



101
OPDRACHTEN
NAAR JE
ECHTE IK





**101
OPDRACHTEN
NAAR JE
ECHTE IK**

VERLICHT JEZELF



Allets Comfort

Schrijver: Allets Comfort
Coverontwerp: Allets Comfort
ISBN: 9789464054958
© Allets Comfort 2020
Druk: Brave New Books

Spiritualiteit/ Invuldagboek

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

In all your ways acknowledge him, and he will make your paths straight.
(Proverbs 3:6)

Welkom bij je echte ik

Dit boek gaat je helpen om je echte ik te zijn. Door middel van opdrachten te doen! De opdrachten zijn zo opgesteld om je te laten voelen. Je echte ik is een gevoel persoon. "Ik kan alleen maar voelen". De niet echte ik is de denker! Op het moment dat je bepaalde handelingen gaat uitvoeren zoals liefdadigheid, vriendelijk zijn, vrijgevend zijn, liefde gaat uitstralen kom je terecht bij je echte ik.

De echte ik kent alleen maar liefde, die weet niet beter dan liefhebben. Het leven brengt veel lastige situaties met zich mee. Een overleden opa, ruzie met je vriend of vriendin, het verliezen van een baan, niet willen zijn waar je bent. Door zulke moeilijke omstandigheden zou je al snel uzelf kunnen gaan verliezen. Verbitteren of gewoon depressie, overspannen je enthousiasme voor het leven is weg.

Je herinnert je nog zeker toen je kind was hoe je zorgeloos buiten kon spelen. Dat gevoel kun je weer terugkrijgen. Tijd voor uzelf is ook belangrijk daarom ga je ook opdrachten vinden waarbij ook aandacht aan uzelf geven centraal staat.

De opdrachten in het boek gaan je weer laten voelen. Durf je niet alle opdrachten te doen. GEEF NIET! Wanneer je er klaar voor bent doe het dan. Probeer zoveel mogelijk opdrachten te doen.

Kies je eigen tempo uit.

Doe 1 opdracht 1 per dag (Moeilijk)

Doe 1 opdracht 1 per week (Met de flow mee) aanrader!

Doe 1 opdracht 1 per maand (Makkelijk)

Waarom opdrachten doen voor je echt ik?

Er zijn specifieke opdrachten die je kunt doen om je ware zelf je weer te ontdekken. De opdrachten helpen je geestelijk gemoedstoestand weer in balans te brengen. De balansen tussen je ware zelf en uzelf die heel negatief in het leven staat. De negatieve gedachtes die ieder mens heeft en daar het liefst van af wilt. Gelukkig kun je van je echt ik niet af. De echte ik kent alleen liefde.

Wat wel kan gebeuren is dat je echte ik verstopt kan raken, niet meer zichtbaar is voor uzelf, medemensen en de planeet. In dit boek ga je opdrachten doen die je echte ik weer tevoorschijn haalt. Je gaat weer stralen en licht geven.

Je zult merken dat de opdrachten veel te maken hebben met vrijgevigheid. Vrijgevend zijn is een daad waarbij de mens centraal staat. Je wilt alleen maar mensen helpen en vergeet uzelf daarbij. Op het moment dat uzelf vergeet, ontdek je dat je heel gelukkig bent, geen zorgen meer hebt over je eigen leven. Je bent tevreden je voelt je vrij en huppelt door het leven. Je hebt compleet vertrouwen in dat het leven goed komt.

Vaak ga je ook merken dat je niet meer met stress aan je eigen leven hoeft te werken. Want het leven gaat vanzelf, merkt dat wat je nodig hebt in het moment vanzelf op je pad komt. Het leven gaat vanzelf, je zit in een flow. De flow van het leven klopt en je krijgt geen tegenslagen meer. We zijn niet opgeleid om vrijgevend te zijn. Dit is dus ook geen automatisch proces.

Je zult uzelf ernaartoe moeten zetten op vrijgevend en onbaatzuchtig te zijn voor anderen en de planeet. Dit boek gaat je helpen met plannen en daadwerkelijk actie te nemen om je eigen geluk weer te vinden.

Vrijgevend zijn is dus een fantastische manier om je geestelijke gezondheid en welzijn te verbeteren. Dit boek gaat je helpen om een vrijgevend persoon te worden. Je echte ik gaat weer voelen. Voelen met plezier, sociale verbinding en vertrouwen worden je natuurlijke staat van zijn. Waardoor je weer warm vanbinnen gaat voelen.

