

JOUW QUANTUM REIS

Deel 1

Jouw reis naar transformatie



JOOST WALRAVEN

Over mij

Laat me je meenemen op mijn reis — een pad van bewustwording, persoonlijke groei en innerlijke kracht.

Al van jongs af aan voelde ik me anders door mijn sterke gevoeligheid. Ik ervoer emoties intens en ontwikkelde daardoor een diepe empathie en verbondenheid met anderen. Deze gevoeligheid was niet altijd gemakkelijk; er waren momenten waarop onzekerheid en twijfel de overhand namen. Toch bleek juist daar mijn grootste kracht te liggen. Ik leerde dat ware balans begint bij een diepe verbinding met je eigen kern.

Mijn zoektocht naar persoonlijke ontwikkeling bracht mij naar de wereld van hypnotherapie. Naast de basis- en gevorderde opleiding tot OMNI hypnotherapeut volgde ik diverse aanvullende specialties, waaronder pijnmanagement. Ik ben aangesloten bij de National Guild of Hypnotists. Daarnaast volgde ik bij QM-Hypnose de opleiding tot QM-hypnotherapeut, waarmee ik werk vanuit een diepgaand bewustzijnspectief en ruimte creëer voor transformatie op onderbewust niveau.

Vandaag werk ik vanuit twee duidelijke specialisaties.

Met **Quantum Fix** begeleid ik mensen via Quantum Healing Hypnose naar diepgaande innerlijke doorbraken, bewustzijnsverruiming en het herstellen van de verbinding met hun authentieke zelf.

Als oprichter van **NeuroRelief** richt ik mij op pijnmanagement en ondersteun ik mensen bij het verminderen van chronische pijnklachten en het herstellen van de balans tussen lichaam en geest. Hierbij kijk ik verder dan alleen de klacht; ik werk met de onderliggende patronen die verandering mogelijk maken.

Ik ben tevens auteur van de reeks *100 dagen 100 vragen*, waarin ik je niet vertel wat je moet denken, maar je via gerichte en verdiepende vragen uitnodig om zélf tot bewustwording en inzicht te komen. Daarnaast schreef ik de kinderboekenserie *De Magische Wereld Van...*, waarin verbeeldingskracht, zelfvertrouwen en innerlijke kracht centraal staan.

Mijn missie is helder: mensen begeleiden naar meer innerlijke rust, zelfvertrouwen en verbinding met hun ware potentieel. Ik geloof dat wanneer iemand zijn eigen kracht herontdekt, dit niet alleen het individu verandert, maar ook de wereld om hem heen. Samen bouwen we aan een empathische, liefdevolle en bewuste samenleving.

Joost Walraven

Voorwoord

Heb je ooit het gevoel gehad dat er meer in jou schuilt dan je tot nu toe hebt laten zien?

Als dat zo is, ben je hier op de juiste plek!

Dit boek zal fungeren als jouw gids op een opwindende reis naar jouw Quantum Manifestation (QM) hypnosesessie. Het is belangrijk om te weten dat alles wat in dit boek wordt beschreven slechts perspectieven zijn. Ik verkondig niet de absolute waarheid; het zijn hulpmiddelen bedoeld om je voor te bereiden op een betekenisvolle QM-hypnosesessie. Je hebt de vrijheid om deze perspectieven op jouw eigen manier te interpreteren en toe te passen.

Na elk hoofdstuk vind je vragen en acties om je aan het denken te zetten en je te helpen krachtige vragen te formuleren voor je sessie. Goede vragen zijn van vitaal belang; ze leiden tot diepe zelfreflectie en groei.

Hypnose is een natuurlijke en bewuste staat, vergelijkbaar met dagdromen. Je blijft volledig bewust en in controle terwijl we samenwerken in dit proces van zelfontdekking, dus er is geen reden om angstig te zijn. Ik nodig je uit om met een open geest en hart aan deze reis te beginnen. Terwijl we samen enkele aspecten van QM-hypnose verkennen, openen we de weg naar jouw ware potentieel. Wees bereid om nieuwe inzichten te omarmen en jezelf te ontdekken.

