

This tool will change your life!

Deze methode zal je leven veranderen!

Voor de uitleg gebruik ik een voorbeeld: Stel je moeten kiezen tussen 3 banen en een keuze maken lukt niet tot op heden.

1. planner
2. tandarts assistent
3. coach

Het helpt om je schoenen uit te doen of zelfs je sokken om contact te maken met de grond. Voordat je start, spring even een paar keer op een neer en gooi even je armen in de lucht (hiermee zet je je energie in je lichaam in beweging).

- Pak 3 lege vellen papier, een leeg blad om notities op te zetten en een pen.
- Schrijf op elk blad een baan en op de andere kant een nummer. (a, b, c of 1, 2, 3).
- Schud ze even zodat je niet weet wat er op elk blad staat en leg ze met de tekst naar beneden op de vloer voor je.
- Ga dan op het eerste blad staan en schrijf op wat je voelt.
- Voordat je op het volgende blad gaat staan, zet dan eerst even je voeten op de grond. Zie het als een moment om je even weer te ankeren (in je eigen energie).
- Ga dan op het volgende blad staan en schrijf op wat je voelt.
- Stap er dan weer vanaf en spring even om uit de oefening te komen.
- En voor het 3e blad de zelfde stappen.
- Kijk dan naar de notities en voel even na wat het beste voelt, maak dan de keuze. (draait de blaadjes nog niet om!)
- Kijk nu op de achterkant van het blad dat je gekozen hebt en draai ook de andere blaadjes om erachter te komen wat je bij elk blad voelde.
- Nu heb je de keuze gekregen op een presenteerblaadje ;-) en is het aan jou of je ook bij deze keuze blijft. Ik raad het zeker aan!

Nog een voorbeeld. Stel, je wilt ervaren hoe VRIJHEID voor jou voelt.

- Pak een leeg vel papier, een blad voor notities op te zetten en een pen.
- Schrijf er *vrijheid* op.
- Leg het op de vloer voor je met de tekst naar boven zodat je het kunt lezen.
- Voel hoe het voelt om op je huidige plek te staan.
- Spring een paar keer om je lichaamsenergie aan te zetten.
- Schrijf op wat je hier voelt zodat het onderscheid naderhand duidelijk is.
- Vanuit dat startpunt stap je op het blad.
- Schrijf op wat je voelt.
- Stap dan terug op je startpunt.
- Als je nogmaals wilt checken hoe het voelt op het blad met de tekst, dan kun je er nogmaals op gaan staan.
- Zorg wel dat je bij je gevoel blijft en niet je hoofd er tussen laat komen. Daarom is vaak de eerste keer, ook meteen de meest zuivere.

Je kunt dit met elk woord, elk persoon doen. Maar omdat dit energiewerk is, is het belangrijk om altijd terug in je eigen energie (startpunt) te stappen.

This tool will change your life!

This tool will change your life!

For example: you have to choose between 3 jobs and can't seem to make the decision.

1. planner
2. dentist assistant
3. coach

It might help to take off your shoes for better grounding.

Before you start, jump a few times in the air (to turn on your energy in your body).

- Get some empty papers, one extra to make notes on and a pen.
- Write on each one the jobs and on the backside a number (1, 2, 3 or a, b, c)
- Without knowing what is on each of them you place them head down on the floor.
- Stand on the first paper and write down what you feel.
- Before you go to the next paper, first step on the ground. See it as a way to ground yourself again before stepping on the next paper.
- Then stand on the next paper and write down again what you feel.
- Step off, maybe jump in between to get out of this exercise for a moment.
- Then the last one, the same.
- Sit down for a moment and determine what feels best. At that moment you are still feeling it.
- If you have decided, you are turning the papers to see what is on each one and what you have felt with the several jobs.
- Then it is up to you if you stick to your heart's choice or not. I highly recommend it.

Another example. Let's say you want to know how FREEDOM feels for you.

- Get an empty paper and write on it *freedom*.
- Place it on the floor.
- Take your shoes off or jump up and down for a few moments.
- Choose your starting point.
- Write down what you are feeling at your starting point.
- From the starting point you step on the paper.
- Write down what you are feeling.
- Step back to your starting point.
- If you want to check again, you can do this as often as you like but make sure this is a feeling.. not your mind pretending to feel.

You can do this with any word, any person. But make sure to always step out of the energy and back into your own.