



CHALLENGE-WEEK Verhoog je trilling

6.500+
DEELNEMERS

HENK FRANSEN

Challenge-week

Verhoog je trilling

Deze challenge is ontwikkeld om mensen *te laten proeven* aan het verhogen van hun trilling (VJT) en het creëren van meer flow.

In het vervolg op de challenge – de VJT-cursussen – kunnen mensen nog veel dieper gaan door de persoonlijke mantra uit de challenge te vervangen door een universele mantra, door het contact met hun hoger zelf te verdiepen en door te leren het licht te activeren om persoonlijke blokkades, pijn in de familie en andere beperkingen uit de weg te ruimen. Meer info op www.genezendvermogen.nl

‘Zet het beste van jezelf in ‘het veld’, til élk aspect van je leven naar een hoger plan en draag bij aan deze bijzondere tijd op aarde.’

- Henk Fransen

Inhoudsopgave

Dag 1 | Zo start je je challenge-week

Dag 2 | Je persoonlijke mantra

Dag 3 | Zelfsabotage

Dag 4 | Groei

Dag 5 | Je grootste uitdaging

Dag 6 | Samenvatting

Dag 7 | Jouw eigen wijsheid

Allereerst: lééf wat je weet!

Wéten dat je een lichtwezen bent, verandert je wereld niet. Het kan zelfs frustrerend zijn, wanneer je er niets mee doet! Pas wanneer je dat lichte wezen dat je bent uitdrukt in alles wat je doet en zegt op een dag, verandert de wereld echt.

‘Ik weet het allemaal al’

Er zijn best veel mensen die de informatie van deze challenge lezen, maar er niet echt iets mee *doen*. Ze denken: ‘Ah, leuke informatie’ of: ‘Ja, dat weet ik eigenlijk allang’ en dan laten ze het daarbij.

Ik zeg al jaren dat mensen geen nieuwe informatie meer nodig hebben. De meesten van ons hebben in de boekenkast een groot aantal boeken staan vol wijsheid en goede informatie. We weten meer dan genoeg! Maar daar wordt ons leven niet beter van.

Je leven verandert pas wanneer je begint te lééven wat je weet

Wéten dat je een lichtwezen bent, verandert je wereld niet. Het kan zelfs frustrerend zijn, wanneer je er niets mee doet! Pas wanneer je dat lichte wezen dat je bent uitdrukt in de manier waarop je over straat loopt en in de manier waarop je met de mensen omgaat, verandert de wereld echt.

Doen en oefenen zijn daarom voor mij belangrijke principes in deze challenge en in mijn VJT-cursussen die daar een vervolg op zijn. In deze cursussen bied ik weinig, maar heel goede en essentiële informatie. Vervolgens oefenen we dat en geven er uitdrukking aan in ons dagelijks leven. Gedragen door het energieveld en de inspiratie van heel veel medecursisten brengt dat de meesten al snel in flow. Dat is hoe we samen de wereld veranderen.

Doe jij ook mee?

Dag 1

Zo start je je challenge-week

Inleiding

Om mensen op een eenvoudige manier kennis te laten maken met het verhogen van hun trilling en het creëren van flow bied ik deze gratis challenge-week aan.

Tijdens de challenge-week kies je een lichtkwaliteit, bijvoorbeeld kracht, moed, directheid, liefde, vrede, rust, tederheid, compassie of nog iets anders. Vervolgens geef je die lichtkwaliteit meer aandacht en krijg je een week lang elke dag aanwijzingen om die zelfgekozen lichtkwaliteit nog meer ruimte te geven.

Je kiest zelf de moeilijkheidsgraad

Je kunt kiezen voor een makkelijke, een iets moeilijkere of een intensieve challenge. De ene mogelijkheid is wat mij betreft niet beter dan de andere. Het gaat erom voor jezelf in te schatten hoe intensief je aan de slag wilt en vooral ook kúnt gaan op dit moment in je leven.

Om je challenge te starten zet je vier stappen

1. Kies een lichtkwaliteit die je deze week meer ruimte wilt geven. Kies bijvoorbeeld kracht, moed, directheid, liefde, vrede,

rust, tederheid, compassie of nog iets anders wat je een heel goed gevoel geeft.

2. Maak een persoonlijke zin in de ik-vorm waarin je ruimte geeft aan die kwaliteit. Kies je innerlijke vrede, dan kun je bijvoorbeeld de volgende zin maken: 'Ik ervaar meer innerlijke vrede'; voor directheid zou je kunnen zeggen: 'Ik ben duidelijk en direct in mijn communicatie'; voor tederheid 'Ik ben teder naar mezelf en mijn lichaam', enzovoorts.

3. Vervolgens maak je een keus voor de makkelijke, iets moeilijker of intensieve werkvorm. Voor 'makkelijk' zet je de timer* op je telefoon (of wekker) om de 3 uur, voor 'iets moeilijker' om de 2 uur en voor 'intensief' om het uur.

* Kies een geluidssignaal op je timer dat fijn klinkt, bijvoorbeeld een gong of een melodietje dat je een goed gevoel geeft. In de App Store kun je daartoe gratis apps downloaden.

