



LEER IN 30 DAGEN INTUÏTIEF LEIDERSCHAP TOEPASSEN!

Door: Annemarie Sips

Neem regie, over JOUW energie!

Intuïtief leiderschap begint met jezelf kennen.

Jezelf ontmoeten en verzachtend handelen.

In de aankomende 30 dagen leer jij jezelf als krachtcentrale zien zonder dat het afhangt wat anderen denken en of zeggen. Het enige wat je hoeft te doen is elke dag even lezen en je opdracht uitvoeren wat je die dag kunt doen.

De opdrachten kunnen gedurende de dag gedaan dus je hoeft er geen extra tijd voor uit te trekken.

Hoe werkt het: Lees de opdracht (en het liefst heel goed) en voer ze uit op jouw manier.



Neem regie, over JOUW energie!

Ik neem je 30 dagen mee op avontuur naar je binnenste. Daar is is genoeg te beleven. Als jij je leiderschap en zingeving combineert word je blik helder en zachter.

Hierdoor maak je beter keuzes vanuit balans.

Aangenaam, ik ben Annemarie Sips spiritueel mentor & business coach en ben auteur van 6 boeken waaronder 1 roman. Ik help je graag jouw zielskracht te hervinden.

Liefs Annemarie



DAG 1. DIT ENE DOE IK.

We denken en doen van alles tegelijk. Als je in de auto zit ben je aan het sturen, kijk je vooruit en dan kunnen we ook nog bellen en van alles denken. Jouw systeem heeft geleerd alles tegelijk te doen. Handig lijkt het. Je rijdt, belt en ondertussen heb je ook nog eens je denkwerk gedaan. Maar ben je dan bewust van wat er gebeurt? Als je aan het koken bent en je bent aan het bellen doe je twee dingen half qua intentie. Focus je aandacht op een ding tegelijk en hou er je aandacht bij. Niet gemakkelijk maar als het eenmaal lukt geeft het wel meer innerlijk rust.

Opdracht: zoek iets wat elke dag terug komt bijv. auto rijden, koken, het huishouden en blijf met je aandacht bij wat je aan het doen bent. Wees bewust van je handelingen en bewust van het hier en nu.



Affirmatie: Ik leef in alle rust vandaag!



DAG 2. IK ACCEPTEER MIJN TEKORTKOMINGEN.

Het is niet altijd makkelijk om in andermans ogen het helemaal goed te doen maar in je eigen ogen al helemaal niet. Je bent zoals je bent, met jouw unieke uitstraling, aparte karaktertrekken en jouw eigen mening!

Als je jezelf kan accepteren zoals je bent hoeft jij je minder druk te maken over andermans tekortkomingen.

Opdracht : *schrijf eens op wat jouw tekortkomingen zijn en wat je irriteert bij een ander?*

Als je ze hebt opgeschreven probeer dan elke dag met 1 tekortkoming te leven. Bekijk het je tekortkoming eens vanuit humor. Teken er een plaatje bij!



Affirmatie: Ik accepteer mezelf zoals ik ben.



DAG 3. IK BEN ZOALS IK BEN.

Je hoeft jezelf niet te veranderen maar ook een ander niet!

Opdracht : *Probeer vandaag eens jezelf te zijn zonder fratsen, gewoon waar jij voor staat. Gebruik geen maskers. Verberg geen emoties en bekijk eens hoe dat voelt?*



Affirmatie: Ik ben vreugde en goed zoals ik ben.



DAG 4. LIEFDE & ANGST.

Er zijn 2 wegen in het leven die je kunt bewandelen: Liefde en angst.

Je kunt bij elk proces in het leven kiezen welke weg je in wil slaan. Vanuit liefde zal je innerlijk vuurtje aan wakkeren en je hart zal de weg wijzen. Vanuit angst gaat je deken met de scepter zwaaien en je gedachten zullen jou blokkeren door gemaakte hersenspinsels en gecreëerde beelden van emotionele situaties.

