



Het belang van jouw emoties

E-book



13

Trek het leven van je dromen aan door je
bewust te worden van jouw emoties



Welkom

Dit E-book heb ik met liefde voor je gemaakt, puur omdat het mij enorm heeft geholpen in het creëren van een steeds leuker leven.

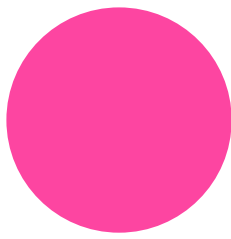
In dit E-book leg ik uit hoe jouw emoties invloed hebben op jouw leven en hoe je de verschillende emotie schalen kunt gebruiken, zodat je in een hogere energie kunt komen en daarmee je leven een stuk leuker maakt.

Alles is energie

Toen ik erachter kwam dat onze gedachten onze emoties bepalen en dat we daarmee bepalen wat we aantrekken ging er een wereld voor me open.

Ergens wist ik wel dat het zo werkte, maar hoe ik dat in de praktijk kon toepassen was me op dat moment nog niet helemaal helder.

Onbewust bleek ik het al veel te doen en vooral als ik terugkijk dan denk ik, de meeste 'toffe' dingen in mijn leven heb ik op een relaxte manier aangetrokken, zonder te veel stress en pushen, maar veel meer vanuit een natuurlijke flow, plezier en luisteren naar mijn 'gevoel'.



Emoties als richtinggever

En dat gevoel dat wilde ik eigenlijk altijd.

Nu is het leven niet alleen maar leuk, gebeuren er soms dingen waar je voor je gevoel geen invloed op hebt of hebt gehad, maar je hebt altijd een keuze en die keuze die bepaalt hoe jij het ervaart en hoe jij ermee omgaat.

Wat ik ook heb gemerkt is dat weten welke trilling een bepaalde emotie heeft je ook kan helpen om te begrijpen waarom dingen gaan zoals ze gaan.

Als jij bijvoorbeeld erg bang bent of niet lekker in je vel zit, dan zit je over het algemeen op een lagere trilling dan wanneer je je 'on top of the world' voelt. En dit heeft invloed.

Dit e-book helpt je om bewust te worden van de emoties die je voelt en helpt je om bewust een andere keuze te maken als je in een lagere trilling zit.

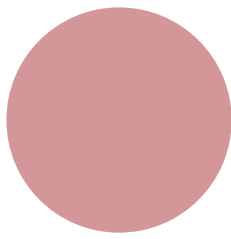
Jouw keuze bepaalt de uitkomst, altijd!



HAVE FUN!

Liefs Daphne

*Jij kiest hoe jij
je wilt voelen,
altijd!*



Emoties als richtinggever

Hoe werkt het?

De wet van aantrekking gaat er vanuit dat je aantrekt wat je uitzendt. Jouw gedachten bepalen jouw emoties, jouw emoties bepalen jouw gedrag, de actie die je neemt en dat bepaalt weer het resultaat, dus hoe jouw leven eruit ziet.

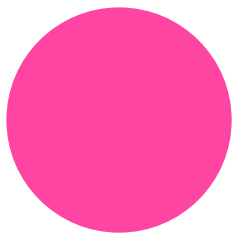
Gedachten + eerdere ervaringen > gevoel (emoties) > actie > resultaat

Elke emotie heeft een bepaalde trilling. Hoe positiever het gevoel dat je hebt, des te hoger de trilling, hoe negatiever het gevoel, des te lager de trilling.

Positieve emoties staan hoog op de schaal, bijvoorbeeld liefde, geluk, vreugde en vrijheid. Negatieve emoties staan lager op de schaal, bijvoorbeeld depressie, angst en boosheid.

elke emotie heeft
een bepaalde
trillingsfrequentie

Emoties horen nu éénmaal bij het leven en bovenstaande betekent niet dat je nooit een negatieve emotie mag voelen en bijvoorbeeld verdrietig of boos mag zijn. Maar hoe positiever jij je voelt, des te prettiger jouw leven zal worden.



Emoties als richtinggever

Hoe werkt het?

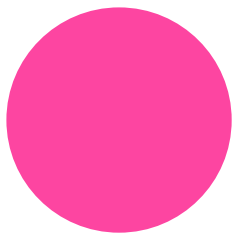
Dit betekent overigens ook niet dat je de hele dag positief moet zijn om een leuker leven aan te trekken.

