

Afstemmen op je verlangen

Ons hoofd is vaak razendsnel. Zodra we ons afvragen waar we naar verlangen, komen er antwoorden die we kennen en meteen de gedachten die vertellen waarom iets niet haalbaar, verstandig of voor ons weggelegd is.

Zo blijven we gemakkelijk afgestemd op de ruis van ons hoofd, terwijl er onder die ruis ook een stillere stem aanwezig is: je hart, je intuïtie, je innerlijke leiding.

Door bewust stil te worden en contact te maken met je verlangen, stem je af op wat je wel wilt ervaren en creëren. Waar je aandacht aan geeft dat groeit.

Wanneer je je dag steeds opnieuw begint vanuit de energie die past bij jouw verlangen, ga je die energie niet alleen voelen, maar er ook anders vanuit kijken, kiezen en bewegen.

Je hoeft nog niet te weten hoe. Eerst mag je luisteren naar wat er in jou geleefd wil worden.



Je hoeft nog niet te weten hoe...

Eerst mag je luisteren naar wat er in jou geleefd wil worden.



Zak een laag dieper

Waar verlang ik écht naar, als alles mogelijk zou zijn?

Als dit verlangen werkelijkheid wordt, wat geeft of brengt mij dat?

En wat zit dáár weer onder? Waar verlang ik ten diepste naar?

Hoe wil ik me voelen wanneer ik vanuit dit verlangen leef?

Op welke energie of frequentie wil ik me afstemmen?

Blijf Afgestemd



Je verlangen voelen is één ding. Er steeds opnieuw contact mee maken is waar de beweging ontstaat. Affirmaties en dagelijkse vragen kunnen je helpen om je aandacht terug te brengen naar de energie waarin jij wilt leven, juist op momenten waarop je hoofd het weer overneemt.

Affirmaties

Gebruik woorden die voor jou geloofwaardig en bekrachtigend voelen. Bijvoorbeeld:



Ik vertrouw erop dat mijn verlangen mij iets laat zien over de richting die bij mij past.



Ik sta open voor wat er mag ontstaan, ook als ik nog niet weet hoe.

Mijn eigen affirmaties

1

2

3

Dagelijks afstemmen

Waar stem ik vandaag op af?

Wat vertelt mijn innerlijke leiding mij vandaag?

Wat wil er vandaag door mij heen ontstaan?

Welke keuze of beweging past vandaag bij mijn verlangen?



Hi, Ik ben Kim Bosch

Vanuit Aranya Yoga & Coaching help ik mensen om minder vanuit de automatische piloot en het constante 'aanstaan' te leven en weer te luisteren naar wat er vanbinnen klopt.

Leven vanuit Aandacht is daarin mijn rode draad: jezelf begrijpen, voelen wat je nodig hebt en steeds meer gaan leven vanuit wie jij werkelijk wilt zijn.

In mijn 16-weekse programma **Van Aanstaan naar Aandacht** begeleid ik je stap voor stap in die beweging, zodat het niet bij inzicht blijft, maar je het ook echt gaat voelen, belichamen en leven.

→ [Ontdek Van Aanstaan naar Aandacht](#)

→ [Luister naar de podcast Leven vanuit Aandacht](#)

