



Liefdesdenken
IN DE PRAKTIJK

WORKSHEET *Liefdesdenken*

*I*edere onprettige emotie is een signaal dat je gekozen hebt voor Angst. En als je opmerkzaam wordt voor deze gevoelens, dan krijg je steeds opnieuw de kans om anders te kiezen: Van Angstdenken naar *Liefdesdenken*. En je daarna te verbinden met het eenheidsveld dat jouw essentie is. Hier kom je werkelijk thuis. En vind je waar je naar zoekt. Je kunt ervoor kiezen de Liefde in je leven nu toe te laten. En jouw onprettige gevoelens en gedachten zijn hiertoe een mooie kans om je terug te herinneren dat Liefde is wie je bent.

Deze WORKSHEET biedt je een basis om zelf jouw transformaties te begeleiden. Ik nodig je uit om dit al schrijvend te doen. Uiteraard doe je dit nooit alleen. Je doet dit samen met de spirits, jouw gidsen, God, de engelen of hoe je het wilt noemen. Je mag je hier bewust van zijn. Want wij zijn erbij gebaat dat jij jouw Licht laat stralen. Dankjewel voor deze keuze.

Wil je begeleiding bij de toepassing van dit transformatiemodel? Dat kan. Je kunt mij, Judith, bereiken via lichtondernemen@gmail.com. Of kijk eens op de website voor de mogelijkheden: www.lichtondernemen.be.

BASISBEGINSELEN VOOR EEN SUCCESVOLLE TRANSFORMATIE:

- Innerlijke onvrede, pijn en lijden komt *nooit* voort uit jouw levenssituatie of het gedrag van de ander.
- Elke onprettige emotie verwijst naar een Angstgedachte: een onjuiste gedachte over jezelf die je bent gaan *geloven*.
- Daarmee is er nooit en te nimmer een 'schuldige', 'aanvaller' of 'slachtoffer'.
- Dit (nieuwe) bewustzijn geeft je de *vrije wil* om te kiezen jouw Angstdenken te transformeren in Liefdesdenken.
- Er is een oneindige steun voor je aanwezig om jouw gedachten te transformeren. Je doet dit *nooit alleen*.
- In essentie ben jij al *compleet*. De wereld om je heen, inclusief jouw emoties en gedachten hierover, wijzen je terug naar jeZelf om precies jouw heelheid te herinneren, voelen en ervaren.

WORKSHEET *Liefdesdenken*

STAP 1:

Wees je bewust van je Angstgedachte

- ❖ Welke onprettige emotie is de ingang voor deze transformatie?
- ❖ Wat is er gebeurd dat niet overeenkomt met jouw wensen?
- ❖ Wat had je nodig in deze situatie/ van deze persoon?
- ❖ Hoe had je je over jezelf gevoeld *als* je dit had gekregen?
- ❖ Hoe voel je je over jezelf nu je dit *niet* hebt gekregen?
- ❖ Welke (angst) gedachte over jezelf wordt hiermee bevestigd?

Of

- ❖ In (situatie) dan denk ik dat (1)
- ❖ Als (1) dan denk ik dat (2)
- ❖ Als (2) dan denk ik dat (3)
- ❖ Als (3) gebeurt, dan ben ik bang dat (4)
- ❖ Als (4) *ga verder tot je bij de kern bent .. en blijf ademen!*

- ❖ Wat geloof je dan over jezelf (angstgedachte)?

Ik denk dat

WORKSHEET *Liefdesdenken*

STAP 2:

Beslis je Angstgedachte te transformeren in een Liefdesgedachte

- ❖ Als je naar deze Angstgedachte kijkt (neem de gedachte denkbeeldig in je hand), wat zie je dan? Klopt deze gedachte? Is deze gedachte over jezelf waar?
- ❖ Ben je bereid deze gedachte, waardoor jij je zo ellendig voelt te ruilen voor een gedachte die je een goed gevoel geeft?
- ❖ Zo ja, weet je zeker dat je de Angstgedachte wilt veranderen in een liefdesgedachte? Dat je liever gelukkig bent dan gelijk hebt?
- ❖ Voel je een 'ja'? Wil je gelukkig zijn en ben je bereid hiertoe je denken te veranderen? Weet je het zeker?
Adem deze 'ja' dan in en geef het ruimte. Maak deze 'ja' dan groter tot een volwaardige 'JA'!

Aanvulling: Kun je een 'JA' nog niet verwelkomen? Accepteer dit dan en wees je bewust van jouw eigen keuze.

WORKSHEET *Liefdesdenken*

STAP 3: *Vraag om hulp*

- ❖ Adem in en vraag om hulp: *Lieve gids, God, wilt u de gedachte dat < Vul hier jouw Angstgedachte in > transformeren in een Liefdesgedachte?*
- ❖ Verbind je met het vertrouwen dat jij niks meer hoeft te doen. De intentie om je denken te veranderen, om vrede te ervaren, was voldoende. Breng je handen nu samen in de namaste-positie voor je hart.
- ❖ Je hebt jouw gedachte over-gegeven. Zie hoe deze dankbaar ontvangen wordt. Door jouw gidsen, God... dat wat de illusie ervan doorziet.
- ❖ Adem de nieuwe ruimte in, ontvang het geschenk van deze innerlijke vrede.
- ❖ Geniet, voel, dans, lach! Dit is het wonder van jouw intenties, ondersteund en verveelvoudigd door het universum.

BOEKEN OVER *Liefdesdenken*

- Geluk in Liefde (2014)
- Leef Licht - Gids voor een lichter leven (2018)
- Introductie in Liefdesdenken: Verlossing in 3 stappen (2019)

Bestellen kan via: www.judithlamboo.nl/boeken

BEGELEIDING

Wil je begeleiding bij jouw transformatie? Wil je ervaren hoe Liefdesdenken je helpt bij jouw bevrijding? Naast mijn boeken en de introductie in Liefdesdenken, bied ik je graag drie persoonlijke opstart sessies aan. Tijdens deze sessies kun je merken hoe de eenvoudige structuur van deze methode je helpt om jezelf terug te vinden, en zelfs misschien wel opnieuw uit te vinden. Je leert hoe je de stappen kunt toepassen op je eigen levenssituaties, zodat je daarna op ieder moment dit model kunt inzetten om jouw transformatie te voltooien. Van angst naar Liefde, de bevrijding van wie je bent! Wat een verademing. Dat is thuiskomen bij jezelf. Uiteraard doe je dit niet alleen. Jouw gidsen zijn aanwezig om je hierbij te helpen.

Waarom geen losse sessie?

Hoe vaker je de drie stappen toepast, hoe meer diepgang je in de toepassing zult ontdekken en ervaren. Want daar gaat het om. Dat jij jouw bevrijding kunt voelen en beleven.

Via de website kun je de Basis in Liefdesdenken boeken: www.judithlamboo.nl

Uiteraard kun je ook rechtstreeks contact met me opnemen. Dit kan via e-mailadres lichtondernemen@gmail.com.

OVER JUDITH LAMBOO

Het verlangen van Judith naar de liefde, leidde haar naar *Een Cursus in Wonderen*. Tijdens het lezen, voelen en volgen van de werkboeklessen schreef Judith Lamboo twee boeken die haar hielpen het gedachtegoed op simpele wijze te integreren in haar leven. Ze ontving de drie stappen van Liefdesdenken die haar verlostte van haar verdriet, pijn en angst en terug brachten bij de Liefde. Naast haar boeken heeft ze nu ook deze Introductie in Liefdesdenken geschreven voor de mensen die het gedachtegoed van de *Cursus* eenvoudig willen toepassen.