



corepower

leiderschap vanuit je kern

**HET GIDS SYSTEEM, ZELFHYPNOSE PROGRAMMA
MAAK MAXIMAAL GEBRUIK VAN DE KRACHT VAN JE ONBEWUSTE!**



Het gidssysteem - Snelle start

Zorg ervoor dat je al deze stappen in volgorde doet voor het maximale resultaat.

Stap één: Laat je bagage achter door het vergevingsprotocol in de PDF-notities te doorlopen

Stap twee: bereid je navigator voor door te luisteren naar de eerste geluidsopname. Dit is een hypnoseopname, dus zorg ervoor dat je ongeveer 30 minuten niet gestoord wordt.

Stap drie: breng je wereld in kaart met de volgende instructies.

Stap vier: het programma is geïnstalleerd! Begin je navigatiekompas te gebruiken volgens de voorgedrukte instructies.

Stap vijf: gebruik aan het einde van je dag de avond instructies voordat je in slaap valt. Dit zorgt voor voortdurende groei en inzicht en helpt je los te komen van negatieve gebeurtenissen die op je pad komen.

Stap zes: indien je dat leuk vindt kun je de tweede opname gebruiken: de opname om te verdiepen ook beluisteren. Het helpt hierbij én het zorgt voor een diepe hypnose, alleen dat al geeft veel gezondheidsvoordelen.

Dat is het! Ga door met de navigator voor de rest van je leven telkens je de behoefte voelt om je opnieuw te focussen of te verschuiven naar je positieve resultaten.

Hoe meer je het gebruikt, des te groter het voordeel dat je zult halen uit het navigatiesysteem, omdat situaties, mensen en oplossingen jouw kant op lijken te komen terwijl jouw geest consistent wordt afgestemd en jou naar jouw doelen en dromen beweegt.

Mijn droom voor jou is: meer vitaliteit en minder stagnatie.

Het gids systeem - gebruikershandleiding

Een krachtig hulpmiddel voor een leven lang persoonlijke groei en ontwikkeling

Disclaimer: het navigatiesysteem is een methode voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Het is niet bedoeld om specifieke psychische of fysieke problemen of stoornissen te behandelen, diagnosticeren of behandelen, en is geen vervanging voor gekwalificeerde medische of psychiatrische zorg. Baud Vandenbenden en Corepower aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor de specifieke resultaten verkregen door het gebruik of misbruik van het navigatiesysteem. Raadpleeg bij twijfel altijd uw arts.

Het gids - systeem voor persoonlijke groei, heroriëntatie en integratie

Stap één: jouw overbodige bagage afwerpen

Het belang van vergeving:

Voor veel mensen, vooral diegenen die zwaargekwetst werden door anderen, is vergeven het moeilijkste wat ze ooit kunnen doen. Voor sommigen lijkt het echt dom of oneerlijk om iemand te moeten vergeven die een grote fout heeft gemaakt. Ze hebben het gevoel dat ze "de persoon niet verantwoordelijk houden voor het gebeurde". In realiteit is vergeving ongelooflijk helend. Vergeving werkt bevrijdend en achter de bevrijding vind je jezelf terug! Alle mensen vergeven die je onrecht hebben aangedaan, of ze het nu wel of niet verdienen, zullen je energie vrijmaken om een beter leven te leiden. Het dragen van wrok zal een enorme invloed hebben op uw gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Het zal ervoor zorgen dat je eindeloos ronddooit in uw hoofd en geobsedeerd bent door dingen die de vervelende persoon zelf, waarschijnlijk al lang is vergeten. Het beste wat ik ooit heb gehoord, was dat wrok hetzelfde effect heeft op je als het drinken van gif en wachten tot de andere persoon ziek wordt! Wanneer je wrok koestert, kan het je bloeddruk verhogen, je immuunrespons onderdrukken en het kan zelfs in verband worden gebracht met kankers en auto-immuunziekten zoals reumatoïde artritis. Het is vastgesteld dat het navigatieprogramma niet erg goed voor jou zal werken als je weigert eerst het vergevingsprotocol uit te voeren. Slik je trots in en kies ervoor om te vergeven. Het is een zeer krachtige keuze.

"Maar ik haat die (voeg scheldwoord naar keuze in)! Hoe kan ik hem/haar vergeven?"

