



PRAKTIJK ANDA

Lets focus on you !





PRAKTIJK ANDA

Deze Opleiding is gemaakt als een tool om:

- ❖ je te helpen te evolueren
- ❖ je los te maken van oude patronen

Je zal merken dat je op deze reis die je maakt met en voor jezelf, heel veel gaat evolueren .

Wauw, je gaat ontdekken over jezelf, gaven die je hebt talenten nu nog onbekend.

Tijdens onze jeugd zijn we patronen gaan opslaan , die niet bij ons horen.

We zijn gaan geloven en hebben voor waarheid aangenomen dat wat onze onmiddellijke omgeving aangaf ook zo was.

Hier bedoel ik ouders, familieleden, kennissen, schoolgemeenschap.

Vaak gaat het hier ook om religie.

We zijn onszelf gaan vergelijken met anderen , en vaak vonden we dat we niet goed genoeg waren, en overtuigden we onszelf dat we het toch niet konden.

Niets is minder waar, wij hebben krachten en gaven, en het start bij ons eigen denken.

Vergeet nooit gedachten zijn krachten.

Bekijk hier ook de link naar de film belonging- becoming.



PRAKTIJK ANDA

Oefening

De sterke punten van uw leven

Noteer zowel de positieve , als negatieve punten van je leven ,die je gekenmerkt hebben waarin jij de hoofdrolspeler was.

Drama's of mislukkingen hoeven wij niet te vermelden .

Noteer zeker de successen die je gestimuleerd hebben en waarop je zeer trots bent .

Ik ben super trots op

.....
.....

Oefening: Wat denk je over jezelf

Welke eigenschappen schrijf je jezelf vandaag toe

Het maakt niet uit op welk vlak intuïtief, aards ...

Bv : ik kan goed luisteren, merk snel op , kan goed plannen ...

1)

2)

3)

4)

5)

Weet dat jij voortkomt uit dat ene zaadje dat het eitje bereikt heeft !!

Jij als eerste ...voor al die andere zaadjes de



PRAKTIJK ANDA

Je trekt aan, wat jij van jezelf wil of voelt!
Ok, laat ons even invoelen, beantwoord
even volgende vragen.

Schrijf je antwoorden zo gedetailleerd
mogelijk op.

Het zal je helpen met inzichten.

1. Wat betekent eigenwaarde voor jou, hoe
ervaar jij dat?

2. Hoe wil je toekomstige jij emotioneel in
het leven staan? Denk bv aan
zelfvertrouwen, liefdevol, schatrijk....

3. Hoe zie je er fysiek uit in de toekomst?

Blijf bij je potentiele zelf, er is voldoende
overvloed.

Hoe zie jij dan de versie van jezelf. Wat
betekent overvloed voor jou? Is dat
reizen, de juiste job, de liefde in je leven..
Kies maar uit hoe jij dit wil invullen.



PRAKTIJK ANDA

Herken je waarden

Herken jou waarden van je leven en wat doe je ermee

.....
.....

Waar krijg jij energie van en waarom

.....
.....

Wat heeft nu prioriteit bij je

.....
.....

Wat is nu je focus en vraagt aandacht

.....
.....

Welke actie ga je nu ondernemen

.....



PRAKTIJK ANDA

Dit is je gemene deler



Mijn wens is.....

Ik herken dat.....



Wat maakt jouw gelukkig



Noteer vanuit je gevoel jouw waarheid.
Dit is een inzicht in jou essentie.



Kies je eigen toekomst

Manifestatie kracht -> richting geven,
focus behouden

Fuck anderen (het gaat om jou, niet om
anderen)

Je eigen toekomst kiezen start bij jezelf
trainen en jezelf een kans geven.

Hoe bewuster je wordt van je eigen
gevoelens en emoties, des te sneller kan je
ze ook omdraaien indien nodig.

Je zal merken dat je meer vrijheid gaat
ervaren en natuurlijk ook de gouden
magie van manifesteren leert ontdekken.

Want gedachten zijn krachten!

De bewustere jij gaat kiezen voor zijn Ikje
en gaat herkennen wat een vrij gevoel het
geeft verbonden te zijn met zichzelf.

Dat Ikje, durft gewoon meer en heeft
meer energie.

Je zal meer ontspannen zijn, waardoor je
meer je positieve gedachte op
manifestatie kan houden.



Affirmaties

Op dit moment kan het je helpen om zeker met je orakel kaartjes aan de slag te blijven en ook te werken met affirmaties.

Een paar leuke simpele affirmaties zijn:

- Ik geloof in mijzelf
- Het is goed voor mij mijzelf te zijn
- Nu is mijn tijd
- Ik mag mijzelf laten zien
- Het is veilig voor mij mijzelf te zijn

Als je met affirmaties gaat werken zorg dan ook dat je het gevoel ervan door je heen voelt stromen.

Sta er bewust bij stil.

Laat het door elke cel van je lichaam reizen.



Taak:

Brief schrijven aan je toekomstige IK.

Bedenk even hoe ziet jou toekomstige zelf eruit binnen 2jaar.

Schrijf een brief en stuur hem naar ons op.

Binnen 2 jaar sturen wij hem weer naar je toe.

Vergeet niet je adres of mail mee te geven

Wij zijn benieuwd hoe jij manifesteert volgens jouw wensen en dromen.

Ons adres:

Loskbergenstraat 95

3545 Loksbergen

Belgie

Mail: praktijk-anda@gmail.com



PRAKTIJK ANDA



”

Veel succes !!
En dank voor je vertrouwen.

Wil je meer van dit?

Volg ons op fb: Praktijk Anda
benieuwd naar onze opleidingen

www.praktijk-anda.be

PRAKTIJK ANDA

Zij gingen je voor dit zijn power vrouwen



Intuïtieve Power vrouwen

Caro Van Soul connect



Karine gevelds energetisch coach



jeanine



Zo trots en dankbaar



Echte power vrouwen die op mijn pad mochten komen om hun intuïtie meer te ontwikkelen, ik ben zo trots dat ik hun begeleider mocht zijn en nu zijn ze één voor één powervrouwen die hun hart volgen.