

# Van kwetsbaar naar Veerkrachtig



IN 5 EENVOUDIGE STAPPEN

van lijftotleven



© van Lijf tot Leven 2018

Wanneer je begrijpt dat jij je leven vormgeeft door jouw emoties en gedachtes, begrijp je ook dat het wijs is deze positief te houden. Maar hoe doe je dat als het leven je 'overkomt'? In dit 5 stappenplan ontdek je dat het altijd mogelijk is iedere situatie met een open vizier te benaderen. Hierdoor lijdt je niet onder negatieve emoties en gedachtes en vervolgens meer van dat soort situaties. Neem dit ter harte en je zal ervaren dat je weerbaar bent en blijft, immers: oefening baart kunst.

Begrijp goed dat jij in houders hand bent. Jij bent altijd degene die bepaalt wat er in jouw leven gebeurt. Gebruik die wetenschap om er die richting aan te geven die je wenst in plaats van alles lijdzaam te ondergaan. Oefen je in deze 5 stappen en weet dat je elke situatie aankan.



Stap 1  
Goed of slecht?

© van Lijf tot Leven 2018

## JE KRIJGT WAT JE WIL

Ontvang vrij van oordeel  
Als je niet labelt, lijdt je niet

Herinner je iets dat een betere wending bleek dan  
gedacht en leer met een open vizier te kijken



**Nu**

# **Alles is mogelijk**

**Voor wie een open hart heeft**



Stap 2  
Het welwillende universum

© van Lijf tot Leven 2018

## JE KRIJGT WAT JE NODIG HEBT

Heb vertrouwen in de welwillendheid  
van het universum en hou focus

Jouw talent is nodig om de wereld mooier te maken

Stap 3  
Geniet van de reis



© van Lijf tot Leven 2018

## INVESTEER IN HET PROCES

De reis is alles wat je hebt.  
Het doel is tijdelijk  
Als je er bent ga je naar het volgende

Doe je best, dan bevalt de uitkomst altijd

## Stap 4 Dankbaarheid

© van Lijf tot Leven 2018

**ZIE DE GOEDE DINGEN**

Denk en voel dankbaarheid

Er is altijd iets om dankbaar voor te zijn



# **Herkader alles**

**Een ander perspectief  
biedt zicht op een andere uitkomst  
Het is maar hoe je het bekijkt**