

Enkele tips om te werken met je munt en polsbandje

Zie je munt en polsbandje als je beste vriend, want dit is de connectie met je eigen superkracht, jouw onderbewustzijn.

Dat jij vanaf nu zelf kan sturen, het stuur van je leven heb jij nu zelf in handen.

Jij kan nu kiezen hoe jij jouw leven wil.

Praat tegen jouw onderbewustzijn als hoe jij zou praten tegen jouw beste vriend. Zorg er altijd voor dat je positief tegen je onderbewustzijn praat, want je weet, je onderbewustzijn kent geen verschil tussen goed en kwaad.

Wees ook nooit boos op je onderbewustzijn want dat begrijpt je onderbewustzijn niet, je zal dat boos gevoel alleen maar versterken dan!

Praat altijd in het 'nu' alsof je het al hebt (vanaf nu, vanaf dit moment..)

Ik raad je aan om de munt altijd bij je te hebben, ik leg ze persoonlijk ook onder mijn hoofdkussen als ik ga slapen. Het polsbandje kan je altijd aanhouden, zelfs in bad of in de douche.

Hoe meer je werkt met je munt en polsbandje, des te beter stuur jij je eigen leven én luistert je onderbewustzijn ook sneller naar je.

Hieronder enkele voorbeelden, maar jij mag gerust met jouw eigen woorden praten tegen jouw onderbewustzijn.

- Als je gaat slapen: Tik even op je munt en zeg: onderbewustzijn dank je wel voor de voorbije dag, ik ga zo dadelijk slapen en ik wil een heerlijke ontspannende herstellende nachtrust, zodat ik morgen helemaal fit en gezond wakker wordt. Dit zal fantastisch voor me zijn, tik dan ook even op je polsbandje en voel dat fantastisch gevoel, breng een glimlach op je gezicht.
- Als je tijdens de nacht wakker wordt: Tik even op je munt en zeg: onderbewustzijn, fantastisch dat ik al zo goed geslapen heb, ik ga me nu terug neerleggen en heerlijk verder slapen in die heerlijke ontspannende herstellende nachtrust, zodat ik morgen helemaal fit en gezond wakker wordt. Tik ook even je polsbandje aan en val terug in die vredige herstellende nachtrust.
- Als je wakker wordt: Tik even op je munt en bedank je onderbewustzijn voor de nachtrust en dat je weer fit wakker bent geworden in een nieuwe dag om te leven. Tik even op je polsbandje en voel en zeg hoe fantastisch dit is.
- Tik op je munt en zeg hoe jij jouw dag wil, probeer daar ook beelden aan te geven, het te visualiseren, tik dan ook even op je polsbandje want dat is dan fantastisch als jouw dag zo zou zijn als hoe jij het visualiseert voor je onderbewustzijn.
- Als je stress hebt: tik even op je munt, adem een paar keer diep in en uit en zeg tegen je onderbewustzijn: onderbewustzijn ik wil nu een zalig rustig gevoel, al de stress verdwijnt, ik voel me heerlijk, fantastisch, tik ook op je polsbandje dan.
- Als je jouw zelfvertrouwen wil stimuleren: ga voor de spiegel staan en kijk naar jezelf zonder op al de 'foutjes' te letten, kijk positief naar jezelf in die spiegel. Tik op je munt en zeg/ Onderbewustzijn ik ben een fantastisch persoon vol zelfvertrouwen en onderbewustzijn jij laat mij dit gevoel vanaf nu sterker en sterker voelen, dit is helemaal fantastisch, tik op je polsbandje en lach naar jezelf.
- Hoe meer je iets herhaalt voor jouw onderbewustzijn hoe sterker het werkt.
- Voor de NIET ROKER: Tik op je munt als de drang toch zou opduiken en zeg onderbewustzijn dit was niet de afspraak, want ik ben een NIET ROKER en dit is fantastisch voor mij, tik ook even op je bandje en haal ook dat blij fantastisch gevoel naar boven.

Luister regelmatig naar de audio's die je gratis vindt op onze websites bij de handleiding Decoder Game. Er zijn audio's voor alle leeftijden, speciale audio's voor studenten & ook voor de jongere kinderen. Veel succes. Team Trill's