

De Make the Most of Now methode

Volgens Abraham Hicks hét geheim van the Secret.

“Al onthoud je maar 1 ding en dat is om je te focussen op je zo goed mogelijk voelen, dan zal er al veel veranderen.

Want het is het ok zijn met hoe het nu is wat de voorwaarde is om te veranderen hoe het nu is en dat is dit waar de meeste mensen het werkelijke belang niet van vatten.”

Abraham Hicks

Introductie.

Jouw kracht en invloed liggen 100% in het NU, dat heb je in de Masterclass geleerd. je weet hoe het energetisch werkt en dat verandering begint bij JOU en niet in de BUITENWERELD.

Je neemt daar de verantwoordelijkheid voor. Want als je dat niet doet, dan gooi je een enorm obstakel op jouw pad. Want je maakt je AFHANKELIJK van anderen . Zij moeten veranderen zodat jij je beter voelt.

Dat wil je niet, je wil je vrij voelen, onafhankelijk, in je kracht.

De regie over je leven hebben.

En met de Make The Most Of Now methode ga je dit leren.

Stap voor stap.

Met snel je eerste resultaat.

Je gaat verslaafd raken aan het gevoel van eagerness, want boy wat voelt dat goed!

Je gaat de rest van je leven nog maar 1 ding willen, namelijk in alignment zijn!

Want dat is jouw allergrootste wens die onder al jouw sub wensen ligt als geld, gezondheid en relaties. Ik zeg weleens ik zou m'n moeder bijna verkopen voor dit gevoel! Om maar aan te geven HOE graag ik dit wil ervaren.

En als dit jouw belangrijkste doel wordt, betekent dat dat je altijd de beweging maakt richting alignment, richting de verbinding tussen jou en het totaal van wie jij bent.

En vanuit deze hoge vibratie, die steeds meer momentum gaat krijgen zal je zien en je verbazen hoe ALLES in jouw leven beetje bij beetje , in het perfecte tempo en op de meest ideale manier, zich manifesteert en op z'n plek valt.

Cruciaal is natuurlijk dat je er vertrouwen in krijgt en dat is het fantastische aan deze methode; je krijgt bijna DIRECT resultaat! Omdat je bijna DIRECT in de hogere vibe komt en gaat ervaren waar die hoge vibe je naartoe leidt. Dit geeft zo snel vertrouwen dat het je zal verbazen! Daarnaast ga je merken dat je je controle hierdoor steeds wat meer los durft te laten.

Je gaat hier meteen ervaren dat het om de REIS gaat en pas in tweede instantie om de bestemming.

Want het zijn de aaneengesloten momenten van je zo goed mogelijk voelen die jou naar jouw bestemming brengen.

Een reis vol frustratie kan jou volgens de Wet van Aantrekking NOOIT op een fijne bestemming brengen.

Dat is als wachten op de boot terwijl je op Schiphol staat.
Het matcht niet!

Stap 1.

Aan de slag!

Welk onderwerp in jouw leven zorgt op dit moment voor negatieve emoties waar je echt KLAAR mee bent?

Dat is vaak ook het onderwerp wat je heel veel aandacht geeft in negatieve zin.

En dus is het ook het onderwerp wat dominant is in jouw leven en dus heel snel voor meer en meer negatieve emoties zorgt en voor meer en meer negatieve manifestaties

Het kan dus echt een sfeer killer zijn die het jou lastig maakt om je goed te voelen. Daarom pak je deze ook als eerste aan als dat mogelijk is want als je hierin een hele kleine stap kunt zetten zorgt dat instant voor verlichting waardoor je je ook over andere dingen meteen beter gaat voelen.

OF

Als dat te lastig is op dit moment kun je ook voor een ander onderwerp kiezen waarvan je weet/voelt dat het je sneller in een hogere vibe brengt. Dit onderwerp “gebruik” je dan eigenlijk om je beter te gaan voelen over het lastige onderwerp.