Opdracht: *probeer vandaag eens van uit deze zin uit te gaan: “wat zou liefde doen?”*



Affirmatie: Liefde is mijn pad.



DAG 5. MIJN GEDACHTEN WERKEN VOOR MIJ.

Gedachten zijn heel je leven bij je. Je kunt ze creëren en ze komen vanzelf tot je. Je lichaam is verslaafd geraakt aan jouw gedachtegang. Dat maakt dat je vaste patronen hebt die de rode draad in je gedachten vormen. Gedachten zijn kracht en zo is het ook!

Het universum geeft je onvoorwaardelijk wat jij uitzendt. Zowel positief als negatief omdat ze geen onderscheid kan maken. Voor jou is het wel van belang dat onderscheid wordt gemaakt als je ze creëert of via een oude gedachten stroom reageert. Gedachten maken de emoties en de emoties richten zich op het lichaam. Wil je innerlijke rust is het van belang dat jij weet dat jij de creator bent van hoe jouw leven verloopt.

Opdracht: probeer 15 minuten bewust elke gedachte die bij je opkomt te laten gaan zonder dat je er aandacht aan schenkt.



Affirmatie: Ik creëer liefdevolle gedachtes die voor mij werken.



DAG 6: WAT HEB IK NODIG?

Iedereen heeft levensbehoeftes. Voor de een is het geluk een gezin, voor de ander de natuur, weer een ander vind het werk belangrijk of een combinatie ervan. Vertrouwen, liefde en verbondenheid is ook van belang. Kortom, men heeft een heel pakket nodig!

Wat je werkelijk nodig hebt zijn basisbehoeftes die van binnenuit komen.

Opdracht: *wat betekent pure liefde voor je?*



Affirmatie: Ik heb alles in mij wat nodig is.



DAG 7. AAN HET WERK MET DE OPLOSSING.

We denken vaak in oplossingen maar dan moet de ander veranderen of het moet van de ander komen. (jij hebt al genoeg stappen gezet) Het cirkeltje blijft rond als je vanuit de oude patronen reageert (dat doet de ander ook) Het is zo binnen, zo buiten...wil je verandering in je buitenwereld dan moet de stap vanuit je innerlijk komen.

Opdracht: *Bekijk eens wat jouw eerste stap kan zijn om het proces vanuit de liefdesstroom in gang te zetten.*



Affirmatie: ik weet alle oplossingen.



DAG 8. MIJN INNERLIJK IS GELIJK AAN WAT IK MEEMAAK.

Zo binnen, zo buiten al wil je het niet altijd zien maar de buitenwereld weerspiegelt echt je innerlijk. Wat verdriet en pijn geeft komt overeen met je pijnlichaam dat wordt gevoed omdat het binnenin jou nog steeds groeit. Wil je een gespreid paadje, helaas dat zal niemand zomaar bewandelen. Wil je het makkelijker? Los dan van binnenuit je problemen op en duw de ander niet weg. De ander opent slechts je ogen.

Opdracht: Waar loop je steeds tegenaan?

En wat moet ik doen om van binnenuit vanuit liefde te reageren?



Affirmatie: Mijn liefde is intens groot.



DAG 9. MIJN LEVEN IS GEWELDIG.

Opdracht: Stel, dat je leven geweldig zou zijn hoe zou dat er dan uitzien?



Affirmatie: mijn leven is precies goed zoals het nu is.



DAG DAGEN EENKLINGELACH.

Het leven is perfect zoals ze is en zo zal ze zich aandienen. Helaas hoort dood bij leven en eens zijn we hier allemaal niet meer. Toch zal energie nooit verloren gaan, het verandert van vorm.

Jij bent ook een onderdeel van het geheel. Daarom is het precies zoals het is. Dan kun je wel het leven forceren maar dat werkt tegen je. Beter kun je met de stroom des levens meegaan en weet dat niets zo veranderlijk is het leven. Alles is aanwezig, ook in jou.

Opdracht: *wat mis je in je leven en waarom denk je dat?*



Affirmatie: ik ben één met het geheel.



