

Jouw innerlijke saboteur

In hoeverre saboteer jij jezelf?

In hoeverre saboteer jij jezelf op het moment dat alles goed gaat in je leven, als je flow creëert?

De meeste lichtwerkers weten niet dat ze zichzelf saboteren. Het lijkt alsof dingen in hun omgeving hun flow ondermijnen. Maar het is JIJ die jezelf weerhoudt van succes en flow.

Laten we in deze oefening kijken op welke manier jij jezelf saboteert. Als jij ontdekt op welke manier jij jezelf saboteert kun je eea veranderen en een andere keuze maken.

Oefening

Zoek op intuïtie naar een symbool dat staat voor jouw ideale situatie. Denk er niet over na, voel de energie van jouw ideale leven en gebruik deze energie voor dit voorwerp.

Plaats het object op de vloer.

Schrijf al jouw associaties op over dit voorwerp op een papier en leg dit papier naast het voorwerp.

Ga op de plek staan van het voorwerp of papier. Wat zijn jouw associaties? Stel je voor dat deze ideale situatie al realiteit is.

Gebruik al jouw zintuigen. Waar voel je onrust? Waar voel je dat de energie van jouw ideale situatie er nog niet is? Als er meerdere plaatsen zijn in jouw lichaam, kies dan een plaat waar je jouw ideale situatie het meest mist.

Verbind je met deze plek. Gebruik deze energie om nog een voorwerp te zoeken die staat voor deze energie. Het voorwerp staat symbool voor de energie van jouw saboteur.

Plaats dit saboteur-voorwerp naast het ideale situatie-voorwerp. Schrijf ook op welke associaties je krijgt van dit saboteur-voorwerp en leg het papier naast dit saboteur-voorwerp.

Ga op de plek van je saboteur-voorwerp/papier staan. Ben gewaar van de associaties. Laat de energie van jouw innerlijke saboteur toe en laat het door jouw hele lichaam stromen, tot je er helemaal in bent gezakt. Jij bent nu jouw innerlijke saboteur. Ben niet bang, ik haal je er ook weer uit :)

Vanuit deze saboteur-energie jouw ideale situatie-voorwerp. Welke associaties komen naar boven. Wat ga jij doen om deze ideale situatie te saboteren?

Wat ga je doen?

Ga jij jouw lichaam ziek laten zijn?

Een discussie over iets belangrijks met jouw partner, kinderen, familie, collega's, samenwerkingspartner(s), vrienden?

Teveel eten of drinken?

Teveel geld uitgeven?

Beslissingen die niet goed voor je zijn?

Oordelen en negatieve gedachten hebben over jezelf en je hier in verliezen?

Mensen opzoeken die niet goed voor je zijn?

Te hard werken?

Niet luisteren naar je intuïtie en dingen doen die niet goed voor je zijn?

Je grenzen overschrijden

Onvoorzichtig zijn met dingen en laten inbreken in je huis?

Niet opletten en daardoor betrokken raken bij een ongeluk?

Of iets anders doen om jouw ideale leven te saboteren?

Schrijf op wat jij doet om jouw flow, jouw vooruitgang, jouw ideale leven te saboteren en plaats dit papier naast het saboteur-voorwerp.

Stap uit de energie als saboteur. Schud letterlijk deze energie van je af. Was je handen, ga douchen of wat jij nodig hebt om deze energie van je af te schudden. Jij weet precies wat er nodig is, volg je intuïtie. Wat je doet, doe het heel bewust. Ruik de zeep waar je je mee schoonboent. Haal diep adem verschillende keren en blaas alle energie uit.

Ga nu op een afstandje staan en kijk naar jouw ideale leven voorwerp en naar je saboteur-voorwerp. Zie je wat er gebeurt? Herken je het? Is dit wat je vaker doet bij jezelf? Jouw patroon om jezelf te onthouden van flow?

Schrijf alle inzichten op en plaats het naast je voorwerpen. Laat de voorwerpen en de aantekeningen een aantal dagen liggen want je zult de komende dagen meer inzichten ontvangen. Ben je bewust van de dromen die je de komende dagen hebt, die zullen wellicht ook meer inzichten geven.

Je hebt nu jouw innerlijke saboteur bloot gelegd.
Je zult het gedrag van jouw innerlijke saboteur niet fijn vinden. Maar als je dit gedrag onder ogen ziet en ziet hoe het jou saboteert, weet je dat je dit wilt veranderen.

Als je voelt dat je jezelf veroordeelt voor wat je jezelf al deze tijd hebt 'aangedaan', vergeef jezelf en doe de vergevingsoefening die in de online omgeving staat.

Liefs,
Edith