

Werkboek

Anders Denken, anders Voelen, anders Doen



Veel plezier met het werkboek!



Hoi,

Ik vind het superleuk dat je dit werkboek hebt gedownload. Dit betekent dat jij gemotiveerd en geïnspireerd bent om de volgende stap in je leven te zetten, je volle potentieel te leven en je licht te delen met de wereld. Het betekent dat jij je hart wilt volgen en je niet langer wilt laten leiden door oude patronen en belemmeringen. Je bent er klaar voor om meer geluk, liefde en overvloed in je leven te manifesteren.

Er zijn in totaal 18 inspirerende oefeningen, voor elk hoofdstuk één. Doe bijvoorbeeld één oefening per dag. Zo hou je het voor jezelf overzichtelijk en behapbaar. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Doe het op jouw tijd en in jouw tempo. En hou vol, ook als je niet direct resultaat ziet. Veranderen kan alleen als je er tijd, energie en passie in stopt.

Ik geloof dat iedereen alles in zich heeft om te zijn wie je werkelijk bent, je volle potentieel te leven en dit te delen met de wereld. Ik geloof dat het mogelijk is om te leven in liefde, vreugde en overvloed. Het begint met niet-oordelen, jezelf de moeite waard te vinden en bewust te kiezen om positief te denken, te voelen en te doen. Want jij hebt de leiding over jouw leven en niemand anders.

Ik hoop dat jij na het lezen van mijn boek en het doen van de oefeningen in dit werkboek hier ook van overtuigd bent en dat je de volgende stap in je leven zet.

Na elke oefening kun je op een aparte bladzijde je inzichten opschrijven. Het is heel waardevol om na een tijdje al je aantekeningen nog eens terug te lezen. Zo ontdek je wat er allemaal verandert is. Want vaak vergeet je hoeveel je al hebt bereikt. En ik vind het natuurlijk leuk als je je ervaringen met me deelt.

Ik wens je heel veel plezier met de inspirerende oefeningen in dit werkboek.

Met inspirerende groet,
Sabine Hess



Introductie

Wat is KIBA?

De KIBA Methode® heb ik ontwikkeld op basis van mijn ervaring als spiritueel leraar en life coach én op basis van de ervaringen uit mijn eigen leven en de ups en de downs die ik zelf heb meegemaakt.

Als kind voelde ik mij anders dan anderen. Ik begreep de mensen en de wereld niet. Ik heb heel lang gezocht naar antwoorden op de vraag: waarom ben ik hier, wie ben ik en wat is mijn levensmissie. Die zoektocht heeft mij heel veel antwoorden gegeven en al deze kennis geef ik graag aan jou door. Want het leven hoeft geen struggle te zijn. Je mag je leven voluit leven in vreugde, overvloed en vrijheid.

Ik begeleid al meer dan 20 jaar bewuste vrouwen, coaches, trainers & lichtwerkers, die op een diepere laag contact willen maken met zichzelf en het leven en de wet van aantrekkingskracht optimaal willen benutten om meer geluk, liefde & overvloed te manifesteren.

In de KIBA Methode® komt al mijn kennis en ervaring samen. Het is een combinatie van NLP, intuïtieve ontwikkeling, mindfulness, systemisch & holistisch waarnemen en spiritualiteit.

KI betekent levenskracht en levensenergie. Ook wel Chi of Prana genoemd. En BA staat voor oorsprong/bron ofwel de terugkeer naar je eigen bron.

De KIBA Methode® bestaat uit 5 KIBA Steppingstones waarmee jij je herinnert wie je werkelijk bent, hoe je je hart volgt, je blokkades overwint en je volle potentieel leeft.

1. De K staat voor je innerlijke Kracht
2. De I staat voor je Intuïtie
3. De B staat voor Bewustzijn
4. De A voor van Angsten overwinnen
5. En de A is van Actie

Met KIBA Methode® ga jij van weten naar doen.

Ik geef trainingen, retreats en 1-op-1 trajecten die echt de diepte in gaan, zodat jij je levensbestemming ontdekt en de volgende stap in je leven zet.