4. De rest van de dag stop je elke keer wanneer je timer afgaat even met wat je aan het doen bent en spreek je enkele keren je persoonlijke zin uit (hardop of in gedachte).

Een persoonlijke mantra

Morgen leg ik je uit hoe je van je persoonlijke zin een persoonlijke mantra* kunt maken, maar voor vandaag is het voldoende dat je voor jezelf een zin maakt waar je blij van wordt en waar je om de paar uur aandacht aan wilt schenken.

* Betekenis mantra: een gedicht, woord, uitspraak of een lettergreep die het midden houdt tussen een spreuk met magisch effect en een gebed. In de meeste gevallen wordt

een mantra herhaald en is hij bedoeld als een continue recitatie (chant).

Positieve spiraal

Wanneer je de komende dagen van je persoonlijke zin een persoonlijke mantra gaat maken, wordt die uiterst krachtig en gaat hij nog dieper doorwerken. Door de herhaling kan het zijn dat de mantra tussendoor, zonder dat je eraan denkt, vanzelf weer in je opkomt, net zoals je dat met het refrein van een liedje kunt hebben. Je hoort het op de radio en later op de dag, zonder dat je eraan denkt, merk je dat je het aan het neuriën bent.

Wanneer jouw persoonlijke mantra overdag ook in je opkomt zonder dat je daar bewust aan dacht, kom je in een positieve spiraal van steeds hogere lichttrillingen terecht.

Effect

Elke keer wanneer je door je persoonlijke mantra je trilling verhoogt, voelen op datzelfde moment honderden miljoenen cellen in je lichaam zich heerlijk en komen ze in een regeneratiemodus terecht. Dokters noemen dat de anabole of geluksstofwisseling. Deze stofwisseling kenmerkt zich door reiniging, regeneratie en ombouw van je cellen naar je verhoogde trillingsniveau.

Op die manier begint het goede gevoel dat je oproept zich in je hele lijf te verankeren en zend je deze verhoogde trillingen meer en meer met je hele wezen uit. De verhoogde trillingen die je uitzendt, trekken vervolgens nieuwe situaties in je leven aan, die meer overeenkomen met je nieuwe trillingsniveau. Op die manier til je élk aspect van je leven letterlijk naar een hoger

plan. Dat proces ga je de komende dagen welbewust verder bekrachtigen.

Deel je ervaringen

Wanneer je vandaag iets fijns meemaakt of iets leert van dit proces, deel dat dan met je mede-challengers. Dat kan veilig in het besloten BOARD dat bij deze challenge-week hoort. Alleen deelnemers aan de challenge hebben daar namelijk toegang.

Om naar het BOARD van de challenge-week te gaan, klik je op het woord 'BOARD' in het hoofdmenu van mijn leeromgeving. Daarna klik je in het linker zijmenu op 'BOARD Challenge-week' en daarna kun je boven aan de pagina een bericht typen en de berichten van je mede-challengers lezen. Voel je ook vrij elkaar een hart onder de riem te steken en aanmoedigend op elkaars berichten te reageren.

Ik lees en schrijf zelf ook met jullie mee!

Morgen...

Morgen ga ik je meer vertellen over mantra's en leg ik uit hoe je een persoonlijke mantra kunt maken. Maar zoals gezegd is het voor vandaag voldoende om je eigen persoonlijke zin te maken van de lichtkwaliteit die je kiest en deze zin elke 1, 2 of 3 uur je aandacht te schenken.

Dag 2

Je persoonlijke mantra

Gisteren heb je een lichtkwaliteit gekozen en je hebt daar vervolgens een persoonlijke zin van gemaakt. Als het goed is maakt de zin je blij en bezorgt die je fijne gevoelens.

Zoals beloofd doe ik je vandaag enkele ideeën aan de hand om je persoonlijke zin krachtiger te maken en hem om te toveren in een persoonlijke mantra.

Hoe maak je van je persoonlijke zin een mantra?

Allereerst herhaal ik hier de definitie van mantra. Een mantra is een gedicht, woord, uitspraak of een lettergreep die het midden houdt tussen een spreuk met magisch effect en een gebed. In de meeste gevallen wordt een mantra herhaald en is hij bedoeld als een continue recitatie (chant).

Aanwijzingen

- Kies een zin die een gevoel van kracht, moed, directheid, liefde, vrede, rust, tederheid, compassie of nog iets anders in je oproept dat je graag wilt ervaren.
- Schrijf je mantra in de ik-vorm en in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld 'Ik ervaar innerlijke vrede' in plaats van 'Ik zal ooit innerlijke vrede ervaren'.
- Vermijd het woordje 'willen'. Zeg bijvoorbeeld 'Ik ben duidelijk en direct in mijn communicatie' in plaats van 'Ik wil duidelijk en direct zijn'.

- Vermijd woorden als 'geen' of 'niet'. Zeg bijvoorbeeld 'Ik ben moedig' in plaats van 'Ik voel geen angst'.
- Maak je zin niet voorwaardelijk ('als..., dan...'). Bijvoorbeeld 'Ik ben teder naar mijn lichaam' (dus onder alle omstandigheden) in plaats van 'Ik ben teder voor mijn lichaam als ik 3 kilo ben afgevallen'.
- In de meeste gevallen is het goed je mantra kort te houden, zoals in de voorbeelden hierboven. Heel soms echter kan een gedicht of de tekst van een heel lied ook goed werken, omdat deze een *overall geluksgevoel* oproept.

