

# *Haal jezelf uit de negativiteit!*

*Volg mijn 3 gouden tips*



***Geschreven door Joan Verspaget***

# ***Inhoudsopgave***

<b><i>Voorwoord</i></b>	<b>3</b>
<b><i>Inleiding</i></b>	<b>4</b>
<b><i>Gouden Tips</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Gouden Tip 1 Dankbaarheid</i></b>	<b>6</b>
<b><i>Gouden Tip 2 Intenties schrijven</i></b>	<b>7</b>
<b><i>Gouden Tip 3 Werken met affirmaties</i></b>	<b>8</b>
<b><i>Samenvatting</i></b>	<b>10</b>
<b><i>Tot slot</i></b>	<b>10</b>

# Voorwoord

Hallo, ik ben Joan Verspaget en ik wil niets liever dan dat jij je lekker voelt. Sterker nog, daar heb ik mijn werk van gemaakt. :)



Ik houd mij dagelijks bezig met innerlijke processen die zich onbewust afspelen maar een grote invloed hebben op jouw gedrag.

Vanuit je ego ben je vaak hard aan het werk om erkenning en waardering te krijgen.

Je bent daarbij gericht op wat anderen vinden en geeft zo de macht uit handen over jouw zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Er is er maar één die kan bepalen hoe goed jij bent en dat ben **JIJ**.

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Door allerlei overtuigingen, beperkende gedachtes en vaste patronen hou je jezelf vaak tegen om de beste versie van jezelf te worden en te zijn.

Hoe fijn zou het dan zijn als jij je kan afstemmen op wat jij werkelijk wilt.

Dat je vanuit verbinding met jezelf, je ziel, hier naar toe kan werken.

Je ziel weet alles en kan jou prima de weg wijzen.

Die weet als geen ander wat wel bij jou hoort en wat niet. De blokkades en belemmeringen die in de weg staan van jouw ideaal, kan je zo 1 voor 1 in beeld brengen en oplossen door het te helen of los te laten.

Ik begeleid en coach je hierin.

In jou zit de invloed en kracht om je leven in te richten en te sturen hoe jij dit wil. Het is een kwestie van leren hoe je dit doet.

In deze Ebook geef ik je 3 gouden tips om alvast een aanzet te maken naar dat betere leven. Namelijk een lekker en beter in je vel gevoel te hebben.

Dus aan de slag.

# *Inleiding*

## *Basisprincipes*

De tips die ik met je ga delen zijn gebaseerd op de volgende basisprincipes:

- ✓ Alles wat je aandacht geeft, groeit
- ✓ Wat je uitzend, krijg je terug
- ✓ Wees lief voor jezelf
- ✓ Je gedachten kun je sturen en daarmee je gevoel en gedrag.

Tegenslagen of negatieve gebeurtenissen kennen we allemaal. En zonder te willen bagatelliseren is de vraag hoe ga je er mee om?

Kruip je in de slachtofferrol, waarom overkomt mij dit nou?

Of pak je je les hierin en denk je wat vervelend wat er gebeurt maar wat kan ik hiermee?

Juist dan activeer je in je hersens de oplossingscellen zoals ik ze noem. En laten we wel zijn, hoe graag willen we dingen niet oplossen? Vooral bij een ander. Deze enthousiasme gaan we nu toch echt eens inzetten voor jezelf.

## *Uit de negativiteit*

Als je niet lekker in je vel zit dan wil je niets liever dan daaruit komen. Je hebt veel negatieve gedachten en de dag begint vaak al verkeerd. Het zal je verbazen wat je allemaal onbewust tegen jezelf zegt. Voordat de dag dan goed en wel begonnen is heeft je innerlijke saboteur zijn werk als gedaan. Je kan jezelf uitstekend tegen werken en zo je energiepeil omlaag trekken.

Maar he, goed nieuws is als je jezelf naar beneden kan halen, dan kan dat ook andersom.

En daar is deze Ebook voor bedoeld.

Hoe kan je je energie verhogen en haal je jezelf binnen no time uit je dip.

De gouden tips zijn gebaseerd op de wet van aantrekkingskracht. En dan niet het populaire waarmee je binnen no time miljonair bent. Helaas dat zou fijn zijn maar is niet waar ik me mee bezig houd.

Ik hou me wel bezig met de mindset. Hoe meer jij gericht en gefocused bent op positieve gevoelens en ervaringen hoe meer je dat zal aantrekken. Des te sneller voel je je weer beter.

De gouden tips die ik met je deel zijn bewezen krachtige tools. Ga de commitment met jezelf aan en geef het 28 dagen een kans. Moet jij eens zien wat het jou op gaat leveren.

