



21 LOA MIND

een gids aangeboden door
Energeticslifestyle
in samenwerking met BakerBranding

Een warm hartelijk welkom!

Welkom bij de 21-daagse challenge die jou
meer in allignment zal brengen met
THE LAW OF ATTRACTION

THE RULES

Start opnieuw als je faalt

Je hebt een hele dag voor de
opdrachten, van de tijd dat je
opstaat tot je gaat slapen.

Audio/E-books niet toegestaan

1 workout buiten doen

No drugs/alcohol



DE LOAMINDS-GROEP IS ER VOOR AL JE VRAGEN
WE'RE IN THIS TOGETHER AND WE NEVER JUDGE.



HET PROGRAMMA

Hoe zien je dagen er uit in het 21 LOA MINDS programma?

Maak je bed op in de ochtend

30 dingen waarderen

2x 15 minuten workout (1x in de buitenlucht)

2x 15 minuten visualiseren

3 liter water drinken

Dieet naar keuze (kan bijv. ook zijn geen junkfood)

20 blz. lezen

1 van de 7 spirituele wetten naleven

Niemand oordelen, doe je het wel?
Vraag je af waarom!

Stel een limiet op je social media.
Leef deze elke dag na.

Doe iets voor een vreemde of geef iets
aan een vreemde.



DE 7 SPIRITUELE WETTEN

1. De wet van pure potentialiteit (energie van het bewustzijn)
De wet van pure potentialiteit wordt in praktijk gebracht door de

volgende stappen uit te voeren:

Ik zal in contact komen met dit veld van puur bewustzijn/energie door elke dag de tijd te nemen om stil te zijn, om te ZIJN en niets anders. Ook zal ik minstens tweemaal per dag alleen en in stilte te mediteren. Ik zal elke dag de tijd nemen om één te worden met de natuur en in stilte getuige te zijn van de intelligentie in alles wat leeft. In de vervoering van de stilte en door één te worden met de natuur, zal ik genieten van de eeuwenoude klop van het leven. Ik zal niet oordelen.

2. De wet van het geven

De wet van het geven wordt in praktijk gebracht door de volgende stappen uit te voeren:

Vandaag zal ik iedereen met wie ik in contact kom iets geven, een compliment, een glimlach etc.) En zo zal ik vreugde, rijkdom en overvloed laten circuleren. Vandaag zal ik dankbaar alles in ontvangst nemen wat het leven te geven heeft: zonlicht, het geluid van vogels of bijvoorbeeld regen. Ik zal ook openstaan voor de geschenken van anderen. Ik zal de rijkdom in mijn leven geven in: zorg, affectie, waardering en liefde. Elke keer dat ik iemand ontmoet, zal ik hem of haar in stilte geluk, vreugde en plezier wensen.

3. De wet van oorzaak en gevolg

De wet van karma wordt zo in de praktijk gebracht:

Vandaag zal ik van een afstand kijken naar de keuzes die ik maak. Door naar de keuzes te kijken word ik me ervan bewust. Door me in het heden volledig bewust te zijn van mijn keuzes bereid ik me voor op de toekomst. Ik zal me telkens twee vragen stellen: Wat zijn de consequenties, en zullen de keuzes mij en degenen die erdoor beïnvloed worden voldoening en geluk brengen? Dan zal ik mijn hart vragen om begeleiding hierbij doormiddel van gevoel. Als het onaangenaam is zal ik mijn acties herbeoordelen met mijn innerlijk oog. En zo zal ik altijd de juiste keuzes maken.



DE 7 SPIRITUELE WETTEN

4. De wet van de minste weerstand

Vandaag zal ik de mensen, situaties, omstandigheden en gebeurtenissen accepteren zoals ze zich voordoen. Ik zal me niet verzetten tegen het universum door me te verzetten tegen het heden. Mijn acceptatie is volledig en totaal. Ik accepteer het zoals het nu is en niet zoals ik wil dat het was. Als ik dit heb geaccepteerd zal ik verantwoordelijkheid nemen voor mijn situatie. Dit betekent dat niets of niemand schuldig is. Ook ik niet. Elk probleem schept een mogelijkheid, als ik alert ben kan ik het transformeren naar iets positiefs. Vandaag zal mijn bewustzijn geworteld blijven in weerloosheid en zal ik afstand nemen van de behoefte om m'n standpunt te verdedigen. Ik zal niet proberen anderen te overtuigen of over te halen tot mijn standpunt. Ik zal open blijven staan voor andere standpunten.

5. De wet van intentie en wens

Ik zal een lijst maken van al mijn wensen en deze bij mij dragen. Ik zal naar deze lijst kijken voordat ik aan mijn periode van stilte en meditatie begin. Ik zal ernaar kijken als ik ga slapen en als ik wakker word. Ik zal deze lijst met wensen loslaten en overgeven en er op vertrouwen dat als zaken voor mij niet goed gaan dat daar een reden voor is. En dat het universum een bedoeling heeft die veel groter is dan ik had bedacht. Ik zal mezelf eraan herinneren alles te doen vanuit en bewustzijn in het heden. Ik zal weigeren de kwaliteit van mijn aandacht te laten aantasten en vervliegen door obstakels. Ik zal het heden accepteren en de toekomst manifesteren met behulp van mijn diepste intenties.



DE 7 SPIRITUELE WETTEN

6. De wet van het afstand nemen (ongegechtheid)

Vandaag zal ik mezelf en de mensen om me heen de vrijheid geven te zijn zoals ze zijn. Ik zal mijn mening over hoe dingen zouden moeten zijn niet rigide opleggen. Ik zal problemen niet op een geforceerde manier oplossen, omdat ik daarbij nieuwe problemen schep. Ik neem afstand van het resultaat. Vandaag zal ik onzekerheid beschouwen als een essentieel onderdeel van mijn ervaringen. Onzekerheid is de vruchtbare grond van pure creativiteit en vrijheid. Het zoeken naar veiligheid en zekerheid is gehechtheid aan het bekende. Het bekende is niets anders dan een gevangenis van onze conditioneringen. Door onzekerheid te accepteren, zullen oplossingen spontaan volgen uit het probleem, uit de verwarring en chaos. Met behulp van de wijsheid van de onzekerheid zal ik mijn zekerheid vinden. Ik zal in het veld van alle mogelijkheden stappen en me verheugen op een oneindig aantal keuzes.

7. De wet van het Dharma (doel van het leven)

Vandaag zal ik de god die diep in mijn hart suist, liefderijk voeden. Ik zal aandacht besteden aan de ziel in mij die zowel mijn lichaam als mijn geest leven geeft. Ik zal me bewust zijn van deze diepe stilte in mijn hart. Ik zal het bewustzijn van het tijdloze, eeuwige Zijn met me meedragen te midden van tijdsgebonden ervaringen. Ik zal een lijst maken van mijn unieke talenten. Dan zal ik alle dingen opschrijven die ik graag doe terwijl ik mijn talenten gebruik. Als ik mijn unieke talenten gebruik ten dienste van de mensheid, raak ik mijn gevoel voor tijd kwijt en creëer ik weelde in mijn leven en dat van anderen. Ik zal mezelf elke dag vragen hoe ik van dienst kan zijn en hoe ik anderen kan helpen.

BEGRIJP JE IETS NIET? GOOI HET IN DE GROEP!