DAG 12. WERK IS MIJN PASSIE.

Je innerlijke lichaam straalt altijd naar buiten. Je hebt mensen die je voelt en die glimlach komt vanuit het hart. Als je echt en oprecht lief hebt is de glimlach aanstekelijk en geef je deze door. Het maakt niet alleen een ander happy maar ook jezelf.



Opdracht: vanaf nu glimlach je elke dag minimaal eenmaal oprecht en intens naar een ander. Te beginnen vanaf vandaag.

Affirmatie: liefde stroomt overal en ook in mij!

Als je werkt wil je dat doen met iets wat met je hart resoneert. Soms krijg je keer op keer een aanwijzing dat je hart anders wil dan wat je nu doet. Werk moet eigenlijk geen werk zijn maar een uitdaging en het moet je energie geven. Zit je op een werkplek waar liefde niet stroomt zal je er anders tegenaan moeten gaan kijken. Ook in je werk geldt dat je het kan omkeren.

Opdracht: Het werk wat je nu doet komt dat overeen met je hart!

Zoja, pluimpje.... Je hoeft niets te doen vandaag.

Zo nee, onderzoek de rode draad in jouw beleving over werk en onderzoek wat stress geeft?



Affirmatie: Ik werk in en vanuit liefde.



DAG 13. MIJN RELATIE IS PRECIES ZOALS IK WIL.

Relaties zijn de meest intense processen voor bijna iedereen. De relatie die je hebt komt overeen met je innerlijk relatie met jezelf. Onbewust wil je de ander veranderen naar hoe jij graag zou willen hoe iemand is. Dat kan niet. Verlieft worden is makkelijker dan met iemand samenleven en elke dag als levensmaatje zien. Toch is het echt mogelijk!

Als je geen relatie hebt momenteel kun je toch de vragen beantwoorden.

Opdracht: Wat heb je nodig van de ander wat je nu mist?



*Affirmatie: Ik hou van mezelf net zo intens als ik van...
(naam)hou.*



DAG 14. IK BEN LIEFDE.

Iedereen wil het beste in het leven en wil graag gelukkig zijn. Het streven naar geluk is voor velen een heel leven lang zijn/haar levensopdracht. Zie je niet iets over het hoofd? Dat we allen liefde zijn dan hoef je niet meer ver te zoeken. In jou zit de herinnering en het verlangen naar één zijn. Ik denk vanuit liefde, ik handel vanuit liefde !

Opdracht: *ik ben liefde dat voelt voor jou.....? Probeer eens een kwartiertje uit liefde te leven.*



Affirmatie: Ik ben liefde.



DAG 15. WAT IS MIJN WENS?

Wat is je diepe wens? Wensen zijn er om een doel aan je leven te geven. Maar zeg je ooit wil ik, dan schuift jij je wens vooruit. Neem je voor om elke dag 5 minuten aan je wens te besteden. Zodat het universum weet dat jij je wens niet vooruit schuift. Begin met op te schrijven, plaatjes erbij te zoeken, visualiseren, uitvoeren van kleine stapjes om zo dichterbij je doel te komen.

Opdracht: maak een wishboard (wensenbord) en schrijf je wensen op en zoek er plaatjes bij.



Affirmatie: Mijn wens (benoemen) komt snel uit.



DAG 16. WAT WIL MIJN HART?

Heel belangrijk is om je hart te volgen. Je kunt ook pas echt gaan leven als het er niet meer toe doet wat anderen van je denken. Volg je eigen hart en je eigen weg. Maar laat dat de ander ook doen. Pas als jij het kunt laten dan zal je vrij zijn dat andere zich bemoeien met jouw leven.

Opdracht: *Bekijk eens gedurende de dag hoe vaak jij je bemoeit met andermans weg. Door raad, door je mening te geven, door in gedachten te oordelen.*



Affirmatie: Ik volg mijn hart.



DAG 17. DOEN = CREATIE.

