

# DAG 3

## Miracle Morning Ritueel

Concreet wil dit voor mij zeggen dat ik elke dag rond 5 uur opsta en de dag start met een meditatie. Deze neemt meestal een kleine 20 minuten in beslag. Daarna doe ik een grondingsoefening om mijn energie goed te verankeren in mijn lichaam en de energie die ik de vorige dag van anderen heb overgenomen terug te geven aan de aarde.

Daarna ga ik naar beneden en lees ik een inspirerend boek gedurende 10 minuten of een kwartier. Nadien schrijf ik op wat me geraakt heeft in het boek of welk inzicht ik wil meenemen gedurende het verloop van de dag.

Uit de content die ik wil meenemen voor die dag, maak ik voor mezelf affirmaties (hier komen we op terug tijdens deze week)

Hoe is jullie ochtendritueel geweest? Heb je er 1 kunnen maken? Waar ervaar je moeilijkheden mee? Zet gerust je ervaringen, vragen,... in onze Facebookgroep op die manier kunnen we elkaar helpen en inspireren.

Door een ochtendritueel aan te nemen en je afstemdagboek daar een onderdeel van te maken, is het veel makkelijker om het afstemmen elke dag te doen.

Hou er rekening mee dat je iets minimum 21 dagen moet volhouden vooraleer het een automatisme wordt. Dus in het begin vraagt het focus en aandacht en moet je echt moeite doen om het elke dag te doen.

Er gaat soms weerstand bij komen kijken, je gaat al eens een dag hebben dat je het makkelijker vindt om het over te slagen,... Dat is heel normaal en hoort bij het proces.

Je ego probeert je altijd terug naar de "oude" situatie te brengen. Dit doet het door je bijvoorbeeld te laten denken: "Dit werkt niet, kan er beter mee stoppen." of "Wat een zever ik zal het zo ook wel kunnen."

Dit is een heel normaal proces, probeer er alert voor te zijn. Zodra als je die gedachten krijgt, je kan zeggen tegen jezelf: "Nee, stop. Ik wil dit wel doen. Dit is een deel van mijn nieuwe, verbeterde leven."

Als je jezelf dezelfde boodschap blijft geven, elke keer opnieuw, wordt het op den duur heel normaal voor je. Het is als het ware een nieuwe overtuiging geworden. Het wordt echt een deel van jezelf. Het kost je dan geen moeite meer om het te doen.

Heb je je script kunnen aanpassen ? Ik zou heel graag enkele van jullie vernieuwde scripts lezen in de Facebook groep !

Ik wens jullie vandaag heel veel succes met het afstemmen.



[www.be-lievecosting.com](http://www.be-lievecosting.com)