

Intentie Voorbeelden

KAARTEN VOOR JE HOGERE ZELF

Bevrijd jezelf van karma uit vorige levens

- Concrete Intentie: "Ik plan elke maand een sessie met een healer of energetisch therapeut om karmische patronen uit mijn vorige levens te doorbreken en transformeren."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik voel mezelf vrij van de last van het verleden en sta open voor nieuwe mogelijkheden."

Herinner je waarvoor jij hier geboren bent

- Concrete Intentie: "Ik schrijf elke week in mijn dagboek over mijn talenten, passies, en momenten waarop ik voel dat ik leef vanuit mijn zielsmissie, om mijn levensdoel helder te krijgen."
- Gevoelsmatig: "Ik voel een diepe verbondenheid met mijn zielsmissie en het vertrouwen dat ik op het juiste pad ben."

KAARTEN VOOR JE MENTALE ZELF

Alles dat ooit is gecreëerd, begon bij een gedachten

- Concrete Intentie: "Ik visualiseer elke ochtend 5 minuten wat ik wil manifesteren in mijn leven."
- Gevoelsmatig: "Ik realiseer me dat mijn gedachten krachtige zaadjes zijn en denk met vertrouwen en positiviteit."

Bevrijd jezelf van beperkende gedachtes

- Concrete Intentie: "Telkens als ik mezelf betrap op negatieve gedachten, buig ik deze om naar iets positiefs."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik zie de magie in beperkende overtuigingen en hoe ze me uitnodigen om open te staan voor nieuwe mogelijkheden."

Intentie Voorbeelden

KAARTEN VOOR JE EMOTIONELE ZELF

Bekijk je leven vanaf een afstandje

- Concrete Intentie: "Ik plan elke maand een reflectiemoment in om te evalueren wat goed ging en wat ik anders zou willen."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik kijk met afstand en compassie naar mijn leven en laat los wat niet meer dient."

Geef de energie terug die niet van jou is

- Concrete Intentie: "Ik doe dagelijks een korte meditatie om energie van anderen los te laten."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik verbind me met mijn eigen energie, zonder beïnvloeding van anderen."

KAARTEN VOOR JE AUTHENTIEKE ZELF

In de stilte vind je jezelf terug

- Concrete Intentie: "Ik bouw elke dag 10 minuten stilte in mijn dag, zonder afleiding, om in contact te komen met mijn ware zelf."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik ervaar de rust en kracht die stilte me brengt, en voel mijn ware zelf."

In welke levens wil jij een verschil maken?

- Concrete Intentie: "Ik zoek een coach die me begeleidt om mijn missie helder te definiëren en acties te plannen om daar meer impact mee te maken."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik heb een richting en een doel waarbij ik op een betekenisvolle manier bijdraag."

Intentie Voorbeelden

KAARTEN VOOR JE FYSIEKE ZELF

Dit is jouw moment

- Concrete Intentie: "Ik doe elke dag één ding die me dichterbij mijn doel brengt."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik leef volledig in het hier en nu en voel dat ik precies ben waar ik moet zijn."

Durf een keuze te maken

- Concrete Intentie: "Ik ga voor mijzelf kiezen wat betreft {jouw situatie} en ga volledig hierachter staan."
- Gevoelsmatige Intentie: "Ik voel dat ik durf te kiezen vanuit mijn hart en vertrouw op de kracht van mijn keuze."