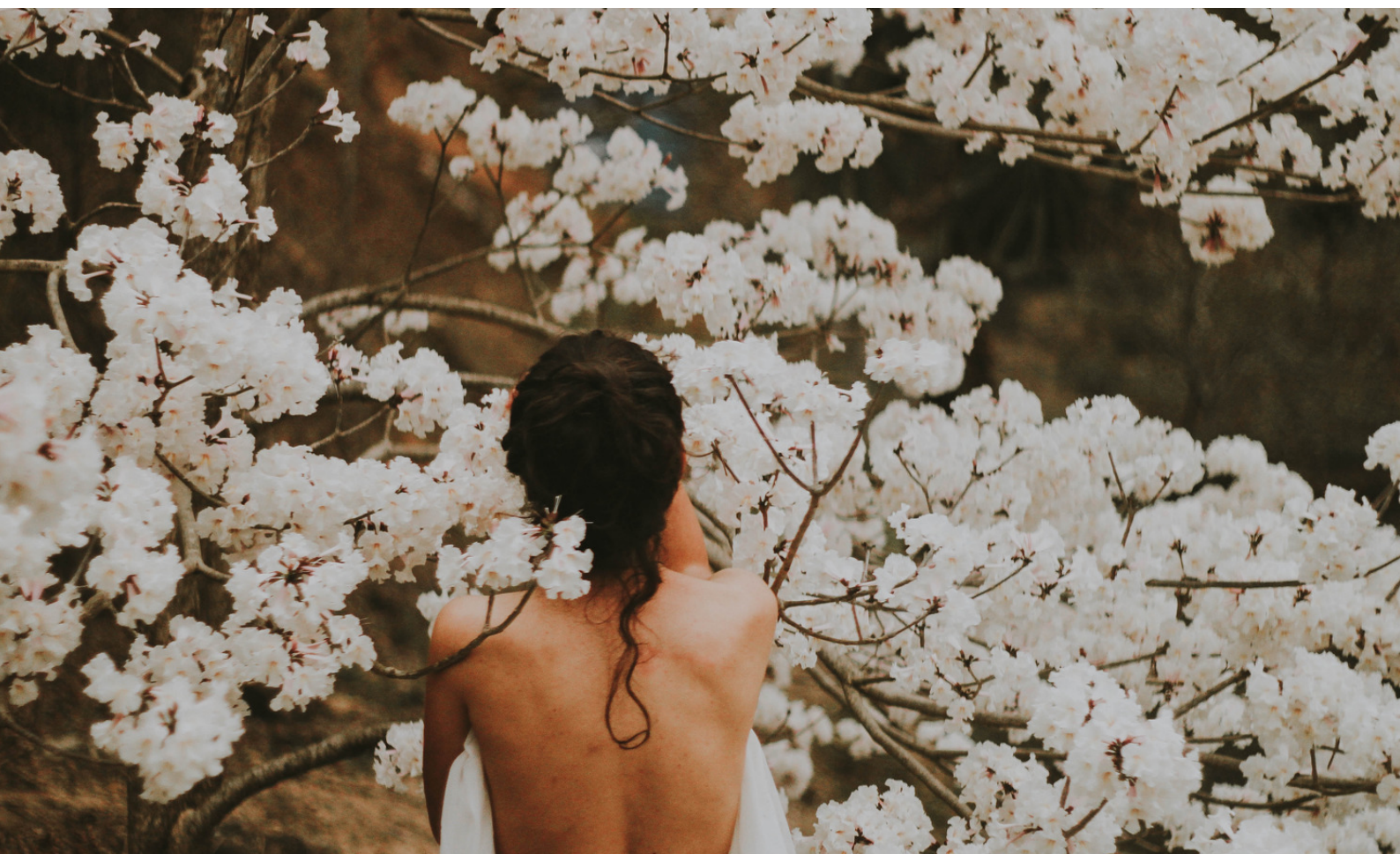


Your Body Knows

DOOR: Your Eden

handleiding voor een optimale **INTEGRATIE & PAK DOOR**



Connect with your body, emotions,
sexuality & spirit

**Your
Eden**

JE BENT GEWELDIG

Na de de-armouring sessie ben je klaar voor een volgende stap, je sessie integreren en deze in je dagelijks leven te integreren.