Dit is geen vals spelen of vage truuk. Dit is kiezen voor de weg van de minste weerstand. Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Kijk wat haalbaar is voor jou! Daar gaat het over!

Jij bent je eigen expert! Je hebt al een hele route afgelegd en kent je eigen gewoontes en valkuilen dus luister naar je eigen gevoel! Dit hele programma gaat over luisteren naar je eigen gevoel. Oefenen in luisteren naar je eigen gevoel zodat je daar steeds meer op gaat vertrouwen. Zodat je steeds meer in verbinding komt met jezelf. Waardoor je steeds meer toegang hebt tot het totaal van wie je bent; je Bron, intuïtie

STAP 2

Wat kun jij NU doen om je heel iets beter te voelen over deze situatie?

Bij mij was dat vrij simpel: stoppen met roken. En hier kreeg ik meteen een enorme kick van!

Voelde me trots en super voldaan over dit besluit waardoor ik er dus veel positieve energie van kreeg. Dit lijkt misschien een grote stap maar ik was er ZO klaar mee dat het gewoon een verlangen werd om te stoppen.

Het verlangen om me weer goed over mezelf te voelen was groter dan het effect van roken.

Ga eens voelen wat dat voor jou is. Hoeft niet groot te zijn. Wat belangrijk is dat het iets is waarvan je 99% zeker weet dat je het ook vol gaat houden en dat je er beter door gaat voelen.

Voorbeeld:

Ik zag ooit een programma, kan wel 20 jaar geleden zijn, waarin een vrouw van zo'n 300 kilo af wilde vallen.

En om dat te behalen werd er naast een voedingsschema ook een beweegschema opgesteld.

En elke keer liep zij vast op het bewegen, ze hield het niet vol, werd daar ontevreden over en kon zich daardoor ook niet meer aan het voedingsschema houden.

Ze kwam dus juist in een enorme negatieve spiraal terecht waar ze zich nog ongelukkiger ging voelen dan ze al deed. want ook dit programma hielp haar dus niet.

Toen werd haar gelukkig gevraagd; **wat is wel haalbaar voor je?**

Zelf kon ze in eerste instantie niks bedenken omdat alle beweging buitenshuis haar al te veel was.

Wat doe je de hele dag: tv kijken

En toen kwam het briljante voorstel:

Als je nou eens je afstandsbediening opbergt en elke keer naar de tv loopt om van kanaal te wisselen, zou dat haalbaar zijn voor jou?

JA dat was haalbaar voor haar.

En dat was haar eerste stap naar haar ideale leven!

Want dit was zo goed te doen dat ze er blij van werd

Al gauw wilde ze nog wat meer doen en dat werd een rondje om de bank lopen

En omdat dat ook zo makkelijk was en ze zich er zo blij en voldaan over voelde, werd ook het voedingsschema weer haalbaar.

En van daaruit werd er steeds iets heel kleins toegevoegd, En altijd iets wat haalbaar was voor haar. waarbij succes gegarandeerd was en waarbij ze in een nog iets hogere vibe kwam.

Weet je waar dit eindigt?

Deze vrouw heeft de marathon van New York gelopen.

En het begon met het opruimen van de afstandsbediening.

En waarom lukte dit?

Ze genoot van de reis!

De reis zat bomvol succesmomenten, momenten van trots en voldaan voelen
Hierdoor ervoer ze minder **de urgentie van haar probleem** omdat ze zich al zoveel beter voelde

Ze kwam in een positieve spiraal terecht, werd heel eager om ermee door te gaan.
Kreeg enorm veel vertrouwen omdat ze steeds meer en meer succesmomenten had.

