

Master Your Own Life

Jouw weg naar Succes & Geluk
Werkboek Les 4: Je wordt wat je denkt



Master Your Own Life



*If you do not
think about the
future, you
cannot have one*

www.leroyseijdel.nl

Master Your Own Life

Werkboek Les 4

Les 4: als je niet leeft zoals je denkt, ga je denken zoals je leeft

Nu je weet wat de kracht van visualisatie kan doen, is het tijd voor een visualisatie oefening. Visualiseren is niet iets wat je er 'zomaar even bij doet'. Het vergt concentratie, verbeeldingskracht en discipline. Ik werk al jaren met visualisatie en het blijft lastig. Geef het dus de tijd.

BELANGRIJK!

Bedenk voordat je deze video gaat bekijken en beluisteren drie doelen die je absoluut wilt waarmaken. Bedenk iets wat je wilt ervaren, iets wat je wilt bereiken en iets wat je wilt bezitten. Dit zijn de drie hoofddoelen waar jij al je tijd en aandacht voor gaat gebruiken om ze te realiseren.

Zorg dat je tijdens deze visualisatie op een plek zit of ligt waar je niet gestoord kunt worden. Neem even een half uur rust voor jezelf en ga ontspannen en relaxed zitten of liggen. Wanneer ik je vraag om je ogen te sluiten, luister je alleen nog naar mijn stem.

Tijdens de oefening ben je, in tegenstelling tot de andere lessen, niets aan het schrijven. Je gedachten gaan alleen uit naar de plek waar jij op dat moment bent. Het is verstandig om deze oefening (of een soortgelijke visualisatie) elke dag voor jezelf te doen. Vijf minuten per dag kan al voldoende zijn.

Jouw toekomstplannen realiseren

Visualiseren helpt bij het realiseren van je doelen. Sommige mensen maken een vision board. Welke vorm je ook gebruikt, ik raad je aan om elke dag minimaal vijf minuten te visualiseren. Dan is het nu zover..... [Klik hier voor de link en visualiseer jouw ideale leven!](#)

Word de beste versie van jezelf #MasterYourOwnLife

Met inspirerende groet,



Leroy Seijdel

Tijdgever, Leroy Seijdel Company

info@leroyseijdel.nl | www.leroyseijdel.nl | Skype: [leroy.s8](#)