Als je meer dan de helft van de dag (51%) je fijn voelt en dus in een hogere trilling zit dan is dat in feite al genoeg.

Hoe langer jij je goed voelt, des te beter en makkelijker het uiteindelijk wordt om jouw verlangen of dromen je leven in te trekken en te verwezenlijken.

Simpel gezegd, door zoveel mogelijk positievere emoties te voelen:). En als je je niet fijn voelt stappen te zetten op de schaal, zodat je je beter gaat voelen.

Prioriteit nummer één is:
je goed voelen!



Emoties als richtinggever

Hoe werkt het?

Er zijn verschillende schalen die emoties weergeven. In dit e-book richt ik me graag op de twee voor mij belangrijkste schalen. Welke schaal jij wil gebruiken mag je helemaal zelf bepalen. Kies vooral wat er het meest met jou resoneert. Je kunt ze natuurlijk ook allebei gebruiken.

Emotional Guidance Scale

De eerste schaal is de Emotional Guidance Scale (EGS) van Abraham Hicks. Deze schaal is ingedeeld in 22 verschillende emoties, waarvan het grootste deel negatieve, dus lager trillende emoties zijn. Hoe je deze schaal kunt gebruiken leg ik uit op de volgende pagina's.

Naast de EGS is er ook een andere schaal van energie en bewustzijn. Dit is de bewustzijnschaal van Hawkins.

Schaal van bewustzijn van Hawkins

De bewustzijnschaal van Hawkins ondersteunt je net als de EGS bij het bewust worden van jouw emoties. De schaal heeft een andere indeling dan de EGS en geeft een 'niveau' aan.

Dit niveau heeft te maken met de mate van bewustzijn en wordt ook wel bewustzijnsniveau genoemd.

Het laagste bewustzijnsniveau is 20 en is gekoppeld aan de emotie schaamte. Het hoogste bewustzijnsniveau is 700-1000 en is gekoppeld aan verlichting.

Verderop in dit e-book vind je een overzicht van deze schaal.

Emotional Guidance Scale

IN ALIGNEMENT

1. Liefde, vrijheid, dankbaarheid, blijdschap en kracht

2. Passie

JOUW VERLANGEN HEEFT ZICH GEMANIFESTEERD

3. Enthousiasme, verlangend en gelukkig

4. Positieve verwachting, geloof en vertrouwen

JOUW VERLANGEN IS BIJNA WERKELIJKHEID

5. Optimistisch

6. Hoop hebben

JE ZIET STEEDS MEER SYNCHRONICITEITEN

7. Tevreden zijn

JE BENT STEEDS MEER IN VERBINDING MET JEZELF
EN JOUW VERTROUWEN GROEIT

8. Verveling

9. Pessimistisch, zwaarmoedig

10. Frustratie, irritatie, ongeduld

11. Overweldigend, bedolven worden onder

12. Teleurstelling

13. Twijfel

14. Zich zorgen maken om, tobben

15. De schuld geven, verwijten maken

16. Ontmoedigd zijn

17. Boos, kwaad maken

18. Wraak

19. Haat, woede, razernij

20. Jaloezie

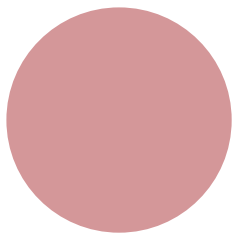
21. Onzekerheid, schuldgevoel, onwaardig, niet veilig

22. Angst, bedroefd, depressief, wanhoop, machteloosheid

HOGE
TRILLING

LAGE
TRILLING

UIT ALIGNEMENT



Emotional Guidance Scale uitleg

Op de schaal kun je goed zien welke emoties een lagere trilling hebben en welke emoties een hogere trilling hebben.

Hoe hoger je op de schaal klimt, des te meer je in alignement bent. Het kantelpunt tussen hoge en lage frequenties ligt tussen de emoties verveling en tevreden zijn.

Dit betekent dat vanaf dat punt de weerstand tegen jouw verlangen als het ware opgeheven is en het vertrouwen toeneemt. Je komt steeds meer in alignement met jouw verlangen en richting de realisatie van jouw droom.

