



SOULFUL LIVING

WERKBOEK INTENTIES ZETTEN

Intentie, gevoel en belichaming

Jouw intenties krijgen pas werkelijk kracht wanneer ze niet alleen worden gedacht, maar ook gevoeld. Een intentie die enkel in je hoofd bestaat, blijft een idee. Zodra je het gevoel van jouw gewenste toekomst toelaat in je lichaam, ontstaat er beweging.

Je brein maakt geen onderscheid tussen wat je daadwerkelijk meemaakt en wat je intens verbeeldt. Wanneer je jouw intentie regelmatig visualiseert alsof deze al werkelijkheid is, begint je brein nieuwe verbindingen te vormen. Je lichaam raakt vertrouwd met een nieuwe manier van zijn – nog voordat die zichtbaar wordt in de buitenwereld.

Verandering vraagt om het loslaten van oude rollen en automatische reacties. Zolang je denkt, voelt en handelt vanuit het verleden, herhaal je dezelfde patronen. Door bewust nieuwe gedachten te kiezen én daarbij passende gevoelens toe te laten, stap je uit het oude en open je ruimte voor iets nieuws.

Intenties wortelen dieper wanneer je jezelf toestaat te vertragen. In rust, ontspanning en openheid wordt je systeem ontvankelijk. Vanuit die staat kan je lichaam zich afstemmen op nieuwe mogelijkheden en kan jouw intentie zich moeiteloos verdiepen.

Je groeit niet door te wachten op verandering, maar door het belichamen van wie je wilt zijn. Iedere keer dat je jouw intentie voelt, verbeeldt en doorleeft, train je je brein en lichaam om samen te bewegen richting die nieuwe werkelijkheid.

Hoe je dat doet? Schrijf een nieuw verhaal!

Stop met jezelf steeds hetzelfde oude verhaal te vertellen. Sta open voor een nieuw verhaal: één dat gevuld is met intenties die jij bewust voor jezelf kiest.

Je kunt dit doen tijdens een moment van stilte, in de ochtend of in de avond:

- Voel je lichaam (ga in gedachten elk stukje langs en neem het waar)
- Wees aanwezig in het moment
- Breng je ademhaling naar een rustig niveau
- Voel je hart kloppen
- Neem nog één diepe, bewuste ademhaling...
- En ga dan naar jouw persoonlijke ruimte van creatie: de plek waar jij het verhaal creëert waar je naar verlangt.

Heb je een momentje in de auto, de trein, de wachtkamer of gewoon op de bank? Stap dan opnieuw even in jouw creatieruimte en in jouw verhaal.

Werkt ook op korte termijn!

Intenties kun je ook zetten voor iets wat al over vijf minuten plaatsvindt. Probeer het maar eens uit. Sta je bij iemand voor de deur om iets te vertellen dat lading heeft? Neem dan een moment om te visualiseren en te creëren hoe dit gesprek mag verlopen.

Zie voor je hoe jij rustig en helder spreekt. Voel hoe je stevig en open aanwezig bent. Laat in je verbeelding het gesprek zich ontvouwen op een manier die voor iedereen goed voelt.

Voorbeeld 1: Stel, jouw intentie is:

"Ik ben overtuigend in mijn verhaal tijdens een personeelsmeeting."

Ga dan voelen hoe dat moment voor jou is. Niet vanuit een negatieve voorspelling, maar juist out of the box: hoe wil je je voelen? Vertel het jezelf alsof het al zo is. Bijvoorbeeld: "Ik voel me trots, blij en bruisend van energie, iedereen is geïnteresseerd..." Voel dat echt, met je hele lichaam.

Weet je niet precies hoe dat voelt? Denk dan terug aan een moment waarop je zó gelukkig was dat je bijna in extase was. Roep dat gevoel opnieuw op en verbind het aan je intentie.

Lukt dat niet meteen? Denk dan aan iemand die jij heel goed vindt in het presenteren van een verhaal. Laat je inspireren door de houding, uitstraling en energie van die persoon.

Hoe sta je erbij? Visualiseer jezelf: sta je rechtop? Hoe houd je je handen? Hoe zit je haar? Zie het voor je in detail. Weet je het niet precies? Denk dan aan iemand die je inspireert en stel je voor hoe die persoon erbij staat.

Wat draag je? Zie welke kleding je aan hebt: de stof, de kleur, hoe je je daarin voelt. Het maakt niet uit of die kleding in je kast hangt of niet — in jouw visualisatie mag alles.

