

BESPIEGELINGEN VOOR EEN WAARDEVOLLE DAG

Jeanne Roefs



Inhoudsopgave

Inleiding	Pagina 3
De ochtend beginnen	Pagina 4
Het geheim van succes	Pagina 8
In de avond beschouw ik de dag	Pagina 11
Psychische hygiëne	Pagina 13
3 stappen en me nooit meer ergeren	Pagina 14
Over Jeanne Roefs	Pagina 17

Inleiding

Dagelijks werken aan harmonie en een positieve levenshouding is topsport. Jezelf leren kennen, weten welke rituelen bij je passen en de discipline opbrengen om die consequent uit te voeren, zijn een gevolg van continue processen waar jaren mee gemoeid zijn.

Zoals een violiste jarenlang dagelijks oefent om uiteindelijk op het concertpodium een ingewikkeld stuk te kunnen spelen. Een topsporter jarenlang dagelijks traint om op de Olympische Spelen te scoren, zo is het jarenlang dagelijks keihard werken om jezelf in een positieve vibratie te brengen en te houden.

Omstandigheden, gebeurtenissen, sleetse patronen en onze eigen stemmingen en gedachtenspinsels zijn gemakkelijke stoorzenders in ons streven naar harmonie en een optimale levenskwaliteit.

In dit eBook vind je diverse bespiegelingen die je kunnen ondersteunen in je dagelijkse inspanningen om een waardevolle dag voor jezelf te creëren.

De ochtend beginnen

Na het drinken van een halve liter zuiver, lauw water spreek ik met mezelf af: “Ik start deze nieuwe dag schoon en fris en laat vandaag de brokstukken van gisteren achter me.”



Ik stel me open voor alle kansen en mogelijkheden die deze dag me bieden en ben bereid het allerbeste van mezelf te geven. Ik start met een lach om mijn dankbaarheid voor deze nieuwe dag te uiten.

Tijdens een moment van stilte laat ik mijn lichaam en zintuigen ontwaken en vraag ik me 's ochtends af:

- Wat wil ik vandaag bereiken?
- Hoe bereik ik dat het beste?
- Wat wil ik in ieder geval vermijden?
- Hoe wil ik me t.o.v. de ander verhouden?
- Welke situaties en omstandigheden heb ik te verwachten?

Zo programmeer ik een aangename visualisatie van de dag in mijn brein.

Ik zoek een rustig plekje op en stel ik me gedurende drie minuten voor dat ik alle onjuiste beelden en overtuigingen, negatieve patronen en destructieve cellulaire informatie oplos en loslaat*.

Vervolgens spreek ik de overtuiging uit dat licht en gezondheid mijn lichaam doorstromen en kracht en harmonie mijn hart vervullen. Wat ik vandaag ook onderneem, ik ga er geheel in op.

* Uit het boek 'De Healing Code' van Alex Loyd

Ik doorbloed mijn lichaam door me gedurende 8 minuten intensief te bewegen, lichaamsoefeningen te doen en me daarna te douchen. Ik gun mijn lichaam een extra zuurstof boost door mezelf enkele seconden ijskoud af te douchen en mezelf te verwennen met een huidverzorgingsritueel van heerlijke texturen en geuren.

Ik maak een gezond en heerlijk ontbijt met rijke voedingsstoffen die me de energie geven die ik nodig heb om het meeste uit de dag te halen.

Ik check 's ochtends mijn agenda en Social Media en maak een realistische 'to do' list waar ik veel plezier aan beleef. Ik stel mezelf een portier voor, die de deur in mijn ziel openzet en alleen het goede en wenselijke binnenlaat maar ook alleen het goede weer uitlaat. Zo wordt alleen de door mij gewenste toekomst gecreëerd en wordt mijn leven alsmaar mooier...





Wat in eerste instantie
een ramp lijkt,
blijkt achteraf vaak je redding.

– Jeanne Roefs –

Het geheim van succes schuilt in de levensinstelling

Ik begin nu een nieuw leven. Ik beweeg me opvallend tussen de mensen, omdat ik vanaf nu een nieuw mens ben met een nieuw leven.

Ik groet deze dag waarbij liefde door mijn hart stroomt. Want alleen de onzichtbare en zachte macht van de intentie, het elkaar verstaan en de liefde kan de harten van mijn medemensen openen.

Ik zet me voor het succes in. Wanneer ik weet wie ik ben, wat ik kan, wat en hoe ik het wil, pas dan kan ik ook volharden in de doelen die ik mezelf gesteld heb. Ik blijf in mijn missie geloven en blijf vertrouwen dat de meest perfecte weg zich voor mij zal ontfouwen. Ik laat los.....en uit mijn dankbaarheid. Dat is alles. Meer kan ik niet doen.