Het is eigenlijk vrij simpel. Vergeving is een keuze, geen gevoel. Maak de keuze om het vergevingsprotocol uit te voeren en de gevoelens volgen later. En denk eraan: alleen omdat je iemand vergeeft, hoeft je nog steeds niet met hem om te gaan of iets met hem te maken te hebben. Je kunt een tijger vergeven voor het klauwen, maar je hoeft er niet mee terug de kooi in te gaan. Je hoeft zich hier dus geen zorgen over te maken. Je kunt iedereen vergeven die je ooit onrecht heeft aangedaan, maar je hoeft niets te maken te hebben met giftige mensen. Alleen een dwaas geeft niet-berouwvolle en beledigende of kwetsende mensen toegang tot zijn of haar leven.

Het vergevingsprotocol - Destructieve emoties loslaten

Lees het volgende heel bewust. Over het algemeen hoef je dit slechts één keer te doen, tenzij je navigator (je onbewuste geest) je waarschuwt voor nieuwe wrok die je in je hebt. Als dit gebeurt, voer het vergevingsprotocol dan opnieuw uit en noem de specifieke persoon in gedachten. Als je je hierbij erg gespannen voelt, blijf het dan herhalen totdat de spanning verdwijnt en je kunt ontspannen en glimlachen. Het zal gebeuren! Vergeet niet te ademen en te ontspannen. Forceer vergeving niet. Vergeef het zachtjes en stevig. Door dit protocol te gebruiken, kun je meer jaren van je leven gelukkig en tevreden zijn.

Zeg het volgende hardop en heel bewust:

Ik vergeef iedereen en iedereen die me ooit op wat voor manier dan ook schade heeft toegebracht, volledig en volkomen, zelfs als ze het niet verdienen. Ik vergeef en kies ervoor om het verleden volledig los te laten en verder te gaan. Ik begrijp dat vergeving een keuze is, geen gevoel, en met dit in gedachte kies ik ervoor om iedereen volledig te vergeven voor wat hij mij heeft aangedaan.

Ik vergeef mijn moeder en vader voor de fouten die ze hebben gemaakt en voor de teleurstelling die ik soms voelde.

Ik vergeef alle familieleden die me ooit onrecht hebben aangedaan of me op eender welke wijze pijn hebben gedaan.

Ik vergeef mezelf voor de dingen die ik verpestte en de domme dingen die ik zei.

Ik vergeef (welke naam je ook opkomt) voor al het verkeerde dat hij me ooit heeft aangedaan.

Wees zo specifiek mogelijk met de fouten. Misschien wilt u een lijst met namen maken en ze systematisch doornemen. Wees grondig, maar er is geen reden om je zorgen te maken over elk persoon of kwetsend evenement. Pak gewoon de grote dingen aan en wat je ook maar te binnen schiet.

Ga door met het vergevingsprotocol totdat je een gevoel van bevrijding voelt in je fysieke lichaam. Dit kan enorm zijn, inclusief tranen van opluchting, of gewoon een lichtheid of een gevoel dat het is volbracht. Nu ben je klaar om de definitieve verklaring van het protocol te zeggen, opnieuw en heel bewust:

Ik kies ervoor om vanaf deze dag vrij van wrok te leven!

Neem nu de tijd om te ontspannen en te ademen. Voel de nieuwe energie door je systeem stromen en stel je voor dat blokkades verdwijnen. Kom tot rust. Adem een paar keer in. Het is niet nodig om het proces te overhaasten.

Voel! en blijf het Vergevings Protocol uitvoeren als je denkt dat dat nodig is.

Stap twee: jouw navigator of gids voorbereiden

Opmerking: als u het programma hebt geïnstalleerd door te luisteren naar de opname, kunt u deze stap overslaan en direct naar stap drie gaan: Uw wereld in kaart brengen. **Ik raad met aandrang aan dat je de opname hiervoor beluisterd. Ik geef deze informatie in de pdf mee omwille van de volledigheid.**

Als kapitein van je eigen schip, op weg naar een reis die de rest van je leven zal duren, is het belangrijk dat de navigator of gids weet in welke richting je hem of haar wilt brengen.

Deze instructies bereiden jouw navigator of gids voor op de reis.

De navigator instructies:

Zit comfortabel in een ontspannen houding en haal 3 keer diep adem. Kalmeer je geest.

