

**MIND BOVEN
MATERIE**



QUANTUM REBIRTH
Seminar reeks

Mary Delano Otis
LifeStyle Management Coach

Copyright © 2021 door Mary Delano
Otis Alle rechten
voorbehouden

Dit werkboek of een deel ervan mag niet worden verveelvoudigd in enige vorm, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm door middel van elektronische, mechanische, fotografische, opnamen of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

“Als iemand vol vertrouwen voorwaarts gaat in de richting van zijn dromen en zich inspant om het leven te leiden dat hij zich heeft voorgesteld, zal hij een succes ontmoeten dat hij nooit had verwacht. Hij zal een onzichtbare grens overschrijden, nieuwe universele en meer ruimdenkende zullen zich om hem heen en in hem beginnen te vestigen en hij zal leven met de vrijbrief van een hogere orde van wezens. In de mate waarin hij zijn leven vereenvoudigt, zullen de wetten van het universum minder ingewikkeld lijken. Als jij je kastelen in de lucht gebouwd hebt, hoeft je werk niet verloren te gaan. Leg er nu de fundamenten onder.”

Henry David Thoreau

HULPMIDDELEN

Alle van de geleerde hulpmiddelen werken samen om alle negatieve emoties, beperkende overtuigingen en beperkende beslissingen uit te schakelen die op alle gebieden van je leven blokkades, hindernissen en ongewenst gedrag opwerpen.

Toegepast op je leven laten deze hulpmiddelen zien...

- Het onmogelijke is mogelijk
- Je bent naar het volgende niveau gegaan
- Je hebt de kracht van je mind aangewend

Door deze hulpmiddelen op alle gebieden van je leven toe te passen, breng jij je leven in balans en kun je gezonde keuzes maken die je levenservaringen vergroten.

Neem de controle over
Je leven
Je Gezondheid
Je Emoties

Dit zal je vooruit helpen op je Levensweg Reis.

Door dit te doen, sta je de Hogere Waarheden en Wensen toe van je ware essentie te bereiken door Levensmeesterschap.

OORZAAK & GEVOLG

Alles in het Universum is Oorzaak & Gevolg!

$C > E$

Aan welke kant van de vergelijking sta je?

Ben jij de oorzaak van wat er in je leven gebeurt?

Of

Ben je bij het gevolg van wat er in je leven gebeurt?

WAAR JE BENT

Welke obstakels ben je
tegengekomen bij het verwezenlijken
van je visie?

Wat houdt je tegen en wat heeft het je gekost?

MODULE

1

HELDERHEID DUIDELIJKHEID VAN DOEL

Laten we helder worden over wat je doet en
waarom waar je nu bent vs. waar je naartoe wilt

Huidige status

Schrijf op waar je bent in deze huidige situatie (De Waarheid)

Waar sta je met je visie?

Wat wil je bereiken?

Waarom wil jij je visie verwezenlijken?

Welke capaciteiten heb je nodig om je visie te verwezenlijken?

DIEPE DUIK OP KERNNIVEAU

Wat is belangrijk voor me?
(gebruik een enkel woord of korte
zin)

Niveau 1 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	
Niveau 2 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	
Niveau 3 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	
Niveau 4 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	
Niveau 5 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	
Niveau 6 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	
Niveau 7 Wat is voor jou belangrijk aan _____?	

ZEKERHEID

Duidelijk worden geeft
zekerheid.

Door dit te doen, breng jij je
focus en je aandacht op één lijn
om je verlangens te
manifesteren.

LOSLATEN

Beperkende beslissingen, beperkende overtuigingen of
ongewenste gedragingen die me al te veel gekost hebben,
Ik ben nu klaar om los te laten!

MODULE

2

MINDSET

S.M.A.R.T. DOELEN

S

Specifiek
Eenvoudig

M

Meetbaar
Betekenisvol voor
jou

A

Als nu haalbaar

R

Realistisch
Verantwoordelijk

T

Getimed
Op weg naar wat jij wilt

Welke nieuwe overtuiging zou je op dit moment
toepassen in je leven?

Zou dit je leven naar een hoger niveau tillen?

OVERTUIGING OP HOGER NIVEAU

VERGEVING

Het Loslaten van Alle Negatieve
Emoties Tegenover Jezelf En
Anderen!