Hoe dan ook: Ik ben ervan overtuigd dat ik ontvang wat het allerbeste voor me is.

Ik kies er iedere dag voor te leven alsof het mijn laatste dag is.

Terwijl ik me in mijn werk dienstbaar opstel en niet met anderen maar vooral met mezelf de concurrentie aanga, zet ik het allerbeste van mezelf in de wereld neer. Dit is overigens mijn goddelijke plicht!

Zo manifesteer ik mezelf iedere dag en leef ik vanuit mijn eigen kracht en mijn energieveld dat ik dagelijks onderhoud.

Ik ben de meester van mijn gevoel. Als ik doe, wat ik mezelf heb voorgenomen, kan ik mijn plan tot een goed einde brengen. Ik hou mijn doel voor ogen en focus me op de realisatie ervan.

Ik heb het te druk om treurig te zijn. Daarom kan ik over iedere misstap van mezelf, ja, over heel de wereld lachen, omdat ik weet dat niets, zoals het zich laat aanzien, bestendiger is dan de verandering van omstandigheden.

Alle daden om een ander te overtroeven, zijn onwezenlijk. Mijn eigen daden overtreffen betekent alles, omdat daardoor mijn eigenwaarde verveelvoudigd wordt.

Ik handel nu. Het succes wacht niet. Het wacht er zeker niet op om naar mij toe te komen. Hier en nu is de tijd. Ik besef dat ik de juiste persoon op de juiste tijd en de juiste plek ben om datgene te doen wat de bedoeling in het grotere geheel is. Daar blijf ik gericht op vertrouwen.

Ik geloof in de almacht, de tegenwoordigheid en de alwetendheid van het oneindige, het universele en het onzichtbare. Dat openbaart zich altijd in het moment, het nu als vervulling van het ogenblik. Ik verschoon dagelijks deze universele processen van innerlijke sabotages.

Het is niet genoeg om het alleen te weten, het gaat om het toepassen.

Het is niet genoeg om het alleen te willen, het gaat om het doen.....



In de avond beschouw ik de dag

Ik erken dat de buitenwereld een spiegel is van mijn binnenkant omdat mijn intenties, mijn gedachten en mijn gedrag nu eenmaal mijn omstandigheden veroorzaken.

Is er iets in de buitenwereld wat me niet aanstaat, dan is dat een teken dat er iets niet in orde is en dat ik mijn intenties en gedachten verder uit mag zuiveren. Ik spreek met mezelf af dat ik daaraan ga werken.

Iedere avond laat ik de dag aan me voorbijgaan en vraag ik mezelf af:

- Wat heb ik vandaag gezegd en gedaan?
- Wat was belangrijk en wat niet?
- Wat wilde ik bereiken en wat is gelukt?
- Wat was goed en wat was verkeerd?
- Hoe had 't geweest moeten zijn zodat 't echt goed was?

Ik doe dit om mijn gewenste situatie zolang mentaal te herbeleven en te reconstrueren totdat ik mezelf een mentale succeservaring kan voorstellen.

Ik drink vervolgens een halve liter puur water, eventueel verrijkt met waterstofmoleculen, om mijn lichaam en geest te helpen ontgiften, te reinigen en te voorzien van voldoende antioxidanten.

Ik slaap vrij van verstorende elektromagnetische velden. In ieder geval slaap ik met mijn smartphone op de vliegstand minstens 3 meter van me vandaan. De Wifi gaat 's nachts uit.

Voor het inslapen laat ik alles los en spreek ik mijn dankbaarheid voor de dag uit.



Psychische hygiëne

- Ik verzoen me met alle mensen, met wie ik niet in harmonie was.
- Ik verzoen me vooral met mezelf en accepteer hoe onwetend en onbewust ik was.
- Ik spreek met mezelf de bereidheid af om me in te zetten, te worden wie ik in werkelijkheid in essentie ben.
- Ik distantieer me bewust van al het negatieve, wend me geheel en al aan het positieve en bevestig dat keer op keer door mijn intenties, mijn gedachten en mijn gedrag.
- Ik erken bewust hoeveel redenen ik heb om gelukkig te zijn. Ik leef in overvloed en ben daarvoor iedere dag dankbaar.
- Voor het inslapen laat ik bewust de dag los, nadat ik deze gereinigd heb en verheug me op de dag van morgen.....



Drie stappen om me nooit meer te ergeren

Stap 1.