Lees dan de volgende installatie, langzaam, met intentie en bewuste focus. Je onderbewustzijn krijgt de boodschap. Misschien wil je de instructies eerst in stilte lezen en ze vervolgens aandachtig voorlezen, hoewel je dit maar één keer hoeft te doen.

Installatie

Ik gebruik mijn bewuste om rechtstreeks toegang tot jou te krijgen, mijn onbewuste geest. Ik realiseer me dat je altijd namens mij werkt, me veilig houdt en alle systemen van mijn lichaam beheert, onder mijn bewuste bewustzijn. Ik dank je dat u dit zo veel jaren namens mij zo goed hebt gedaan, en ik realiseer me dat al jouw acties altijd een positieve intentie hebben gehad en uiteindelijk in mijn belang zijn geweest. Om deze reden vraag ik je met respect, om namens mij een nieuw programma uit te voeren, waarmee je nog efficiënter, krachtiger en nuttiger voor me kunt zorgen. Ik vraag je om mijn navigator te zijn en me door de kalme en stormachtige zeeën van het leven te leiden.

Dit is het programma dat ik je moet installeren en meteen moet gebruiken:

Wanneer mijn bewuste de formule - Meer / Minder of het Minder / Meer - hardop uitsprekt, schrijft of zelfs maar denkt, zul je onmiddellijk mijn leven gidsen en leiden, en dit blijven doen, altijd in beweging op weg naar Meer en weg van Minder, op een nuttige, veilige, ethische, praktische en volledig duurzame manier. Je zult dit onmiddellijk doen, ongeacht mijn energieniveau of mijn gemoedstoestand of gezondheidstoestand op dat moment, en altijd op de manier die me het grootste mogelijke voordeel zal brengen. Je zult ook alle andere gebieden onder mijn aandacht brengen die moeten worden behandeld, maar waarvan ik me momenteel bewust niet bewust ben, dus ik kan ze ook met deze methode behandelen, wat leidt tot meer geluk, betere gezondheid, sterkere relaties, verbeterde communicatie en een grotere integratie van alle aspecten van mijn persoonlijkheid en mijn leven. Je zult ook mijn aandacht trekken wanneer dat nodig is, door me kansen, omstandigheden, mensen, toevalligheden, boeken, etc. te laten opmerken die mijn doelen, relaties, interesses en ambities ondersteunen. Je zult ook automatisch elke onwijze of gevaarlijke poging om dit systeem te gebruiken, tegenhouden, indien dit schadelijk of gevaarlijk kan zijn voor mijzelf of anderen. U zult ervoor zorgen dat elke keer dat ik het Meer / Minder of het Minder / Meer signaal gebruik, dit de kwaliteit van mijn leven zal blijven verbeteren. Ik geef je de opdracht om hier allemaal aan te beginnen. Dank je!

Grammaticale opmerking: het is wel te verstaan dat de woorden Meer en Minder soms grammaticaal incorrect zijn en dat andere woorden zoals "Groter en Minder" geschikter zijn. Omwille van de eenvoud in zowel de initiële programmering van de hersensoftware als voor bedieningsgemak, worden Meer en Minder door de hele pdf gebruikt, ongeacht de traditionele grammaticaregels. Om verwarring te voorkomen en voor een juiste herprogrammering te zorgen, is het raadzaam om de grammatica te vergeten, en meer en minder zijn het enige paar woorden die je gebruikt.

Stap drie: uw wereld in kaart brengen

Opmerking: voer het Vergevingsprotocol (bagage afwerpen) en het Training your Navigator-programma uit voordat je je wereld in kaart brengt! Je moet beginnen met een schone lei.

Breng je wereld in kaart zodat uw Navigator de oceanen en het terrein kent en de algemene richting van uw koers kan uitzetten)

Zeg de volgende uitspraken met doordachte intentie om een wereldkaart voor uw Navigator te maken. Misschien vindt u het nuttig om te pauzeren en zachtjes adem te halen voordat u doorgaat naar de volgende. Dit helpt je te focussen.

Wees kritisch: niet al deze meer/minder programma zullen bij je passen. Sla er over indien dat past en creëer er bij indien je dat wil.

Je hoeft dit maar één keer te doen: je onbewuste Gids zal je leven vanaf nu in die richting gidsen.