Formuleer je mantra zó dat je er gemakkelijk in kunt geloven

Dit is misschien wel de belangrijkste aanwijzing! Wanneer je niet in je mantra kunt geloven, gaat die gewoon niet voor je werken, hoe vaak je hem ook herhaalt. Sterker nog, je mantra gaat dan gevoelens van teleurstelling veroorzaken en dat ondermijnt je zelfvertrouwen en brengt je juist in lágere trillingen.

Wanneer je graag een bepaalde lichtkwaliteit wilt ervaren maar je kunt er nog niet in geloven, dan kun je de positieve beleving ervan vaak toch binnen je handbereik brengen door met bepaalde woorden te spelen.

Zo kun je, wanneer je niet kunt geloven in de zin 'Ik ben vrij', bijvoorbeeld zeggen: 'Ik voel me iets vrijer' of 'Ik mag me vrijer voelen' of 'Ik herken de momenten op een dag dat ik me vrij voel' (want dat zijn er namelijk een heleboel als je er goed over nadenkt). Op die manier kan het maar zo zijn dat je een formulering vindt waarbij je wél in je mantra kunt geloven en deze je ook een goed gevoel geeft.

Een grotere kracht

Tot slot kun je je persoonlijke mantra een extra kracht meegeven door er een 'hogere macht' bij te betrekken. Je gaat dan richting het 'gebed' dat in de definitie van mantra wordt genoemd. Ikzelf doe dat bijvoorbeeld wanneer ik een grote uitdaging tegenkom. Ik roep dan Ganesha aan. Ganesha is de olifant-god uit India die bekend staat om zijn enorme kracht. Hij ruimt alle obstakels in het leven uit de weg. Ik stel me dan voor hoe ik samen met hem in staat ben mijn lichtkwaliteit te blijven voelen en de uitdaging overwin. Bijvoorbeeld: 'Samen met Ganesha lukt het me teder te blijven' of 'Door de enorme kracht van Ganesha ervaar ik compassie in deze moeilijke situatie'.

Zo kun je de kracht van Christus in je persoonlijke mantra betrekken voor vergeving, Moeder Maria voor troost en de engel van genezing Rafaël om je te helpen in je herstel. Maar ook wanneer je je tijdens het uitspreken van je mantra voorstelt dat er een geliefde ouder, tante of partner achter je staat, kan dit het effect ervan al enorm versterken.

Voor het hoogste goed van ...

Een zeer krachtige manier om je persoonlijke zin tot een persoonlijke mantra te maken is aan de zin het volgende toe te voegen:

'Dit of nog iets beters komt nu tot stand voor het hoogste goed van mijzelf, mijn naasten en alle mensen op aarde.'

Wanneer je dat oprecht meent, zullen alle hogere lichtwezens aan je zijde staan, want het is hun aard om voor het hoogste goed van alle mensen te werken.

Wat is jouw persoonlijke mantra?

Deel je persoonlijke mantra in het 'BOARD Challengeweek' en lees daar ook de mantra's van je mede-challengers. Op die manier brengen we elkaar op ideeën en inspireren we elkaar!

Heb je iets fijns meegemaakt vandaag of iets belangrijks geleerd? Begint je persoonlijke mantra al voor je te werken? Deel dat dan ook in het BOARD.

Om naar het BOARD van de challenge-week te gaan, klik je op het woord 'BOARD' in het hoofdmenu van mijn leeromgeving. Daarna klik je in het linker zijmenu op 'BOARD Challenge-week' en daarna kun je boven aan de pagina een bericht typen en de berichten van je mede-challengers lezen. Voel je ook vrij elkaar een hart onder de riem te steken en aanmoedigend op elkaars berichten te reageren.

Ik lees en schrijf zelf ook mee!

Begin van flow

Elke keer wanneer je timer afgaat en je aandacht schenkt aan je persoonlijke mantra, verhoog je je trilling en voelen honderden miljoenen cellen in je lichaam zich heerlijk en komen ze in wat dokters de anabole of geluksstofwisseling noemen. Deze stofwisseling kenmerkt zich door reiniging, regeneratie en ombouw van je cellen naar je verhoogde trillingsniveau. Op die manier begint het goede gevoel zich in je hele lijf te verankeren en zend je deze verhoogde trillingen ook met je hele wezen uit.

De verhoogde trillingen die je uitzendt, trekken automatisch gedachten, gevoelens, personen, situaties en gebeurtenissen aan die met deze hogere trillingen resoneren. Wanneer je oog

hebt voor deze (in het begin vaak nog kleine) veranderingen, beginnen ze te groeien. Op die manier ontstaat er een begin van moeiteloosheid en flow in je leven.

Morgen

Morgen ga ik je iets vertellen over zelsabotage en je zogenaamde geluksplafond. Je geluksplafond is het punt waarop het lastig wordt nog meer fijne gevoelens toe te laten en je de neiging hebt om af te haken.