Vergeven betekent niet dat wat je deed oké is, de handeling is niet de persoon. Je hoeft de daad niet te vergeven, alleen de persoon!

Vergeving betekent gewoon:

Ik Ben Niet Langer Bereid De Pijn Mee
Te Dragen Als Reactie Op Jouw Acties!

3...2...1 MINUUT THERAPIE

- Bepaal een negatieve gebeurtenis, die je bereid bent los te laten.
- Welke negatieve emotie komt bij je naar boven? (boosheid, verdriet, angst, schuldgevoel, bezorgdheid, enz.)
- Is het goed om dit vandaag los te laten en er bewust van te zijn?
- Geef je negatieve emotie een getal van 10 tot 1. (wat is het 1e getal dat in je opkomt?)
- Richt je aandacht op de plek tussen je wenkbrauwen (waarbij jij je ogen comfortabel houdt).
- Open je perifere blik; adem het leven diep in.
- Blijf diep ademhalen tot het getal vervaagt tot 0.
- Als je de gebeurtenis nu overdenkt, hoe voel jij je dan Binnen?

~~ Onthoud om het vaker te gebruiken

~~ Ga terug naar pagina 10

3 STAPPEN NAAR HOGERE PRESTATIES

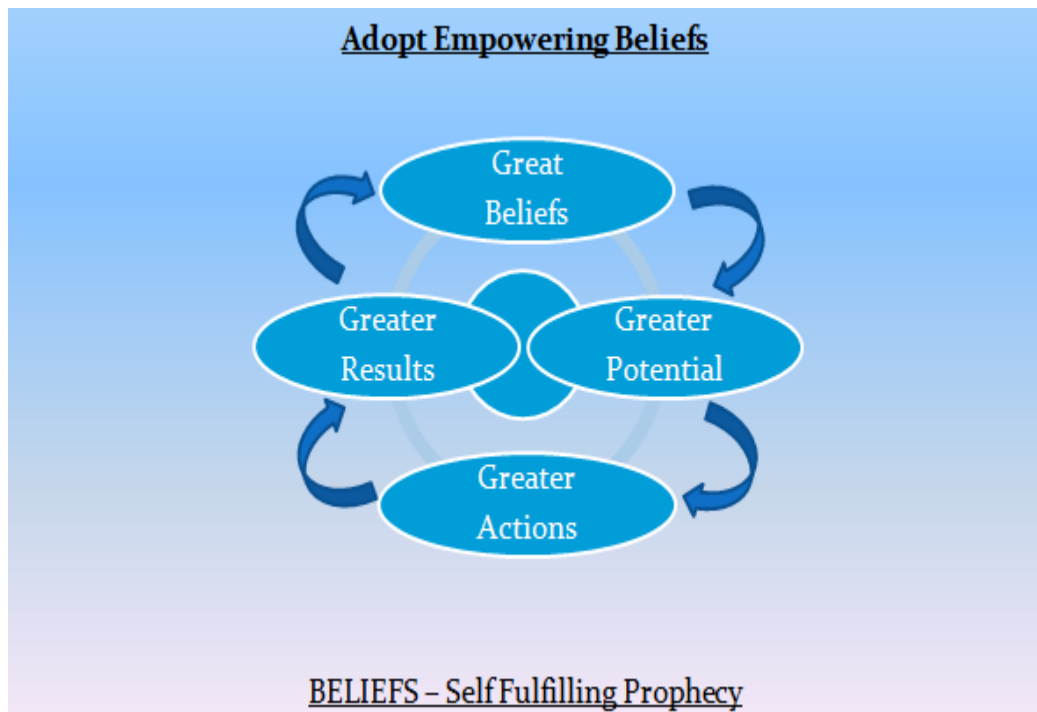
Missie-uitdaging (mocht je die willen aannemen)

STAP 1 - Verhoog je normen

Wat ik niet langer bereid ben in mijn leven te aanvaarden?

Wat wil ik bereiken en per wanneer?

STAP 2 - Adopteer bekrachtigende overtuigingen!



STAP 3 - Nu actie ondernemen!

~~ Bedenk het...Geloof het...Bereik het ~~

Verandering gebeurt aan de
binnenkant

Omdat iedereen weet dat
De beste soort baan een Inside Job is!