Meer vertrouwen - Minder zorgen

Meer succes - Minder mislukking

Meer onafhankelijkheid - Minder volgen

Meer luisteren - Minder dagdromen

Meer interesse - Minder dufheid

Meer leren - Minder domheid

Meer lezen - Minder televisie

Meer tevredenheid - Minder hebzucht

Meer gezond verstand - Minder waanzin

Meer geluk - Minder verdriet

Meer verantwoordelijkheid nemen - Minder zeuren

Meer logica - Minder impulsiviteit

Meer dankbaarheid - Minder egoïsme

Meer vrijheid - Minder planning

Meer onschuld - Minder schuldgevoel

Meer verwondering - Minder gewoonte
Meer vertrouwen - Minder cynisme
Meer kalmte- Minder agitatie
Meer vrede - Minder conflict
Meer interesse - Minder verveling
Meer humor - Minder stress
Meer plezier - Minder ernst
Meer vriendschap - Minder afstand
Meer acceptatie - Minder oordeel
Minder uitstel - Meer resultaat
Minder woede - Meer gezond verstand
Minder verspreid - meer focus
Minder consumentisme - meer nadenken
Minder klagen - Meer dankbaarheid
Minder afval - Meer duurzaamheid
Minder junkfood - Meer écht eten
Minder late nachten - Meer diepe slaap
Minder slapeloosheid - meer energie
Minder irritatie - Meer compassie
Minder wreedheid - Meer vriendelijkheid
Minder twijfel - meer vertrouwen
Minder angst - Meer vertrouwen
Minder pijn - Meer geluk
Minder spanning - Meer ontspanning
Minder stress - Meer rust
Minder ongeduld - Meer aanvaarding
Minder ziekte - Meer gezondheid
Minder vergeetachtigheid - Meer geheugenkracht
Minder zwakte - Meer kracht
Meer balans - Minder uitpattingen
Meer energie - Minder vermoeidheid

Meer controle - Minder slachtofferschap
Meer relaties - Minder oppervlakkigheid
Minder overeten - Meer zelfbeheersing
Meer vrijheid - Minder gebondenheid
Meer plezier - Minder zorgen
Meer vrienden - Minder vijanden
Meer behulpzaamheid - Minder egoïsme
Meer realiteit - Minder fantasie
Meer vooruitgang - Minder vastzitten
Meer tevredenheid - Minder behoefte
Minder irritatie - Meer empathie
Minder onzin - Meer kwaliteit
Minder zwevend - Meer planning
Meer dankbaarheid - Minder begrip
Meer glans - Minder saaiheid
Meer humor - Minder saaiheid
Minder kritiek - Meer rust
Minder triest - meer empathie
Meer leren - Minder vergeten
Meer vooruitgang - Minder vastzitten
Meer begrip - Minder verwijten
Minder bazigheid - Meer zelfbeheersing
Minder dwalende gedachten - Meer focus
Meer overwinning - Minder nederlaag
Meer vreugde - Minder argumenteren
Minder controle - Meer ontspannen
Meer onschuld - Minder bedrog
Minder opgeven - Meer doorzettingsvermogen
Meer vrienden - Minder bekenden
Minder verdenking - Meer geloof
Minder naïef zijn - meer inzichtelijk vermogen

Meer wijsheid - Minder dwaasheid

Voel je vrij om aan deze lijst Meer / Minder instructies toe te voegen wanneer ze in je opkomen. Neem hier tijd voor. Vergeet niet om te ontspannen en tussen de instructies in te ademen.

Stap vier: Uw kompas gebruiken

Dit is het makkelijke gedeelte!

