

## Relief Reset methode in combinatie met geleide visualisatie om beperkende overtuigingen te resetten.

### Zelfliefde.

Adem een paar x diep in en uit en voel je even goed landen op de plek waar je nu zit. Sta dan op en zie dan voor je dat er een zilveren touw vast zit aan je enkel die ook aan een van de stoelpoten is vastgemaakt.

Ok, tijdens deze visualisatie laat je jezelf gewoon wiebelen als je merkt dat wil gebeuren.

Laat jezelf dan omhoog zweven en zweef naar het moment van je geboorte. Zie dat perfecte lieve kleine kindje en ga IN dat kindje liggen met je bewustzijn zodat je de wereld/je omgeving door haar ogen ziet vanaf de plek waar ze nu is; in de armen van je moeder.

je moeder kijkt je vol liefde en bewondering aan en zegt; wat ben jij bijzonder en perfect

Je bent echt het meest fantastische kindje dat ooit geboren is. En je verdient alle liefde die er is en zeker ook van jezelf.

Dan lig je in de armen van je vader en die kijkt ook overweldigd door de liefde voor jou naar je en zegt: wat ben ik trots dat ik jouw vader mag zijn. Wat ben je mooi en geweldig, helemaal puur en perfect en dat zal altijd zo blijven. En jij gaat dit ook geloven over jezelf

Dan lig je in de armen van je opa, je oma, ooms en tantes wellicht en voer nu even zelf dit gesprek in je hoofd met de persoon van jouw keuze van wat jij zo graag wil horen als pasgeboren babytje en doe dat met alle personen die jou toen kenden en die belangrijk voor je waren/,

Ik geef je even de tijd en wiebel vooral rustig door.

Dan zweef je even vooruit in de tijd naar de kleuterschool en BEN je daar ook echt. Hoor de juf of meester jouw prijzen over hoe geweldig je bent, hoe trots je op jezelf mag zijn gewoon om wie je bent.

Misschien zijn er uit die tijd nog andere mensen die een cruciale rol speelde in je leven en voer met hen hetzelfde gesprek.

Laat iedereen overvloedig zijn of haar liefde en bewondering voor jou uitspreken en voel hoe je dit verdient hoe dit jou vult met licht en liefde.

Ondertussen wiebel je nog steeds gewoon door.

Je zweeft weer vooruit de tijd in naar de lagere school en de middelbare school en laat iedereen van wie jij het wil horen je vertellen hoe bijzonder je bent, hoe jij alles kunt bereiken in je leven wat je wil.

Omdat je zoveel zelfliefde en zelfvertrouwen hebt en dit ook zo verdient.

En creëer vooral je eigen tekst als die beter voelt.  
Als jij mensen over jou hoort praten is het altijd iets van”;

Ken jij (vul je eigen naam in) ? Nou dat is wel zo’n fantastische meid!  
Die meid heeft zoveel zelfvertrouwen en staat zo in haar kracht en je kan ook zien dat ze zo blij is met zichzelf en zo geniet van het leven.

En weer zweef je vooruit in de tijd naar je studie tijd, je eerste baan of wat je ook deed daarna.

En hoor hoe je docenten, werkgever, collega's hoog opgeven over jou.

Trots zijn dat ze met jou mogen werken op school of in een baan

En zo zweef je naar nog wat speciale momenten in je leven en sta daar weer even stil en voer de gesprekken met wie je ze wil voeren of hoor mensen tegen elkaar over jou praten , een en al bewondering en respect....wat een bijzonder mooi mens jij bent

Echt een mens om heel veel van te houden

Echt een voorbeeld voor anderen omdat jij vanuit de enorme zelfliefde en waardering voor jezelf een super fundament voor jezelf hebt gebouwd van waar jij het leven creeert dat jij zo graag wil.

En oh wat is je dat gegund door iedereen.

Wiebel nog even door totdat je voelt dat het klaar is en je stilstaat.

Ga dan weer lekker zitten en kom even rustig bij.

**En let nu de komende tijd eens op wat er verandert in jouw beleving.**

**Op deze manier kun je al je beperkende overtuigingen omzetten  
Wiebelend, zodat je het meteen reset .**