Oefening 1

De wet van aantrekkingskracht

In mijn boek deel ik 5 elementen die allemaal even belangrijk zijn om de wet van aantrekkingskracht te benutten om meer liefde, vreugde en overvloed in je leven aan te trekken.

* Oefening

Neem een doel, wens of verlangen in gedachten en schrijf deze op het notitieblad.

Vragen die je hierbij helpen zijn:

- Stel je voor dat morgen alles mogelijk zou zijn, wat zou je dan doen?
- Wat voor werk zou je doen als geld geen rol zou spelen?
- Wat zou onmiddellijk je leven verbeteren?
- Wat heb je altijd al willen doen, maar ben je nooit aan toe gekomen?

Check of je doelen voldoen aan de 5 voorwaarden van de wet van aantrekkingskracht en zet je bevindingen op het notitieblad

1. Is je doel positief geformuleerd? Geeft het aan wat je wel wilt (of heb je opgeschreven wat je niet wilt?)
2. Als je je doel terugleest, geeft het je dan energie, wordt je er blij van? Waarom is het doel belangrijk voor je? Als je het doel haalt, zorgt het dan voor meer geluk, liefde en vreugde in je leven?
3. Welke grootst mogelijke kleine stap kun jij vandaag zetten op weg naar je doel?
4. Sta jij jezelf toe om overvloed en succes te ontvangen? Of is er een stemmetje dat zich afvraagt: ben je wel goed genoeg? Kun je het wel? Moet je niet eerst..... Vaak hebben we onbewust een 'upper limit', een glazen plafond die bepaalt hoeveel succes en overvloed we mogen toelaten in ons leven. Vaak komt deze norm uit je familie van herkomst. Als je boven deze 'norm' uitkomt, dan ga je onbewust overvloed en succes saboteren.
5. Heb je zelf invloed op de uitkomst van je doel? Is dit echt wat je zelf wilt of probeer je onbewust te voldoen aan de verwachtingen van anderen?



Oefening 2

Waarom ben je hier en wat wil je?

In dit hoofdstuk leg ik uit hoe belangrijk het is om te leven vanuit ZIJN - DOEN - HEBBEN. Als je werkt met de wet van aantrekkingskracht is het heel belangrijk om doelen te kiezen vanuit je hart en dat je doelen bijdragen aan jouw belangrijke waarden (ZIJN). Hierbij maak ik onderscheid tussen zielsintenties (ZIJN) en ego-intenties. Zielsintenties komen vanuit je ziel en je hart, vanuit je missie en je levensbestemming. Ego-intenties zijn doelen die te maken hebben met het voldoen aan de verwachtingen van anderen of de maatschappij.

Als je elke dag, elke week en elke maand stappen zet om jouw zielsintenties en jouw belangrijke doelen te halen dan komt het HEBBEN vanzelf. Dan leef je van binnen naar buiten en benut je de wet van aantrekkingskracht optimaal. Stephen Covey noemt jouw belangrijke doelen, je Big Rocks.

* Oefening

Klik op het plaatje hieronder en kijk een leuke video over jouw Big Rocks



Wat zijn jouw big rocks als het gaat om

1. Werk
2. Gezondheid
3. Je financiële situatie
4. Liefde (relaties, gezin, familie, vrienden)
5. Plezier en ontspanning
6. Persoonlijke en spirituele ontwikkeling
7. Je woonomgeving

Geef elk gebied een cijfer van 1 tot 10.

Op welk gebied zou jij het cijfer willen verbeteren?

Formuleer dit als doel en check dan de stappen uit oefening 1.

Zet je doelen op het notitieblad.



Oefening 3

Hoe vind je je passie?

Passie is geen baan of iets dat je buiten jezelf kunt vinden. Passie ontstaat als je iets doet wat je leuk vindt. Het komt van binnenuit. In dit hoofdstuk deel ik de 5 elementen die je helpen bij een geïnspireerd leven. Het helpt je om dit niet alleen te lezen en te 'weten'. Ik nodig je uit om hier concreet antwoord op te geven en op te schrijven hoe dit is voor jouw leven.