Wanneer je merkt dat je een richtingswijziging wilt of nodig hebt, of deze nu subtiel of groot is, moet je onmiddellijk een kompasinstructie genereren en aan jouw Navigator doorgeven. Dit zal een Meer / Minder of Minder / Meer instructie zijn en het maakt niet uit in welke richting je het doet. Je zult elke verklaring gebruiken die op dat moment geschikt voor je is; niet (noodzakelijkerwijs) een verklaring uit de lijst die je hebt gebruikt om je persoonlijke map te maken. Dit zal alles zijn wat je te binnen schiet. Spreek de instructie hardop of denk er zeer bewust aan.. Soms krijg je de neiging om het te herhalen, en dat is oké. Meestal is een keer genoeg, of kan het zelfs een andere Compass-instructie activeren die al dan niet gerelateerd lijkt. Vertrouw op de wijsheid van je Navigator en zeg ook de nieuwe instructie. Je zult misschien behoorlijk verrast zijn over wat er gebeurt! De nieuwe verklaringen worden voor jou gegenereerd als reactie op het werk dat je al hebt gedaan door jouw Navigator voor te bereiden en jouw wereld in kaart te brengen. Telkens wanneer jouw Navigator jouw aandacht trekt met de noodzaak om de Compass-instructie (meer / minder of minder / meer) te gebruiken) wordt je gevraagd of je op dat moment die specifieke koerscorrectie wilt aanbrengen. Behandel dit gewoon als een kans voor verdere persoonlijke groei.

De volgende situatie kan bijvoorbeeld optreden als ik in mijn auto rijd:

Ik zie een bestuurder voor me op een snelweg met twee rijstroken, die veel te langzaam rijdt en de andere bestuurders in gevaar brengt door ons te dwingen hem gefrustreerd voorbij te rijden. Terwijl ik me begin te ergeren, denk ik aan de volgende Compass-verklaring:

Meer kalmte / minder irritatie

Ik spreek loudop en het volgende komt naar voren:

Meer ontspanning / minder spanning

Ik zeg ook deze woorden loudop, en als ik de auto passeer, merk ik dat de bestuurder extreem oud is. Ik begin te denken dat hij te oud is om te rijden, maar het volgende komt in me op:

Meer tolerantie / minder oordeel

Ik spreek deze woorden uit en merk meteen dat ik me beter voel. Mijn Navigator herinnert me eraan dat ik ooit te oud ben en rijden misschien een beangstigende ervaring vind. Mijn frustratie verandert in vreugde dat ik nog jong genoeg ben om veilig te rijden.

Ik zeg nu:

Meer dankbaarheid / minder haast

Dit lijkt te werken, hoewel ik niet echt begrijp waarom. Ik voel me ontroerd en zeg:

Minder oud worden / meer wijs worden

Ik voel een beetje spanning en ik voel dat ik nu voorlopig klaar ben.

Zie je hoe gemakkelijk dit is? Je hoeft niets te doen. Jouw Navigator doet het allemaal voor jou en hij verandert de richting van je leven ten goede. Vergeet niet, niet te "proberen" om iets te laten gebeuren. Je geeft alleen een directionele correctie aan je Navigator die alles zal doen wat nodig is om de verandering in je leven te brengen. Hoe consistentere je dit doet, hoe beter je de Compass-instructies onmiddellijk kunt gebruiken, wanneer dat nodig is. Dan zorgt jouw Navigator ervoor dat de veranderingen in jouw leven plaatsvinden, waardoor je meer voldoening en welzijn krijgt.

Stap vijf: avondritueel - Leren van de reis van de dag

Aan het einde van de dag is het handig om de volgende stap toe te voegen om maximaal voordeel uit het Navigator-systeem te halen:

Terwijl je in bed ligt, haal je 3 keer diep adem en overschouw je je dag.

Vraag jezelf af wat je er leuk aan vond en wat je niet leuk vond; wat goed ging en ... wat niet zo goed ging. Neem je dag door. Doe dit zonder boosheid of frustratie, zelfs als het een bijzonder stressvolle dag was. Bekijk uw dag van buitenaf op een afstandelijke en gedissocieerde manier.

