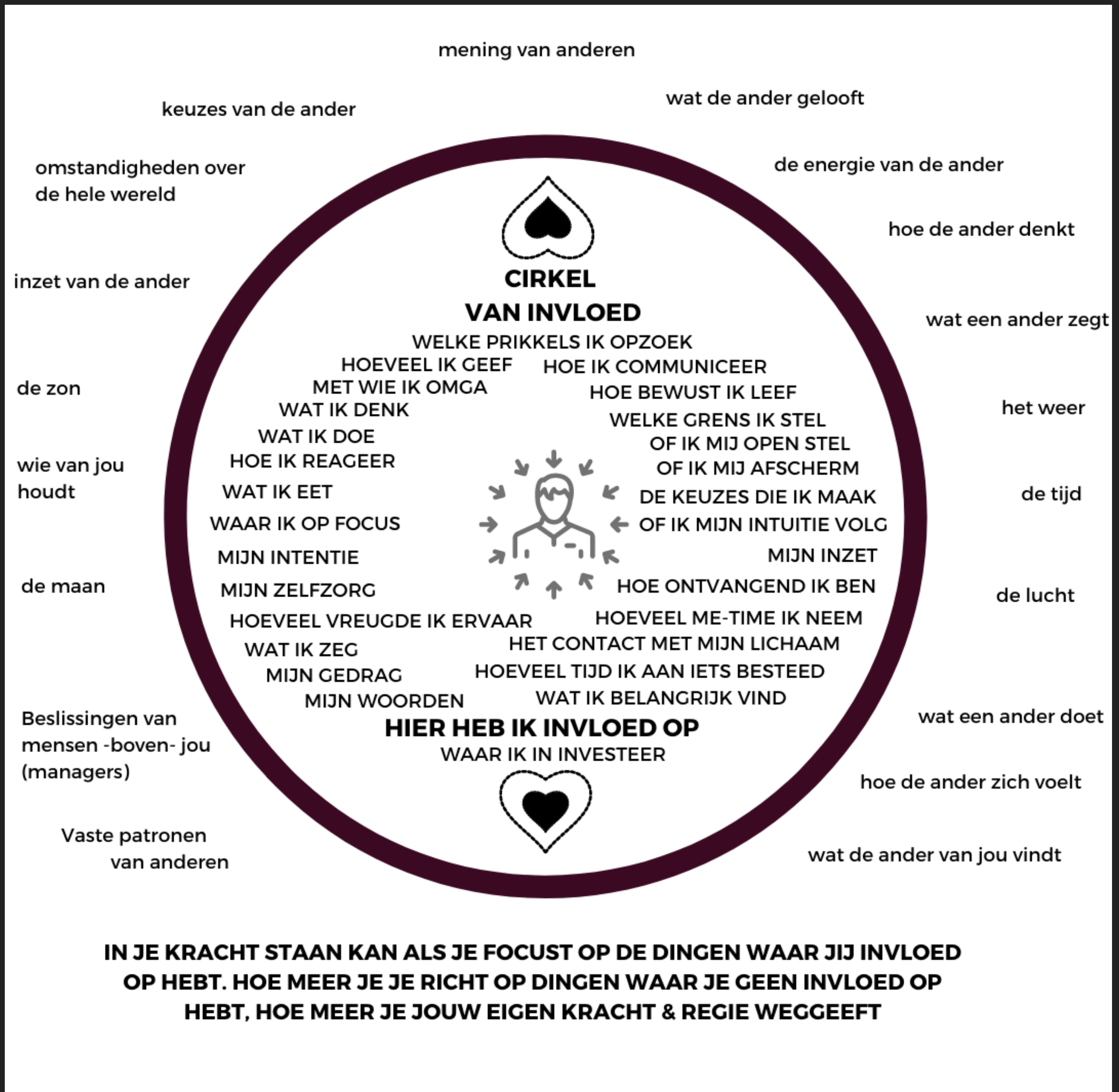


Cirkel

van invloed



CIRKEL VAN BETROKKENHEID

WORDT HEEL BEWUST VAN
WAAR JIJ JOUW ENERGIE IN STEEKT

Sandy Angela



Alles binnen jouw invloed GEEFT je energie



Je bewaakt en behoudt regie over jouw energie



Alles buiten jouw invloed NEEMT jouw energie



Jij laat je energie wegvloeien en raakt de regie kwijt



INHOUD

- ♥ Wie hoort in jouw cirkel pag 4
- ♥ Wat hoort in jouw cirkel pag 6
- ♥ Jouw energie cirkel pag 8
- ♥ De verantwoordelijkheid pag 10
- ♥ Luister naar de intentie pag 12



