Transformatie Journal

Marleen te Vaanholt

Walking my Revolution Publishers

Walking my Revolution Publishers

www.walkingmyrevolution.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© September 2021, Marleen te Vaanholt
© September 2000, cover: Rising Phenix, Nicole van Ursel
© 2021 Gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers
ISBN 9789492632203
NUR 450 Life style algemeen; 370 cadeauboeken

Voorwoord

Als jij aan jezelf werkt, dan kom je van die aha-momenten tegen. Je krijgt ineens inzichten en die inzichten leiden tot andere keuzes en manieren van denken, spreken, voelen en doen. Soms zijn die inzichten zo diep, dat jij achteraf spijt hebt, dat je die niet hebt opgeschreven. Je bent inmiddels een deel van alle aspecten van die inzichten vergeten of je hebt het gevoel dat je nieuwe acties en voornemens aan het verwateren zijn.

Als jij je inzicht en de stappen ervoor en erna had opgeschreven, dan had je na kunnen kijken of je nu inderdaad aan het terugvallen bent of dat jouw twijfel voortkomt uit een diep weten dat je toe bent aan een vervolgstap. Het bijhouden van je blokkades, je inzichten en je gekozen acties kan jou dus waardevolle informatie geven over waar jij NU in het leven staat. Door het kunnen nalezen kan jij MEER BEWUST keuzes blijven maken en bijstellen waar dat nodig is.
Bovendien kan je door het nalezen ontdekken hoe groot jouw groei tot nu toe al is. Inzichten vertalen zich vaak tot zulke vanzelfsprekende vervolgstappen en veranderingen, dat je niet eens meer doorhebt, dat dit voortkwam uit een pijnlijke blokkade.

Met dit **Transformatie Journal** heb jij een eenvoudig middel in de hand waarmee jij met gemak jouw triggers, belemmerende overtuigingen en spiegels kan gaan onderzoeken en ombuigen. Door de suggesties en stappen in de werkbladen te volgen, haal jij de hoogst haalbare groei uit die blokkade, trigger of spiegel die jij NU tegenkomt. Daarnaast maak je gebruik van de kracht van affirmaties om jouw nieuwe overtuigingen krachtig neer te zetten en eigen te maken.

Zo kan jij effectief werken aan jezelf en meer uit jouzelf en jouw leven halen. Stap voor stap komt dan een andere versie van jezelf tevoorschijn die beter past bij wie jij BEWUST wil zijn. Zo ontstaat dan een leven waar jij zo naar verlangt met meer rust, vertrouwen, zelfvertrouwen, geluk, voorspoed, succes, liefde, geld en overvloed.

En doordat jij al die stappen van groei hier in dit **Transformatie Journal** bij elkaar bundelt, kan jij dat wèl later nog eens rustig teruglezen. Je gaat daardoor merken, hoe groot het verschil is en wat je hebt mogelijk gemaakt door zo eerlijk mogelijk naar jezelf en de situaties te kijken.

Ga deze weg met jezelf aan. Durf eerlijk te zijn en geniet daarna van al die verbeteringen voor jou en jouw leven die wel degelijk ook voor jou mogelijk waren.

Veel succes,

Marleen te Vaanholt

Uitleg

Dit **Transformatie Journal** helpt jou om stil te staan bij die blokkade, spiegel of belemmerende overtuiging waar je tegen aanloopt en die om te buigen naar een nieuwe gedachte die voor JOU meer helpend is. De werkbladen in dit journaal leiden je stap voor stap door het proces.
En dan zo, dat jij door de ruimte op het blad wordt uitgenodigd om het bij de kern te houden. Het gaat namelijk niet om je hele verhaal, maar om de kern ervan. Wat is nu die gedachte er achter? Waar zit nu de 'pijn' in die situatie? En hoe terecht is het dat jij je zo voelt?

Wanneer is er sprake van een blokkade?
Eigenlijk is heel eenvoudig. Ieder mens heeft naast intuïtie ook een Innerlijk Kompas. Dat kompas voelt feilloos aan wat wel of niet bij jou in je meest pure vorm past. Die pure vorm wordt ook wel Ware Zelf, Authentieke Zelf of Hogere Zelf genoemd.
Het gaat hier om wie je eigen lijk diep van binnen bent. De versie van jou die je bent zonder al jouw overtuigingen en jouw kijk op jouzelf en de wereld en zonder alle oordelen.
Je overtuigingen, wereldbeeld, zelfbeeld en oordelen worden namelijk gevormd door alles wat jij hebt meegemaakt en het verhaal dat jij jezelf daarbij bent gaan vertellen en de onbewuste en bewuste keuzes die je maakt. Die acties kunnen ervoor zorgen, dat jij afdwaalt van wie jij eigenlijk bent. Of ze zorgen er juist voor, dat jij meer jezelf wordt en je ook beter in je vel gaat voelen.