Dag 3 Zelfsabotage

Zelfsabotage is de meest voorkomende reden dat mensen afhaken in hun groeiproces (vaak júíst op het moment dat ze goed bezig zijn!).

Hoe werkt zelfsabotage?

Het is de aard van de mens om te willen groeien en expanderen. Tegelijkertijd heeft ieder mens op basis van zijn opvoeding en levenservaring een trillingsniveau waarbij hij zich comfortabel voelt, de zogenaamde comfortzone.

Wanneer je tijdens de challengeweek enthousiast je trillingen begint te verhogen, kan het maar zo zijn dat je buiten je comfortzone komt. Je bereikt dan je geluksplafond: de hoge trillingen die je ervaart matchen niet meer met de trillingen die je vanuit je opvoeding gewend bent.

Wanneer je je geluksplafond bereikt, treedt er een mechanisme van zelfsabotage in werking. Dit is een beschermingsmechanisme dat je in de comfortzone probeert te houden; het trillingsniveau dat je van je ouders hebt geleerd en dat veilig en 'thuis' voor je voelt.

Hoe herken je je geluksplafond?

Je geluksplafond markeert dus het grensvlak tussen de gevoelens en trillingen die je gewend bent en de veel fijnere

gevoelens en verhoogde trillingen die je gaat ervaren wanneer je deze challenge volgt.

Wanneer je tijdens deze challenge veel en vaak op je persoonlijke mantra afstemt, kun je dat geluksplafond al heel snel bereiken, soms al op de eerste dag.

Je herkent het bereiken van je geluksplafond aan weerstand. Die weerstand kan subtiel zijn in de vorm van gedachten als: ik heb even geen zin meer of zo is het wel even genoeg. Ook kan het zijn dat je het oefenen gewoon vergeet of dat je het juist afraffelt in plaats van dat je de tijd neemt om je mantra echt te beleven en ervan te genieten.

Weer anderen hebben telkens wanneer de timer afgaat het gevoel dat het niet uitkomt. Het kan natuurlijk dat het een keer niet uitkomt, maar wanneer dat telkens zo voelt is dat ook wel raar. Immers, waarom zou het niet uitkomen om je even gelukkig te voelen?

Tot slot kan de weerstand zo groot zijn dat je onrustig wordt, angst ervaart of afhaakt. Meestal is dat omdat je jezelf onder (grote) druk zet. Laat in zo'n situatie het oefenen los en doe dingen die vertrouwd voor je zijn. Het is helemaal oké om in je comfortzone te zijn.

Wat kun je doen wanneer je je geluksplafond bereikt?

De oncomfortabele gevoelens die ontstaan wanneer je door je geluksplafond heen breekt en dus naar een hoger trillingsniveau gaat, zijn vaak lastig te hanteren, omdat je nooit is geleerd hoe je dat kunt doen. Daarom heb je op het moment

dat je je geluksplafond bereikt de neiging jezelf te saboteren, af te haken en terug te keren naar je comfortzone.

Op de allereerste plaats is het belangrijk dat je het mechanisme van zelsabotage zoals ik dat hierboven heb uitgelegd begrijpt, herkent en erkent. Ook helpt het wanneer je weet dat omgaan met het geluksplafond een universele uitdaging is waar ieder mens die groeit mee te maken krijgt. Je staat daarin dus beslist niet alleen.

Verder is het goed om te weten dat, wanneer je je geluksplafond bereikt, de zogenaamde vecht- of vluchtreactie wordt geactiveerd. Vechten wil hier zeggen dat je jezelf gaat pushen om door te gaan en vol te houden. Vluchten betekent dat je je oncomfortabele gevoelens probeert te vermijden door af te haken en terug te keren naar je oude vertrouwde leventje. Beide reacties zijn natuurlijk niet behulpzaam om je trilling (verder) te verhogen.

Er zijn gelukkig manieren die je wél kunnen helpen op een gezonde manier met je geluksplafond om te gaan en te wennen aan hogere trillingen. Ik wil je hier een eenvoudige manier leren. Herformuleer je mantra als volgt:

'Ik mag ...' of 'Ik ben bereid om ...'

Dus bijvoorbeeld: wanneer je je geluksplafond bereikt met de mantra 'Ik voel compassie voor mezelf', dan herformuleer je de mantra als: 'Ik mag compassie voor mezelf voelen' of 'Ik ben bereid om compassie voor mezelf te voelen'. Wanneer je je geluksplafond bereikt met de mantra 'Ik voel me krachtig en vol vertrouwen', kun je zeggen: 'Ik mag kracht en vertrouwen ervaren' of 'Ik ben bereid om me krachtig en vol vertrouwen te voelen'.

Deze formuleringen doorbreken de vecht-vluchtreactie en ze lossen op een wonderlijke manier weerstanden op. In feite

drukt deze formulering de liefdevolle aanmoediging uit die je als kind vaak hebt gemist.

Samen

Iets anders dat vrijwel altijd helpt, is een gevoel van herkenning en verbondenheid. Maak daartoe gebruik van het BOARD om je met je mede-challengers te verbinden. Lees in het BOARD wat zij leren en meemaken; dat kan jou op lastige momenten enorm steunen en inspireren.