Deel 1 'Jouw reis naar transformatie' bespreekt verschillende thema's die samenhangen met QM-hypnose. In deel 2, dat je toegezonden krijgt bij het boeken van een sessie, gaat het specifiek om de goede voorbereiding op jouw sessie.

Veel succes en plezier op deze boeiende reis van zelfrealisatie!

Affirmatie

Affirmaties zijn positieve, krachtige uitspraken die, wanneer regelmatig herhaald, kunnen helpen om zelfvertrouwen te versterken en een positieve mindset te creëren.

Ik nodig je uit om deze krachtige woorden te herhalen. Laat ze je vullen met energie en moed voor jouw wonderbaarlijke reis. Voel hoe de woorden resoneren in je hart en geest, en je sterker en vastberadener maken.

"Met enthousiasme begroet ik deze geweldige reis van verandering. Ik laat mijn oude angsten los en bevrijd mezelf van gedachten die me niet meer helpen.

Ik kies ervoor om mijn denken te laten groeien en me niet meer klein te laten voelen. Bij elke pagina die ik omsla, neem ik afscheid van wie ik was en omarm ik de reis naar wie ik kan zijn.

Ik ben klaar om te veranderen en zet me in voor mijn persoonlijke ontwikkeling."

Elke keer dat je dit boek leest en deze affirmatie herhaalt, versterk je jouw toewijding aan je eigen groei. Het regelmatig herhalen van deze woorden helpt om je mindset te veranderen en een positieve, vooruitstrevende houding te bevorderen. Het dient als een krachtige herinnering aan je persoonlijke doelen en aspiraties, waardoor je gemotiveerd blijft om de inzichten uit dit boek in de praktijk te brengen. Beschouw het als het planten van zaadjes van positieve verandering die elke keer dat je leest, verder groeien.

Met deze affirmatie als jouw reisgenoot, nodig ik je uit om verder te lezen. Laat het je leidraad zijn op je pad naar persoonlijke transformatie.

Namasté

Inhoudsopgave

Neem een kijkje hieronder om te zien wat je samen gaat verkennen. Elk hoofdstuk brengt je een stap dichterbij jouw persoonlijke transformatie, en ik ben hier om je door elk van hen te begeleiden.

Stap 1: Zelfbewustzijn en zelfontdekking

- 1.1. Jij bent - Meer dan jouw lichaam
- 1.2. Hartintelligentie – Jouw innerlijke kompas
- 1.3. Het samenspel van jouw lichaam, geest en hartintelligentie

Stap 2: De kracht van hypnose

- 2.1. Waarom kiezen voor hypnose voor zelfontdekking en heling
- 2.2. QM hypnose – een diepgaande reis van zelfontdekking
- 2.3. De kracht van regressie – Een duik in het verleden
- 2.4. Reïncarnatie – Heling van trauma's uit andere levens

Stap 3: Persoonlijke groei en heling

- 3.1. Overwinnen van jouw angsten en blokkades – De uitdagingen aangaan
- 3.2. Het bouwen van zelfvertrouwen en zelfwaardering
- 3.3. Quantumveld – Hoe jouw gedachten de realiteit vormen
- 3.4. Ontwaken van jou ziel – Versterken van de spirituele connectie

Stap 1: Zelfbewustzijn en zelfontdekking

Net zoals een rups groeit en zich voedt, ontwikkel jij jezelf in deze fase door nieuwe inzichten over jezelf te verzamelen. Dit is jouw tijd van groei in begrip en kennis, waarin je jezelf en je plaats in de wereld verkent.

1.1 Jij bent - Meer dan jouw lichaam

Stel je voor, je staat voor een spiegel. Daar ben jij, maar wacht eens even... je ziet alleen de buitenkant, zoals de top van een ijsberg. Wat onder water verborgen ligt, dat is pas echt interessant!