Uitdagingen in het leven zijn kansen
om je grootsheid te onthullen!

De keuzes die je maakt...de acties die je
onderneemt, creëren je werkelijkheid

~~ Herinner je dat je altijd vrij bent om opnieuw te kiezen ~~

5 STAPPEN TOT ONSTOPBARE QUANTUM ENERGIE

1. FOCUS

Waar je aandacht naartoe gaat, stroomt energie. Waar richt jij je op? Wat als het leven je niet overkomt, maar voor jou werkt om van jou een betere versie van jezelf te maken? Neem volledig bezit van je leven. Je moet in de juiste mindset zijn om je te richten op waar je heen wilt.

2. VISIE

Je moet een duidelijke visie hebben om een overtuigende toekomst te creëren. Als je weet waar je bent en waar je heen wilt, kun je een brug bouwen om er te komen. Dat is waar jij je elke dag op concentreert, koerscorrecties maakt of omdraaien als dat nodig is. Gebruik alle geleerde technieken, strategieën en hulpmiddelen zoals vision boards, foto's, journaling om je op koers te houden.

3. HERINNERING

Alles is tijdelijk. Alles gebeurt met een reden, of je het nu begrijpt of niet. Het is een seizoen en het is je visie die je naar de andere kant brengt. Alles wat je meemaakt, bereid je voor op wat je hier kwam doen. Wees dankbaar voor al de lessen en de zegeningen. Ze scheppen het fundament van de persoon die je bedoeld bent te zijn.

4. LET OP DE WOORDEN DIE JE SPREEKT

Woorden hebben kracht. Wees je bewust van de woorden die je spreekt. Wat creëer je voor jezelf? De taak van je onbewuste geest is je te geven wat je wilt en het luistert altijd naar je. We hebben allemaal een interne dialoog, die innerlijke criticus die jou probeert vast te houden. Als je merkt dat je een negatieve gedachte hebt, volg die dan onmiddellijk op met 3 positieve gedachten.

5. VOED JE MIND, LICHAAM en SPIRIT

Wat lees je en kijk je? Wat stop je in je lichaam. Je hebt een slot op je huis, auto en telefoon om het te beschermen. Neem dezelfde beveiligingen bij jezelf. Wees kieskeurig over wat je toelaat in je veld van zijn. Leef je leven in dankbaarheid, dankbaar voor elke les en elke zegen. Dankbaarheid is als een spier, hoe meer je ze gebruikt hoe sterker ze wordt.

Leef Het Leven Op Jouw Voorwaarden!
Hoe Ziet Het Volgende Niveau Van Een Buitengewoon Leven
Er Voor Jou Uit?

MODULE 3 & 4

MEESTERSCHAP

DE MACHT VAN DE KEUZE IS ECHT

We kunnen...

Kiezen om lief te hebben - in plaats
van te haten

Kiezen om te glimlachen - in plaats
van te fronsen

Kiezen om op te bouwen - in plaats
van te vernietigen

Kiezen om vol te houden - in plaats
van op te geven

Kiezen om te prijzen - in plaats van te
roddelen

Kiezen om te helen - in plaats van te
verwonden

Kiezen om te geven - in plaats van te
nemen

Kiezen om te handelen - in plaats van
uit te stellen

Kiezen om te bidden - in plaats van te
wanhopen

Kiezen om te vergeven - in plaats van
te vervloeken

Elke dag brengt een nieuwe kans om te kiezen.
Wat voor keuzes zul je vandaag maken?

Heb jij je ooit afgevraagd wat je Levenspad is?
Waarheen leidt onze Reis op ons Levenspad ons?

Let op, luister aandachtig
Volg aanwijzingen
nauwkeurig op

Je kunt bewegen: omhoog of omlaag \updownarrow
Links of rechts \leftrightarrow
diagonaal X

Terwijl we een diepere blik werpen op de reizen van ons leven!