Je maakt een goede start met de volgende oefening.

Oefening

- 1) Wat maakt jou blij? Wat geeft je energie? Waar maak je altijd even tijd voor, ook al heb je het druk.
- 2) Waar heb jij een grondige hekel aan. Wat ergert jou. Wat maakt je boos of verdrietig?

Schrijf je antwoorden op het notitieblad en lees het dan eens terug.

- Wat zegt dit over jouw passie en wat je belangrijk vindt in je leven?
- Wat vertelt dit over jouw rol hier op aarde?
- Wat kom je brengen?

Kijk dan nog eens naar je doelen uit oefening 1 en 2.

- Maken de doelen die je hebt opgeschreven, je blij, krijg je er energie van?
- Passen je doelen bij je big rocks en wat je belangrijk vindt in je leven?
- Dragen je doelen bij aan meer vreugde en plezier.



Oefening 4

Wat zijn jouw kwaliteiten?

In mijn boek staan een aantal leuke oefeningen om je kwaliteiten te ontdekken. Pak het boek er nog maar eens bij. Een leuke oefening om te doen is het kernkwadrant van Daniel Offman.

* Oefening

Kijk nog eens naar de doelen die jij hebt geformuleerd bij oefening 1 en 2. Schrijf op het notitieblad voor elk elk doel alle kwaliteiten, kennis en ervaring die jij hebt om je doelen te halen.

Ik weet zeker dat je hier heel veel positieve energie van krijgt en het geeft je het vertrouwen om je doelen te halen. Vaak kijken we vooral naar wat we niet kunnen. En natuurlijk is het belangrijk om te kijken welke kwaliteiten, kennis en ervaring je nog nodig hebt en wat je wilt ontwikkelen om je doelen te halen. Maar vergeet daarbij niet wat je al wel hebt.

In mijn meditatiejaarprogramma de KIBA Boost heb ik mooie meditaties om je kwaliteiten te ontdekken en in je kracht te komen. Het is een prachtige aanvulling en verdieping op mijn boek.

Het programma bestaat uit 52 korte meditaties van zeven minuten, verdeeld over de 5 KIBA Steppingstones van mijn boek.

Het programma is meer dan mediteren alleen. Elke meditatie is een activatie, een visualisatie die jouw persoonlijke en spirituele groei een boost geeft, waardoor jij meer in je kracht komt, vertrouwt op je intuïtie, bewust leeft en je angsten overwint, zodat jij je hart volgt en meer vreugde, liefde en geluk aantrekt in je leven.

Uniek aan dit programma is dat je krijgt bij elke meditatie een verdiepingsles krijgt. Zo haal je nog meer uit je meditatie. Je kunt nu 4 meditaties gratis luisteren. De waarde van dit programma is € 990. Omdat er al meer dan 1000 mensen dit programma hebben aangeschaft bied ik het hele programma aan met 50% korting. Het meditatiejaarprogramma kost nu € 495,00. Maar omdat ik jou wil inspireren om van mediteren een gewoonte te maken kun je nu het hele programma tijdelijk aanschaffen voor slechts € 52,00.

[Luister hier gratis vier meditaties uit het meditatiejaarprogramma >>](#)



Oefening 5

Hoe maak je contact met je hulpbronnen?

In het boek vind je heel veel tips om contact te maken met je innerlijke hulpbronnen, externe hulpbronnen en spirituele hulpbronnen

✦ Oefening A

Schrijf ten minste drie namen op het notitieblad van mensen die dicht bij jou staan, die jou helpen en ondersteunen en die in jou geloven. Bespreek met hen je dromen en je doelen. En voel je je even niet gemotiveerd of zit het even tegen, neem dan ook contact met ze op. Ik hoor vaak van mijn cursisten dat ze in hun omgeving weinig gelijkgestemde mensen om zich heen hebben. De meeste mensen in hun omgeving houden hen eerder tegen, dan dat ze hen motiveren als ze hun hart willen volgen en hun dromen willen bereiken. Het is heel belangrijk om contact te zoeken met mensen die in jou geloven en je steunen, want anders is het best moeilijk om het vol te houden.