Tijdens de sessie zijn we met jouw intentie op het niveau van je subconscious mind (je lichaam) aan het werk gegaan. Samen hebben we verbindingen met je lichaam verbeterd, op knoppen gedrukt, mogelijk zijn er sensaties, inzichten en emoties aan het oppervlak gekomen die nu een nieuwe plek mogen krijgen.

Wanneer dit een beetje gezakt is kun je twee dingen doen.

Een, je gaat verder zoals je voor de sessie deed. De kans dat er dan structureel iets veranderd en je in oude patronen terugvalt ligt op de loer

Of, twee, je besluit om door deze reis naar meer zelfliefde voor te zetten en maakt met jezelf de afspraak om je intentie en je gedrag te veranderen.

Misschien denk je 'hoe ga ik dat in vredesnaam doen?'. Geen zorgen, je hoeft het niet alleen te doen. Ik ga je daarbij helpen met deze vier stappen gids.

Succes en veel liefs op je verdere reis

Mirjam



1. FINETUNE JE INTENTIE

Dit is groter dan alleen de sessie! Het is 'het ding' wat je in je leven wilt uitnodigen. En een ding is zeker dat wat jij is, is er al, het zit al in je, je bent het al. Het gaat erom dat je het leert toe te laten en het leert te voelen.

Voor de sessie heb je jouw intentie bedacht met de daarbij behorende gevoelens, misschien wil je die nog verder aanscherpen en ze meer in jouw woorden opschrijven. Zo niet dan heb je hier de ruimte om vanuit je hart, jouw intentie op te schrijven.

Hier ga je minimaal de komende 21 dagen mee aan de slag. Je hebt minimaal 21 dagen nodig om een nieuwe gewoonte aan te leren. En minimaal 40 dagen om het ook echt eigen te maken.

De ervaring leeft, hoe diepgaander en groter jouw intentie, des te langer je nodig hebt om je intentie en de nieuwe jij toe te laten.

BEST PRACTICES

- ▲ Schrijf je intentie op alsof het er nu al is en gericht op iets dat je wel wilt. Als je het zo doet, heb je gelijk een goede affirmatie!
- ▲ Vermijd de woorden: niet, geen, moet, wil. Als deze woorden erin staan is je affirmatie negatief en gericht op de toekomst in plaats van het nu.
- ▲ Schrijf deze op, print hem uit, hang hem op een plek die je vaak bezoekt.
- ▲ En of download de app "affirmation reminder" in de Play Store en stuur jezelf push notificaties op je mobiel.
- ▲ Experimenteer wat beter voor je werkt, de affirmatie of de afformatie. Het tweede is de affirmatie omgebogen naar een 'waarom' vraag. Bijvoorbeeld, waarom voel ik zoveel liefde voor mezelf.
- ▲ Lees je affirmatie op en laat de gevoelens die daarbij horen toe, alsof het er NU al is. Het voelen hiervan is de sleutel!

2. VANG JE NEGATIEVE OVERTUIGINGEN

Je 95% onbewuste (je subconscious body) bepaalt voor een groot gedeelte jouw gedrag, triggers en gewoonten. Je onbewuste is regelmatig de rem op jouw verandering. Dat is een stemmetje in je hoofd die dingen zegt als "Ik kan het toch niet", "De vorige keer was het niet gelukt, dus waarom zou het mij nu wel lukken?", "Ik ben het niet waard." etc.

De kunst is om je allereerst de negatieve overtuigingen te herkennen en te voelen wat het met je lichaam doet. Grote kans dat je hier een naar gevoel van krijgt, nog meer negatieve gedachten, nergens meer zin in hebt.

Als je je negatieve overtuiging hebt, stel jezelf de vraag "draagt dit op enige manier bij aan een blijere, gezondere, liefdevollere mij?" Is het antwoord hierop 'nee'? Dan mag je deze overtuiging gaan ombuigen naar iets dat in lijn ligt met wie jij werkelijk bent.