LEVENSWEG REIS

Onvoorwaarde- lijke Liefde	Vergeving	Vertrou- wen	Duidelijk- heid
Aanvaar- ding	Her-leven	Dankbaar- heid	Geluk
Hemelvaart	Oorza ak en gevol g	Balans	Geleerd e lessen

ZIE HET...ZEG HET...GELOOF HET

Laten we wat ervaringsoefeningen

doen:

Krachthouding

360 Graden Inzicht

Energie Producent

Laat Zien Hoe Machtig Je

Bent

Cirkels Van Uitmuntendheid

Installeer je Next Level Overtuiging stevig in je
mind

Ga naar je Next Level Overtuiging - blz. 13

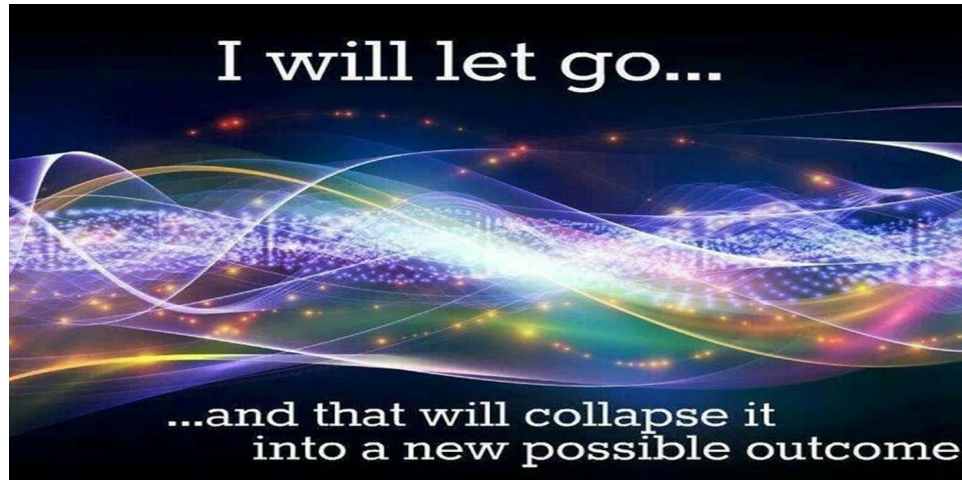
Kijk door de ogen van helderheid

Wat zie je? Roep je innerlijke momentum op door de
dingen die je gezien, geleerd, bereikt hebt

Zie dan het pad

Om van waar je bent naar waar je heen wilt te komen,
word je goddelijk geleid

HOOGTEPUNT
QUANTUM LEPEL BUIGEN



ER ZIJN VEEL VERSCHILLENDE METHODEN

MENTALE ENERGIE - Niet

Aanraken

De meeste mensen denken aan

The Matrix

WRIJF OF STREEL OVER DE LEPEL - Lichte aanraking

DRAAI TECHNIEK - Lichte aanraking

ZEND ENERGIE IN DE LEPEL - Lichte aanraking

ONGEACHT DE METHODE...HET IS ALLEMAAL FENOMENAAL

Je bent een Krachtig
Wezen van Licht



Weet je, als je metaal kunt buigen met alleen je energie, kun
je ALLES doen



Je kunt opgeroepen worden om rimpelingen van verandering
tewegg te brengen.

IN AFSLUITING

Om het meeste uit deze sessie te halen...

- Gebruik alle geleerde informatie, hulpmiddelen en technieken
- Laat dagelijks negatieve emoties los
- Herinner je dat als de dingen niet gaan zoals je denkt dat ze moeten gaan, stop dan even, neem 60 seconden de tijd om jezelf af te vragen: “Wat is de positieve lering die ik uit deze situatie moet halen?”

DIT WIL IK GRAAG BIJ JE ACHTERLATEN!!!

Als je ooit merkt dat je verdwaald bent of wankelt op je pad

Herinner je en weet dat je het hier goed hebt!!!!
Centrum Voor Welzijn!!!! Dat is je Anker!!!!

Herinner je dat je gedachten/woorden belangrijk zijn

Je krijgt waar jij je op richt
dus richt je op wat je wilt

HET ZIEN, ZEGGEN, GELOVEN ZOALS JIJ HET
WILT

JE HEBT DE KRACHT VAN JE MIND GEBRUIKT

Wanneer Mind, Lichaam en
spirit als één samenkomen, kun
jij jezelf echt zien en de

grootsheid van je ware essentie
kennen.

Mary Delano Otis

OPMERKINGEN

Volg en Like

Facebook: center4wellbeing
Instagram: lifepathjourney