Je hoeft het niet alleen te doen!

Als je op dit moment geen mensen in je omgeving hebt, sluit je dan aan bij een vereniging of zoek online gelijkgestemde groepen op.

Ik heb op Telegram een leuke groep voor bewuste vrouwen, coaches & lichtwerkers: De KIBA Licht Cirkel. Telegram is een alternatief voor whatsapp en Facebook.

Wil je lid worden? Stuur me dan een mail aan contact@sabinehess.nl, dan krijg je van mij een uitnodigingslink.

✦ Oefening B

Je haalt ook inspiratie uit mensen die jij bewondert.

- Welke 3 (bekende) mensen ken jij die doelen hebben bereikt die lijken op de doelen die jij hebt gekozen bij oefening 1 en 2.
- Wat hebben zij gedaan om hun doelen te bereiken
- Wat kun je van ze leren?
- Waar zijn ze goed in?
- En welke kwaliteiten herken je bij jezelf?

Noteer je antwoorden op het notitieblad.

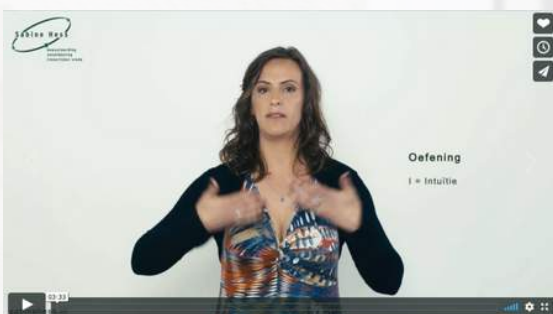


Oefening 6

Intuïtie

* Oefening

Een hele eenvoudige manier om meer naar je intuïtie en je hart te luisteren is de techniek: 'voelt het licht of voelt het zwaar'. In de onderstaande video leg ik uit hoe het werkt.



Meditatie

Als je innerlijke stil bent is het veel gemakkelijker om contact te maken met je intuïtie. Mediteren is een prachtig hulpmiddel om innerlijk stil te worden en contact te maken met je intuïtie, je hogere zelf en je innerlijke mentor.

In mijn meditatiejaarprogramma heb ik mooie meditaties die je hierbij helpen. Je kunt nu 4 meditaties uit mijn meditatiejaarprogramma nu gratis luisteren. Een van deze gratis meditaties is: ontmoet je innerlijke mentor.

Luister hier gratis de meditatie 'ontmoet je innerlijke mentor'

Je kunt het hele meditatiejaarprogramma ter waarde van € 495 nu tijdelijk aanschaffen voor slechts € 52,00.

Je krijgt 52 korte meditaties met een verdiepingsles.. De meditaties en de verdiepingslessen zijn oefeningen en bekrachtigingen, die je helpen om in je kracht te komen, te vertrouwen op je intuïtie, je blokkades te overwinnen en je dromen te realiseren. Ze helpen je om de wet van aantrekkingskracht optimaal te benutten voor meer liefde, geluk en overvloed.

[Bestel het meditatiejaarprogramma hier >>](#)



Notities oefening 6



Oefening 7

Bewust Leven

In hoofdstuk 7 beschrijf ik de 4 edele waarheden en het 8-voudige pad van Boeddha. Boeddha onderwijst dat verlichting betekent: vrij zijn van lijden.

Pijn kunnen we niet voorkomen in ons leven. Lijden wel. Lijden ontstaat als je je pijn onderdrukt en je pijn niet aankijkt. We zijn vaak bang voor onze pijn. Maar de pijn is het ergst op het moment dat het is ontstaan en die pijn komt nooit meer terug. Het is de angst voor deze pijn die ons tegenhoudt om naar de pijn toe te gaan. Maar het voelt altijd lichter als je de pijn omarmt, aanvaard en erkent en als je helemaal aanvaardt wat het je heeft gekost ben je eindelijk vrij. En dan transformeert jouw pijn in je een grootste kracht. Ik spreek uit eigen ervaring en de ervaring die ik heb bij al mijn klanten. Met mijn holistische en intuïtieve opstellingen transformeert pijn altijd in kracht.