Dat ben jij, in de spiegel. Je lichaam is als het topje van de ijsberg. Het laat je de wereld zien en ervaren, maar het is slechts een klein deel van jouw wonderlijke zelf.

Duik onder de oppervlakte en daar vind je een wereld vol emoties, gedachten en spirituele connecties. Dit is je 'Persoonlijke zelf', steeds in beweging, veranderend met elke nieuwe ervaring. Het is als een kleurrijk schilderij dat elke dag verandert, soms met vrolijke, soms met sombere kleuren, afhankelijk van wat je meemaakt en leert.

Jouw Originele zelf: Nog dieper, daar waar het stil en rustig is, vind je je 'Originele zelf'. Dit is de schatkist van je ware talenten, passies en diepste intuïties. Het is het deel van jou dat altijd dezelfde blijft, ongeacht hoe druk het aan de oppervlakte is.

Jouw Totale zelf: En dan, als we nog breder kijken, zien we het 'Totale zelf'. Dit is het grote plaatje, waar jij en alle aspecten van jou andere levens deel van uitmaken. Het is als een gigantische puzzel waarin elk stukje, elk ervaring en elk moment, een plek heeft.

Dus, de volgende keer dat je in de spiegel kijkt, onthoud dan: je ziet maar een klein stukje van het geweldige, complexe en prachtige wezen dat jij bent!

Reflectie op 'Meer dan jouw Lichaam': Denk eens na over alle facetten van jezelf die je niet ziet wanneer je in de spiegel kijkt. Vraag jezelf af: "Welke verborgen talenten, dromen of gevoelens heb ik die deel uitmaken van mijn ware zelf?"

Actie: Maak een lijst van jouw unieke kwaliteiten, verborgen talenten of dromen die je vaak negeert. Overweeg om tijdens je QM-hypnose sessie te vragen hoe je deze aspecten van jezelf meer kunt integreren in je dagelijkse leven.

Je bent een complex wezen, bestaande uit meer dan alleen je fysieke lichaam. Dit begrip vormt de basis voor jouw diepere inzicht in hartintelligentie, het volgende onderwerp dat we gaan verkennen.

1.2 Hartintelligentie – Jouw innerlijk kompas

Stel je voor, je hart is niet alleen een vitale spier die het levensbloed door je lichaam pompt, maar ook een verfijnde bron van inzicht en leiding. Dit is wat we 'hartintelligentie' noemen.

De meester van empathie en compassie: Je hart fungeert als een empathische gids. Het stelt je in staat om op een diep niveau te voelen en te begrijpen wat anderen ervaren. Denk aan je hart als een geavanceerd instrument dat je helpt om in elke situatie compassie en begrip te tonen.

Architect van authentieke relaties: Door hartintelligentie te omarmen, bouw je aan meer betekenisvolle en authentieke relaties. Het is alsof je hart een brug slaat tussen jou en anderen, waardoor jullie beiden open en eerlijk kunnen communiceren.

De balansbrenger bij stress: Wanneer stress toeslaat, treedt je hart op als een balancerende kracht. Het helpt je om vanuit een plaats van rust en overweging te reageren, waardoor je de stormen van het leven met meer veerkracht kunt doorstaan.

De raadgever voor levensbeslissingen: Bij het maken van belangrijke levenskeuzes biedt je hart subtiele, doch krachtige inzichten. Het is als een innerlijke gids die je helpt keuzes te maken die resoneren met je diepste waarden en verlangens.

Herinner jezelf eraan dat je hart meer is dan een fysieke entiteit; het is een bron van wijsheid die je helpt om een rijker, vollediger leven te leiden.

Reflectie op 'Hartintelligentie': Denk terug aan situaties waarin je intuïtie vanuit je hart in strijd was met je logische denken. Hoe ben je omgegaan met deze innerlijke tegenstrijdigheden?

Actie: Kies een recente ervaring waarbij je hart en je verstand niet op één lijn lagen. Reflecteer op deze situatie en wat het je over jezelf vertelt.