De voordelen die je zult hebben als uw uzelf bent is eindeloos. Je kunt zelf alleen zijn en je niet eenzaam voelen. Je zult met inspiratie het leven doorgaan.

Elke beweging die je maakt, maakt je een geluksgevoel geven. Je staat veel sterker in je emoties. Je wordt niet zomaar boos, bang, verdrietig of geïrriteerd. Weet precies wat je nodig hebt of wat je moet doen om jezelf weer in balans te brengen, op het moment dat het leven te veel wordt.

U verliest uzelf niet meer in de wereld. U zult gaan profiteren van dankbaarheid, vreugde en een ontzag die je leven verrijkt. Het zal doorstromen in elke aspect van je leven. Als je het volhoudt en blij bent met vrijgevend zijn, ga je patronen verbreken die je niet zo leuk vindt aan uzelf. Bijvoorbeeld niet meer zomaar zinloos door het leven lopen, grijpen naar een zak snoep uit verveling of de helle dag gamen.

“Niks mis mee!” Weet je dat je iets beters te doen heb om je echt te laten voelen. Een wandeling door de natuur daar voel uzelf al 100% beter van.

Concentreer je op het geven, op manieren die een positieve impact hebben op het leven van iemand anders (niet alleen je eigen leven). Hoe meer we geloven dat wat we geven waardevol of nuttig zal zijn voor anderen, hoe beter het voelt.

We zijn van natuurlijke oorsprong vrijgevend maar het is ons nu dan afgeleerd door het drukke leven dat we allemaal moeten lijden om onszelf te onderhouden. Dit boek gaat je helpen om weer dicht bij uzelf te komen.

Good luck and have fun!

Geef vandaag 1 compliment aan een vreemdeling.

Hoe ik me voelde bij deze opdracht is:
(Cirkel 4 emoties)

| | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------|
| Gesterkt | Happy | Onzeker | Overstuur | Tevreden | Angstig | Bang |
| Dankbaar | Verward | Kwetsbaar | Wanhopig | Koel | Levendig | Nerveus |
| Betrokken | Ongeduldig | In paniek | Verbaast | Verrast | Optimistisch | Kwaad |

Wat heb je geleerd?

Wat ga je nu anders doen in het leven? Wat is je nieuwe denkwijze?

Mijn echte ik voelt zich nu.....
(Cirkel 1 emotie)

Vreugde
Dankbaar
Liefde

Gelukkig
Voldaan
Opluchting

Enthousiast
Blij
Opgetogen

Geef 2 euro aan een dakloze.

**Hoe ik me voelde bij deze opdracht is:
(Cirkel 4 emoties)**

| | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------|
| Gesterkt | Happy | Onzeker | Overstuur | Tevreden | Angstig | Bang |
| Dankbaar | Verward | Kwetsbaar | Wanhopig | Koel | Levendig | Nerveus |
| Betrokken | Ongeduldig | In paniek | Verbaast | Verrast | Optimistisch | Kwaad |

Wat heb je geleerd?

Wat ga je nu anders doen in het leven? Wat is je nieuwe denkwijze?

**Mijn echte ik voelt zich nu.....
(Cirkel 1 emotie)**

| | | |
|----------|------------|-------------|
| Vreugde | Gelukkig | Enthousiast |
| Dankbaar | Voldaan | Blij |
| Liefde | Opluchting | Opgetogen |

Trakteer je collega op lunch.

**Hoe ik me voelde bij deze opdracht is:
(Cirkel 4 emoties)**

| | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------|
| Gesterkt | Happy | Onzeker | Overstuur | Tevreden | Angstig | Bang |
| Dankbaar | Verward | Kwetsbaar | Wanhopig | Koel | Levendig | Nerveus |
| Betrokken | Ongeduldig | In paniek | Verbaast | Verrast | Optimistisch | Kwaad |

Wat heb je geleerd?

Wat ga je nu anders doen in het leven? Wat is je nieuwe denkwijze?

**Mijn echte ik voelt zich nu.....
(Cirkel 1 emotie)**

Vreugde
Dankbaar
Liefde

Gelukkig
Voldaan
Opluchting

Enthousiast
Blij
Opgetogen