WIE HOORT IN JOUW CIRKEL?

vage bekenden



collega

vrienden van
vrienden



mensen die je vertrouwt

ouders

kinderen



partner

familie



buren



ex-geliefden

mensen die je niet
vertrouwt

Ik heb nu zomaar wat ingevuld. Maak je eigen cirkel van invloed en betrokkenheid. . . (lees verder)..

Wie staat dichtbij je (invloed), wie iets verder (betrokkenheid) en wie plaats je helemaal buiten de cirkel?

Voor mij was het een hele tijd geleden een enorme eye-opener dat ik bv een ex echt buiten mijn cirkels moest plaatsen. Ik ben hem niks meer verschuldigd en ik wil ook geen energie meer verspillen aan iemand die eigenlijk geen onderdeel van mijn leven meer is.

Je moet het echt zo zien dat de mensen die je dichtbij je plaatst, daar wil je energie in steken en daar krijg je ook energie van. De mensen die in de ruimere cirkel staan, daar wil je beperkt energie naartoe laten stromen en misschien een beetje energie van ontvangen. Het voelt oké om met hen te verbinden, maar je wilt geen energie verspillen. De mensen buiten de cirkel daar zou je jezelf bijna voor willen beschermen. Je wilt niet meer met hun energie gemengd zijn.

Zo krijg je meer en meer invloed op wat jou kan raken en waar jij je mee verbind. De regie over jouw leven groeit en je zult merken dat je veel stabielere in je energie kan blijven.



WAT HOORT IN JOUW CIRKEL?

gezondheid van
anderen



het nieuws

gesteldheid van de wereld



gesteldheid van jouw gezin

jouw
gezondheid



gezelligheid in jouw huis



beslissingen van de directeur van het
bedrijf waar je werkt

mening van anderen



oordelen

mening van
anderen

Je kunt je druk maken om dingen in het nieuws, maar je hebt er geen invloed op. Je mag best betrokken zijn, maar voorkom dat je energie stroomt naar dingen

waar jij geen invloed op hebt. Het kost jou bergen energie en je bereikt er NIKS mee.