Bedenk ook dat je je eigen groei erkent en versterkt wanneer je zelf een mooie ervaring in het BOARD deelt. Dus maak je iets fijns mee vandaag? Ontdek je iets dat je helpt jouw geluksplafond op te rekken? Deel dat dan met de andere challengers.

Om naar het BOARD van de challenge-week te gaan, klik je op het woord 'BOARD' in het hoofdmenu van mijn leeromgeving. Daarna klik je in het linker zijmenu op 'BOARD Challenge-week' en daarna kun je boven aan de pagina een bericht typen en de berichten van je mede-challengers lezen. Voel je ook vrij elkaar een hart onder de riem te steken en aanmoedigend op elkaars berichten te reageren.

Mag ik mijn mantra telkens veranderen?

Ik maak hierover enkele algemene opmerkingen en ik ga ervan uit dat, wanneer je die gelezen hebt, je voor jezelf kunt bepalen of het een goed idee is om je mantra aan te passen of niet.

In de meeste gevallen is het het beste om je focus langere tijd op één lichtkwaliteit te houden. Focus geeft verdieping en

verdieping helpt om alle aspecten die in deze challenge aan bod komen beter te begrijpen.

Meerdere keren van de ene mantra op een heel andere overspringen, maakt dat je weinig ervaring opdoet met het groeiproces dat een mantra in beweging kan zetten*. Kleine aanpassingen in je mantra kunnen daarentegen wel heel behulpzaam zijn om je beleving van de gekozen lichtkwaliteit te verdiepen en daarmee je leerproces te optimaliseren.

Wanneer je tijdens deze challenge met één mantra ervaring hebt opgedaan, kun je de rest van je leven met andere mantra's experimenteren. In de loop van de tijd is het goed meerdere persoonlijke mantra's te hebben die je met verschillende gewenste lichtkwaliteiten verbinden.

* Van de hak op de tak springen is bovendien vaak een vorm van zelsabotage. Je komt er niet door vooruit en daarmee blijf je in je comfortzone.

Morgen...

Morgen ga ik je vertellen hoe aandacht voor kleine veranderingen een enorm verschil kan maken.

Dag 4 Groei

Elk fijn moment dat je oproept door je verhoogde trillingen is als een zaadje dat ontkiemt; het is een voorbode van de manier waarop je leven helemaal wil openbloeien.

Synchroniciteit

Je binnenwereld drukt zich continu uit in de buitenwereld. Je denkt aan iets fijns of je hebt een sterk geluksgevoel en even later zie je buiten je iets dat daarmee te maken heeft. Deze gebeurtenissen waarin je binnen- en buitenwereld samenvallen, worden synchroniciteit genoemd.

Synchroniciteit kan zowel een weerspiegeling zijn van de positieve dingen die je denkt en voelt, als van de negatieve. Immers, ook wanneer je negatief en somber bent en het gevoel hebt dat alles tegenzit, zul je buiten jezelf de weerspiegeling daarvan herkennen.

Het leven lijkt in die zin op een spiegel: wanneer je er somber inkijkt, kijkt je spiegelbeeld somber terug en wanneer je vriendelijk kijkt, glimlacht je spiegelbeeld je toe.

Fijne synchroniciteit

In deze en de volgende lessen van de challenge gaan we extra aandacht geven aan alle zogenaamde fijne synchroniciteit, dat wil zeggen: alle momenten die meezitten, alles wat moeiteloos

gaat en alle dingen die op gang komen door het gebruik van je zelfgekozen mantra.

Alle fijne momenten die je in beweging brengt door je verhoogde trillingen zijn als zaadjes die ontkiemen; het zijn voorbodes van de manier waarop je leven helemaal wil openbloeien. Jouw aandacht voor deze fijne momenten laat ze groeien, net zoals zonlicht zaad doet ontkiemen en een plantje laat groeien.

Wat je aandacht geeft, groeit

Door je mantra breng je jezelf in een hogere trilling en daardoor trek je meer geluk aan in je leven. In het begin zijn het vaak kleine dingen die je opmerkt (zowel ín als búíten je).

Wanneer je bewust aandacht besteedt aan deze kleine dingen, zul je zien dat je steeds meer van dit soort kleine geluuksmomentjes en bijzondere gebeurtenissen begint te ervaren en dat het er niet alleen *meer* worden, maar dat ze ook groter worden.

Het maken van je persoonlijke mantra en het herhalen daarvan is een eerste stap naar het verhogen van je trilling. Aandacht geven aan alle fijne gedachten, gevoelens, ontmoetingen, situaties en gebeurtenissen die door het gebruik van je mantra worden opgeroepen, is een essentiële tweede stap om je trilling verder te verhogen.

Is dit je ook opgevallen?

Werkelijk succesvolle en gelukkige mensen hebben een eenvoudige en positieve kijk op het leven. Ze hebben deze kijk

vaak verwoord in hun levensmotto. Dit levensmotto kun je vergelijken met de persoonlijke mantra waar we tijdens deze challenge mee werken.

Daarnaast zie je dat deze mensen hun aandacht voortdurend richten op dingen die goed gaan, dingen die ze fijn vinden en dingen waarvoor ze dankbaar zijn.