Hartintelligentie speelt niet alleen een cruciale rol in het harmoniseren van je Persoonlijke zelf met je Originele zelf, maar is ook fundamenteel voor je fysieke gezondheid. Dit inzicht vormt de brug naar een dieper begrip van de wisselwerking tussen je lichaam en je geest, wat je leidt naar het volgende hoofdstuk over het samenspel van lichaam en geest.

1.3 Het samenspel van lichaam, geest en hartintelligentie

Nu je de kracht van hartintelligentie hebt ontdekt, laten we eens kijken hoe jouw lichaam, geest, en diepste kern – het 'Originele zelf' – met elkaar verbonden zijn.

Gezondheid: Meer dan alleen fysiek: Jouw fysieke gezondheid is als de zichtbare top van een ijsberg. Wat eronder ligt – je emoties en gedachten – speelt een grote rol. Net zoals de oceaan de ijsberg beïnvloedt, heeft jouw emotionele en mentale toestand invloed op jouw lichaam.

De rol van hartintelligentie: Jouw hart, een centrum van emoties en wijsheid, heeft een bijzondere invloed op hoe je denkt en voelt. Stel je het hart voor als een soort dirigent die zowel het orkest van jou emoties als dat van jouw gedachten leidt, wat allemaal samen jou lichamelijk welzijn bepaalt.

Emotionele echo's in het lichaam: Soms draag je onopgeloste emoties met je mee, die hun oorsprong vinden in jouw 'Persoonlijke zelf' – gevormd door levenservaringen en de wereld om je heen. Deze emotionele 'echo's' kunnen zich manifesteren als fysieke symptomen.

De zuiverheid van het Originele zelf: Dieper in je ligt jouw 'Originele zelf', vrij van de opgelegde beperkingen en verwachtingen. Dit zelf is als een heldere bron, onaangetast door de beroering van het dagelijks leven. Het in balans brengen van jouw 'Persoonlijke zelf' met dit 'Originele zelf' kan emotionele wonden helen, wat weer leidt tot een betere fysieke gezondheid.

Door de harmonieuze samenwerking van lichaam, geest en jouw diepste zelf te begrijpen, kan je een voller en gezonder leven leiden.

Reflectie op 'Het samenspel van lichaam, geest en hartintelligentie': Hoe beïnvloeden jouw emoties en gedachten je fysieke welzijn? Kun je voorbeelden bedenken van hoe je lichaam reageerde op emotionele of mentale stress?

Actie: Houd een dagboek bij van momenten waarop je emotionele toestand je fysieke welzijn beïnvloedde. Gebruik deze inzichten in je QM-hypnose sessie om te vragen hoe je een betere balans kunt vinden tussen je emotionele en fysieke gezondheid.

Door de diepere relatie tussen jouw lichaam, geest en hartintelligentie te begrijpen, kan je inzien hoe jouw Persoonlijke en Originele zelf elkaar beïnvloeden. Deze wederzijdse invloed is essentieel voor jouw algehele welzijn en opent de deur naar een meer geïntegreerde benadering van gezondheid. Met dit inzicht ben je klaar om de rol van QM-hypnose in jouw reis verder te verkennen.

Stap 2: De Kracht van hypnose

Deze stap is jouw coconfase, waarin je, net als de rups in de cocon, een diepe innerlijke transformatie ondergaat. Door hypnose en regressie ga je een periode van intense reflectie in, wat leidt tot betekenisvolle persoonlijke verandering.

2.1 Waarom kiezen voor hypnose voor zelfontdekking en heling

Denk aan hypnose als een sleutel die de deur naar je onderbewustzijn opent, een plek waar al je diepgewortelde overtuigingen en herinneringen verborgen zijn. Hier ontdek je de kracht van traditionele hypnose voordat je de sprong maakt naar de geavanceerde wereld van QM-hypnose.

De reis naar het onderbewustzijn: Tijdens hypnose bereik je een toestand waarin je extra ontvankelijk bent voor suggesties. Dit stelt je in staat rechtstreeks te communiceren met jouw onderbewustzijn, het deel van je geest dat jouw diepste overtuigingen en langdurige emoties bevat, vaak buiten je dagelijks bewustzijn.

