden.

Dus je denkt er een stuk minder aan.

Voor het beste resultaat van je journaling activiteiten wil je een rustige plek zoeken zonder afleiding. Wil je je journal klaar hebben liggen, en een aantal keer diep in en uitademen, zodat je goed present bent met je activiteit.

Vervolgens zal ik hieronder een aantal voorbeelden noemen die je voor jezelf kunt ontdekken, en over kunt schrijven. Je hoeft dit niet elke dag te doen, maar het zijn simpelweg ideeën om je op weg te helpen met het schrijven van je journal.

Het eerste idee om over te schrijven is om terug te denken en te reflecteren op een uitdaging die je op dit moment of recentelijk hebt gekregen.

Hoe voelde je je. Hoe reageerde je? Wat waren je gedachten toen dit gebeurde. En probeer echt in de emoties te duiken, in de gedachten, en wat je vervolgens deed zodat je patronen kunt herkennen.

Stel dat je moeder iets tegen je zegt waar je geïrriteerd van raakte.

Journal dan niet van... Mijn moeder zei iets waar ik niet blij mee was, en dat irriteerde me. Maar ga dieper in dit gevoel. Hoe irritant was het op een schaal van 1 tot 10. Waarom irriteerde me dat? Wat was de onderliggende emotie. Hoe reageerde ik op dat moment? Probeer zo diep te gaan als dat je lukt.

Een ander idee is vijf dingen opnoemen waar je dankbaar voor bent, en met name WAAROM.

En nogmaals, dankbaar zijn is heel belangrijk om je vibratie te verhogen. Dankbaarheid is bijna een soort superpower. Want als je dankbaar bent, dan is het onmogelijk om tegelijkertijd ook een lage vibratie te voelen. En dankbaarheid is vrij makkelijk op te zoeken, waar je bijvoorbeeld met liefde en dit gevoel soms wat meer moeite hebt om toegang te krijgen.

Je kunt vijf dingen opnoemen, maar misschien is drie voldoende voor je... of zelfs één.

Het is allemaal oke. Ik vertelde al eerder dat het leuk is om elke dag aan verschillende dingen te denken, maar als dat niet lukt, en elke dag komen dezelfde dingen terug, dan is dat ook helemaal ok.

Het belangrijkste is dat je actief apprecieert wat je nu op dit moment hebt, doet, wie je bent.

Iets anders wat je kunt doen is je ideale dag opschrijven die je elke dag van de week kunt leven.

Hoe ziet die dag eruit? Hoe word je wakker?

Met wie word je wakker? Wat voor ontbijt neem je in de ochtend? Wat ga je doen?

Waar werk je aan? Of werk je niet?

Hoe ziet je lunch eruit? En met wie?

Wat doe je in de avond?

Schrijf precies op hoe je ideale dag eruitziet van het moment dat je wakker wordt, totdat je hoofd het kussen raakt. En met name hoe je GEVOEL is. Wat voel je als je een kus krijgt in de ochtend van je partner zodra je wakker wordt. Wat voel je als je de biologisch gemaakte maaltijd eet? Wat voel je als je jouw project ziet slagen, en nieuwe klanten komen zonder moeite.

Dit is een super leuke oefening.

Ook leuk om te doen met je partner als je deze hebt.

Een ander idee om over te journalen is de verandering waar je nu in zit.

Waarschijnlijk zit je in een transitie op dit moment in je leven. En wellicht gaat dit niet zonder horten of stoten, maar wat kun je doen om dit zo makkelijk mogelijk te laten verlopen?

Misschien is je relatie net uitgegaan, of gaat je relatie door verandering heen. Hoe maakt dat je voelen? Schrijf dat op, en zet het op papier.

Een ander idee is om jezelf te visualiseren over 5 jaar.

Op de meest ideale manier.

Een beetje zoals je ideale dag waar we het eerder over hadden. Maar dit gaat meer over jou als persoon. Waar sta je? Hoe zie je eruit?

Wat is je lichaamstaal. Wat is je relatie met andere mensen. Hoe is je energie.

Welke kwaliteiten hebben je daar gebracht? Probeer jezelf in te beelden welke acties je vandaag kunt ondernemen die het maken dat jij die persoon bent die je graag wilt zijn in 5 jaar vanaf nu.

Iets anders waar je over kunt schrijven is drie dingen die je leuk vindt aan jezelf.

Dit kan uiterlijk zijn, of juist je karakter eigenschappen. Simpel en easy.

Wat je ook kunt doen is in je journal schrijven over een fout die je hebt gemaakt, en hoe je hiervan kunt leren.

Net zoals ik eerder al zei dat je dankbaar kunt zijn voor je “fouten”, kun je ook inzoomen op een fout, kijken wat je geleerd hebt, en hoe je hier verder door kunt roeien.

En ik zeg fout tussen haakjes, want er zijn geen fouten in het leven. Er zijn misschien dingen die je beter of anders had kunnen doen. Maar je hebt het exact zo gedaan als dat je moest doen, anders had je het anders gedaan... Maargoed dat is voor een andere video.

Door naar een volgend idee om over te journalen en dat is een intentie zetten.

Wat is je intentie voor morgen, voor de volgende week, voor de gehele maand.

En dit kun je vervolgens ook combineren met jezelf een vraag te stellen.

Dus als voorbeeld. Stel je intentie is om meer geld te manifesteren voor de volgende maand.

Je kunt simpelweg de vraag opschrijven in je journal. Bedenk 3 creatieve manieren om volgende maand een extra 1000 EUR te verdienen.

En je brein begint onmiddellijk met antwoorden te komen.

Dus dat zijn een beetje de verschillende ideeën waarmee je kunt journalen.

Ik hoop dat je er iets aan hebt. En dan zie ik je graag in de volgende video terug waar we het gaan hebben over integratie.