Dit zijn twee basisprincipes van flow.

Deel wat er goed gaat!

Heb je nog niets gedeeld in het BOARD? Doe dat dan vandaag wél. Daarmee erken je de zaadjes in je leven. Jouw aandacht, erkenning en het delen van fijne momenten zal deze zaadjes helpen ontkiemen en laten bloeien. Dat is minstens zo belangrijk als het herhalen van je mantra.

Elk moment dat je een fijn moment deelt, hercreëer je de hoge trilling ervan. Wanneer je de mooie momenten van anderen leest, gaat je trilling automatisch naar het niveau van hun fijne ervaring. En wanneer je liefdevol reageert op het bericht van iemand en hem of haar een hart onder de riem steekt, sterk je niet alleen die persoon, maar verbind je jezelf ook met de hoge trilling van je eigen hart.

Nog een tip

Vind een plaatje dat in jouw beleving de lichtkwaliteit die je deze week versterkt, heel mooi weergeeft. Kopieer dit plaatje en leg de kopieën vervolgens op verschillende plekken in huis waar je ze geregeld ziet.

Wanneer je bijvoorbeeld meer innerlijke vrede wilt ervaren, zoek je een plaatje dat je in contact brengt met een gevoel van vrede. Dit kopieer je en leg je op je bureau, je plakt er één op de badkamerspiegel en je lijst er één in en zet hem op een mooie plek in je kamer.

Plaatjes zeggen vaak meer dan duizend woorden. Ze activeren de kracht van je onbewuste geest, die je gaat helpen de kwaliteit meer in je leven te manifesteren.

Morgen...

Morgen ga ik je iets vertellen over de grootste uitdaging waar iedereen voor komt te staan.

Dag 5

Je grootste uitdaging

Je grootste uitdaging is om je persoonlijke mantra te brengen bij ALLES wat er gebeurt.

Jouw ziel is puur licht en bestaat uit alle lichtkwaliteiten: kracht, moed, vreugde, liefde, vrede, dankbaarheid, enzovoorts. Wanneer je je persoonlijke mantra uitspreekt, roep je dus een aspect van je eigen ziel meer naar de voorgrond.

De hoge trillingen van je ziel brengen vervolgens nieuwe situaties in je leven die met je verhoogde trilling overeenkomen. Wanneer je deze situaties herkent (alle fijne gedachten, gevoelens, personen, gebeurtenissen, enz.) en ze aandacht geeft, beginnen ze te groeien en creëer je voor jezelf een positieve spiraal van toenemende moeiteloosheid en flow.

En dan ... word je uitgedaagd!

Het leven op aarde bestaat uit tegenpolen: dag en nacht, vreugde en verdriet, leven en dood ... die dualiteit zul je niet kunnen omzeilen.

Wanneer jij dus in je licht gaat staan, zal jouw licht ook schaduwen werpen. Dat kan niet anders. Wanneer je voor vrijheid gaat, zul je dus meer onvrijheid gaan tegenkomen. Wanneer je voor innerlijke rust gaat, zullen onrustige situaties je

meer opvallen. En wanneer je meer moed wilt ervaren, zul je ongetwijfeld in situaties terechtkomen waar je bang bent.

De uitdaging op die momenten is om je licht net als de zon te laten schijnen op zowel het prettige als het minder prettige. Wanneer je dat doet, ga je voorbij aan goed en fout en leer je de onvoorwaardelijke liefde kennen. Je persoonlijke mantra kan je daar enorm bij helpen! Hoe?

Door je mantra te brengen bij ALLES wat er gebeurt.

Een voorbeeld

Stel: ik heb de affirmatie 'Ik ben vrij' en ik kom in de file te staan. Dan voel ik me dus helemaal niet meer vrij.

De uitdaging is dan om mijn affirmatie te brengen bij alles wat er op dat moment in en om mij heen gebeurt. Allereerst dat ik een hekel heb aan files ... 'Ik ben vrij om een hekel te hebben aan files' ... Aah, dat voelt al een stuk beter (succes)! Doordat ik mijn trilling verhoog, kom ik op het idee om mijn lievelingsmuziek op te zetten (weer succes).

Vervolgens blijkt de file langer dan verwacht en kom ik vrijwel zeker te laat voor mijn afspraak. Ik voel me gefrustreerd, eigenlijk ben ik bang om te laat te komen. Ik probeer voorzichtig 'Ik ben vrij om bang en gefrustreerd te zijn'. Ik herhaal dit enkele keren en plotseling kan ik me wat meer ontspannen (succes). Ik bel degene met wie ik de afspraak heb. Deze reageert opvallend vriendelijk en stelt me gerust (groot succes). Ik neem me voor deze bijzondere ervaring vanavond in het BOARD met mijn mede-challengers te delen. Eigenlijk ben ik best een beetje trots op de manier waarop ik hiermee ben omgegaan (succes).

Ander voorbeeld

Stel: ik heb de persoonlijke mantra 'Ik voel me verbonden'. Op een gegeven moment ervaar ik echter afstand tussen mij en mijn partner. De uitdaging is dan dus om mijn mantra te brengen bij alles wat er op dat moment in en om mij heen gebeurt. Op de eerste plaats mijn verdriet over de situatie.