* Oefening

Klik op de afbeelding om een mooie meditatie te luisteren waarmee je je blokkades en oude pijn oplost en transformeert in kracht. Schrijf na de meditatie je ervaringen op het notitieblad.



Deze meditatie komt uit mijn meditatiejaarprogramma de KIBA Boost. Naast 52 korte meditaties van 7 minuten zijn er ook 21 lange meditaties voor momenten waarop je wat meer tijd hebt om te mediteren.

Het meditatiejaarprogramma kost normaal € 397,00 en je kunt het hele programma nu aanschaffen voor maar € 52,00. Het is echt een prachtige verdieping en aanvulling op het boek en mijn kaartenset.

[Bestel het meditatiejaarprogramma hier >>](#)



Oefening 8

Leven in het Nu

Het heden is de resultaat van al je ervaringen uit je verleden en de keuzes die je bewust en onbewust hebt gemaakt.

Je toekomst begint nu.

Als jij iets anders wilt in je leven, meer liefde, meer vreugde, meer overvloed, meer vrijheid, meer gezondheid dan is het belangrijk om nu de zaadjes te planten.

Jouw toekomst begint nu en laat je niet beperken door ervaringen uit het verleden.

* Oefening

[Kijk hier een mooie inspirerende video van Oprah Winfrey >>](#)



Beantwoord na het kijken van de video de volgende vragen en schrijf je antwoorden op het notitieblad.

- Op welk gebied in mijn leven voel ik mij slachtoffer?
- Wat overkomt mij op dit moment?
- Wat is de les van deze situatie?
- Wat is mijn grootst mogelijke kleine stap om uit deze situatie te komen om weer grip op mijn eigen leven te krijgen - *als dit lastig voor je is, kijk dan nog eens naar je kwaliteiten van oefening 4 of naar je hulpbronnen van oefening 5.*



Oefening 9

Leven vanuit overvloed

In het boek staan al veel tips. Lees ze nog eens na en kies een oefening/techniek die je nu het meeste helpt om je doelen uit oefening 1 en 2 te realiseren.

* Oefening

Luister hier meditatie geld & overvloed uit mijn meditatiejaarprogramma.

Schrijf na de meditatie je ervaringen op het notitieblad.

Wil je meer liefde, geluk en overvloed in je leven aantrekken? Dat kan met mijn meditatiejaarprogramma. Er zijn 52 meditaties en verdiepingslessen die je helpen om je hart te volgen, je blokkades op te lossen en de volgende stap in je leven te zetten.

Je kunt het meditatiejaarprogramma nu tijdelijk bestellen voor € 52 in plaats van € 495.

[Bestel het meditatiejaarprogramma hier >>](#)



Oefening 10

Bewust Communiceren

Bewust Communiceren begint met mededogen en compassie voor jezelf en de ander.

Niet-oordelen maakt je vrij om te zijn wie je bent, je volle potentieel te leven en je licht te delen met de wereld.

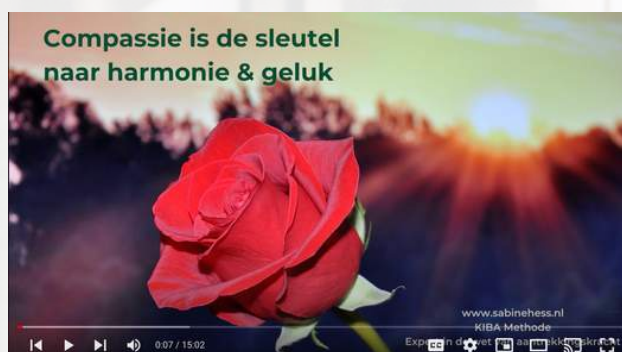
Stel je maar eens voor hoe zou je leven eruit zou zien zonder angst om je dromen te uiten en risico's te durven nemen. Om vrij te zijn van de angst om door anderen te worden beoordeeld en zelf ook niet meer over anderen te oordelen.

