

DAG 5

Wensen en verlangens

Gisteren hadden we het al over je wensen en verlangens en het belang ervan in het afstemmen.

Vandaag ga ik daar dieper op in.

Gisteren vertelde ik je hoe belangrijk het is om steeds stil te staan bij de gevoelens die je ervaart als je je wensen en verlangens leest.

Ik dacht dat het wel handig zou zijn om in te gaan op het verschil tussen emoties en gevoelens (gedachten).

Vele mensen leven in de overtuiging dat dit inwisselbare begrippen zijn, dat ze hetzelfde betekenen.

Dit is echter niet zo, het zijn compleet verschillende dingen. Zeker in de termen van de Wet van Aantrekking is het belangrijk om het verschil tussen beiden heel duidelijk te maken.

Je gedachten en gevoelens worden bepaald door je energie level en door waar jij je aandacht op richt.

Gedachten en gevoelens kunnen positief of negatief zijn. In termen van Wet van Aantrekking is het zo dat als je vaak negatieve gedachten hebt, je in een negatieve spiraal kan terecht komen. De ene negatieve gedachte leidt automatisch tot de volgende negatieve gedachte,...

De Wet van Aantrekking zegt immers : "like attracts like". Dat betekent dat gedachten die aan elkaar gelinkt zijn elkaar gaan versterken en elkaar gaan aantrekken. Dit is een onbewust proces.

Je kan het bewust maken door ondermeer gebruik te maken van een afstem journal. Wat zijn nu emoties ? Emoties zijn eigenlijk onze emotionele GPS. Ze tonen ons aan of we op "ons Pad" zitten. Dit vergt heel wat meer uitleg, maar voor hier ga ik gewoon zeggen dat we allemaal op de aarde zijn gekomen met een specifieke missie en bijbehorend Pad. Door naar je emoties te gaan luisteren kan je ontdekken dat je "juist" zit.

Positieve emoties zoals : waardering, vriendschap, liefde, respect, warmte, eerlijkheid, oprechtheid,... tonen je aan dat je op het juiste Pad zit. Als je dit Pad blijft volgen in combinatie met elke dag afstemmen, ga je groeien in de missie die je hier te doen hebt. Je gaat geïnspireerde actie van het Universum krijgen en gaat constant groeien.

Negatieve emoties zoals : frustratie, angst, weerstand, machteloosheid, boosheid, woede, onmacht, ... daarentegen geven heel duidelijk aan dat je van het juiste Pad bent afgeweken. Wil je terugkeren naar het juiste Pad is het belangrijk om te gaan kijken wat de negatieve emoties je willen vertellen. Wat is er onderliggend ? Wat zijn de blokkades ? Dit kan je perfect doen door je afstem journal te gebruiken.



Fear is a liar
Don't allow it to
steal your
dreams

www.believecoaching.com