Dus "Ik ben het niet waard" kun je ombuigen naar "Ik ben het waard." Als je nu merkt dat je dit totaal niet kunt voelen, kun je eerst een tussenstap maken. Door te schrijven "Ik wil niet meer dat ik het mezelf het niet waard vind, ik zou het fijn vinden dat ik het mezelf wel waard vind."

BEST PRACTICES

- ▲ Schrijf je negatieve overtuigen om naar iets positiefs, maar zorg ten alle tijden dat je dit wel kunt voelen.
- ▲ Nu je het hebt opgeschreven, creëer je meer bewustzijn hierop en zul je hem overdag gaan herkennen. Nu weet je dat je kunt doen om dit om te buigen.
- ▲ Wees alert op 'negatieve gevoelens' dit is een indicatie dat er negatieve overtuigen zijn verschenen in je mind.
- ▲ Maak hiervan een dagelijkse gewoonte, sommige overtuigingen gaan zo diep en draag je al zo lang bij je. Die zijn niet in een week of maand weg.

3. WAT GA JE ANDERS DOEN?

Als je verandering wilt, zul je ook iets anders moeten gaan doen. Je gedrag aanpassen! Stel dat je intentie is "Ik voel eindeloze liefde voor mezelf." Je intentie en het ombuigen van je negatieve overtuigingen gaan je helpen en je zult ook iets anders moeten of beter gezegd mogen gaan doen.

Omschrijf hier minimaal 3 acties die invulling geven aan jouw intentie. Ze mogen zo groot of klein zijn als je zelf wilt.

Stel dat je intentie is "Ik voel eindeloze liefde voor mezelf", kruip dan eens in die versie van jezelf die dat al is. Wat voor keuzes zou je maken? Wat voor dingen doe je voor jezelf? Hoe praat je tegen jezelf en tegen anderen? Dat zou bijvoorbeeld kunnen zijn, jezelf maandelijks trakteren op een dagje weg, dat ene boek dat je altijd al wilde lezen te lezen, een brief te schrijven aan jezelf of iemand, je toeleggen om wekelijks te sporten, dagelijks op te schrijven waar je dankbaar voor bent etc.

In de antwoorden op deze vragen zit jou inspiratie om je gedrag te veranderen.

BEST PRACTICES

- ▲ Kies acties die haalbaar voelen voor jou en waarvan je zin hebt om ze te gaan doen. Er mag best een beetje weerstand op zitten maar voel dat je het ook kan.
- ▲ Maak je acties specifiek en koppel er een tijd aan. Ga je de dingen die je voor jezelf wilt doen dagelijks, wekelijks of maandelijks doen.

4. ONTWIKKEL EEN DAGELIJKSE PRACTICE DIE BIJ JE PAST

Wanneer je verandering echt wilt, zul je sommige dingen ook anders moeten gaan doen. Waarom succesvolle mensen succesvol zijn, is omdat ze dagelijks bezig zijn met zichzelf uit te dagen, te ontwikkelen, te groeien. Ook als ze er even geen zin in hebben. :)

Focus op wat je wel wilt en doorzettingsvermogen zijn essentieel. Hier biedt ik je vier waardevolle tools die ik zelf ook dagelijks gebruik (ik sta een uur of anderhalf uur eerder op) om mijn groeiproces te ondersteunen om deze of andere tools te gaan inzetten voor jou persoonlijke groei.

1. Stilte/meditatie om je mind te kalmeren.

Je zit of in je hoofd of in je lichaam. Je denkt of je voelt. Misschien denk je dat je die twee tegelijkertijd kunt, probeer maar eens dan zul je zien.

Wanneer je mediteert, stop je je gedachtetrein. Dat stoppen van die trein is nodig om in je lichaam te komen. Tijdens een 10 minuten sessie zal je dat soms wel 10 talen keren moeten doen. Het gaat er niet om om geen gedachten meer te hebben, maar deze te observeren.

Vind een meditatie vorm die bij je past. Je kunt kiezen voor geleide meditatie of jezelf begeleiden zonder muziek en geluid.

2. Affirmaties of affirmaties, de boodschappen voor je subconscious body

Affirmaties steunen jou en sturen jou onbewuste in de juiste richting. Spreek dagelijks je intentie uit en probeer hem ook echt te voelen!