Ik probeer het voorzichtig: 'Ik voel me verbonden met mijn verdriet' ... zucht ... hmmm ... dat raakt me ... ik voel me nu in ieder geval meer verbonden met mezelf (succes). Doordat ik meer ontspan en me nu ook minder eenzaam voel, kom ik op het idee een goede vriend(in) te bellen (groot succes, want dat doe ik niet zo snel). Het is een fijn gesprek en ik voel me gesteund (succes). Na het gesprek voel ik weer wat meer liefde voor mijn partner (succes). Ik zie duidelijk hoe die worstelt met nabijheid en contact. Ik bedenk dat ik me eigenlijk weer meer verbonden voel (succes). Ik spreek mijn mantra hardop uit 'Ik voel me verbonden met mijn partner' ... ja, het klopt echt, ik voel inderdaad een nieuw soort verbondenheid (groot succes). Ik besluit om een mooie bos bloemen te kopen en mijn partner te bedanken voor alles wat we met elkaar meemaken (succes) en ik neem me voor deze mooie ervaring vanavond in het BOARD met mijn mede-challengers te delen (succes).

Welke uitdaging kom jij tegen en hoe breng jij je mantra daarbij?

Deel in het BOARD hoe jij je mantra brengt (of zou kunnen brengen) bij de lastige momenten of situaties die je tegenkomt. Wat werkt voor je en wat niet? Vraag je mede-challengers

eventueel om suggesties. Lees ook hun ervaringen. Laten we elkaar inspireren en van elkaar leren!

Belangrijke opmerking

De file, frustratie, angst om te laat te komen, verwijdering van een partner en verdriet zoals in de voorbeelden hierboven beschreven zijn 'onschuldige' zaken. Wanneer je je lichtkwaliteit daarmee verbindt, ontstaat er meer heelheid (opheffing van de polariteit) en leer je de onvoorwaardelijke liefde kennen.

Er zijn in het leven echter ook zaken die schade doen, die over natuurlijke grenzen gaan, die de vrije wil van de mens inperken of die op een andere manier de grondrechten van de mens bedreigen. Die zaken hoef je niet te omarmen. Het mag wel, maar op die momenten is het belangrijker dat je je lichtkwaliteiten inzet om zo goed mogelijk je grenzen aan te geven en jezelf en mogelijk ook anderen te beschermen!

Morgen...

Morgen geef ik je een overzicht van alles wat we tot nu toe besproken hebben.

Dag 6 Samenvatting

Hoe is jouw challenge-week tot nu toe verlopen?

Je bent deze challenge-week begonnen met het kiezen van een lichtkwaliteit die je graag meer ruimte wilde geven in je leven. Vervolgens heb je een persoonlijke mantra gemaakt en heb je die mantra om de paar uur herhaald.

Ik ben benieuwd: hoelang heb jij dat 'volgehouden'? Was het fijn om te doen of was het een worsteling? Heb je je geluksplafond bereikt? En als je dat bereikt hebt is het je dan gelukt om je geluksplafond 'op te rekken' door je mantra zachter te maken? Ben je in het proces ook de schaduw van je lichtkwaliteit tegengekomen? En hoe ben je met die uitdaging omgegaan? Is het je gelukt je lichtkwaliteit bij de schaduw te brengen? En wat heb je daarvan geleerd?

Het kan behulpzaam zijn de antwoorden op deze vragen eens voor jezelf op te schrijven.

Samenvatting van aanwijzingen die ik deze challenge gaf

- Ga niet voor theorie of nog meer informatie. Dat verandert je leven niet. Lééf daarentegen wat je leert (en al weet). Pas de theorie dus toe en til je leven daadwerkelijk naar een hoger plan.

- Maak een persoonlijke mantra met een lichtkwaliteit die je graag meer wilt ervaren; liefst één die je blij maakt.
- Een mantra is een formulering die het midden houdt tussen een spreuk met magisch effect en een gebed.
- Je kunt je mantra extra kracht geven door er een hogere macht bij te betrekken die betekenis voor je heeft.
- Herhaal je mantra zo vaak mogelijk.
- Op het moment dat jij met je mantra een fijn gevoel oproept, voelen honderden miljoenen cellen in je lichaam zich fijn en gelukkig. Cellen die zich gelukkig voelen, schakelen over op wat artsen de anabole of geluksstofwisseling noemen. Deze stofwisseling kenmerkt zich door verhoogde uitscheiding van afvalstoffen, intensivering van regeneratieprocessen en de ombouw van cellen in lijn met de verhoogde trillingen die jij ervaart.
- De trillingen die jij ervaart, hebben niet alleen invloed op je cellen, maar ook op de buitenwereld.
- De fijne gevoelens die je uitzendt, trekken nieuwe situaties aan die overeenkomen met je verhoogde trillingsniveau.
- Op die manier begin je zowel je binnen- als buitenwereld te helen en til je elk aspect van je leven naar een hoger plan.
- De heling van je leven wordt geïnitieerd door de verhoogde trillingen van je mantra en uitgebouwd door je liefdevolle aandacht voor alle kleine en fijne veranderingen onderweg ('wat je aandacht geeft, groeit').
- Wanneer je je trillingen verhoogt, kun je op een gegeven moment je zogenaamde geluksplafond bereiken. Je geluksplafond is een beschermingsmechanisme om te voorkomen dat je te ver of te snel buiten je comfortzone gaat.
- Wanneer je jouw geluksplafond bereikt, heb je de neiging om te vechten of vluchten. Vechten wil zeggen dat je jezelf begint te pushen om het vol te houden. Vluchten wil zeggen dat je de oncomfortabele gevoelens probeert te vermijden door af te haken en terug te keren naar je comfortzone.

