



Silvie's-Bon-Vie-Methode

5 leefwijze voor een spiritueel ontwaakt leven

Een houvast om:

- * jouw denken en voelen in balans te brengen
- * jouw gevoel van vrijheid en rust te vergroten
 - * jouw vertrouwen op intuïtie te vergroten
- * jouw leven te verrijken door te genieten van het moment

Silvie's-Bon-Vie-Methode helpt je om vanuit een spiritueel ontwaakt bewustzijn te leven. We weten dat het pad van Awakening met ups en downs gaat. Het ene moment zit je midden in het magische bewustzijn en voel je dankbaarheid en liefde. Het andere moment lijkt je bewustzijn weer teruggetrokken te worden in de 'matrix' van het leven en ervaar je zorgen en pijn.

Deze 5 aandachtspunten helpen jou om de aandacht te blijven richten op een spiritueel ontwaakt leven. Het helpt vanuit een basis van liefde, compassie, emotionele volwassenheid en kracht jouw leven te benaderen.

1 LEEF IN HET MOMENT

Het hele universum met alle persoonlijke ervaringen en vormen, is samen te vatten in één moment. Je leeft vanuit het moment van *nu*. Dus alles wat je in 't *nu* doet, is alles wat waarde heeft. Het moment van nu geeft mogelijkheden om je eigen gewenste levensverhaal te creëren. Alles wat je in 't *nu* denkt, voelt, waarneemt en doet, geeft richting aan je volgende *nu*. Leer jezelf aan om afstand te nemen van drama en actie te nemen op vreugde. Zo creëer je zelf jouw eigen leven.

2 KIJK EERLIJK NAAR JEZELF

Train jezelf om een mooie balans te krijgen in je gedachten en emoties. *Ben* je gedachten en emoties niet en raak er niet door overmeesterd, maar *ervaar* ze. Zoals je ernaar zou kijken als buitenstaander. Objectief zie je wat emoties je te leren en vertellen hebben. Met als doel er wijzer van te worden en compassie te vergroten.

De truc is om te stoppen met schuld en oordelen bij een ander neer te leggen. En het leven te zien als een speeltuin vol spiegels. Je leert zo jouw eigen overlevingsmechanismen te herkennen. Met persoonlijke ontwikkeling tot gevolg. Er is alleen jouw realiteit, en je kunt zelf sturen hoe je alles ervaart.

3 HEB AANDACHT

Aandacht hebben voor alles om je heen, zorgt voor een hogere kwaliteit van je leven, omdat je meer aanwezig bent in het moment. Leer waar je aandacht voor mag hebben, want wat je aandacht geeft groeit. Dus aandacht voor negatieve situaties, zorgt voor het groeien van negativiteit.

Hoe meer je aandacht geeft aan positieve energie, hoe meer dankbaarheid naar de oppervlakte komt. Dankbaarheid is een intens positief gevoel, die vervolgens voor een sneeuwbaaleffect van meer positieve situaties zal zorgen. Dit gaat je leven verrijken op manieren die diep in je Zijn voelbaar is.

4 BEN GOEDHEID

Het leven geeft je veel uitdagingen, die niet altijd fijn voelen. En het gevolg kan zijn dat je gevoelens als wrok, weerstand, oordeel of jaloezie ervaart. Maar juist de moeilijke uitdagingen, vragen om compassie en goedheid. Want dat zal je bewust terugbrengen naar de stabiele basis van je bewustzijn. En dit is waar je kracht zit.

Vanuit deze basis -je kern van goedheid- kun je alles aan.

Wanneer je alles om je heen laat vervallen, je geschiedenis, je toekomst, je uiterlijk, je ervaringen, je dromen... wat blijft er over? Het is je essentie, het pure bewustzijn. Liefde en goedheid is niet iets dat je moet manifesteren, want het is altijd aanwezig. Het is de kern van wat je werkelijk bent. Kijk het recht aan, herken het altijd en overal en het zal je een stabielere en krachtigere persoon maken.

5 LEEF VANUIT ENTHOUSIASTME

Volg datgene waar je enthousiast van wordt. Het is niet van belang om het nut of einddoel te weten. Je enthousiasme volgen zorgt er namelijk voor dat je een leven opbouwt dat bij jou past. En dat trekt, volgens de wet van de aantrekkingskracht, nog meer positieve energie aan. Op die manier ontdek je jouw authentieke persoonlijkheid, je sterke krachten en je gaven. Sta daarbij open voor verandering die nodig is. En kom vervolgens, in het hier en nu, in actie.

Liefs,

Silvie van Hoek

www.silvievanhoek.nl

Awakening & Edelstenen