Je kan alles uitdenken maar door te doen maak je creatie. In 8 seconden is een gedachte scheppend. Dus kijk uit wat je denkt op weg naar creatie, zowel negatief als positief is scheppend.

Opdracht: maak 10 stappen naar je wens of creatie, bewandel elke dag een stap.



Affirmatie: Ik creëer een liefdevol leven!



DAG 18. MIJN LICHAAM IS MIJN TEMPEL.

Je lichaam mag goed verzorgd word. Je staat er niet elke dag bij stil hoe prachtig je lichaam werkt voor jou. Elke handeling die je maakt, elke tik van je hart en de ademhalingsstroom gaat onbewust toch.... Zonder je lichaam ben je op aarde nergens.

Opdracht: Maak vanaf nu elke dag minimaal 1 minuut, verbinding met je hart door even aan niets te denken met je hand op je hart.



Affirmatie: ik hou van mijn lichaam.



DAG 19. LEVEN ZONDER STRESS KAN DAT?

Dat kan zeker minderen, door bijvoorbeeld eens 1 of 2 stappen terug te doen en in het NU te gaan leven. Stress krijg je als je hier en daar met je gedachten tegelijk zit.

Opdracht: *Probeer een uur op een rustige manier te leven. Je praat rustig, voert alles bewust uit en ben met je aandacht bij wat je doet. Je gedachten zijn bij wat je doet.*



Affirmatie: ik ben in het hier en nu.



DAG 20. MIJN LEVEN IS EEN MEDITATIE.

Als men aan meditatie denkt, denk je aan gaan zitten en ogen dicht en en niets. Maar als je steeds bewuster bent van je dagelijkse handelingen en gevoelens mediteer je ook. Je geest wordt rustiger. Zorg voor bewuste prikkels in plaats van onbewuste prikkels zoals gamespelletjes en televisie kijken.

Opdracht: *doe iets wat elke dag weer voorkomt (zoals eten koken of stofzuigen) als een meditatie. Wees bewust van wat je doet.*



Affirmatie: Meditatie is goed voor mij.



DAG 21. GELUK IS VOOR MIJ?

Geluk kent vele facetten maar je kent vast wel dat intense, diepe gevoel van vreugde. Helaas is dat meestal maar een piekervaring. Het intense geluk is wel innerlijk te beleven en lang vast te houden maar dan is zonder adrenaline.

Opdracht: ga vandaag een kwartier wandelen of fietsen en kijk eens om je heen, laat je gedachten eens gewoon gaan.



Affirmatie: ik ben stil en verbonden met al wat is.



DAG 22. ADEMHALING EN HEALING.

Een natuurlijke ademhaling gaat vanzelf. Door het gejakker en gejaag is bij 80% de ademhaling naar boven geschoten en kan de ki (energie) niet optimaal stromen.

Opdracht: voor je gaat slapen besteed eens 10 minuten aan je ademhaling.

Leg je handen op je buik en adem rustig naar je handen. Maak de buik groot en bij uitademen laat het weer rustig leeglopen. Je zal zien dat het enorm ontspant.

Elke dag voor je gaat slapen deze oefening doen werkt heilzaam op lichaam & geest.



Affirmatie: Elke inademing is liefde.



DAG 23. LICHAAM & GEEST.

Lichaam en geest zijn verbonden met elkaar dat weet jij. Maar als je dat weet loop het dan niet voorbij. Weet dat elke gedacht invloed heeft op je lichaam. Voed je lichaam en je geeft met liefdevolle balsem. Dat zorgt ervoor dat je motor blijft draaien.

Opdracht: verzorg je lichaam vandaag eens goed door te genieten met douchen, baden en uiterlijke verzorging. Gelijk met je innerlijke verzorging; voel je lichaam en balsem het tijdens je verzorging door je even goed te voelen met jezelf.

Wij zijn in balans



ANNEMARIESIPS.NL

Affirmatie: ik ben in balans.



DAG 24. ENGELENERGIE.