En dit bleef niet beperkt tot haar gewicht en conditie

Maar ze kreeg fijnere relaties

Ze vond weer werk

Haar inkomen nam dus enorm toe

Haar gezondheid verbeterde

En het begon met het opbergen van de afstandsbediening

Het zijn niet de acties die je succes bepalen maar de verandering in vibratie want manifestaties volgen vibratie - Abraham Hicks

Dus wat is jouw afstandsbediening die voor een sneeuwbaaleffect gaat zorgen?
Die jouw in de opwaartse spiraal brengt.

Welke kleine stap, die gegarandeerd haalbaar is kun jij nu zetten om je iets beter te voelen.

Een beetje voldaan.

Een beetje trots op jezelf.

Ga goed voelen wat dat is voor jou want het komt vrij nauw namelijk. Dit is waar jij deze methode persoonlijk in gaat vullen met wat goed voelt voor JOUW in JOUW situatie.

Dus neem hier even de tijd voor: welke stap is klein genoeg om vol te houden en groot genoeg om je er beter door te voelen,

Dit zal de eerste stap zijn naar jouw ideale leven want je verlegt je kompas namelijk direct waardoor jouw perspectieven ook direct veranderen. Want doorgaan op dit pad brengt je bij een hele ander bestemming dan als je door zou blijven lopen op je oude pad.

En bedenk daarbij nogmaals dat het niet jouw acties zijn die het resultaat bepalen maar de verandering in je vibratie want wat je uitzendt, trek je aan!

Gebruik de fb groep en Q&A als je wilt dat ik en de andere leden met je meedenken.
Soms kom je er zelf niet op.
Net als de vrouw met de afstandsbediening.

STAP 3

Zoals bij elke verslaving gaat de high over en heb je behoefte aan een nieuwe shot die je weer de high in lanceert.

Je herkent het vast wel, als je je rot voelt heb je vast een vast iets wat jou helpt om je beter te voelen. Bv lekker shoppen. Daar kan een mens instant enorm van opknappen.

Alleen duurt die high niet zolang als we zouden willen want het wordt "gewoon" Nadat je die nieuwe jurk 2 x aangehad hebt ervaar je hem niet meer als zo super geweldig omdat het nieuwe eraf is. Dan heb je weer een nieuwe kleding fix nodig om in de high te komen.

En zo zal het altijd door blijven gaan.

Ook met de Make the Most of Now Methode zal het zo gaan; alleen gaat het je daar juist VERDER brengen!

Want nadat je de eerste stap hebt genomen; jouw levensveranderende eerste stap, voel je je een tijdje top en trots en voldaan. Heerlijk, geniet ervan. Milk it, zoals Abraham zegt.

Maar dat gevoel slijt want het wordt gewoon. Ook bij de vrouw die af wilde vallen werd het op en neer lopen naar de tv gewoon. Het gaf haar op een gegeven moment niet meer dat fijne gevoel.

In dit geval is dat juist top want dat betekent dat je toe bent aan de volgende stap! Jouw doel wordt nu om die high weer te voelen dus ga je kijken wat je nu kan doen volgens hetzelfde recept:

Welke volgende stap kun jij nemen die haalbaar is, succes verzekerd, en die jou de heerlijke high geeft?

Bij de mevrouw uit het voorbeeld was dat elke dag een rondje om de bank lopen. Zo klein mag het dus zijn want voor haar was dit haalbaar, succes verzekerd en het gaf haar de high.

Dus stel geen hoge eisen aan jezelf

Leg de lat niet hoog

We gaan alles vanuit ease en flow doen zodat het MOEITeloos gaat!

Wat als ik een terugval krijg.

Accepteer dat want het gaat gehed gebeuren. Geef jezelf niet op je donder,
Weet je wat het voordeel is van een terugval?

Dat je je daarna juist enorm eager bent om het goed te doen. Het kan precies zijn wat je nodig hebt om over een dood punt heen te komen dus zie er de waarde van in.

Mijn walging van roken wordt enorm versterkt als ik me op een zwak moment toch laat verleiden tot een sigaret en geeft me altijd de juiste boost om daarna juist een extra stap te zetten om de juiste High te voelen.