Waar bevind je je? Beeld je de ruimte in: wat hangt er aan de muur, waar sta of zit je, zijn er ramen, hoe valt het licht?

Met wie ben je? Kijk om je heen: wie zijn er aanwezig? Visualiseer hoe jij naar hen kijkt en hoe zij naar jou kijken, precies zoals jij het graag wilt.

Verbeelding creëert werkelijkheid. Maak er een film van, helemaal in detail, en geef jouw intentie een stralend en happy end!

Voorbeeld 2: Stel, jouw intentie is:

"Ik voel me licht, energiek en in balans in mijn lichaam."

Ga eens voelen hoe dat voor jou is. Niet vanuit strijd of moeten, maar vanuit verlangen en vertrouwen. Hoe beweeg je wanneer je je licht voelt? Hoe adem je? Hoe loop je, wat straal je uit?

Vind je het lastig om te verbeelden hoe dat voelt? Visualiseer dan eens een ander persoon die belichaamt wat jij wenst. Roep dat beeld op en neem zijn/ haar houding aan: hoe staat hij/zij, hoe beweegt hij/zij? Stel je voor dat je kleding draagt zoals die persoon dat zou doen.

Wees gerust: je wordt deze persoon niet. Je gebruikt slechts de energie als inspiratie voor jouw eigen, persoonlijke verbeelding. Zie het voor je, zonder oordeel, met nieuwsgierigheid.

Vertel het jezelf alsof het al zo is. Bijvoorbeeld: "Ik voel me vrij in mijn lichaam. Ik heb het figuur dat bij mij hoort en ik zorg liefdevol voor mezelf."

Waar bevind je je? Zie de omgeving waarin jij je goed voelt: misschien ben je buiten, in beweging, op een event, of juist rustig aanwezig. Hoe voelt die plek voor jou?

Met wie ben je? Ben je alleen of samen? Voel hoe jij je voelt in contact met anderen – ontspannen, jezelf, op je gemak.

Maak hier een levendig beeld van. Laat het een zachte film worden waarin jij je lichaam met liefde en respect bewoont. Verbeelding creëert beweging. Geef jouw intentie een warm, gezond en stralend einde!

Het zetten van intenties

Het zetten van intenties bereidt je brein voor op het maken van nieuwe verbindingen en gewoontes. Het is de eerste stap naar het vervullen van je doelen en verlangens. Intenties zetten gaat niet alleen over bedenken wat je wilt, maar vooral over het écht voelen en levendig visualiseren – alsof het al werkelijkheid is.

Waar je focus is, gaat je energie naartoe

Je brein kiest automatisch voor wat vertrouwd voelt. Zelfs wanneer een gedachte of gewoonte je niet langer dient, grijpt je brein ernaar terug omdat het bekend en 'veilig' is. Dat ervaar je vaak met gedachten zoals: het lukt toch niet, ik zal we weer pech hebben, kan ik toch niet betalen, etc...

Om dit te doorbreken, is bewustzijn nodig. Merk je automatische gedachten op, laat ze niet ongemerkt voorbijgaan en zet er bewust nieuwe, positieve intenties tegenover.

Wat je wilt (hebben) is wat je kan (hebben)

Herken en doorbreek oude patronen

Wanneer je jezelf betrapt op gedachten als: *"Ja, maar straks zegt iemand dit..."* of *"Wat als dat gebeurt, dan val ik weer terug in mijn oude gewoonte..."*, sta daar dan even bij stil. Herken en erken dat dit een oud patroon is. Alles wat je herhaalt, voed je met energie – en dat registreert je brein als waarheid.

Dus: ga eens nieuwe dingen herhalen, je verlangens, wat wil je: *"Ik ben mooi, ik spreek de juiste woorden, ik val op, ik ben lief, ik doe er toe, ik heb een nieuwe baan per die datum.... KIJK EENS HOE LEUK IK BEN!!"* Enzovoorts.

Kies dus bewust nieuwe gedachten

Wees alert op je automatische denkpatronen. Merk op: "O ja, nu denk ik dit weer." En vervang die gedachte vervolgens bewust door een positieve. Verschuif je energie van wat je niet meer wilt, naar wat je wél wilt en wat goed voelt.

