

Wat als...

worksheet voor een krachtige focus gebaseerd op de leringen van Abraham

A. Wat als

Dit moet een positief geformuleerde, simpele zin zijn, die weergeeft wat je wilt, bijvoorbeeld: wat als ik een Porsche had? Of: wat als ik nog heel lang bleef leven? (niet: wat als ik niet meer ziek was) Of: wat als ik in mijn droomhuis woonde? (niet: wat als ik mijn droomhuis vond?) Als je meerdere dingen wilt, doe dan meerdere worksheets, dus: wat als ik een trouwe partner had? (niet: wat als mijn partner trouw, steunend, energiek, zuinig met geld, netjes en begripvol was)

B. Dan zou ik me voelen:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Stel je voor dat je die Porsche had, hoe zou je je dan voelen? Bijvoorbeeld: dat ik ertoe doe, trots, succesvol, cool, snel, rijk, dat ik erbij hoor enz. Stel je voor dat je nog heel lang bleef leven, hoe zou je je dan voelen? Bijvoorbeeld: dankbaar, dat ik een missie heb, vreugdevol enz. Ga pas door naar de volgende vraag als je 7 antwoorden hebt. LET OP: dit mag ook negatief zijn, bijvoorbeeld bij de Porsche: dan zou ik me schamen voor mijn ouders.

C. Maak er affirmaties van:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Zorg dat de affirmaties in de ik-vorm staan, en positief zijn. Bijvoorbeeld: ik doe ertoe, ik ben trots op mezelf, ik ben succesvol, ik ben rijk, ik hoor erbij. Of: ik ben dankbaar voor mijn leven, ik heb een missie, ik ben vreugdevol. Als je een negatief gevoel had, maak daar dan een positieve affirmatie bij, bijvoorbeeld: mijn ouders keuren mij goed, welke auto ik ook rijd. En: ik keur mezelf goed, welke auto ik ook rijd.

D. Hoe zou mijn leven er dan uit zien? Dan zou ik:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Beschrijf de dingen die er dan gebeuren, je werkzaamheden en bezigheden, hoe anderen op je reageren, enzovoort. Het Porsche-voorbeeld: dan had ik aanzien, dan keken mensen naar me, dan had ik bewondering, dan werd ik met égarde behandeld, dan zou ik heerlijk kunnen racen, dan zou ik veel rijden en ervan genieten. LET OP: dit mag ook negatief zijn, bijvoorbeeld: dan zouden mensen bewust mijn auto beschadigen als 'ie ergens geparkeerd stond. Ga pas door naar de volgende vraag als je 7 antwoorden hebt.

E. Maak er affirmaties van:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Zorg dat de affirmaties in de ik-vorm staan, en positief zijn. Bijvoorbeeld: ik heb aanzien, mensen kijken naar me, ik krijg bewondering, ik word met égarde behandeld, ik race heerlijk, ik rijd veel en geniet ervan. Als je iets negatiefs had, maak daar dan een positieve affirmatie bij, bijvoorbeeld: mensen respecteren mijn auto en gaan er zorgvuldig mee om. En: mensen zijn mij goed gezind.

F. Als ik, waar zou ik dan dankbaar voor zijn?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Stel je voor dat je al een tijd leeft met dat wat je wilt (die Porsche, of een lang leven, je droomhuis, een trouwe partner enz), en je kijkt terug op de weg die je gegaan bent om er te komen/het te krijgen. Bijvoorbeeld: voor mijn doorzettingsvermogen, voor de doktoren die mij hielpen, voor de mensen die mij gesteund hebben, voor de kans die het Universum me gegeven heeft, voor mijn vertrouwen, voor de tegenslagen die mij sterker maakten, enz.

G. Maak er affirmaties van:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Zorg dat de affirmaties in de ik-vorm staan, en positief zijn, en begin de zin met 'Ik ben dankbaar voor'. Bijvoorbeeld: ik ben dankbaar voor mijn doorzettingsvermogen, ik ben dankbaar voor de doktoren, ik ben dankbaar voor iedereen die mij steunt, ik ben dankbaar voor de kans die het Universum me geeft, ik ben dankbaar voor mijn vertrouwen, ik ben dankbaar voor de tegenslagen die mij sterker maken, enz.

Lees de boeken van Abraham Hicks: WWW.VRAAGENHETISGEGEVEN.NL

© Copyright Aedith Hagenaar 2022 – dankjewel voor het respecteren van het copyright vraag alsjeblieft aan anderen om hun eigen exemplaar van dit worksheet aan te schaffen