Het opnieuw programmeren van gedachten: Hypnose helpt om je beperkende gedachten en negatieve patronen te herkennen en te veranderen. Dit proces is als het bijstellen van een oude radio naar een betere frequentie, wat essentieel is voor persoonlijke groei en positieve veranderingen in jouw leven.

Een veilige plek voor genezing: Het biedt een veilige ruimte om emotionele wonden te verkennen en te genezen. Het is bijzonder effectief voor het verwerken van persoonlijke trauma's, waardoor jij je meer in balans en vredig kan voelen.

Na het verkennen van de fundamentele redenen voor het kiezen van hypnose, ben jij nu klaar om de diepte in te gaan met Quantum Manifestation Hypnose. Dit hoofdstuk zal je inzicht geven in een geavanceerde benadering die jouw reis naar zelfontdekking en heling verrijkt.

2.2 QM hypnose - Een diepgaande reis van zelfontdekking

Quantum Manifestation Hypnose, ontwikkeld door Priscilla Tielman, is een moderne twist op traditionele hypnotherapie. Het is als een gereedschapskist vol met geavanceerde technieken voor persoonlijke groei en transformatie.

Deze bijzondere vorm van hypnose mengt methoden uit de Quantum Healing Hypnose Technique van Dolores Cannon en Brian Weiss met inzichten uit hartintelligentie en de Germaanse geneeskunde. Het is als een smoothie met zowel spirituele als wetenschappelijke ingrediënten – voedzaam voor zowel lichaam als geest.

Met QM Hypnose ga je op een onderzeereis naar je onderbewustzijn. Daar ontdek je wat jou tegenhoudt en vind je manieren om te groeien en te helen. Het gebruikt de principes van kwantumfysica, waardoor je leert hoe je jouw realiteit kunt vormen en veranderen met de kracht van je gedachten en intenties.

Helend voor hart en ziel: Deze hypnose is niet alleen goed voor emotionele kwesties, maar helpt ook bij fysieke problemen. Het versterkt je hartintelligentie, waardoor je intuïtie en creativiteit groeien. Dit is essentieel voor je persoonlijke ontwikkeling en het uiten van je ware zelf.

QM Hypnose is een waardevolle tool voor iedereen die dieper in zichzelf wil duiken en zijn of haar dromen en doelen wil realiseren. Het is een alles-in-één pakket voor een indrukwekkende reis van zelfontdekking en zelfrealisatie.

Reflectie op 'QM Hypnose': Bedenk hoe de integratie van verschillende hypnotherapeutische benaderingen je kan helpen op je reis naar zelfontdekking.

Actie: Formuleer een vraag die de diverse aspecten van jouw persoonlijkheid en ervaringen samenbrengt, bijvoorbeeld: "Hoe kunnen mijn huidige uitdagingen verband houden met ervaringen uit mijn verleden?"

Met een beter begrip van de veelzijdigheid en diepte van Quantum Manifestation Hypnose, ga je nu over naar het verkennen van de kracht van regressie. Dit hoofdstuk zal jou helpen om de complexe lagen van je persoonlijke en Originele zelf te ontrafelen.

2.3 De kracht van regressie - Een duik in het verleden

Stel je voor dat je op een avontuurlijke reis gaat, dieper dan de dagelijkse routine, rechtstreeks naar de verborgen hoekjes van je geest. We hebben al gezien hoe krachtig hypnose kan zijn, en nu gaan we een stap verder met een regressiereis. Dit is een reis waarbij we niet alleen de oppervlakte van ons 'Persoonlijke zelf' verkennen, maar ook diep graven naar ons 'Originele zelf'.

Het onderzoeken van het Persoonlijke zelf: Regressiereis neemt je mee terug naar sleutelmomenten in je leven. Het is alsof je een oude fotoalbum doorbladert, waarbij je ontdekt hoe je ervaringen, opvoeding en sociale interacties je huidige denkwijze, gevoelens en gedrag hebben gevormd.

