



Nieuwjaarsevolutie

Soulcentre

Liefs Angelique

Gefeliciteerd!

Gefeliciteerd met uw beslissing om uw leven naar een hoger niveau te tillen. Je staat op het punt om aan een reis te beginnen die jou en degenen die je liefhebt op een diepgaande manier zal beïnvloeden. Je verdient het beste dat het leven te bieden heeft, en het ligt voor het oprapen. Gezondheid, geluk, vreugde, liefde, financiële vrijheid, en/of wat het ook is dat je hartje begeert.

Succes is wat je denkt dat het is. Leren om controle te krijgen over onze emoties en gedrag is als vragen om wat we willen van de enige persoon die het ons als eerste kan geven... Onszelf.

Het grootste verschil tussen die speciale individuen, die we de succesvolle mensen noemen, en degenen die alleen maar bezig zijn met het feit dat ze een gewoonte hebben ontwikkeld om te doen wat nodig is. Zij hebben de vaardigheden geleerd die de dingen verpletteren die de meeste mensen tegenhouden. Ze hebben geleerd om massaal hun vermogen om meer te zijn, te doen en te hebben voor zichzelf en degenen waar ze om geven.

Alle planning, alle trainingen, alle programma's en alle producten kunnen je alleen zo ver brengen als je niet leert hoe je je grootste bezit kunt beheersen... JIJ!
Door te luisteren naar dit programma, de instructies te volgen, en een paar eenvoudige stappen, zul je precies weten wat je moet doen om negatieve emoties en de ultieme toekomst te creëren voor jou en je geliefden.

Mijn oprechte wens voor jou is dat je je leven gezond, gelukkig en vol liefde leeft. Ik dank voor het voorrecht om deze bewezen strategieën met jou te delen, en ik kijk ernaar uit om jouw coach te zijn, vandaag en in de toekomst. Durf je leven prachtig te maken!

Liefs, Angelique

Bereid je voor!

Mentaal:

We kunnen allemaal onze eigen gevoelens en emoties manifesteren!

Kom in een juiste mentale staat, voel je goed! Wat je doet en het resultaat dat je krijgt zijn recht evenredig met hoe je je op een bepaald moment voelt. Dat geldt vooral voor het leerproces en het conditioneringsproces. Als je er een gewoonte van maakt om je goed te voelen voordat je iets doet, dan zullen de resultaten aanzienlijk verbeteren. Door het proces te herhalen om jezelf een goed gevoel te geven elke keer voordat je iets doet, zal je zenuwstelsel zo conditioneren dat het een automatisme wordt, en je zult merken dat je je goed voelt en ambitieus bent over de taak of ervaring die voor je ligt.

Muziek:

Muziek is de magische katalysator voor de ziel die zelfs de moeilijkste excuses en houdingen kan doorbreken. Het kan onmiddellijk angst veranderen in geloof en uitstel in vastberadenheid. We hebben allemaal onze favoriete nummers die ons optillen en ons naar het beloofde land dragen dat wilskracht heet. Kies wat muziek die je inspireert en je een goed gevoel geeft. Kies er zoveel mogelijk en maak ze gemakkelijk toegankelijk.

Hulpmiddelen voor uw nieuwe evolutie:

1. Koop een dagboek
2. Regel een online kalender en/of planner
3. Maak een lijst met mensen met wie je dit proces wilt delen

Stap 1

Mijn warming-up:

Opwarmen legt de basis voor je lichaam en geest om optimaal te functioneren. Alle sportfiguren, zangers, sportfiguren, muzikanten, enz. warmen altijd op.

Beweeg het

De beweging van het lichaam is de meest effectieve manier om in de juiste hoofdruimte te komen, vooral omdat er goede chemicaliën vrijkomen.

Zie het

Zie jezelf sterk staan, lachend - kijk naar jezelf in de spiegel – verbeelding is het sterkste instrument dat je bezit.

Zeg het

Woorden die je uitspreekt geven aan hoe je je voelt. Zeg "Ja" tegen wat je zoekt.

Prijs het

Erken en prijs jezelf.