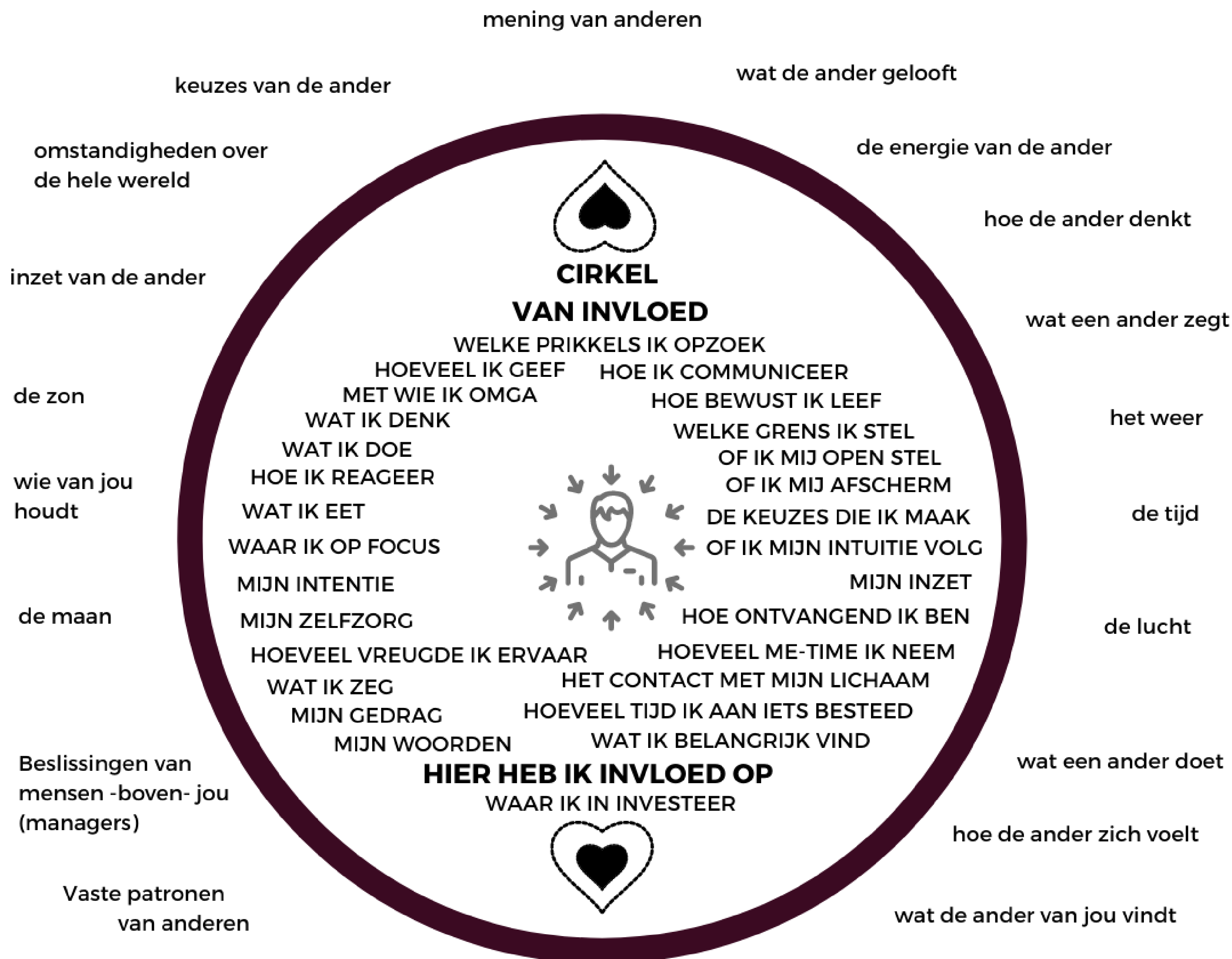
Als het dingen zijn die jou direct of indirect wél raken, dus je kunt het niet uit jouw leven bannen en je merkt dat het je raakt, keer dan naar binnen: waarom raakt het je zo? Welke kernwaarde wordt geraakt?

Je hoeft niet je kop in het zand te steken, maar onthoud dat jij **ALTIJD** regie over je leven kunt nemen en **JIJ BEPAALT** wat waarheid is. Dan kan je ook makkelijker bij je eigen waarheid blijven en voorkom je dat je meegesleept wordt in de drama die de maatschappij er vaak van maakt.

Soms wordt je ook verleid om er meer betrokken in te zijn omdat anderen vinden dat het zo hoort of omdat jij zelf het niet vind kunnen om er geen mening over te hebben. Ben dan heel kritisch naar jezelf: is dat echt zo? Van wie moet jij een mening hebben? Wat gebeurt er als je het gewoon laat **ZIJN** en er geen mening of goed of fout aan koppelt?

Iets frustreert omdat je de stempel **FOUT** erop geplakt hebt. Haal die stempel weg en kijk wat er overblijft!

JOUW ENERGIE CIRKEL



**IN JE KRACHT STAAN KAN ALS JE FOCUST OP DE DINGEN WAAR JIJ INVLOED
OP HEBT. HOE MEER JE JE RICHT OP DINGEN WAAR JE GEEN INVLOED OP
HEBT, HOE MEER JE JOUW EIGEN KRACHT & REGIE WEGGEEFT**



Zoveel heeft invloed op jouw energie, dus op jou. Vooral als je een gevoelig en open persoon bent, ben je een magneet voor alles om je heen.

Alles is energie, zelfs de lucht die je inademt. Zelfs via die lucht kunnen prikkels binnenkomen

Denk bijvoorbeeld maar eens aan bepaalde geuren, welk gevoel dit bij je kan oproepen en soms zelfs herinneringen kan triggeren. Eén geur kan je zo terug in de tijd brengen. Idem met foto-s, muziek, kleuren en geluiden.

Dit is ook waarom bijvoorbeeld de lichaamsgeur van iemand je aanspreekt of afstoot. Het is een wisseling in energie; het prikkelt iets in je of niet.