Innerlijk Kompas als wegwijzer
Om jou te helpen ervaren of een keuze of actie juist is, hebben we als mens het Innerlijk Kompas. Dat kompas geeft met hulp van jouw emoties aan of jouw denken, handelen, spreken en keuze ook passend is voor jouw Ware Zelf. Wanneer dat niet zo is, dan ervaar jij 'negatieve' emoties als verdriet, verveling, lusteloosheid, onrust, ongeduld, irritatie, boosheid, woede, machteloosheid, neerslachtigheid en frustratie. Je voelt je dan vaak letterlijk minder goed in je vel en jouw energie gaat ook naar beneden.
Wanneer jij wel in lijn handelt met wie jij in wezen bent, dan ervaar jij juist 'positieve' emoties als blijdschap, vertrouwen, geluk, geduld, kalmte,

Affirmaties

Moeiteloos creëer ik het leven van mijn dromen

Affirmaties

Bekrachtig nieuwe keuzes met affirmaties
Wanneer je aan de slag gaat met jouw triggers, dan is het belangrijk dat jij dat zelfonderzoek afrondt met een nieuwe gedachte. Om die nieuwe gedachte meer in jouw systeem op te nemen, kan je gaan werken met affirmaties. Die helpen jou te ervaren waar je ècht staat. Heb je werkelijk jouw trigger getransformeerd? Of voel jij stiekem nog ergens weerstand?

In dat laatste geval kan jij opnieuw aan de slag met de bijbehorende trigger of je kan die affirmatie gaan onderzoeken. Zo ruim jij stapje voor stapje alle belemmerende patronen en gedachten op en veranker jij de nieuwe, beter passende gedachte, de affirmatie, steviger in jouw ZIJN.

Ochtendritueel
Door iedere morgen een aantal van de affirmaties te herhalen, herijk jij jouw energie. Jij markeert jouw nieuwe uitgangspunt voor de dag.
Bovendien geef jij dan het Universum de opdracht om ook haar energie aan jou te gaan aanpassen. Immers de Wet vaan Aantrekkingskracht stelt, dat jij creëert wanneer jij MET EMOTIE een gedachte uitzendt.

Verzamelbladen
Om het voor jou overzichtelijker te maken om te werken met jouw eigen affirmaties, vind je na dit hoofdstuk verzamelbladen. Je kan daar de op jou afgestemde affirmaties van de werkbladen netjes overschrijven.

Spreek affirmatie MET emotie uit
Spreek affirmaties hardop of in jezelf uit op een wijze dat jij er echt emotie in legt. Benadruk bij het uitspreken bijvoorbeeld bepaalde woorden waarvan jij voelt dat die voor Nu verschil gaan maken.
Dit is nodig, omdat het Universum pas reageert als jij gevoel legt in dat wat je zegt. Pas dan ga jij aantrekken wat jij wil.

Trigger/spiegel/blokkade **datum: *1/9/2021***

Als ik in een soort van conflictsituatie zit, dan blijf ik maar malen over mijn wijze van handelen en wat er gezegd is. Deed ik wel alles juist of was er iets wat ik anders had kunnen doen?

Onderliggende reden/pijn/angst

Ik blijf malen omdat ik graag alles goed wil doen en conflicten vreselijk vind. Ik blijf zoeken naar dat ene ding dat ik anders had kunnen doen of zeggen. Ik ben bang dat ik iets niet goed genoeg heb gedaan. Of dat ik niet alles heb gedaan om het conflict te voorkomen of minder erg te laten zijn.

Inzichten/transformerende gedachten

Doordat ik blijf malen, zeg ik met mijn energie dat ik geen vertrouwen heb in mijn handelen en dat ik twijfel aan mijzelf. Ik trek daardoor nog meer zaken aan waar ik kan gaan twijfelen aan mijzelf en waar ik mijn handelen in twijfel kan trekken. Maar eigenlijk vind ik juist dat ik naar beste kunnen heb gehandeld. Die mening wordt dus door mijn eigen handelen ondermijnd.

Dat malen is dus eigenlijk iets wat strijdig is met wat ik eigenlijk van de situatie vind. Ik ben daardoor niet trouw aan mijzelf. Bovendien verspil ik er onnodig veel energie en tijd mee. Die tijd en energie kan ik ook op andere manieren besteden waar ik veel meer aan heb.

Mijn affirmaties

Ik vertrouw op mijzelf.
Ik handel naar beste kunnen.
Ik verdien het om mijn tijd en energie beter te besteden.
Meningen mogen verschillen. Ze zeggen alleen iets over hoe een ieder in het leven staat.
Mijn zelfbeeld staat los van de ander.

Mijn acties

Als ik mijzelf betrap op malen, dan stop ik mijzelf en ga ik wat anders doen. Ik denk alleen na over hoe ik graag zou willen wat de uiteindelijke uitkomst voor MIJ is en vertrouw verder op het Universum.

Trigger/spiegel/blokkade **datum: __/__/_____**

Onderliggende reden/pijn/angst

Inzichten/transformerende gedachten

Mijn affirmaties

Mijn acties