Dit is heel gemakkelijk om te doen, als je ervoor zorgt dat je jezelf in alle gebeurtenissen van de dag ziet, alsof je jezelf van buitenaf in de gaten houdt. Ontspan je en speel de belangrijkste gebeurtenissen van jouw dag terug af, vanaf het moment dat je opstaat en merk alles op wat je opmerkt. Terwijl je jouw dag opnieuw afspeelt, vallen bepaalde gebeurtenissen, gesprekken, enz. op als kansen om jouw kompas te gebruiken en om de Navigator te besturen. Je herinnert je misschien een moment toen je minder vindingrijk was. Terwijl je het in je hoofd laat afspelen, terwijl je jezelf nog steeds van buitenaf bekijkt, merk je op wat Compass-instructies te binnen schieten en pas je ze onmiddellijk toe. De resultaten zijn misschien verrassend! Je zou kunnen denken om instructies te gebruiken zoals Minder argumentatief - Meer rust, of Meer luisteren / Minder praten. Als dit is wat uw Navigator aanbiedt, zeg dan de verklaringen om te verifiëren dat dit de richting is die je wilt gaan. Maar misschien schrik je wel van wat er opkomt. Misschien merk je dat je denkt en zegt Minder eigenwijs / Meer eerlijkheid, of minder blinde woede / meer inzicht en focus. Als dat onder jouw aandacht is gebracht, gebruik dan zeker die instructies ook! Jouw Navigator brengt wijselijk gebieden onder jouw aandacht waar je nog wat werk nodig hebt. Hij checkt bij jou, de kapitein, om te bepalen waar hij het schip moet leiden.

Als je deze aanwijzingen negeert, gaat jouw Navigator gewoon verder in de richting die je al hebt vastgesteld zonder koerscorrecties. Maar terwijl je Compass-correcties gebruikt en over jouw dag nadenkt, kunnen er meer dingen aan de oppervlakte komen. Blijf jouw kompasinstructies gebruiken om de Navigator te sturen totdat je het gevoel heeft dat je klaar bent of totdat je slaperig wordt. Als je tijdens het proces in slaap valt, is dat ook prima. Hoe grondiger en consistentere je bent, hoe sneller je de voordelen van het Navigator-systeem zult ervaren.

Samenvatting

De vijf stappen in de reis

1. Jouw bagage laten vallen - vergeving voor vrijheid
2. Jouw Navigator/gids trainen - Het programma installeren (tekst of audio)
3. Mapping your World – Het groter geheel
4. Gebruik van je kompas - Wanneer je het merkt ...
5. Zonsondergang - Leren van de reis van de dag

Het Navigator-systeem op een normale dag gebruiken

Ik word wakker door de wekker, een uur eerder dan normaal. Ik heb een drukke dag voor me, waaronder rijden in druk verkeer, een vergadering en avondmaal met de familie. Terwijl ik in bed lig, realiseer ik me dat ik uitstel om op te staan en zeg minder luiheid en meer energie. Ik klim uit bed en realiseer me, terwijl ik zingend onder de douche sta, dat ik gisteren iemand ben vergeten terugbellen. Ik zeg Minder vergeetachtigheid en meer focus. Ik heb het gevoel dat er nog iets anders te behandelen is en zeg, minder uitstel en meer zorgzaamheid. "Zorgzaamheid" lijkt me een vreemde woordkeuze, maar ik ben geïntrigeerd door wat mijn Navigator me biedt. Ik besluit dit wat meer te onderzoeken en besef dat veel van mijn uitstelgedrag komt doordat ik egoïstisch ben; niet bezorgd om het ongemak dat ik anderen bezorg. Ik merk dat ik meer zorgzaam en minder egoïsme zeg. Dit voelt compleet en dus ben ik nu klaar.

Na het ontbijt ga ik naar mijn oprit en zie dat de auto onder een laag sneeuw ligt begraven. Ik voel irritatie bij me opkomen en zeg Minder woede en meer kalmte. Dat voelt meteen beter, maar als ik de auto sneeuwvrij maak, begin ik de winters te vervloeken die eeuwig lijken te duren. Ik zeg minder frustratie en meer dankbaarheid. Ik denk hoe dankbaar ik ben voor mijn vrouw en zeg Meer dankbaarheid en minder veeleisendheid. Dit verbaast me een beetje, tot ik aan de laatste dagen terugdenk en me realiseer dat ik heel veeleisend ben geweest! Terwijl ik de auto start, voel ik de drang om mijn laatste kompascommando te herhalen, meer dankbaarheid en minder veeleisendheid, en dat doe ik terwijl ik achteruitrijd van de oprit.