Engelenenergie is de hoogste onvoorwaardelijke energie die je op aarde kunt waarnemen. Nu zijn we alleen gevallen engelen dus wordt het tijd om ook als een engel te werk te gaan. Dat geeft vreugde.

Opdracht: *doe eens iets vanuit het hart voor een ander.*

Reik tot ongekenende hoogte



Affirmatie: ik heb vleugels en kan alles aan.



DAG 25. IN VRIJHEID IN LEVEN.

Als je in vrijheid wilt leven, dan moet je anderen ook hun vrijheid geven om te kunnen leven zoals zij dat willen. Geen verwachtingen hebben en zeker niet willen dat de ander dit of dat had gedaan om jou te plezieren. Niemand kan voor een ander denken of voelen, waar men wel goed in is, is invullen hoe men zou kunnen denken. Juist de mens en van wie je houdt kunnen je enorm raken. Het is erg moeilijk om los te laten maar toch als jij anderen loslaat door geen erkenning of liefde van ze te willen, kun jij ook in vrijheid leven.

Opdracht: *Waarom wil je erkenning en liefde van(naam)..... keer het eens om, geef vandaag deze persoon eens de erkenning en liefde die jij graag zou willen.*



Voel je vrij!

Affirmatie: Ik leef in vrijheid



DAG 26. STILTE.

Stilte zorgt voor rust en balans. Je gedachten mogen er gewoon zijn maar even hoeft je niets te doen dan ze er laten zijn.

Opdracht: zoek deze week een halve dag waarin je zoveel mogelijk stil kunt zijn, niet praten en niets doen.



*Mijn gedachten zijn
in alle rust*

ANNEMARIESIPS.NL

Affirmatie: mijn gedachten zijn rustig en vredelievend.



DAG 27. BALANS.

Wil je balans dan zal je het leven moeten accepteren zoals het komt en als je weet wanneer je tegen de stroom inzwemt het tij keren. Niets is zo veranderlijk als het leven.

Opdracht: *Leef vandaag eens zonder zorgen en zwem mee in de stroom.*



Affirmatie: Ik ben altijd in balans



DAG 28. HEMEL OP AARDE?

De hemel op aarde ervaren, dat kan als je kiest om de liefdevolle weg te nemen in plaats van de weg van angst. Geld kan een issue zijn.

Wil je meer geld genereren, steek dan energie hierin! Van op de bank zitten is nog niemand rijk geworden. Ben je aan huis gebonden, bekijk dan eens wat je vanaf daar kunt doen: een webwinkel beginnen of wat anders..Mogelijkheden zat!

Opdracht: investeer vandaag eens een (klein) bedrag aan jou zelf wat mogelijkheden bied voor de toekomst.



Affirmatie: ik hou van geld en geld houdt van mij!



DAG 29. IK HOU VAN MIJ!

Door genoeg van jezelf te houden hoef je de liefde, aandacht, goedkeuring en energie niet meer bij anderen te halen.

Opdracht: doe elke dag wat liefs voor jezelf, zoals eten koken, aandacht geven door tijd te vrij te maken, leuke kleine dingetjes of even helemaal niets. Creëer geniet momentjes in elke dag!

Genieten & verbinden



Affirmatie: ik geniet met volle teugen van het leven!



DAG 30. OP ZIELSKRACHT.

Jouw focus en jouw intentie zijn wondermiddeltjes. Als je eenmaal weet hoe het werkt zie dat deze twee jouw leven direct kunnen veranderen.

Opdracht: *waar ligt jouw focus echt op?*



Affirmatie: mijn leven is goed zoals het is.

De 30 daagse is afgelopen maar wellicht heb je toch weer wat inzichten gekregen.
De afgelopen dagen heeft deze cursus in ieder geval jouw aandacht gekregen en alle
aandacht die jij jezelf geeft is **ZELF LIEFDE!**
Ik vind het superfijn als je mij een email stuurt of je er inzichten mee hebt op gedaan,
laat het vooral weten!
Liefs Annemarie