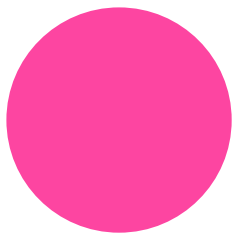
Alignement

Alignement is dat je in verbinding bent met wie jij in werkelijkheid bent, jouw ware ik. Ook wel source of ziel genoemd. Als je in verbinding bent dan voel je je goed, want het enige dat jouw ziel wil is dat je je goed voelt.

Voel je je niet goed, dan ben je uit verbinding en dus uit alignement. En dat komt dus allemaal door de gedachten die we hebben.

Onze gedachten worden bepaald door wat we eerder hebben meegemaakt, maar ook door wat we van huis uit hebben meegekregen of op school hebben geleerd.

Al deze dingen die wij meegekregen hebben en geleerd hebben noemen we conditionering.



Emoties als richtinggever

Conditionering

Conditionering is eigenlijk niets anders dan programmering. We zijn van jongs af aan door onze ouders geprogrammeerd, vaak met de allerbeste bedoelingen, maar dat wil niet zeggen dat we er zelf geen 'last' van kunnen hebben als we ouder worden.

Dan dient deze programmering ons niet of belemmert ze ons misschien zelfs, dit noem je niet helpende of belemmerende gedachten.

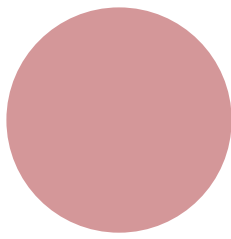
Gedachten

Elke dag hebben we tussen de 60.000 en 70.000 gedachten. Waarvan het grootste deel ook nog eens herhalende, dus steeds dezelfde, gedachten zijn.

Het is lastig om bij elke gedachte te bedenken wat je dacht, maar je weet vaak wel hoe je je voelde, of het positief of negatief voelde.

Dus dat is waar het begint, met bewustwording.





Bewustzijnsschaal van Hawkins

uitleg

Op de schaal van Hawkins heeft elk bewustzijnsniveau een naam, welke je aan de linkerkzijde van de schaal ziet. Aan de rechterzijde zie je een getal dat het bewustzijnsniveau weergeeft. Hoe hoger dit getal, des te hoger het bewustzijn.

De getallen geven de frequentie van de bijbehorende emotie weer. Het omslagpunt ligt bij een frequentie van 200Hz bij de emotie moed.

Een bewustzijnsniveau boven de 200Hz dan is te herkennen aan een positieve kijk op het leven en een harmonieuze houding.

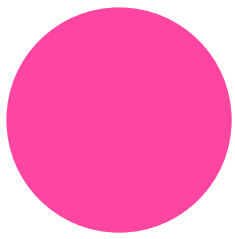
Jouw bewustzijnsniveau is over het algemeen wisselend en niet continue gelijk. Jouw omgeving en de mensen om je heen hebben hier invloed op. Ook kan dit per levensgebied verschillen.

De meeste mensen verkeren in een bewustzijnsstaat van onder de 200Hz. Dit wordt over het algemeen veroorzaakt door gevoelens van angst, boosheid en verlangen.

De schaal van Hawkins geeft je een andere kijk op jouw eigen bewustzijn en emoties. Het is fijn om je hier bewust van te worden, omdat het je helpt om jouw huidige niveau van bewustzijn te veranderen.

Bewustzijnsschaal van Hawkins

Verlicht	700-1000	
Vrede	600	
Vreugde	540	
Liefde	500	
Rede	400	
Acceptatie	350	
Bereidwillig	310	
Neutraal	250	← Omslagpunt
Moed	200	
Trots	175	
Woede	150	
Verlangen	125	
Angst	100	
Verdriet	75	
Apathie	50	
Schuld	30	
Schaamte	20	



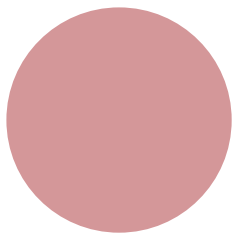
Emoties in de praktijk

Bewustwording

Door je bewust te worden of je je goed of minder goed voelt zet je een eerste stap richting verandering. Het zou helemaal fantastisch zijn als je zou kunnen achterhalen welke gedachte dit gevoel veroorzaakt heeft, maar als dat je niet lukt is het ook oké. Want het is de bedoeling dat je de keuze maakt om een ander gevoel te krijgen en jouw bewustzijn te verhogen als je je niet fijn voelt. Hoe? Door onderstaande stappen te zetten.

