

## Journal guide

### 1. Journal oefening waarbij je van angst naar liefde wil shiften.

- Welke situatie bekijk jij nu nog vanuit angst? Of welke situatie ervaar jij als een probleem? Schrijf dit eens op.
- Stel nu, puur hypothetisch, dat alles liefde is. Hoe zou dat jouw blik op de situatie veranderen? Hoe zou jij dan zien dat de situatie jouw mogelijkheden en groei brengt?

### 2. Journal oefening waarbij jij angst kunt herkennen.

Ik wil je uitnodigen om lekker te schrijven en vooral bloedeerlijk te zijn. Zet (juist) dingen op papier waar je je voor schaamt, die je liever niet wil toegeven, dingen die je niet eens wil voelen. Door het op papier te zetten krijgt de aandacht. Aandacht is liefde. En angst kan niet bestaan waar liefde is.

Probeer het maar eens door de volgende vragen te beantwoorden. Leg beide handen op je hart, sluit je ogen voor een moment en haal drie keer diep adem. Doe een klein gebedje: Lief universum, God, groter geheel, oneindige intelligentie (hoe jij het wil noemen): dankjewel dat ik ontdek welke angst mij afsluit voor een wonder. Dankjewel dat ik een shift kan maken in mijn perceptie waardoor ik de liefde toelaat en deze weer gaat stromen. Schrijf dan zonder al te veel nadenken de antwoorden op onderstaande vragen en laat jezelf verrassen door de inzichten en inspiratie die je ontvangt.

- Is er iets in jouw leven wat op dit moment niet helemaal stroomt? Zo ja, wat is dat?
- Het stroom nog niet omdat..... (maak de zin af, schrijf het eerste op wat in je opkomt)
- Hoe zou je willen dat het stroomt?
- Welke (angst) gedachten heb je die jou afsluiten om een wonder te ontvangen? Denk hierbij aan: oordelen die je over anderen hebt, schuldgevoelens, boosheid, wrok, onmacht, onzekerheid.
- Waar schaam je je voor wat je hierover nog niet hebt opgeschreven?
- Welke angst zou je willen loslaten?
- Welke liefdevolle gedachten zou je willen hebben?
- Doe tot slot dit gebedje: Dankjewel lief universum, God etc. Ik laat alle gedachten van angst los, en laat de gedachten vanuit liefde toe.

### 3. Journal oefening om meer liefde toe te laten en te ervaren

- Hoe ervaar jij liefde? Schrijf eens op hoe liefde voor jou voelt.
- Wanneer heb jij vandaag liefde ervaren?
- Op welk moment in je leven heb jij de meeste liefde ervaren?
- Hoe kun je vandaag een beetje meer liefde in je leven brengen?

### 4. Journal oefening voor vergeving en daardoor jezelf vrijer te voelen

- Waar wil jij jezelf of een ander voor vergeven?
- Voor welke droom kan er dan ruimte ontstaan?

### 5. Journal oefening om meer los te laten en te vertrouwen.

- Hoe kun jij vandaag een beetje meer vertrouwen op het Universum, God etc?

- Wat zou jij vandaag anders doen als je het vertrouwen had dat je werd geholpen en dat dingen dan beter zouden lopen dan jij kunt bedenken?
- Wat is de eerste (kleine) stap die je kunt zetten als je dit volgt?

**6. Journal oefening om in te tunen op jouw eigen pad.**

- Heb ik vandaag keuzes gemaakt die in lijn liggen met wat mijn hart wenst? Zo ja, welke?
- Welke kleine verandering ga ik morgen maken om het pad van mijn hart te volgen?
- Hoe kan ik het mezelf makkelijker maken om dit te doen?
- Tot slot: vraag om een wonder in een gebedje aan het Universum, God etc.

*“Everything that now exists, was once imagined”*

*Dr. Wayne Dyer*