

# **Magick**

**Verhoog je Vibratie**

**Masterclass**

## **Video 35: Wat is de Ideale Ochtend Routine voor een Hoge Vibratie?**

In de module van vandaag wil ik het hebben met je over je ochtendroutine. Wellicht weet je wel hoe belangrijk je ochtendroutine is.

**De manier waarop jij je ochtend begint, zet de toon voor de rest van de dag.**

En het maakt niet uit hoe je dag gisteren was, je wilt jezelf elke ochtend weer klaarzetten voor succes.

Elke ochtend weer wil je jezelf afvragen hoe je je die dag wilt voelen, wat je wilt bereiken die dag, en hoe jij wilt dat jouw realiteit eruit ziet.

Niet passief de dag beginnen en reageren op wat er allemaal speelt, maar met vol bewustzijn en hoe je wilt dat de dag eruit gaat zien.

In deze video wil ik je uitleggen wat een ochtendroutine is, hoe je er een voor jezelf kunt opstellen en laat ik je zien wat mijn routine is in de ochtend.

Dus laten we er direct induiken.

**Wanneer je wakker wordt wil je de aandacht vestigen op je mindset, je hersengolven en je dromen.**

Dus als je je ogen open doet, probeer in je journal op te schrijven wat je gedroomd hebt als je het nog kan herinneren. Dromen zijn een enorm krachtige tool om je vibratie te verhogen, en de interpretatie ervan kan je verrassen.

Er zijn behoorlijk veel websites die je kunnen uitleggen wat dromen betekenen. Misschien heb je gedroomd en zag je veel bloed op de grond en denk je dat dit een slechte droom is.

Maar als je zoekt dan betekent het dat er veel geld jouw kant op komt. Bloed is liftforce, we hebben alleen een minder goede associatie met bloed.

Je kunt simpelweg de betekenis van je dromen opzoeken door in het Engels je droom op te schrijven met het woordje “meaning” erachter.

Dus stel je hebt over slangen gedroomd, typ je simpelweg “Snake dream meaning”

En dan zul je erachter komen dat dit staat voor transformatie. Herboren worden, en het afschudden van oude gewoontes en overtuigingen. Want dat is wat slangen doen, hun huid afschudden. Dus ik wens je absoluut een droom met slangen toe.

Anyway, het zoeken van je droom wil je pas later in de ochtend doen, want ik raad je aan tenminste het eerste uur van de dag je telefoon niet aan te raken.

Schrijf simpelweg je droom op in je droomjournal, hoe je je voelt, en ga verder.

**Wat je vervolgens zou willen doen is even 5 minuten mediteren.**

Ga rechtop zitten in bed, en mediteer.

**Daarna lees je 2 minuten je affirmaties op.**

Dus de dingen die je wilt dat werkelijkheid zijn voor jou. Nogmaals, je wilt dit doen in de staat waar je nu in zit, alpha staat, zodat deze berichten eenvoudig je onderbewustzijn bereiken.

Wanneer je dit elke ochtend doet neem je dit op, en ga je er overtuigingen van maken.

**Daarna lees je door je doelstellingen heen voor die dag, week en maand.**

Je doelstellingen voor de dag heb je de avond ervoor opgeschreven.

Als je dit gedaan hebt, beweeg je even 5 minuten om je bloedsomloop op gang te brengen. **Doe een korte yoga routine.**

Er zijn veel 5 minuten yoga routines te vinden. Voor mij zijn de beste routines de flow routines, dus zoek op Youtube voor “5 min yoga flow” en je krijgt veel resultaten.

Ik zal de link hieronder plaatsen.

Oefen een flow een aantal keer zodat je hem uit je hoofd kan en geen telefoon meer nodig hebt.

Wat je daarna kunt doen als je het af wil maken, **is een koude douche.**

Maar persoonlijk op dit moment douche ik na mijn ontbijt, en is het eerst warm en daarna koud afdouchen.

Maar als je het direct doet na je yoga flow, dan ben je ongeveer een kwartiertje bezig.

Dus je wordt wakker, schrijft je dromen op, leest je affirmaties, dat zijn de eerste 5 min.

Daarna lees je je doelstellingen. Gevolgd door je yoga flow. En daarna 2 minuten koude douche.

**Je zult je zo goed voelen.**

Als het lukt, wil je daarna in alle rust met je journal zitten om goed na te denken over wat je die dag wilt doen en bereiken.

Wat is het meest belangrijke wat je wilt doen, en hoe ga je dit doen.

Zijn de dingen die je nu op dit moment doet, en gaat doen gedurende de dag, dingen waar je blij van wordt.

Of is er stress waarvan je weet dat het eraan zit te komen.

Hoe kun je deze stress zoveel mogelijk ontwijken, of limiteren.

Als je stress hebt over je werk, en je vind het niet leuk, wat kun je doen om daar vanaf te komen. Misschien wil je een eigen business starten, iets anders doen wat je leuk vindt.

**Denk aan alle stappen die je gaat doen vandaag om te bereiken wat je graag wilt zien in je leven, en zet de intentie om dat te gaan doen.**

En daarna... Begin je met het ontbijt.

**In je ontbijt probeer je zoveel mogelijk vitaminen en voedingsstoffen binnen te krijgen.** Dus neem altijd wat fruit, groente, voeding die je vibratie verhoogt.

**Neem extra supplementen om tekorten aan te vullen die je wellicht hebt.**

Wat ik kan aanraden om te nemen, en dat komt van mijn jarenlange ervaring met het verkopen van supplementen is het volgende.

Een goede multivitamine, een schepje vitamine-C van acerola kersen (*in een shake of smoothie of iets dergelijks wellicht met een extra schep greens poeder*), en een goede omega 3.

Want je brein heeft omega 3 nodig om goed te functioneren.

En na je ontbijt is de routine natuurlijk klaar.

Wanneer je deze routine volgt, dan garandeer ik je, als je dit een week doet... Je wilt echt niet anders meer. Je gaat zoveel gedaan krijgen. Je gaat je zo goed voelen. Je gaat zoveel actie ondernemen die in lijn ligt met wat je echt wilt doen.

En je vibratie setpoint zal snel hoger worden. Waarbij je niet elke ochtend meer hoeft te werken aan een hogere vibratie, maar je wordt simpelweg al wakker met een vibratie die hoog is.

Heel veel succes. En ik spreek je graag morgen in alweer de laatste video van deze verhoog je vibratie masterclass.