

# Wat zijn jouw wensen, dromen en idealen?

*Maak er een feel-good oefening van!*

## Breng je wensen in kaart.

Hieronder staan 6 categorieën die je allemaal gaat onderzoeken voor jezelf.

Wat zijn jouw wensen, jouw dromen wat betreft deze categorieën? Als je er nog meer weet, vul dit lijstje dan aan. Als je je ideale partner of baan al hebt dan sla je die categorie gewoon over natuurlijk. Bedenk dat dit jouw traject is dus jij bent sowieso de creator!

### **Belangrijk!**

De manier waarop je je doelen beschrijft is heel bepalend voor hoe je je erbij voelt.

Probeer het maar eens uit;

- *Ik heb geen geldzorgen meer*
- *Ik heb altijd meer dan genoeg geld*
- *Zou het niet fantastisch zijn als ik altijd genoeg geld zou hebben!*

Je bedoelt bij alle drie hetzelfde maar het voelt anders toch?

Bij de laatste zin kom je in een soort droomstaat waarin je meteen voor je ziet en voelt hoe het zou zijn als je altijd meer dan genoeg geld zou hebben.

Deze manier van formuleren geeft je het meest positieve gevoel en daar gaat het natuurlijk om!

# 1. Persoonlijke doelen.

Beantwoord de volgende vragen:

1. Wie ben je?
2. Wat heb je?
3. Wat zijn je idealen?

Dus begin met: *Zou het niet fantastisch zijn als ik....me standaard altijd zo goed mogelijk zou voelen, heerlijk ontspannen zou zijn en vol vertrouwen in het leven zou staan!*

## 2. Relaties

Hoe zien jouw relaties eruit in je ideale leven?

1. liefdesrelatie
2. familie relaties
3. vriendschappen
4. werkrelaties

**Voorbeeld;**

*Zou het niet fantastisch zijn als ik een liefdesrelatie zou hebben waarin ik me volledig geaccepteerd, geliefd en gezien voel! Wow wat voelt dat goed, alleen de gedachte eraan maakt me al blij!*

## 3. Gezondheid & Lichaam

Hoe is je gezondheid?

Wat is jouw lichaamsbeeld?

### Voorbeelden:

*Zou het niet fantastisch zijn als ik een stralende gezondheid zou hebben?*

*En hoe gaaf zou het zijn als ik super trots op mijn prachtige lichaam zou zijn?*

## 4. Ontspanning

Heb jij genoeg tijd voor ontspanning?

Maak je daar genoeg tijd voor?

En wat doe je graag ter ontspanning?

### Voorbeelden:

*Zou het niet fantastisch zijn als ik mijn weekenden helemaal vrij zou hebben om te doen wat ik leuk vind!*

*Zou het niet fantastisch zijn als ik elke week lekker naar de sauna zou kunnen?  
Wat zou ik daarvan opknappen zeg!*

## 5. Financiën

Hoe zien jouw financiën eruit in je ideale leven?

### Voorbeelden:

*Zou het niet fantastisch zijn als ik altijd geld genoeg zou hebben?*

*Wow wat zou dat een gevoel van vrijheid en mogelijkheden geven!*

*Ik zou ontzettend genieten en me zo rijk voelen .*

*Ook zou ik graag mijn dierbaren verwennen en genieten van hun blijheid.*

## Werk & carrière

Wat voor werk doe jij in je ideale leven?

Leef jij je passie daarin uit?

En je missie?

Maak je carrière?

Of is dat niet belangrijk voor jou?

Wil je wel werken of besteed jij je tijd liever anders?

### Voorbeelden:

*Zou het niet fantastisch zijn als ik van m'n hobby mn werk zou kunnen maken?*

*Zo dat werken voelt als plezier maken en genieten!*

## En, hoe vond je dit om te doen?

Welk gevoel overheerste tijdens het concreet opschrijven van jouw wensen, doelen en dromen?

Alsof ze al realiteit zijn? Of ervoer je juist het gemis ervan omdat ze nog geen realiteit zijn?

Dit is namelijk alles bepalend wat betreft de mogelijkheid tot het realiseren van alles wat je wilt.

Als je met name het gemis ervaart is dat jouw weerstand, het vibrationele gat wat je te overbruggen hebt. In de Masterclass heb ik het hier uitgebreid over gehad weet je nog? En ook in mijn e-book kun je dit teruglezen.

Het komende jaar ga je aan de gang met het leren loslaten van al jouw weerstanden en aan het einde van het jaar pak je dan deze opdracht er weer even bij om je te verbazen over hoe ver je bent gekomen.

Maar....nu ga je eerst je weerstanden in kaart brengen. Niet om ze uit te vergroten maar om voor jezelf helder te krijgen wat jouw weerstanden precies zijn zodat je ook weet wat je los wilt laten.

## Ok, hoe ga je dat doen?

Je loopt al je wensen nog eens na en daarbij vraag je het volgende af.

- 1.Hoe voel ik mij nu deze wens nog niet is gerealiseerd?*
- 2.Hoe voel ik me (denk ik) als deze wens wel gerealiseerd zou zijn?*

Als extra hulpmiddel heb ik op de volgende pagina het Emotionele Warenhuis nog eens afgebeeld. Hier kan je dus checken op welke verdieping je staat bij vraag 1 en op welke verdieping je staat bij vraag 2.

Het aantal verdiepingen wat daartussen ligt is dus je weerstand.

Op deze manier kun je het komende jaar nagaan wanneer je weerstanden los hebt gelaten want dan zal het aantal verdiepingen ( het vibrationele gat) afnemen.

En hoe fijn is het om die progressie zo nauwkeurig te kunnen volgen?

22. Vreugde/kennis/kracht/vrijheid/liefde/waardering
21. Enthousiasme/gretigheid/geluk
20. Hartstocht
19. Positieve verwachting/Geloof
18. Optimisme
17. Hoop
16. Tevredenheid
15. Verveling
14. Pessimisme
13. Frustratie/irritatie/Ongeduld
12. Overweldigdheid
11. Teleurstelling
10. Twijfel
9. Zorgen
8. Afkeuring
7. Ontmoediging
6. Boosheid
5. Wraak
4. Haat/woede
3. Jaloezie
2. Onveiligheid/schuld/minderwaardigheid
1. Angst/verdriet/neerslachtigheid/wanhoop/krachteloosheid

Zo, dit was alweer de eerste opdracht van het All Inclusive programma.

Heb je nog vragen?

Stel ze in de eerstvolgende Q&A of in de Facebookgroep!