Als je er zo naar gaat kijken dan ga je steeds meer beseffen hoeveel prikkels er op een reguliere dag zijn. Waar je totaal niet bij stilstaat. En heel onbewust kan dit jouw welzijn beïnvloeden.

Daarnaast heb je nog alles wat IN jezelf plaatsvindt. Jouw gedachten, emoties, gevoelens...noem maar op. Het valt en staat allemaal met bewustworden en **VERANTWOORDELIJKHEID** voor jouw eigen **ZIJN** nemen. . .

DURF DE VERANTWOORDELIJKHEID AAN

Verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn en leven nemen betekent dat je proactief in het leven staat. Proactief zijn is meer dan initiatieven nemen. Het wil echt zeggen dat je verantwoordelijk bent voor je eigen leven. Jouw gedrag en leven is afhankelijk van jouw beslissingen, niet van de omstandigheden.

Reactieve denken is:

Ik kan er niets aan doen. Zo ben ik nu eenmaal. Ik moet dit of dat. Als ik maar...

Proactieve denken is:

Ik kan het ook anders aanpakken. Laat ik eens kijken of er alternatieven zijn. Ik bepaal zelf mijn gevoelens. Ik kan kiezen.

Reactieve mensen nemen vaak onbewust geen verantwoordelijkheid. De gedachte dat een probleem niet bij onszelf ligt, dát is het probleem. Als je dat denkt, dan laat je iets waar je geen invloed op hebt (iets buiten je), grip op je krijgen. Door de proactieve benadering begint de verandering van binnenuit.

LEEF JIJ ZOALS JE HERINNERT WILT WORDEN?

Zoals jij wilt dat mensen aan het einde van je leven op jou terugkijken, zo moet je gaan leven. Leef met een duidelijk beeld van je einddoel. Weet waar je heengaat, zodat je beter begrijpt waar je nu bent en je stappen kunt zetten in de juiste richting. Zoals Stephen R. Covey al stelde: je kunt keihard werken om hoger op de maatschappelijke ladder te komen en dan aan het einde van je leven ontdekken dat de ladder tegen de verkeerde muur staat. Het is eenvoudig om jezelf te bedriegen door een drukbezet leven te leiden. Actief zijn is iets anders dan effectief zijn. Welke richting wil jij op?

Je hebt de afgelopen maanden steeds meer duidelijk gemaakt wie je bent en wat je wilt. Dit is eigenlijk een manier om een sprong in de toekomst te maken en jouw einddoel te visualiseren: hoe wil jij op je leven terugkijken? Stel je ligt op je sterfbed: van welke dingen die je nu niet onderneemt ga je spijt krijgen? Op welke dingen kijk je trots en met plezier terug?

Hoe meer helder jij dit voor jezelf hebt, hoe makkelijker het universum je erin kan ondersteunen en jouw Hogere Zelf zal jou uiteraard via je intuïtie hierin leiden.

LUISTER NAAR DE INTENTIE VAN DE ANDER

Iets anders wat jij ontwikkelt hebt tijdens de laatste maanden is: de kern van dingen voelen. M.a.w jij bent veel bewuster van jouw intenties geworden, je kunt door deze vaardigheid dit ook bij anderen voelen.

Er zit zoveel meer dan je hoort als je naar iemand anders luistert. Je zintuigen zijn niet alleen op luisteren gericht. Je hebt tijdens dit mentorship delen van jezelf geopend waardoor intuïtief en empathie luisteren erbij gekomen is of vergroot is. Je bent zelf veel meer geshift naar vanuit intentie leven..Hierdoor kan jij intuïtief de intentie van de ander voelen. Reageer op die intentie, vanuit jouw eigen intentie. Andersom idem: wil jij aan de ander iets duidelijk maken, start met je intentie voor jezelf helder maken.

Ik zie dit echt als een kracht die je in jezelf geopend hebt en waar je ook verantwoordelijkheid door in je leven neemt. In het begin is het steeds even bewust stilstaan bij je intenties, maar na een tijdje wordt het je natuurlijke manier van denken: #1 = met welke intentie doe/wil ik iets?

PS: het universum is hier gek op! Dit is daarom ook de sleutel naar moeiteloos manifesteren.



Liefs Sandy

XXX