Geef betekenis aan je intenties

Weet *waarom* je iets doet. Wat is het doel achter je gedachten en je gedrag? Wanneer je handelt vanuit bewustzijn, krijgt alles wat je doet richting en betekenis. Je beweegt niet langer op automatische piloot, maar vanuit intentie en helderheid. De betekenis achter jouw keuzes en acties bepaalt hoe diep je groeit en hoe krachtig je resultaten zich ontploegen.

Sta eens stil bij jouw *waarom*. Waarom wil je bijvoorbeeld die nieuwe baan? Wat brengt dat jou? Waarom wil je bepaald gedrag veranderen, aan je lichaam werken, een relatie aangaan – of er juist één loslaten?

Luister naar jezelf, zonder oordeel. Wie jij in essentie bent – je ziel, je innerlijke wijsheid, je eindeloze bewustzijn – kent altijd het pure antwoord.

Vertrouw op de uitkomst, voor alles is een tijd.

'Segment intending'

'Segment intending' is bewust je energie te richten in plaats van automatisch te reageren op omstandigheden.

Voorbeeld: als je in de auto zit en op weg bent, dan is de intentie 'bewegen' of 'creatief bezig zijn' niet echt van toepassing. Terwijl 'veiligheid, alertheid' wel goede intenties zijn. Je dag bestaat uit vele 'segmenten': steeds een moment waarop de context, mensen of energie verandert.

Een segment kan klein of groot zijn: opstaan, ontbijten, de auto instappen, of bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek voeren, een presentatie geven of een kunstwerk maken.

Wanneer je je bewust wordt dat je een nieuw 'segment binnengaat', is dat het perfecte moment om je intentie te bepalen. Je intentie is als het uitzetten van een richting: de Wet van Aantrekking zorgt dat je momentum volgt.

Hoe 'Segment intending' werkt:

Voor elk nieuw segment kun je even stoppen en voelen:

- Waar ben ik nu?
- Wat ga ik doen?
- Hoe wil ik me voelen in dit stukje van mijn dag?
- Wat wil ik dat hieruit voortkomt?

Je spreekt dit innerlijk of zachtjes uit, in de tegenwoordige tijd, bijvoorbeeld:

- "In dit gesprek **blijf** ik kalm blijven en **luister** met een open mind."
- "Tijdens deze rit **voel** ik me veilig en ontspannen."
- "Tijdens dit werk **ben** ik geïnspireerd en gefocust."

Uitkomst, timing en vertrouwen

Intenties ontvouwen zich niet volgens een vast plan of een strakke tijdlijn. Ze reageren niet op woorden alleen, maar op jouw innerlijke staat. Wanneer je gedachten, gevoelens en handelen in lijn komen met je intentie, zend je een nieuw signaal uit.

De uitkomst laat zich dan vaak zien op een manier die je niet had kunnen bedenken - soms anders, soms groter, maar altijd in afstemming met wat werkelijk bij je past.

Er bestaat geen vaste tijd waarin een intentie 'moet' uitkomen. De duur hangt samen met hoe diep oude patronen zijn ingesleten, hoe vaak je terugvalt in oude emoties en hoe consequent je oefent in het voelen van je nieuwe werkelijkheid. **Vertraging betekent niet dat het niet werkt; vaak betekent het dat je aan het ontleren bent.**

Vertrouwen is hierin essentieel. Steeds controleren of twijfelen of het al gebeurt, houdt je verbonden met het oude. Het is alsof je een zaadje plant en telkens de aarde openhaalt om te kijken of het al groeit. Groei vraagt rust, ruimte en vertrouwen.

Wanneer je helder bent in je intentie, emotioneel afgestemd blijft en daarna kunt loslaten, ontstaat er beweging. **Dankbaarheid** – nog vóórdat er zichtbaar bewijs is – helpt je lichaam te geloven dat het onderweg is. En precies daar begint verandering zich te ontvouwen.

Je creëert niet vanuit wachten, maar vanuit zijn.

Niet door te forceren, maar door te vertrouwen.

Niet door te willen weten wanneer, maar door afgestemd te blijven op wie je bent.

Ervaar het plezier van de uitkomst van waar je naar verlangt.
Werk met je intenties, vertrouw op het proces en herinner jezelf: alles wat je nodig hebt, leeft al in jou.

Soulful living

*Vragen?
Neem contact op*

Lianne Tijmes

+31(0)6 4612 1045

info@in-tuition.nl

 in_tuition.nl

www.in-tuition.nl



in-tuition®