Het is verkeerd om te denken dat ik me aan het een of ander moet ergeren. In werkelijkheid is het mijn vrije keuze.

Ik kan de noodzaak van de ergernis vermijden doordat ik het gedrag van de ander vergeef, vóórdát ik me begin te ergeren.

Natuurlijk mag ik de ander zijn gedrag ook vergelden. Ik ben vrij om te kiezen voor alles wat me schaadt.

Maar waarom zou ik?

Als ik helder en duidelijk erken dat niemand op de hele wereld de macht heeft om mij te laten te ergeren, alleen ikzelf die voor vergevensgezindheid kan kiezen, dan bespaar ik me de ergernis.



Stap 2.

Ik erger me vooral als de realiteit niet overeenstemt met mijn verwachtingen.

Ik kan me natuurlijk inzetten om de realiteit aan mijn verwachtingen aan te passen, maar dat zal niet altijd mogelijk zijn. Het zal de kwaliteit van mijn relaties schaden.

Maar het is wel mogelijk om mijn verwachtingen los te laten of bij te stellen. Zo gauw ik geen verwachtingen meer heb, kan de realiteit mij niet meer zo raken en ben ik vrij van ergernis. Ik ben dan ook niet meer teleurgesteld, beledigd, gekwetst en boos. Het kan zelfs zijn dat, wanneer ik zonder verwachting het leven tegemoet treedt, het leven zich op zo'n wijze ontvouwt dat ik me daarover verwonder.

Deze open levenshouding stemt me blij en geeft me vertrouwen voor mijn verdere levensbestemming.

Alles zal zich zo onvouwen zoals het voor mij het beste is.



Stap 3.

In het geval ik me nog erger, vraag ik me niet meer af wie mij geërgerd heeft maar alleen nog maar wat me heeft geërgerd.

Daardoor blijft het contact met de ander zuiver omdat de ergernis niet meer persoonlijk opgevat hoeft te worden. De relatie blijft dan heel en onbelast. We spreken met elkaar over de inhoud van de ergernis en ik ben bereid de ander aan te horen en de ergernis uit de wereld te helpen.

Wanneer me nog eens iets ergert dan herinner ik me dat 't een voorbijgaande toestand is en zet ik me in om de kracht en tijd te gebruiken om mijn zaken weer op orde te brengen.



Bronnen:

The Healing Code: Alex Loyd

Lebenskünstler leben leichter: Kurt Tepperwein

Quantum Shift in the Global Brain: Ervin László

Lynn mcTaggart en Amit Goswami inspireerden mij om vrij te denken en klinken vandaar ook in mijn werk door.



OVER JEANNE ROEFS

Jeanne Roefs behoort tot de toonaangevende levensalchemisten in Nederland.

Ze heeft de afgelopen jaren menig cliëntsysteem begeleid op het gebied van gezondheid, relatie, werk en inkomen.

Ook heeft zij talrijke energetische, lifestyle en gezondheidscoaches begeleid om hun bedrijf verder op te schalen en uit te bouwen tot een passender jaarinkomen.

Jeanne is actief en zichtbaar daar waar zij van waarde kan zijn voor het collectief. Dit varieert van het begeleiden van burgerinitiatieven, communitybuilding tot het ontwikkelen van methodieken om cliënten nóg betere resultaten te laten behalen.

Zij richt zich met de ontwikkeling van methodieken www.jeanneroefs.com/levensscript en www.8-kracht.com en tools op het bewerkstelligen van bewustzijndoorbraken bij mensen waarbij deze veilig in hun systeem dienen te landen. Dit met het oog op de kwaliteit van de frequentie van het energetisch veld van het collectief.

Haar masterconsulten, strategiesessies en opleidingen om bewustzijns- en inkomensdoorbraken te realiseren sluiten altijd aan bij het zielsplan, de levensbestemming en het persoonlijke transitieproces van cliënten.

Zij leert haar cliënten wendbaar meebewegen op transitie van levensomstandigheden waardoor het leven crisisbestendiger wordt.