Connectie met het Originele zelf: Onder de oppervlakkige lagen van je persoonlijke ervaringen ligt je 'Originele zelf'. Dit is de essentie van wie je echt bent, vaak verborgen onder alles wat je in je leven hebt meegemaakt.

Genezing van oude wonden: Met regressiereis herbeleef je soms traumatische gebeurtenissen uit het verleden. Het is alsof je oude wonden schoonmaakt, waardoor emotionele blokkades die je Persoonlijke zelf beïnvloeden, kunnen helen. Dit brengt je dichterbij je ware, Originele zelf.

Bewustwording en verandering: Deze reis helpt je om de patronen in je leven te herkennen en te veranderen. Het is een beetje als het updaten van de software van je geest, waardoor je een authentiekere versie van jezelf wordt.

Reflectie: Reflecteer op hoe regressiereis je kan helpen je persoonlijke en Originele zelf te begrijpen en te verenigen.

Actie: Bedenk een vraag die gericht is op het verkennen van een specifieke ervaring of gevoel uit je verleden dat je beter wilt begrijpen of genezen.

Nu je hebt gezien hoe regressiereis jou kan helpen in het heden, is het tijd om je perspectief te verbreden en te kijken naar de invloeden uit andere levens. In het volgende hoofdstuk zal je de rol van reïncarnatie in jouw huidige levenservaringen onderzoeken.

2.4 Reïncarnatie - Heling van trauma's uit andere levens

Na het verkennen van de wereld van regressie, stap je nu in de fascinerende wereld van reïncarnatie. Dit concept gaat ervan uit dat je huidige leven en diepste kern beïnvloed kan zijn door ervaringen uit je andere levens . Laten we eens kijken hoe deze oude ervaringen je huidige leven kunnen kleuren en hoe jij ze kan helen om zo jouw volledige potentieel te bereiken.

De echo's van oude trauma's: Stel je voor dat oude wonden uit andere levens nog steeds invloed hebben op je huidige leven. Dit kan variëren van onverklaarbare angsten tot diepgewortelde gedragspatronen.

De eeuwige ziel: Onze ziel is als een bibliotheek die alle verhalen en ervaringen van onze andere levens bewaart. Soms zijn er hoofdstukken die we nog niet hebben afgesloten, wat invloed heeft op hoe we ons nu voelen en gedragen.

Karmische patronen: Herhalende thema's in ons leven kunnen signalen zijn van onopgeloste kwesties uit onze andere levens . Het is alsof bepaalde patronen zich blijven herhalen totdat we ze begrijpen en oplossen.

QM-hypnose als geneesmiddel: QM-hypnose werkt als een tijdmachine die ons helpt te reizen naar onze andere levens . Het kan ons helpen diepgewortelde trauma's te identificeren en te genezen, wat bijdraagt aan onze algehele genezing en ontwikkeling in ons huidige leven.

Reflectie: Sta open voor de mogelijkheid dat ervaringen uit andere levens invloed kunnen hebben op je huidige situatie. Hoe voelt het om deze verbinding te overwegen?

Actie: Schrijf een vraag op die gericht is op het verkennen van eventuele invloeden uit andere levens die je huidige leven kunnen beïnvloeden.

Na het verkennen van de invloed van andere levens , richt jij je op het heden en hoe jij jouw huidige angsten en blokkades kan overwinnen. Dit hoofdstuk zal je inzichten bieden om deze uitdagingen aan te gaan.

Stap 3: Persoonlijke groei en heling

Nu breekt de tijd aan waarin je, zoals de vlinder, uit de cocon breekt. Je overwint je angsten en blokkades en groeit uit tot een sterkere en meer zelfverzekerde jij, klaar om je ware schoonheid en kracht te tonen.