## *Gouden tips*

Zoals ik dus al zei, de tips zijn bedoeld om je energieniveau te verhogen. Het liefst wil je naar het hoogste level zoals wanneer je verliefd bent. Als je verliefd bent dan maakt het niet uit wat er gebeurt.

Je hebt energie voor 10 en kan de hele wereld aan.

Vervelende dingen leg je zo naast je neer en vraagt niet eens je aandacht. Je wil namelijk alleen maar bij die ander zijn. En dit keer mag je verliefd worden op jezelf en jouw leven.

We gaan bewust de focus verleggen van negativiteit en dat wat je mist of er niet is, naar positiviteit en creëren wat er wel mag zijn.

Wat heb je nodig? Een schrift, een pen en dagelijks tijd voor jezelf. (minimaal 10 minuten)



## ***Gouden Tip 1 Dankbaarheid***

Een krachtig middel om je energie te verhogen en blijdschap te voelen is werken met dankbaarheid. Waar ben jij dankbaar voor.

Vaak vinden we dingen vanzelfsprekend en normaal. We vergeten dan hoe belangrijk het is dat je het al hebt. Wat het voor je doet.

Dit kunnen echt basic dingen zijn.

Denk bv aan een dak boven je hoofd zodat je je veilig voelt. Een gevulde koelkast waardoor je niet hoeft te verhongeren. Een gezond lichaam waardoor je kunt gaan en staan waar je wilt. En ga zo maar door. We vinden het normaal totdat we het kwijtraken. Pas dan besef je hoe fijn het is dat je gewoon kan lopen. Ik weet niet of je ooit je been hebt gebroken maar ik kan je uit ervaring vertellen dat het knap lastig is als je niet meer goed ter been bent.

Hoe dan ook, door aandacht te geven aan dat waar je dankbaar voor bent, zal je merken dat je eigenlijk best al veel WEL hebt. En dat is altijd een fijn gevoel.

***Noteer dagelijks minimaal 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Benoem vooral ook de reden waarom.***

Ik ben dankbaar voor ..... omdat het mij .....

Juist de reden geeft je het gevoel en het gevoel willen we activeren. Het gevoel verhoogt je energie. En deze trekt als een magneet allerlei ervaringen aan met hetzelfde energieniveau.

Als je moeite hebt met benoemen waarvoor je dankbaar bent dan heb ik een aantal onderwerpen waarmee je aan de slag kan.

- Gezondheid en lichaam
- Werk en Succes
- Geld
- Relaties
- Passies
- Geluk
- Liefde
- Het leven
- Natuur
- Materiele zaken en diensten
- Alle andere onderwerpen die je kan bedenken.

Je hoeft er maar drie te benoemen. Hoe meer je kiest, hoe krachtiger het zal zijn. Om je te helpen geef ik je een paar zinnen waar je alleen maar hoeft in te vullen.

- Ik ben oprecht gezegend dat ik..... heb, omdat....
- Ik ben zo blij en dankbaar met....., omdat.....
- Ik ben oprecht dankbaar voor....., omdat.....
- Ik dank je uit de grond van mijn hart voor....., omdat.....

Probeer het eens en kijk wat het je oplevert. Weer iets om dankbaar voor te zijn 😊

## **Gouden Tip 2 Intenties schrijven**

Door een intentie te noteren, stuur je jouw mind en energie in een richting die je graag zou willen.

***In dit geval gaan we een intentie noteren over hoe jij je dag wil laten verlopen.***

Beschrijf in de ochtend al hoe jou dag eruit gaat zien. Wat staat er te gebeuren en hoe verloopt het. Een vb

Goedemorgen Lieve Joan,

Vandaag wordt weer een fantastische dag. Ik mag gaan werken en vandaag zal alles moeiteloos verlopen. Mijn taken zullen op tijd af zijn en er is voldoende tijd om een praatje te kunnen maken. We hebben veel plezier en er hangt een ontspannen sfeer. Na mijn werk kom ik thuis in ons fijne huis waar ik een lekkere maaltijd kook voor het gezin. De kinderen zijn rustig en spelen samen buiten.

Tijdens het eten geniet ik van de gesprekjes aan tafel en blijkt dat we allemaal een leuke dag hebben gehad.

Na het eten hangt er een ontspannen sfeer in huis. De kinderen luisteren prima en voor ik het weet lig ik weer lekker in bed. Ik kijk terug op een lange dag met een voldaan gevoel. Zo zou het elke dag wel mogen zijn.





Het is maar een voorbeeld. Of de dag ook werkelijk zo gaat verlopen? Geen idee. Mijn kinderen zijn vaak verre van rustig en mijn taken gaan echt niet altijd moeiteloos. Maar door het zo te beschrijven train ik mijn mindset.