De weg is glad, zelfs met winterbanden, en binnen enkele minuten grijp ik het stuur vast als een Boeing 747-piloot in een orkaan. Het voelt niet erg veilig, rijdend met mijn schouders tegen mijn oren, ik haal diep adem en zeg Minder stress en meer veiligheid. Ik voel mezelf een beetje ontspannen en zeg Meer kalmte en minder spanning. Dit lijkt goed, dus ik herhaal het nog een paar keer. Ik wil veilig rijden, dus ik zeg Meer concentratie, minder moeheid. Dit activeert de volgende kompasopdrachten:

Meer focus, minder afleiding

Meer veiligheid, minder in gedachten verzonken

Meer rust, minder haasten

Hierdoor realiseer ik me dat ik te snel reed. Ik vertraag naar een snelheid die beter past bij de omstandigheden. Terwijl ik naar mijn vergadering rijd, sta ik mijn Navigator toe me meer Kompasopdrachten aan te bieden, en ik zeg:

Meer creativiteit en minder gebrom

Meer productiviteit en minder wegdromen

Meer onderzoek en minder gokken ... Dat is interessant ... Ik vraag me af waar het allemaal om gaat ...

Ik denk erover na en zeg:

Meer grondigheid en minder improvisatie

Dit veroorzaakt:

Minder faken en meer bereidheid

Nu snap ik het. Het draait allemaal om de vergadering van vandaag. Ik had meer tijd moeten besteden aan het bestuderen van de klant en hun bedrijf. Ik ga té onvoorbereid. Daar kan ik nu niets meer aan doen, hoewel ik ervoor kan zorgen dat het niet meer gebeurt. Op dit moment moet ik op mijn scherpst zijn.

Ik zeg:

Meer gericht en minder afgeleid

En:

Vindingrijker en minder bezorgd

Dit voelt allemaal goed. Ik kom op mijn bestemming aan en ga naar de vergadering. De klant is te laat! Ik voel de ergernis in me opkomen, en waarom zou het niet? Ik rende hierheen op gladde wegen, en de klant is er niet eens. Ik weet dat ik een kompasopdracht moet gebruiken, maar ben té geïrriteerd. Paradoxaal genoeg merk ik dat ik, terwijl ik me realiseer dat ik te geïrriteerd ben om het Navigator-systeem te gebruiken:

Meer vergeving en minder spanning

Dit voelt meteen beter, dus ik herhaal het een paar keer in mijn gedachten.

Dan realiseer ik me dat de klant waarschijnlijk op dit moment op weg is, gestrest over het laat zijn en vechtend tegen weer en verkeer, net zoals ik daarnet was.

Ik zeg:

Meer eerlijkheid, minder veeleisend

Er is een subtiel gevoel van opluchting, en wanneer de klant arriveert, 20 minuten later, ben ik echt blij dat hij in orde is.

De vergadering verloopt goed, hoewel ik moe ben. Op een gegeven moment merk ik dat mijn gedachten afdwalen.

Ik zeg:

Minder afdwalen, meer focus

Gevolgd onmiddellijk door

Meer concentratie en minder dwalen

Ik begin me meteen wat scherper te voelen. De vergadering eindigt en ik ga weer op pad, en binnen de 5 minuten heb ik 2 verontrustende telefoontjes ontvangen. Er is een evenement dat naar een andere datum moet worden verplaatst en ik weet niet of het uitvoerbaar is. Bovendien heb ik net ontdekt dat ik volgende week naar Vancouver moet vliegen en geen vliegtuigticket heb geboekt. Ik begin me gestrest te voelen en vraag me af wat ik zal doen om dit op te lossen.

Ik zeg:

Minder overweldiging en meer zelfvertrouwen

Dit werkt meteen, en ik ontspan me, wetende dat ik alles uitzoek wanneer ik thuiskom.

Ik voeg toe:

Meer acceptatie en minder paniek

Ik haal diep adem en begin echt te ontspannen.

Die nacht verloopt het familiediner goed en ik gebruik de Navigator helemaal niet.

Als ik rond middernacht eindelijk naar bed ga, lig ik rustig en overdenk de dag. Het enige dat in me opkomt, is het familiediner. Ik heb een geweldige avond gehad met familieleden die veel voor me betekenen, en we brachten veel tijd door met lachen en vertellen wat we allemaal hebben gedaan.

Ik zeg:

Meer dankbaarheid en minder kritiek

Dit voelt goed en ik val in slaap.

Conclusie

De sleutel tot correct gebruik van de Navigator is om het onderdeel van jouw dagdagelijkse leven te maken. Zeg altijd de kompasopdrachten zeer bewust. Ook als je ze innerlijk zegt, moet je je concentreren en nadenken over wat je zegt, om het volledige voordeel te krijgen.

