Challenge

Donder nu maar op,

ik wil rust in mijn kop!

Werkboek dag 4

Afbeelding met binnen, kop, koffie, bloem

Automatisch gegenereerde beschrijving



## Energetische bescherming

Je hoeft je gedachten niet klakkeloos te geloven en te blijven herkauwen. Op enig moment is dit wel een gewoonte voor je geworden. Bekijk en onderzoek je gedachten eens kritisch. Je voelt je misschien nu en slachtoffer van onoprechte mensen en ongelukkige omstandigheden, door al die gedachten die maar door je hoofd buitelen. Zoals je er ooit (onbewust) voor gekozen hebt om die gedachten te herhalen en te geloven, kun je er nu ook voor kiezen om uit je hoofd weer in je lichaam te gaan.

Onderstaande vragen kun je beantwoorden om niet langer vast te houden aan je overtuigingen, zodat je ook niet langer gevangen wordt door verdriet, afwijzing en pijn.

**Opdracht 1.**

Vragen die je leven zullen veranderen, geïnspireerd op het boek van Byron Katie.

* Wat waren vandaag je gedachten?

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

* Waren ze helpend of niet?

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

* Wat zorgde ervoor dat ze geactiveerd werden?

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

* Vraag jezelf bij iedere gedachte: is dat waar, of was ik dat maar aan het verzinnen?

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

* Hoe reageerde je op elke gedachte?

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

* Hoe zou je je voelen zonder deze gedachte?

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Stop bij het bewust worden ervan. We hoeven er niks van te vinden en we hoeven er niks mee te doen. Alles is oké.

**Opdracht 2.**

Dankbaarheid; noteer dagelijks 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Misschien moet je er in het begin wel flink naar zoeken, maar bedenk dat het geen grote dingen hoeven te zijn. Je kan ook genoten hebben van een bloemetje of van de zon die scheen. Je zal merken dat het na verloop van tijd steeds makkelijker wordt. Als je deze prachtige dingen in een apart boekje noteert, kun je ook door het boekje bladeren/lezen op een moment dat het even niet zo lekker gaat. Je zal merken dat het direct invloed heeft op je gemoedstoestand.

Hier ben ik vandaag dankbaar voor:

1. …………………………………………...........................................................................................................
2. .......................................................................................................................................................
3. .......................................................................................................................................................

**Opdracht 3.**

Oefening om weer in je centrum van bewustzijn te komen en de energie te laten stromen.

Dit is mijn ervaring met de oefening:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Dit neem ik mee voor een volgende keer:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

## Stuur je ingevulde werkboek uiterlijk donderdag naar [nicole@energie-ik.nl](mailto:nicole@energie-ik.nl) en maak kans op een Reiki-afstandsbehandeling!