

IK DENK

“

Van klacht naar kracht

2

DIT WERKBOEK IS VAN:

I N T R O D U C T I E

Welkom bij het Ik denk-werkboek! Tijdens deze helende reis ga je steeds duidelijker zien wie je échte zelf is, je *Ik Ben*. Je bent door de jaren heen geprogrammeerd en hebt jezelf allerlei overtuigingen aangeleerd die niet waar zijn. In dit proces ga je deze on-waarheden stuk voor stuk afpellen en shift je van pijn en angst naar geluk en liefde. Wij nemen je mee op deze bijzondere reis terug naar jezelf!

Je leert onder andere hoe je dagelijks je emoties ontlaadt, zodat je emotionele emmer leeg blijft en je klachten afnemen. Zodra je ontdekt en inziet wie je diep van binnen écht bent, hervind je de kracht om dit werk te doen. Wij zijn er om je te begeleiden, jij bent aan zet. Wij reiken tools en inzichten aan, maar het succes valt of staat met jouw inzet. Ga ervoor en bewijs jezelf dat je het kan!

Jan & het CPC® team

INTRODUCTIE

In het CPC®-programma leer je hoe je oude emoties en overtuigingen loslaat. Gebruik je feitenlijst en schrijf op welke overtuigingen en/of klachten je hebt losgelaten. Dit gaat een enorme steun in de rug zijn als je mind weer eens allerlei trucjes verzint. Trucjes om je te laten denken dat deze aanpak niet werkt. De feitenlijst laat zien wat je allemaal al gepresteerd hebt en geeft je de kracht om door te gaan!

Opdracht

Schrijf hier je feitenlijst.



WEEK 1

1 EMOTIONELE REGULATIE

“

Emoties kunnen in de weg zitten
of ze kunnen je op weg helpen

EMOTIONELE REGULATIE

Het is de weerstand tegen negatieve, emotionele sensaties die zorgt dat je in een neerwaardse spiraal blijft hangen. Iets in je accepteert de emotionele sensaties niet. Logisch, niemand wil emotionele pijn voelen. Maar onbedoeld houd je zo de pijn-cyclus in stand. Door deze weerstand van je af te schudden, er geen oordeel over te hebben en het emotionele werk te doen, word je meester over je lichaam en verdwijnen fysieke pijnen. Op dit moment wordt de pijn versterkt door alle foutieve overtuigingen die je hebt over de pijn. Je hebt er allerlei labels opgeplakt. Stap 1 is daarom: je bewust worden van alle overtuigingen en labels die je constant aan jezelf verbindt.

Opdracht 1

Je hebt drie weken geoefend met voelen en contact maken met je emoties. Dat mag je nu loslaten door te stoppen met de *Emotionele Meditatie*. Door te stoppen, train je jezelf om in te checken bij je Emotionele Lichaam om oude spanningen te ontladen. Het kost tijd je dit proces eigen te maken. Check daarom vanaf deze week drie keer per dag bij jezelf in en doe dat per keer minimaal vijf minuten. Blijf dit dagelijks doen om klachtenvrij te blijven. Natuurlijk mag je de meditatie blijven gebruiken als je dat fijn vindt, maar de kunst is om uiteindelijk zonder te kunnen.

Opdracht 2

Schrijf deze week elke ochtend en avond een aantal overtuigingen op die je over jezelf en de pijn hebt. Welke labels plak je op je klachten? Hoe denk je over jezelf?

Bijvoorbeeld: 'Ik heb altijd al een zwakke rug gehad', 'PDS zit in de familie', 'Als ik dit doe krijg ik altijd migraine', 'Mijn spierspanning is slecht', 'Ik moet hiermee leren leven', enzovoort. Besef dat dit labels zijn die door je gedachten vorm hebben gekregen. Het enige wat je hoeft te doen, is het label loslaten. Zodra je dit loslaat en dagelijks emotionele regulatie gaat toepassen, ga je verlichting ervaren.

EMOTIONELE REGULATIE

Waar ben ik dankbaar voor deze week? Ik ben dankbaar voor:

Dit wil ik onthouden:



WEEK 2

2

WIE BEN IK?

“

Ik ben meer dan ik kan zien