Na een paar dagen zal je merken dat je inderdaad rustig begint aan de dag. Dat sommige dingen moeiteloos zullen gaan. En zo niet dan benoem je die ene specifieke taak en beschrijf hoe je zou willen dat het verloopt. Schrijf het op alsof al het zo is. Het is training van de mindset en sturen van de energie. Wat je uitzend krijg je terug, weet je nog?

## ***Gouden Tip 3 Werken met Affirmaties***

Affirmaties zijn korte, krachtige positieve zinnen die je vele malen herhaald. Hiermee herprogrammeer je je onderbewustzijn en bekrachtig je dat wat je wil bereiken.

Al onze overtuigingen zijn woorden en zinnen die je zo vaak gehoord hebt dat je ze bent gaan geloven. Dit zijn echter vaak negatieve boodschappen geweest.

Met affirmaties geef je jezelf juist een positieve bevestiging. Je spreekt uit (of in gedachte) dat wat je wil.

Een hele krachtige affirmatie is **Ik waardeer mezelf**.

Na één keer zal het nog weinig effect hebben. Maar als je dit 100 keer per dag zegt of nog vaker en dat blijft herhalen dan wordt het krachtig. Dan wordt het een overtuiging die in je onderbewustzijn gaat beklijven.

En dat wil je juist bereiken. Als jij jezelf namelijk waardeert dan zal je bepaald gedrag niet meer vertonen. Je kan niet jezelf waarden en gedrag aannemen waaruit juist het tegenovergestelde blijkt.

Ik kan niet zeggen Ik waardeer mezelf en ondertussen blijf ik me volproppen met ongezonde voeding. Of Ik waardeer mezelf en daardoor blijf ik mezelf wegcijferen. Dat gaat niet dus zal je gaan voelen dat je dingen anders mag gaan doen. Minder wegcijferen en meer voor jezelf kiezen.



Let wel op een affirmatie kan ook weerstand oproepen. Als je dat ervaart en je krijgt de zin echt niet hardop uitgesproken, begin dan met

Ik ben bereid om....mezelf te waarderen.

Dat maakt het vaak net minder stellig waardoor je het wel kan ontvangen.

Nu hoor ik je al denken, hoe haal ik in vredesnaam 100 keer of zelfs nog meer?! Ik kan toch niet de hele dag.....

Jawel hoor. Je maakt het makkelijker voor jezelf door de affirmaties te koppelen aan activiteiten. Het liefst activiteiten die je dagelijks doet.

Bv bij een toiletbezoek affirmeren Ik laat makkelijk los

Of bij het douchen elke ochtend Ik voel mij goed.

Hou het simpel en behapbaar. Hieronder zie je een aantal voorbeelden van affirmaties.

Ik zorg goed voor mezelf

Ik geloof in mezelf

Ik vertrouw op mezelf en mijn intuïtie

Ik ben goed genoeg

Ik mag moeiteloos ontvangen

Ik waardeer mezelf

Ik voel mij sterk en krachtig

# Samenvatting

Om je snel beter te voelen en lekkerder in je vel is het dus belangrijk om bewust je aandacht te brengen naar positiviteit. Dit doe je door:

1. dagelijks minimaal 3 dingen te benoemen waarvoor je dankbaar bent. Plus de reden waarom. Juist dat maakt het verschil.
2. Daarnaast werk je met intenties schrijven en probeer je in de ochtend je mindset en energie te programmeren op hoe jij graag de dag zou willen laten verlopen.
3. Bovenop de eerste 2 gouden tips is er de laatste krachtige middel te weten affirmeren. Je kiest elke dag een zin die je zoveel mogelijk probeert te herhalen. Bij voorkeur 1 zin voor langere tijd, liefst minimaal 100 x per dag.

Ik garandeer jou dat als je alle tips uitvoert je binnen no time weer lekker in je vel zit. Je bezit namelijk veel meer kracht en invloed dan jij waarschijnlijk denkt.

## Tot slot

Als je met deze tips aan de slag bent gegaan dan zal je merken dat het werkt.

En wat werkt wil je verder uitbouwen. Meer verdieping aanbrengen. Leuk om uit een dip te komen maar hoe voorkom je dat je weer terug valt?! Op mijn website staan nog veel meer oefeningen en e books om mee aan de slag te gaan.

Wil je echter dat ik met jou mee kijk of wil je nu eindelijk eens doorpakken?

Bel me gerust voor een vrijblijvende telefonische afspraak 06-11873180. We kunnen dan samen bespreken wat ik voor jou kan doen.

Laat je mij weten wat dit ebook jou heeft opgeleverd?

Heel veel succes!