

HOUSE OF DEEPRELAX

INTENTIE





Intentie Sheet

Een van de onderdelen die jouw leven richting kan geven zijn intenties. Daarmee bepaal je zelf de bestemmingen van je leven en de daarbij te volgen koers.

Wat is een intentie?

Je kunt dit zien als een besluit dat is genomen in een samenwerking tussen je hoofd en je hart. In een intentie ligt de uitkomst in de tegenwoordige tijd, alsof het nu al zo is.

Een intentie is kort en krachtig, bijv.:

- Ik ben de hele dag ontspannen
- Ik ervaar liefde en geluk
- Ik geniet van mijn gezin
- Ik geniet van mijn vrijheid
- Ik leef vanuit creativiteit en flow
- Ik ben elke dag in de natuur

Een intentie is positief, je benoemt hoe je je wilt voelen en niet wat je juist niet wilt voelen. Voorbeeld:

Je ervaart nu veel stress in je leven, dan kan een hoofd-intentie zijn: Ik voel mij ontspannen en vrij. Dan leg je de nadruk op hoe je je wilt voelen.

Dus liever niet: Ik voel mij niet meer gestresst. Je legt dan nog steeds de nadruk op de negatieve emotie, namelijk gestresst zijn.

Waarom het zo belangrijk is om met duidelijke intenties te werken en te leven.

Op het moment dat je met duidelijke intenties werkt en leeft weet jouw hele systeem wat je hart en hoofd willen in het leven. Je kunt het zien als het uitstippelen van je levensreis. Fijn toch als je zelf aan het roer staat en bepaalt waar de reis heen gaat?

Houd je de hele training dezelfde intentie?

De kans is aanwezig dat je jouw intentie gedurende de training gaat bijschaven. We gaan op je reis voor veel ontspannen en heldere momenten zorgen. Momenten waarop je in gesprek gaat met je hart, je eigen intuïtie. Het kan zijn dat jouw intentie dan nog concreter wordt, dus er is op geen enkel moment sprake van goed of fout.

Hoe vind je jouw Intentie voor deze Deeprelax Reis?

Gebruik de Intentie sheet uit deze downloadom een intentie te vinden. Maak een lekkere kop thee of latte, zoek een rustig plekje op en beantwoord deze vragen voor jezelf. Print de sheet uit of schrijf de antwoorden op de vragen in je notitieboekje of journal.

Geniet ervan! You got this!

Liefs,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elina', is centered on the page. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'E'.



Intentie Sheet

Datum:

Wat zou ik op dit moment in mijn leven willen veranderen?

Voorbeeld: Ik werk veel te hard

Voorbeeld: Ik heb veel fysieke pijn

Voorbeeld: Ik ervaar elke dag veel stress op werk, maar verdien te weinig

Door welke gewoonte draag ik bij aan dit 'probleem'?

Voorbeeld: Ik blijf denken in tekort, ik blijf mezelf vergelijken met anderen, ik ben te veel aan het pleasen

Voorbeeld: Elke avond neem ik een paar wijntjes

Voorbeeld: Ik durf geen andere baan te gaan zoeken

Hoe zou je liever willen voelen of anders willen zijn?

Voorbeeld: Ik wil mij meer aan mijn planning houden

Voorbeeld: Ik wil voor mijzelf opkomen, meer rust nemen

Voorbeeld: Ik wil gezonder leven, mijzelf op een andere manier belonen, eerlijker zijn

Hoe zou je je voelen als dit niet meer zou spelen? Wat zou er anders zijn? Hoe zou je je van binnen voelen? Wat zou je anders doen of zeggen?

Voorbeeld: rustiger, in flow, geaard, veiliger, ontspannen, rijk

Voorbeeld: energiek, gezond, in balans