De afgelopen 20 jaar over Jeanne in de media: [Trouw](#)
For Him Magazine als sexuoloog in een vragenpanel
Columnist in het Eindhovens Dagblad
Managementteam
Tv reportages van Omroep Brabant en [TV Horizon](#)
Als spreker op congressen <http://bit.ly/2Nj6ifz>

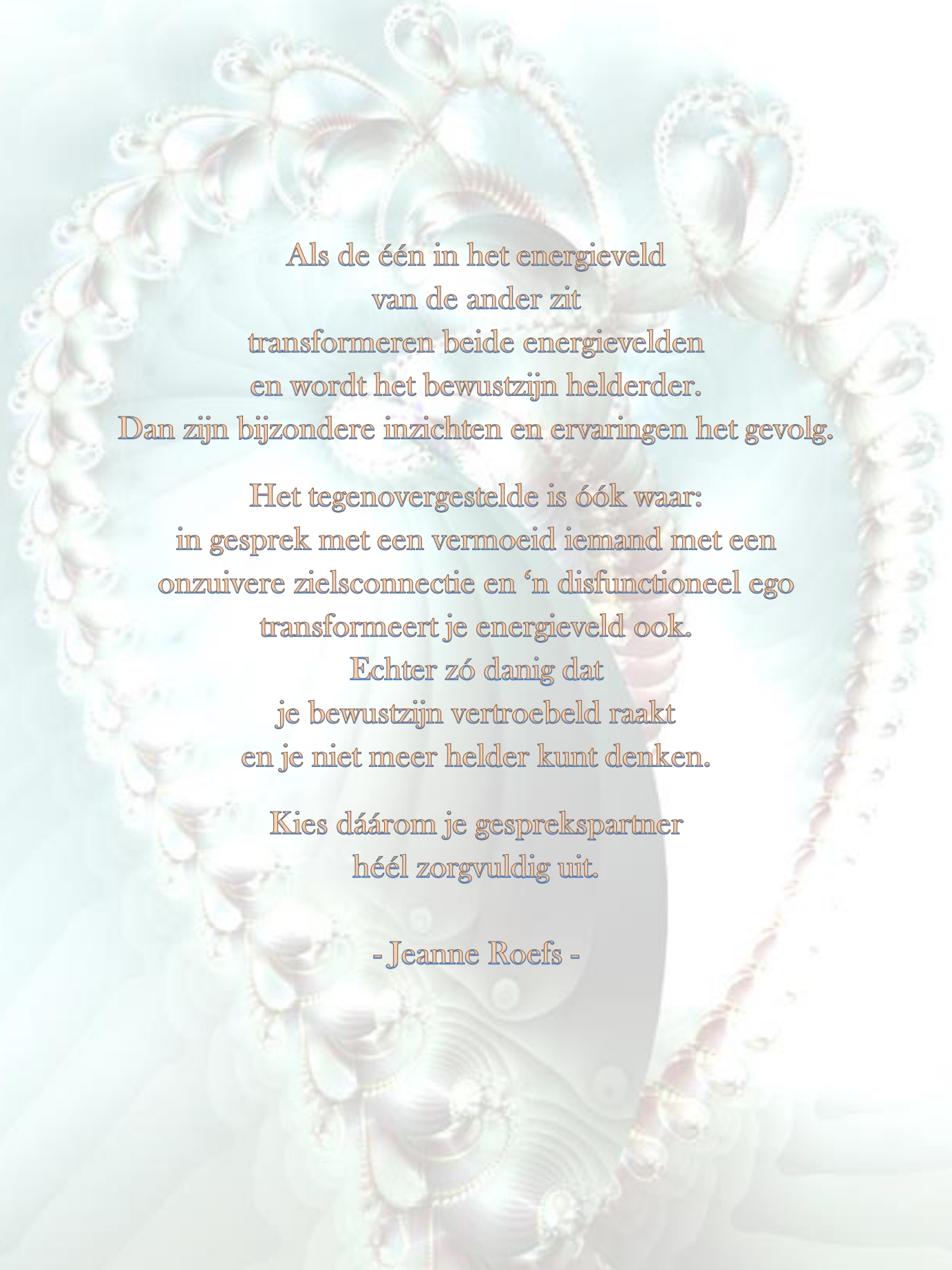
JEANNE ROEFS LIFE ALCHEMY
DE POMPERS 1 6027 RN SOERENDONK 0495-595759

WWW.JEANNEROEFS.COM

Afspraak maken voor de gratis persoonlijke afstemsessie
met Jeanne om uw levensscript te implementeren?

[Afspraak maken >>](#)





Als de één in het energieveld
van de ander zit
transformeren beide energievelden
en wordt het bewustzijn helderder.
Dan zijn bijzondere inzichten en ervaringen het gevolg.

Het tegenovergestelde is óók waar:
in gesprek met een vermoeid iemand met een
onzuivere zielsconnectie en 'n disfunctioneel ego
transformeert je energieveld ook.

Echter zó danig dat
je bewustzijn vertroebeld raakt
en je niet meer helder kunt denken.

Kies dáárom je gesprekspartner
héél zorgvuldig uit.

- Jeanne Roefs -