Beide houdingen zijn niet behulpzaam om je trilling verder te verhogen.

- Je kunt je geluksplafond 'oprekken' door je mantra zachter te maken. Dat kun je doen door je mantra te herformuleren in de vorm 'Ik mag ...' of 'Ik ben bereid om...'
- Wanneer je licht(kwaliteit) meer begint te stralen, zul je ook scherpere schaduwen werpen.
- Het op de juiste manier omgaan met deze polariteit (licht-donker, goed-fout, prettig-onprettig) is de ultieme uitdaging op aarde.
- Je overstijgt de polariteit wanneer je je lichtkwaliteit leert verbinden met de schaduw. Wanneer dat je lukt, leer je de onvoorwaardelijke liefde kennen.

Laat je licht stralen!

Op alle cellen in je lichaam en op alles wat je meemaakt.

Neem de tijd om alle punten hierboven nog eens te lezen. Welk punt is belangrijk voor je? Waar kun jij op dit moment in je groeiproces de meeste baat bij hebben? Neem dat punt de komende tijd mee in je aandacht!

Morgen...

Morgen is de laatste dag van de challenge en gaan we het hebben over jouw eigen wijsheid!

Dag 7 Jouw eigen wijsheid

*Super dat je aan deze challenge-week
hebt meegedaan!*

Elke stap die iemand zet in de richting van zijn innerlijk licht is voor mij van grote waarde. En wanneer ik alle ervaringen en reacties in het BOARD lees, ben ik geraakt door de hoge trillingen die we met elkaar hebben gecreëerd!

Eigen wijsheid

Ieder mens heeft veel meegemaakt in zijn of haar leven. Ieder van ons heeft fantastische hoogtepunten beleefd, maar ieder van ons is ook zwaar beproefd. Misschien heb je zelfs perioden meegemaakt dat je het helemaal niet meer zag zitten.

Al die ervaringen hebben tot inzichten geleid en vaak tot een heel eigen kijk op het leven. Sommige van die inzichten kunnen een groot houvast zijn. Zo'n inzicht dat je hebt verworven door alles wat je hebt meegemaakt en geleerd noem ik 'eigen wijsheid'.

Wat is jouw eigen wijsheid?

Ik ben benieuwd: wat is jouw eigen wijsheid. Heb je daar wel eens bewust bij stilgestaan? Heb jij je eigen wijsheid al eens onder woorden proberen te brengen? Of heb jij misschien al een

duidelijk omschreven levensmotto dat als een soort mantra met jou meereist in het leven?

BOARD Eigen wijsheid

Ik heb een 'BOARD Eigen wijsheid' aangemaakt en het lijkt me heel leuk, inspirerend en bekrachtigend wanneer we zo aan het eind van deze challenge allemaal onze eigen wijsheid in een levensmotto gieten en met elkaar delen. Ik bedoel zo'n levensmotto dat je heel graag aan je kleinkinderen zou willen meegeven!

Ik ben benieuwd:

Ga jij op de laatste dag van deze challenge-week de uitdaging aan om je eigen wijsheid in een levensmotto te gieten?

Een levensmotto dat je aan je kleinkinderen zou willen meegeven ... Een spreuk die je wel op een tegeltje zou willen schrijven ... En deel je deze eigen wijsheid dan met ons in het BOARD?

Je vindt het 'BOARD Eigen wijsheid' direct onder het 'BOARD Challenge-week' waar je al vaker naartoe bent gegaan.

Wil je nog een stap verder gaan?

Ik hoop dat je (nieuwe) levensmotto met je meereist de toekomst in.

Wil je leren persoonlijke mantra's te vervangen door krachtige universele mantra's? Wil je contact maken met je hogere zelf? Wil je het licht in en om je heen activeren om persoonlijke blokkades, pijn uit de familie en andere beperkingen uit de weg

te ruimen? Wil je onder alle omstandigheden meer mee bewegen met de levensstroom? Dan ben je van harte welkom in een van mijn VJT-cursussen. Je leest er alles over op mijn site www.genezendvermogen.nl

Zet het beste van jezelf in 'het veld', til élk aspect van je leven naar een hoger plan en draag bij aan deze bijzondere tijd op aarde.

Met een heel vriendelijke groet,
Henk Fransen

Henk Fransen is in 1985 afgestudeerd als arts en hij werkte in het stervenstehuis van moeder Teresa en in ziekenhuizen in India en Afrika. Hij inspireert mensen om élk aspect van hun leven naar een hoger plan te tillen middels zijn blogs, artikelen, boeken en online-programma's. In 2015 won hij de Paravisie Award *Inspirator van het jaar*.