

WERK
BOEK



SPIEGELOGIE EN DE WET VAN AANTREKKING MODULE 2

1. JOUW BLAUWDRUK

Ja, ik doe mee

MODULE 2 – SPIEGELOGIE & WET VAN AANTREKKING - OEFENING 1

De spiegelogie zegt: alles wat je ziet in jouw buitenwereld is een afspiegeling van hoe jij met jezelf omgaat. Goed en fout bestaan niet en er is geen waarheid, alleen jouw waarheid. Alles wat jij gelooft is waar... voor jou! Een ander kan en mag een andere waarheid hebben. Door dit goed te beseffen, krijg jij meer regie over jouw leven. Want, als jij dingen anders wilt, kun jij, door je waarheid te veranderen, jouw leven veranderen.... De spiegelogie gaan toepassen, gaat je helpen om meer moeiteloos te leven!

OEFENING 1. JOUW BLAUWDRIK

Vul de volgende vragenlijst in. Hou je antwoorden kort. Liefst in 1 of 2 woorden. Schrijf gewoon op wat er in je opkomt.

De ander is:	
De ander is:	
De ander is:	
Mensen zijn:	
Mensen zijn:	
Mensen zijn:	
Geld is:	
Geld is:	
Geld is:	
Rijkdom is:	
Rijkdom is:	
Rijkdom is:	
De wereld is:	
De wereld is:	
De wereld is:	
Het leven is:	
Het leven is:	
Het leven is:	

MODULE 2 - SPIEGELOLOGIE & WET VAN AANTREKKING - OEFENING 1

Top! Nu willen we je vragen om van alle rijtjes het eerste deel door te strepen en ervoor in de plaats te zetten 'ik ben ... of ik heb ...'. Dus je geschreven antwoord blijft gelijk alleen de zinnestjes ervoor veranderen: 'de ander is' wordt 'ik ben' of 'ik heb'.

Lees jouw lijst eens door. Snap je wat er staat? Is het oke voor je? Geef de zinnen die niet duidelijk voor je zijn een kleur. In de volgende video gaan we hier verder op in en zal het duidelijk voor je zijn waarom je deze oefening doet.

Basisprincipe van de spiegelogie

Plaats bij alles wat je irriteert aan de ander, een spiegel tussen jou en de ander. De ander mag weggelopen en jij mag jouw irritatie in de spiegel aankijken. Wat zegt het jou? De ander wakkert iets in jou aan. De enige die daar wat aan kan doen, ben jij zelf!

Dát geeft regie! Dát geeft vrijheid! Het maakt dat je de ander niet meer hoeft te veroordelen voor wat hij doet, alleen maar dat jij méér recht mag gaan doen aan jezelf. Dus mag zoeken naar wat jij kan doen om liever met jezelf om te gaan. Want als je je irriteert, dan is dat een grote leegloper. En leeglopers zijn niet oke voor een HSP, die is gebaat bij een volle batterij! Juist omdat je zo veel prikkels oppikt én er in je hoofd mee aan de slag gaat (in dit geval de irritatie binnenste buiten keert, alles wat er gebeurd is blijft nalopen in je hoofd, 'heb ik iets fout gedaan', etc), mag jij er voor zorgen, dat deze prikkels én gedachten zo veel als mogelijk, fijn zijn.

Alles wat je voedt, groeit... dus ook irritaties. Zorg dat jij je licht en blij voelt, want dan is dat wat je naar je toe trekt. De wet van Murphy doet het beide kanten op. Jij kiest of je je verbindt met positiviteit of negativiteit. Aan alles zit twee kanten. Maak bewust de keuze!

Ga er mee aan de slag! Probeer spiegels te vinden in gebeurtenissen en hierdoor de regie te pakken! Heb je vragen? Of wil je wat delen? Meld het in de FB-groep, zodat we elkaar kunnen stimuleren om de spiegelogie te gaan léven!!