3. Visualisatie - om je subconscious body te herprogrammeren voor wat je wel wilt!

Hoe ziet die vrouw eruit als de intentie die je bij vraag 1 hebt opgeschreven al hier is. Hoe voelt ze zich? Wat zegt ze? Hoe maakt ze keuzes? Een ding is zeker wat jij wilt uitnodigen is er al, je hoeft haar alleen nog toe te laten! Visualisatie van de toekomstige jij is een van de manieren om dat te doen. Je kunt een visionboard maken of een foto/beeld uitkiezen die jou herinnert aan wie jij wilt zijn en hier een paar minuten mee verbinden.

4 Beweging - om je hartslag te verhogen en in je lichaam te zakken.

De laatste tool die ik je wil meegeven is te bewegen vanuit je intentie, affirmaties en visualisatie. Dat gevoel van de jij die je wilt uitnodigen neem je hier volledig in mee.

Zelf kies ik vaak voor dans on dans ik vanuit mijn intentie, affirmaties en visualisatie. Al doe je het maar gedurende 1 nummertje. Voor inspiratie, check mijn Raise Your Vibration Playlist op Spotify. (De tekst is klikbaar!)

Kies vooral een vorm van bewegen die bij je past. Misschien is dat voor jou wandelen, hardlopen of yoga.

5. WAT IS DE BELOFTE AAN JEZELF

Wat heb je ervoor over om je intentie werkelijkheid te maken? Wat ga je doen en hoe vaak ga je dat doen?

Hieronder het contract aan jezelf. Als je dit opschrijft, wordt het echter. Het lijkt misschien dom, maar een ding is zeker. Als je niets doet, verandert er niets.

CONTRACT

Ik _____(naam) beloof hierbij om de komende _____(dagen/weken/maanden) minimaal _____(dagelijks/wekelijks) mezelf in te zetten om mijn intentie werkelijkheid te maken.

Om mijn intentie werkelijkheid te maken, ga ik het volgende doen:

▲

▲

▲

▲

▲

Verder beloof ik dat ik lief zal zijn voor mezelf terwijl ik nieuwe vaardigheden, inzichten en gedragspatronen ontwikkel. En tot slot, ik stel mezelf open voor nieuwe ervaringen en inzichten, want ik verdien dit.

Ik ben geweldig!

GETEKEND:

DATUM:

DANKJEWEL

Misschien heb ik het al gezegd, dan zeg ik het graag nog een keer. Dankjewel dat je jezelf (en mij) het cadeau hebt gegeven om een de-armouring sessie te ontvangen.

Jij maakt het mogelijk dat ik in mijn paradijs (My Eden) mag leven en dat raakt gelijk aan mijn missie om vrouwen en koppels te inspireren, motiveren en begeleiden in hun Paradijs te wonen. Your Eden.

Hoe doe ik dat? Door jou te leren hoe je de verbinding met jou lichaam, emoties en seksualiteit kunt versterken en voor jou voordeel kunt gebruiken.

Met deze integratie gids kom je zelf misschien al een heel eind, maar als je support wilt om jou verandering structureel te gaan voelen, kun je mij inschakelen als jij veranderer buddy!

INTEGRATIE SESSIES

3 Integratie sessies (telefonisch Skype of WhatsApp)

Jij vertelt over je voortgang met je integratie, wat goed gaat, waar je tegenaan loopt. Ik luister met een open hart, denk met je mee in oplossingen. en ben je geweten. :-)

INVESTERING: €198,- en je commitment en tijd.

WAAROM INTEGRATIE SESSIES MET MIJ?

- ▲ Gezamenlijk en gedeelde doelen zijn krachtiger
- ▲ Voor mentale en liefdevolle support
- ▲ Om je meer richting en inspiratie te geven
- ▲ Een eerlijke spiegel die helpt je patronen te zien/doorbreken.
- ▲ Ik ben je vertrouwenspersoon en zal je niet veroordelen om wat je met me deelt. Alles wat je met mij deelt is veilig.

INTERESSE?

Stuur een mailtje naar info@youreden.nl of stuur me een appje met 'let's do this!'.

Ik kijk er naar uit om nog meer waarde toe te voegen op jouw pad van heling.