Wat wil je?

# Voelen wat je wilt, doen wat je wilt

## Reflectie

Je weet wat je wilt als je voelt wat je leuk vindt. Je wil richt je creatieve energie op het verschil tussen wie je bent en wat je wordt. Willen is eerder een intuïtief gevoel dan een drammerige actie of verplichting. Wat zou je willen zijn? Wat zou je willen doen? Wat zou je willen laten? Contact maken met je intuïtieve wil is je bestemming opzoeken. Moeten is de wereld volgens anderen. Willen is de wereld volgens je zelf.





## Oefening

**a. Will-do Matrix.**
Maak een lijst van alle activiteiten waaraan je iedere maand aandacht, tijd en geld besteedt. (Denk ook aan zaken als tv kijken, reizen, slapen etc.) Verdeel de activiteiten in vier categorieën: A) activiteiten die je doet en wilt blijven doen. Bedenk 3 manieren om nog meer kwaliteit te brengen, nog meer te genieten van deze activiteiten. B) activiteiten die je doet maar niet wilt doen. Verzin een list om deze activiteiten op te leuken, uit te besteden of er afscheid van te nemen. C) activiteiten die je niet doet en niet wilt doen. Zelf accepteren, blijf nee zeggen en uitleggen aan anderen. D) verzin activiteiten die je niet doet, maar graag zou willen doen. Kies er een waarvan je energie krijgt wanneer je er aan denkt. Zet je plan binnen 24 uur in gang.

**b. Poëtisch plan.**
Schrijf een creatief en gevoelig gedicht dat je gewenste leven beschrijft voor de komende twee jaar. Draag dit voor.





Hoe stuur je je leven?

# Meer intuïtie, minder ego in je leven

## Oefening

**a. Intuïtie Eerst.**
Neem bij je eerstvolgende bewuste beslissing even tijd om het op intuïtief niveau te doen. Ontspan. Erken dat er niets is wat je hoeft te doen. Voel je volkomen vrij in je keus. Ontspan je gezichtsspieren en laat al je gedachten los. Wanneer je je kalm voelt, vraag je jezelf welke beslissing je moet nemen en wacht in alle rust het antwoord af. Volg je intuïtieve antwoord.

**b. Feed-back to the future.**
Maak ieder een lijst van de 10 belangrijke beslissingen in je leven. Schrijf erachter een D (dierlijk), I (intellectueel) of S (spiritueel) afhankelijk van het bewustzijnsniveau waarop je de beslissing hebt genomen. Wees eerlijk. Wat was het resultaat van je beslissingen? Kun je er iets uit leren? Bespreek samen de conclusies.



## Reflectie

Meestal ben je nauwelijks bewust hoe je je leven stuurt. Je bewustzijn springt regelmatig tussen dierlijk, intellectueel en spiritueel niveau. Het dierlijke richt zich op overleven: eten, macht, sex, angst, vechten, vluchten. Je herkent het aan de dwingende energie. Je kunt het sturen met je wilskracht. Het intellectuele bewustzijn heeft aandacht voor denken, ego, prestaties, zorgen. Je herkent het aan een gedachtenstroom en twijfels. Je kunt het sturen met wensen en doelen. Het spirituele bewustzijn speelt met compassie en wijsheid. Je herkent het aan een gevoel van ruimte en subtiele uitnodigingen iets te doen of te laten. Je stuurt het vanuit liefde en intuïtie. Intuïtie is directe kennis en paart wijsheid met compassie. Intuïtie is altijd subtiel, een kalme hint en vertrouwen dat je inzicht waar is. Je hebt de keus om te ontsnappen aan de dominantie van dierlijk en intellectueel bewustzijn via intuïtie.