

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

**8 Weken naar een
Hoge Vibratie**

In de afgelopen 14 dagen hebben we veel tools besproken om je vibratie te verhogen.

Waarschijnlijk heb je nu zoiets van...

Waar begin ik?

Dat is waar deze PDF antwoord op geeft. Ik laat je zien hoe ik het zelf zou aanpakken als ik opnieuw mijn vibratie zou willen verhogen.

Als ik voel dat dingen niet lekker gaan neem ik de checklist door van alle tools die ik kan doorvoeren, en hoogst waarschijnlijk zijn er een paar dingen die ik op zo'n moment niet toepas in mijn dagelijks leven.

Tools Checklist

Journaling

- Vibe checkpoint
- Energie Journal
- Normale Journal

Eten

- Voldoende groenten / fruit
- Zoveel mogelijk bio / whole foods
- Goede vetten
- Hydrateer voldoende (Electrolytes)
- Zegen je eten
- Filtreer water
- Eet niet 3 uur voor slapen gaan

Slaap

- Vast ritme / Slaap schema
- Geen blauw licht 2 uur voor het slapen gaan
- Donkere kamer
- Koele kamer
- Router uit

- Frisse lucht overdag

Beweging

- Doe 2 / 3x per week explosieve sport
- Doe 3 / 4x per week rustige oefeningen

Energie

- Consumeer positieve content
- Ga om met high vibe mensen
- Maak je omgeving high vibe
- Doe dingen die je leuk vindt

Flow state

- Doe kleine taken eerst
- Doe flow state take binnen 20 - 30 min

Gedachten

- Praat positief tegen jezelf
- Plaats affirmaties op je telefoon
- Hang affirmaties op in je huis

Koudwater

- Douche met koud water (min 2 minuten)

Meditatie

- Mediteer eerste 5 min in de ochtend
- Wees dankbaar

Week 1

Start met Journaling, bepaal je vibe setpoint. Begin dagelijks te schrijven over hoe je je voelt.

Gebruik de volgende vragen:

1. Wat je voelt
2. Wat je geleerd hebt
3. Welke wins je hebt gehad
4. Wat moeilijk was gedurende de dag
5. En wat je gedaan hebt

Schrijf je energie journal. Ga voor jezelf na wat je allemaal doet. En classificeer dit in de volgende categorieën.

- (-) het kost alleen maar energie
- (+/-) het kost energie, en het geeft ook wat energie. Het is in balans.
- (+) het geeft energie
- (++) Je bent super excited hierover

Ontdek jezelf. Als je niks anders doet in deze week dan bepalen waar je nu staat is dat helemaal prima. Wanneer je iets meer wilt doen zou ik beginnen met het aanpakken van je slaap.

Ga naar bed op een vast tijdstip tussen 21:30 en 23:00 uur en sta op tussen 6:00 en 7:00.

Week 2

In deze week optimaliseer je verder je slaap. Voer alle benodigde stappen uit voor een optimale omgeving om te slapen (dus router uit, koele kamer, frisse lucht, etc), en als je dit nog niet gedaan hebt. Bepaal je slaapritme en hou je hieraan.

Verder blijf je je journal bijhouden. Bij alle stappen die je hierna ziet, en alles wat je toevoegt, weet dat dit een “toevoeging aan” hetgeen is wat je al in een eerdere week gedaan hebt.

Je doet dit dus niet in plaats van, je doet dit erbij.

Probeer je eerste dagen in flow-state te werken. Met name heel prettig wanneer je voor jezelf werkt. Veel gedaan krijgen, geeft een goed gevoel.

Werk je niet, begin dan met een aantal dagen lichte (yoga of tai-chi) oefeningen.

Week 3

Mocht je nog niet begonnen zijn met bewegen, begin deze week met 3 dagen lichte oefeningen te doen. Maak een begin van je optimale ochtendroutine.

Mediteer de eerste 5 minuten in de ochtend. Doe wat beweging hierna, en maak een gezond ontbijt.

Elimineer de eerste moeilijkeren dingen om afscheid van te nemen uit je energie journal.

Week 4

Maak naast een gezond ontbijt, nu ook een gezond diner voor jezelf klaar deze week.

Zegen elke maaltijd die je eet. Zelfs als het geen optimale voeding is.

Neem tenminste 3x een koude douche deze week in de ochtend. Bij voorkeur na het bewegen en voor je gezonde ontbijt uit je ochtendroutine.

Week 5

Doe twee keer per week een meer intensieve sport naast de rustige yoga oefeningen die je al doet.

Schrijf 10 affirmaties op en hang ze door het huis heen. Installeer de app op je telefoon (I am) en stel een aantal affirmaties in op je telefoon.

Week 6

Neem afscheid van connecties die je niet verder helpen in het leven. Dit is de moeilijkste week van allemaal. Maar snap dat sommige mensen niet meer meekunnen met jouw hoge vibratie.

Maak je omgeving high vibe. Koop iets voor jezelf dat je constant herinnert aan wat je doet. Een armbandje, een mooie kristal, of iets anders.

Je hebt deze week support nodig van jezelf, van andere mensen die goed voelen.

Week 7

Filtreer je water. Je bent nu zo ver, en voelt je zo goed dat je dingen wilt optimaliseren. Een mooie waterfilter is nu een goed moment, je hebt het verdient. Zorg er direct ook voor dat je voldoende hydrateert en voldoende elektrolyten in je lichaam hebt.

Geef jezelf een behandeling in de spa cadeau, of iets anders waarbij je de energie van je lichaam (en geest) een oppepper geeft.

Week 8

Kijk in de ochtend in de spiegel, en praat positief met jezelf. Voeg een tweede meditatie toe in de avond voor het slapen gaan.

Wees dankbaar voor alles wat je hebt, en snap dat er nog zoveel meer jouw kant op komt.