Krijg je een idee van hoe gemakkelijk het is om dit toe te passen? Het Navigator-systeem is hersensoftware. Het draait als een computerprogramma onder het niveau van je bewuste bewustzijn. De sleutel tot succes met de Navigator is om grondig te zijn met vergeving, de installatie te doen en het de hele dag door te gebruiken op een gemakkelijke, moeiteloze manier, zonder te stressen. De resultaten zullen na verloop van tijd komen. Maak van het Navigator-systeem een vast onderdeel van uw leven en geniet van de reis!

FAQ

Hoe vaak moet ik het More / Less-sigitaal gebruiken?

Zo vaak als het in je opkomt, of wanneer je denkt dat nodig is. Vertrouw op jouw Navigator om hem wanneer nodig onder uw aandacht te brengen. Het is belangrijk dat je jouw Navigator al het werk laat doen. Het enige dat jij doet, is richting geven met de Compass-opdrachten. jouw Navigator zal de koers voor u uitzetten en je naar jouw bestemming brengen. Het is niet nodig om het te forceren. Gebruik het signaal en accepteer dat het werkt.

Toen ik de Navigator-instructies gaf, voelde ik niets. Is dat normaal?

Ja. Wanneer je een familielid instructies geeft om de telefoon te beantwoorden of een brood op te pakken, voel je ook meestal niets. Zo is het ongeveer. Je geeft eenvoudig instructies om jouw Navigator te laten volgen.

Welke veranderingen kan ik verwachten, en hoe snel kan ik ze verwachten?

Dat zal voor iedereen anders zijn. Het kost tijd om de richting van een schip te veranderen - en de richting van een leven. Over het algemeen zult je je over dagen, weken en maanden beter voelen en zal jouw leven over het algemeen soepeler verlopen. Mensen melden pro-actiever te zijn, zich rustiger te voelen en minder reactief op omstandigheden en andere mensen. Je zult meer kansen opmerken terwijl jouw Navigator je begeleidt en je zult blijven groeien naar integratie. Je relaties zullen verbeteren en mensen zullen minder in staat zijn om op je te manipuleren. Je zult je gewoon beter voelen!

Hoe lang moet ik dit doen?

Het is niet iets dat je moet doen. Het is iets wat je kunt doen! Ik hoop dat het net zo natuurlijk wordt als ademen voor jou en dat je er een belangrijk onderdeel van de rest van je leven van maakt. Geniet van de reis.

Waarom is het 'Meer en minder' in plaats van 'Alle of geen' uitspraken. Het lijkt beter om dingen te zeggen als "Geen woede en alle geluk".

Het zou leuk zijn, maar het is niet realistisch om te denken dat we nooit meer boosheid of verdriet zouden ervaren of eindelijk gelukkig zouden kunnen zijn. Zelfs zogenaamde "negatieve" emoties hebben hun plaats in de context. Bijvoorbeeld: het zou ongepast zijn om te verschijnen op de begrafenis van een vriend zonder een spoor van verdriet. Het leven bestaat uit een rijk scala aan emoties die allemaal hun plaats en doel hebben. Het Navigator-systeem gaat niet over waanzinnig gelukkig zijn of alle pijn vermijden. Het gaat erom de richting van je leven continu aan te passen, op weg naar meer van het beste leven dat het leven te bieden heeft. We komen eigenlijk nooit in de haven aan, maar hoe dichterbij we bij elkaar komen, hoe beter we ons voelen en hoe beter onze levens verlopen.

Is het Navigator-systeem psychotherapie?

Nee. Het Navigator-systeem is niet bedoeld om fobieën, angsten, depressie of andere psychische of psychiatrische stoornissen te behandelen. Het is een systeem dat is ontworpen om je te helpen richting en vervulling in jouw leven te brengen. Voor psychische of medische aandoeningen is het essentieel dat je gekwalificeerde medische hulp zoekt.

Gaat dit niet veel werk toevoegen aan mijn toch al drukke schema?

Helemaal niet. De Navigator-instructies zijn snel en eenvoudig toe te passen. Een tiental verschillende koerscorrecties van elk 5 seconden duren slechts een minuut van uw tijd.

Ik wens je alle succes!!!

Baud Vandenbemden