Contrast heeft waarde, onderschat dat niet.

De enige reden waarom het kan lijken alsof negatief denken dat je vele jaren geleden begon een impact op je huidige leven heeft, is dat je de negatieve gedachten of overtuigingen al die jaren gaande hebt gehouden. Een overtuiging is niets anders dan een gedachte die je steeds blijft denken, een chronisch denkpatroon, en je hebt het vermogen – zelfs als je je maar een klein beetje inspant – om een nieuw patroon te starten, een nieuw verhaal te vertellen, een andere vibratie te bereiken, je aantrekkingspunt te veranderen.

Abraham Hicks.

SPREEK AF MET JEZELF: als jij een interne dialoog voert vanuit een lage vibratie dus vanuit irritatie bv, neem dan GEEN BESLISSING

Die interne dialoog zal nog wel even blijven doorgaan, daar is zoveel aandacht aan besteed dat het een aardig momentum heeft opgebouwd.

Herken de dialoog en het patroon, erken het en ga na bij jezelf wat je kan doen om deze zachter te laten klinken. En neem GEEN beslissing op basis van deze vibratie!

Elke beslissing die je nl neemt vanuit een lage vibratie trekt situaties en mensen aan die matchen met deze lage vibratie

Want wat je uitzendt trek je aan!

Houd je focus dus op: wat kan ik doen om me beter te voelen, hoe klein ook. En laat het anders gewoon uitrazen, als een bal die op het water drijft, Hij is er maar je kunt ervoor kiezen om er minder aandacht aan te besteden. Mettertijd zal dat stemmetje steeds minder schel en minder vaak klinken

Heb je door wat er aan het gebeuren is?

Je voelt je als een beeldhouwer die een beeld aan het maken is, je geniet van het proces van het bewust creëren en kijkt uit naar het resultaat. Maar je bent niet ongeduldig want het werken aan het beeld geeft je juist die high, die kick. Je hebt letterlijk je handen in de klei .

Het geeft je het gevoel dat je **LEEFT!**

Je bent namelijk actief bezig om **de beste versie van jezelf** te creëren; **ziet al heel snel kleine resultaten waardoor je vertrouwen groeit** dat er meer en meer en meer mogelijk is.

Je kunt dus al meteen een nieuw verhaal vertellen want dat heeft jouw focus en daar werk je constructief en bewust aan

Je gaat ook merken dat je de controle ineens durft los te laten en dat je zelfs verwachtingsvol gaat uitkijken naar HOE dit zich zal ontvouwen, Want zelfs als je denkt dat het de verkeerde kant opgaat heb je vertrouwen en denk je: ik ben toch zo benieuwd welk cadeau hier voor mij inzit

Dit geeft zo'n heerlijke high! En daar doe je het voor en juist die HIGH zorgt ervoor dat er meer en meer en meer komt. Want wat je uitzendt trek je aan!

Nog even op een rij:

- je neemt kleine haalbare stappen die voor jou **de weg van de minste weerstand** zijn
- je hebt **direct resultaat** omdat je je zo voldaan, hoopvol en eager voelt en dus stijgt in vibratie
- hierdoor creëer je meteen **je nieuwe verhaal** dat je graag vertelt
- je **vertrouwen** in de Wet van Aantrekking en jezelf groeit heel snel
- waardoor je **weerstand afneemt**
- hierdoor merk je dat je je **controle steeds meer los durft te laten** waardoor je echt gaat ontspannen
- Je voelt je steeds **beter, lichter en blijer**
- **je geloof in je grotere wensen neemt toe**
- **je geniet enorm van de reis** als een beeldhouwer die een mooi beeld maakt
- daardoor ervaar je **geen ongeduld meer**
- want jouw **NU realiteit stijgt gestaag in kwaliteit**
- **en omdat je aantrekt wat je uitzendt, stijgt de kwaliteit van jouw manifestaties ook.**