



Als je zowel 's ochtends als 's avonds je visualisatie herhaalt creëer je de juiste gedachten om in deze positieve mindset te komen. Ook kun je momenten tussendoor, wanneer je even niets te doen hebt, vullen met je visualisatie. Hoe vaker je het doet, hoe sneller je over kunt gaan tot de realisatie van je droom.

Ik visualiseer iedere ochtend en iedere avond tijdens mijn meditatie. Dan ben ik in ultieme ontspanning en eigenlijk is vijf minuten dan wel genoeg. En bedenk, ieder minuutje tussendoor is meegenomen en versnelt het proces!

Visualisaties hoeven overigens niet altijd over grote dingen te gaan. Je kunt ook 's ochtends al beginnen met het visualiseren van je dag. Hoe wil je dat die eruit gaat zien, hoe ga je reageren op anderen? Wat geef je jouw kind vandaag mee en wat doe je als er eventueel iets tegenzit? Je zult zien dat het op alle vlakken werkt.

Wat sowieso goed werkt is om je visualisaties uit te schrijven, dus laten we daar direct mee starten.

We zagen het al, iedere verandering begint met een verlangen, met een droom.

WAT IS NU DE EERSTE, OF DE GROOTSTE DROOM DIE BIJ JE OPKOMT?

Probeer hem hieronder zo uitgebreid mogelijk te beschrijven.



KUN JE DEZE DROOM NU OOK VISUALISEREN?

Schrijf dit zo duidelijk mogelijk uit.

VOEG AAN JE VISUALISATIETEKST ZOVEEL MOGELIJK ACCENTEN EN DETAILS TOE. DENK DAARBIJ AAN GEUREN, KLEUREN, WIE ZIJN ER, TIJD, LOCATIE.

Maak dit zo uitgebreid en levendig mogelijk.



NU HEB JE DEZE VISUALISATIE UITGESCHREVEN, WELKE HEB JE NOG MEER?

Noteer er zoveel mogelijk.

TIP 1: Zet gedurende twee weken je wekker met de notitie dat het tijd is om te visualiseren, dan wordt het na een aantal weken een gewoonte, zoals tandenpoetsen. Het mooie is, dat als je op vijf momenten plant om te gaan visualiseren, je ook meteen vijf ontspanningsmomenten hebt. Dus je hebt altijd een win-win situatie. Ontspanning is zo belangrijk voor onze hersenen om optimaal te kunnen presteren, maak er dus gebruik van.

TIP 2: Houd je hogere doel voor ogen, weet dat deze informatie en kennis werkt. Het is onderzocht en wordt keer op keer bewezen. Geef daarom niet snel op, je weet inmiddels dat je oerbrein je stuurt naar 'opgeven'. Dat voelt namelijk als makkelijk en veilig. Dat brein heeft geen zicht op de langere termijn, en weet niet dat opgeven afbreuk doet aan jouw perspectief en idealen.



Zolang je je daarvan bewust bent kun je jezelf de goede kant op helpen. Het kan in het begin wat ongemakkelijk aanvoelen, weet ik uit ervaring. Mijn twee stemmetjes gingen in die periode vaak met elkaar in gesprek. De ene maakte me zelfs belachelijk. Wat ik maar wil zeggen is: gewoon doorzetten, dan krijg je de beloning die je verdient.

TIP 3: Heb je vervelende gedachten, pak dan heel bewust je visualisatie van die dag erbij. Je hersenen kunnen maar aan één ding tegelijk denken, en zo stop je je vervelende gedachten. Handig hè? Zo tem je het negatieve en creëer je het positieve.

*"The biggest adventure you can take is
to live the life of your dreams"*

- Oprah Winfrey -