3.1 Overwinnen van angsten en blokkades - De uitdaging aangaan

Sta klaar voor een avontuur van zelfontdekking en moed. In dit hoofdstuk moedigen we je aan om je diepste angsten en blokkades onder ogen te zien. Elke angst en elke blokkade is eigenlijk een verborgen kans om te groeien en jezelf te ontplooiën. Deze reis is niet makkelijk, maar het is waar je echte kracht en vrijheid vindt.

Waar angsten vandaan komen: Angsten en blokkades zijn vaak diep geworteld. Ze kunnen komen van genetische factoren, ervaringen uit onze kindertijd, traumatische gebeurtenissen, culturele invloeden of zelfs andere levens. Deze angsten kunnen een grote invloed hebben op hoe we ons dagelijks voelen en gedragen.

QM-hypnose als gereedschap: QM-hypnose helpt jou dieper in je onderbewustzijn te duiken. Het is als een schijnwerper die licht werpt op de donkere hoekjes van jouw geest, waar jouw diepste angsten en overtuigingen verborgen liggen. Met technieken zoals regressie en het verkennen van andere levens, kun je meer leren over jezelf en beginnen met het helingsproces.

Reflectie op 'Overwinnen van angsten en blokkades': Welke angsten of blokkades belemmeren jouw persoonlijke groei en geluk? Wat zou je doen als deze angsten niet langer in je weg stonden?

Actie: Schrijf specifieke vragen op die gericht zijn op het overwinnen van een bepaalde angst of blokkade, zoals "Wat is de diepere oorzaak van mijn angst voor afwijzing en hoe kan ik deze overwinnen?"

Het overwinnen van angsten en blokkades is een cruciale stap naar het versterken van jouw zelfvertrouwen en zelfwaardering. In het volgende hoofdstuk zal je verkennen hoe QM-hypnose jou kan helpen om een sterkere, zelfverzekerde versie van jezelf op te bouwen.

3.2 Het bouwen van zelfvertrouwen en zelfwaardering

Beeld je in dat je voor een spiegel staat, omhuld door een warm en zacht licht. Je ziet een reflectie van jezelf, stralend van zelfvertrouwen en innerlijke kracht. Dit beeld is meer dan fantasie; het is een glimp van wat QM-hypnose voor jou kan betekenen.

De fundamenten van zelfvertrouwen en zelfwaardering: Jouw eigen waardering en het vertrouwen in jezelf worden gevormd door je levenservaringen, opvoeding en de manier waarop jij met anderen omgaat. Zelfvertrouwen betekent geloven in je eigen kunnen, terwijl zelfwaardering gaat over hoezeer je jezelf waardeert en accepteert.

QM-hypnose als hulpmiddel: QM-hypnose leidt je naar een diepe staat van ontspanning en zelfreflectie. Het stelt je in staat om zowel je 'Persoonlijke zelf' als je 'Originele zelf' te verkennen. Met behulp van regressie kunnen we diepgewortelde negatieve overtuigingen die ons zelfvertrouwen beïnvloeden, aan het licht brengen en veranderen.

Reflectie op 'Het bouwen van zelfvertrouwen en zelfwaardering': Denk aan momenten waarop je je bijzonder zelfverzekerd of gewaardeerd voelde. Wat was er anders aan die situaties in vergelijking met je gebruikelijke staat van zijn?

Actie: Stel een vraag over het versterken van je zelfvertrouwen en zelfwaardering, zoals "Wat kan ik doen om een blijvend gevoel van zelfvertrouwen en zelfwaardering te ontwikkelen?"

Met een vernieuwd gevoel van zelfvertrouwen, Ben jij nu klaar om de connectie tussen jouw bewustzijn en de realiteit te verkennen. Dit hoofdstuk duikt in de mysteries van het quantumveld en hoe jouw gedachten en intenties jouw realiteit kunnen vormgeven.

3.3 Quantumveld- Hoe onze gedachten de Realiteit vormen

Na jouw reis door zelfvertrouwen en zelfwaardering, sta jij nu voor een opwindende ontdekking: de invloed van het quantumveld op jouw realiteit. Dit veld, een onzichtbare energie die overal is, ligt aan de basis van alles wat jij ervaart.