Stappen naar geluk

1. Wat is jouw situatie op dit moment?
2. Welk gevoel heb je in basis over deze situatie? Voel je je goed of voel je je slecht?
3. Kun je achterhalen welke gedachte je hebt gedacht die ervoor gezorgd heeft dat je je zo voelt?
4. Welke emotie overheerst? Kijk op de EGS en op de schaal van Hawkins waar deze emotie en jouw bewustzijn zich bevinden.
5. Maak een keuze en kies ervoor een andere, beter voelende gedachte, te denken of iets anders te gaan doen waardoor je hoger komt op de schaal van Abraham Hicks en daarmee ook direct een stapje zet op de schaal van Hawkins .



Emoties in de praktijk

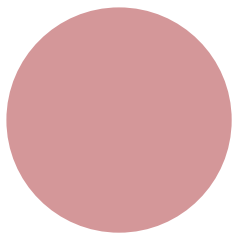
Voorbeeld

1. Je partner appt je dat hij later uit zijn werk komt.
2. Jij baalt ervan, omdat het eten al bijna klaar staat en jij je had verheugd om samen te eten.
3. De gedachte die je hebt is, waarom kan hij nu niet op tijd thuis komen, dat hadden we toch afgesproken?
4. De emotie die overheerst is teleurstelling. (nummer 12 op de schaal)
5. Jouw bewustzijn, schaal van Hawkins, zit vermoedelijk ergens tussen angst en woede in, dus onder de 200Hz.
5. Je besluit, terwijl je op hem wacht, een aflevering van je favoriete Netflix serie te gaan kijken waar je om moet lachen en blij van wordt. Dit zorgt ervoor dat je stapjes zet op de EGS en dat je jouw bewustzijn verhoogt door meer richting plezier en vreugde te gaan.

Stap voor stap

Bovenstaande stappen kun je gebruiken om steeds een stapje hoger te komen op beide schalen.

Hoe hoger je komt, hoe leuker het wordt, want je leven zal gaan veranderen en je zult door de werking van de Wet van Aantrekking, positieve dingen aantrekken die steeds meer overeenkomen met jouw hoge trilling.



Emoties in de praktijk

Love note

Stap 3 kun je eventueel ook overslaan, maar als je weet dat het grootste deel van jouw gedachten, herhalende gedachten zijn, kan het zinvol zijn om te kijken of je kunt achterhalen waar deze gedachte en dus ook de emotie vandaan komt.

Is het echt iets van jou?

Geloof jij deze gedachte of is het een gedachte die ontstaat door jouw eerdere ervaringen of conditionering?

Door je daar bewust van te worden en je te realiseren dat dat invloed heeft op hoe jij je voelt en daarmee ook op jouw aantrekking heb je al een goede stap gezet.

Door een andere gedachte te gaan denken, een andere 'waarheid' aan te gaan nemen verandert jouw focus en jouw punt van aantrekking en daarmee jouw leven.

Jij creëert
jouw eigen leven



Emoties in de praktijk

Let's do this, yeah!

Als het goed is heb je nu een idee hoe je met jouw gedachten en emoties aan de slag kunt gaan.

Zoals bij elke poging tot verandering heeft het tijd nodig om de bewustwording en daarmee de verandering te krijgen. Geef jezelf de tijd en ga er gewoon lekker mee aan de slag.

Ik wens je heel veel plezier en natuurlijk hoop ik dat je jouw allermooiste leven gaat aantrekken door de Wet van Aantrekking voor je te gaan laten werken.

Door jouw aandacht te richten op wat goed voelt en op elk moment dat dat niet zo is, je hier bewust van te worden zodat je een andere keuze kunt maken.

Dus have FUN! Je zult merken dat als je hiermee aan de slag gaat er echt dingen gaan veranderen en soms voelt dat bijna als magie!

Liefs
Daphne

Wish you lots of joy





©The Good Vibes Academy (2023)

Ontwerp: Daphne Breedveld

Tekst: Daphne Breedveld

Fotografie: Linda Hemmes

www.daphnebreedveld.nl

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, zonder dat je dat vooraf schriftelijk aan mij hebt gevraagd.

Manifest your Magic life

for a happy, healthy and magic life