Stap 2

Jouw keuze

Brainstorm over een lijst met wat je wilt en kies wat het meest essentieel voor jou is en wanneer je dit wilt.

- Waar je op focust, is waar je heen gaat
- Waar wil "ik" heen, welke uitkomst wil ik?
- Maak een bewuste keuze, je lichaam zal gaan waar het zich fijn voelt

Gebruik je dagboek om je gedachten vast te leggen. Gewoon brainstormen alsof je alles wat je denkt, opschrijft. Een deel van het proces is om je hersenen te stimuleren en om te zoeken naar ideeën en verlangens. Het zoekproces is ook een conditioneringsproces dat de hersenen traint om te zoeken naar wat geweldig en gewenst is. Dit is de genese van creativiteit en van het verhogen van de staat/houding.

Stap 3

Jouw plan:

- Als je denkt aan falen, dan faal je!
- Om succes te hebben moet je je iemand die al succes heeft in gedachte nemen, gewoon doen wat zij deden.

Verkort de tijd door het succes van anderen na te bootsen. Schrijf je niet in voor de harde school; het is ruw en kost veel te veel tijd. Zoek gewoon iemand die gedaan heeft wat jij wilt doen of bereikt heeft wat jij wilt bereiken. Zelfs als het niet precies is wat jij wilt, zoek iemand die soortgelijke resultaten heeft als die welke jij wenst te hebben. Je hoeft ze niet persoonlijk te kennen of er zelfs maar toegang tot te hebben. Je kunt informatie vinden over bijna iedereen tegenwoordig via internet en boeken en andere bronnen.

Leer wat ze deden, wat ze geloven, model hun taalpatronen, hun lichaamsbewegingen, en waar ze zich op concentreerden. Zoek uit hoe ze hun opkomst naar succes hebben gepland en wat ze dagelijks deden. Je zult niet altijd alle informatie krijgen die je zoekt, maar alles wat je kunt vinden is beter dan niets. Je zult ook merken dat er vaak meerdere mensen zijn die je kunt modelleren op dezelfde gebieden. Je zult dan merken dat ze voor het grootste deel over het algemeen dezelfde overtuigingen en vergelijkbare activiteiten hebben. Kortom, kopieer wat zij deden en zelfs wat zij nu doen om de barrières van tijd en ervaring te doorbreken.

Stap 4

Mijn waarom:

“Waarom” komt als eerst en “hoe” komt als tweede.

- Kies de reden waarom jij het gaat maken. Mensen zijn in staat om bijzondere dingen te doen als ze een sterke reden hebben!
- Wat zijn de drijfveren die jou naar je keuzes leiden?

Stap 5

Mijn planning:

Plan jouw persoonlijke ontwikkeling (maak het een vaste gewoonte, bijvoorbeeld iedere ochtend even 15 minuten). Plan dingen in die jouw plan ondersteunen.

- Wat ga je doen om het te laten gebeuren?
- Lees deze redenen hardop voor.
- Zorg dat je jezelf het verplicht.

Prijs jezelf! Je bent geweldig!

Ons hele zenuwstelsel werkt op pijn en plezier. Onszelf prijzen en erkenning van onszelf direct nadat we iets gedaan hebben, stuurt een duidelijk signaal naar ons systeem om meer te doen van wat we net deden. Dit maakt onze vooruitgang en groei automatisch.

Neem elke dag de tijd om jezelf een welverdiend applaus te geven. Wees niet verlegen; je moet het van jezelf horen dat je niet alleen aan je eigen kant staat, maar dat je je grootste, razende fan bent en dat je jezelf altijd zult steunen, prijzen en waarderen voor alles wat je bent en doet.

Neem dit niet te licht op, dit is een enorm verschilmaker en een die een enorm verschil maakt in je snelheid en efficiëntie. Het is ook besmettelijk en anderen zullen het voor zichzelf aannemen en je ook meer waarderen en ondersteunen. Vergeet niet dat het leven precies is wat je ervan durft te maken.

En geluk begunstigt degene die de stoute schoenen aantrekt. Dus stap moedig op en durf je leven fantastisch te maken.