Het wonder van het quantumveld: In dit veld, dat bestaat uit deeltjes zoals elektronen en fotonen, ontdekken we iets bijzonders. Deze deeltjes hebben unieke eigenschappen - ze kunnen zich gedragen als deeltjes en als golven. Wat echt fascinerend is, is dat jouw gedachten en intenties deze deeltjes kunnen beïnvloeden. Dit betekent dat jij met jouw gedachten en houding invloed kan hebben op de wereld om je heen.

De kracht van bewustzijn in QM-hypnose: QM-hypnose leert je hoe krachtig jouw bewustzijn is. Door je intenties duidelijk te maken en je gedachten te richten, kan jij afstemmen op dit quantumveld. Dit kan leiden tot het realiseren van jouw diepste wensen en doelen.

De verantwoordelijkheid van jouw bewustzijn: Jouw bewustzijn is een krachtig instrument. Negatieve gedachten kunnen leiden tot ongewenste uitkomsten, terwijl positieve gedachten jou kunnen helpen om welvaart en geluk aan te trekken.

Het creëren van een nieuwe realiteit: Stel je voor dat je de overtuiging "Ik ben niet goed genoeg" verandert in "Ik heb unieke talenten en vaardigheden die waarde toevoegen". Deze verschuiving in gedachten kan je zelfvertrouwen een enorme boost geven en je motiveren om nieuwe uitdagingen aan te gaan en je volledige potentieel te realiseren.

Reflectie op 'Het quantumveld': Bedenk hoe het idee van het quantumveld van toepassing kan zijn op je leven. Hoe kun je deze ideeën gebruiken om te groeien en veranderingen die je wenst te zien?

Actie: Overweeg hoe je je gedachten en doelen kunt inzetten om positieve veranderingen in je leven te maken.

Na het begrijpen van de invloed van jouw bewustzijn op de realiteit, gaan we dieper in op de spirituele dimensie van het bestaan. Het volgende hoofdstuk richt zich op het ontwaken van de ziel en het versterken van jouw spirituele connectie.

3.4 Ontwaken van de ziel - Versterking van de spirituele connectie

Kijk omhoog naar de sterren, elke twinkeling een herinnering aan jouw verbondenheid met het universum. Deze tijdloze en grenzeloze verbinding ligt aan de basis van jouw spirituele reis.

Het ontdekken van de spirituele connectie: jouw spirituele connectie is als een brug naar jouw 'Totale zelf', een diepere laag van je bestaan die verder gaat dan het dagelijkse leven. Deze verbinding brengt je dichterbij de universele waarheden, verrijkt jouw Persoonlijke en Originele zelf en versterkt je gevoel van doel en verbondenheid met alles om je heen.

De kracht van zelfontdekking: Door je te verdiepen in jouw spirituele connectie, beginnen je aan een innerlijke ontdekkingsreis. Je verkent je diepste passies, verlangens en levensdoelen. Deze reis helpt je om jouw authentieke zelf te vinden en uit te drukken, en leidt je naar een leven dat trouw is aan je ware natuur en roeping.

Reflectie op 'Ontwaken van de ziel': Hoe voel jij je verbonden met het grotere geheel? Wat betekent spirituele verbinding voor jou persoonlijk?

Actie: Formuleer een vraag die gericht is op het verdiepen van je spirituele pad of het realiseren van je zielsmissie, zoals "Hoe kan ik mijn spirituele pad verdiepen en mijn zielsmissie in dit leven vervullen?"

Het ontwaken van jouw ziel en het versterken van jouw spirituele connectie zijn cruciale stappen in je reis naar zelfrealisatie. Door jouw persoonlijke, originele en spirituele aspecten te integreren, bereik je een hoger niveau van zelfkennis en authenticiteit. Met deze nieuwe inzichten en begrip ben je nu klaar om je voor te bereiden op jouw QM-hypnose-sessie, het onderwerp van het volgende hoofdstuk.

Door onszelf te helen, helen we de
wereld om ons heen.