Stel je voor dat je kunt leven zonder angst om lief te hebben of niet lief gehad te worden en dat je van jezelf houdt zoals je bent.

En als we ons allemaal zo vrij zouden voelen, hoe zou de wereld er dan uitzien?

* Oefening

Klik op de afbeelding en luister een live meditatie die ik heb opgenomen tijdens één van mijn trainingsdagen



Beantwoord na de meditatie de volgende vragen op je notitieblad

- Wat mag jij jezelf vergeven?
- Welk oordeel over jezelf mag je loslaten?
- Als je wat minder streng voor jezelf zou zijn, wat wordt er dan mogelijk?



Oefening 11

Op welk ontwikkelniveau loop jij vast?

Als je weet op welk niveau je probleem zich bevindt is het veel gemakkelijker om een oplossing te vinden.

* Oefening

Kies een doel uit oefening 1 of 2. Wat ervaar je nog als probleem of blokkade om dit doel te bereiken? De volgende vragen helpen je te ontdekken op welk niveau je blokkade zit.

- Fysiek: Heeft je blokkade te maken met lichamelijke beperkingen?
- Emotioneel: wordt je tegengehouden door angst of onzekerheid?
- Mentaal: welke belemmerende overtuigingen houden je tegen om je doel te halen?
- Spiritueel: durf je te vertrouwen op je intuïtie? Komt het doel echt vanuit je zielsintentie en je hart? Durf je te vertrouwen op het universum dat altijd achter je staat.
- Chakra 1: durf jij je plek in te nemen en zichtbaar te zijn? Of ben je bang dat niemand op jou zit te wachten?
- Chakra 2: Kun je overvloed volledig ontvangen? Mag je plezier hebben in je doel of moet je vooral hard werken van jezelf? Vind je jezelf de moeite waard of schaamt je je voor jezelf of ben je bang dat je door de mand valt?
- Chakra 3: Waar voel je je krachteloos of machteloos? Of voel je je schuldig naar iets of iemand als jij je doelen wilt halen? Heb je het gevoel dat je iemand in de steek laat als jij je hart volgt?
- Chakra 4: Heb je compassie of zelfliefde nodig om je doelen te halen? Durf je helemaal open te staan voor het leven? Of is je hart geblokkeerd?
- Chakra 5: Vindt je het lastig om je stem te laten horen en je innerlijke waarheid te spreken?
- Chakra 6: Is je doel helder en duidelijk genoeg?
- Chakra 7: Welke controle mag je loslaten? Heeft je doel overgave en vertrouwen nodig? Wat moet je loslaten en waar moet je afscheid van nemen om je doelen te halen?
- Chakra 8: Kun je contact maken met je hogere zelf, je spirituele begeleiders en/of het universum voor steun en inspiratie? Kun je de levensenergie volledig door je heen laten stromen? Benut jij je volle potentieel of zijn er nog blokkades waardoor je potentieel, de levensenergie en de inspiratie niet vrij kan stromen.



Oefening 11

Op welk ontwikkelniveau loop jij vast?

- Persoonlijk systeemniveau: welke gebeurtenissen in je leven, trauma's of pijn houden je nog tegen om je doelen te bereiken?
- Familiesysteem: is er sprake van een glazen plafond (zie ook oefening...), zijn er blokkades in je familiesysteem die jou ervan weerhouden je doelen te bereiken
- Collectief: Laat je je beïnvloeden door kritiek en waardering van anderen? Welke invloed heeft de cultuur of tijdsgeest op het behalen van je doelen?

Op welke niveau(s) bevindt jouw probleem zich?

En nu je dit weet, welke grootst mogelijke kleine stap kun je zetten richting een oplossing?

Schrijf al je inzichten op het notitieblad



Oefening 12

Overtuigingen

70 tot 80% van je overtuigingen zijn aangeleerd en zijn ontstaan tussen het moment van conceptie en je zevende levensjaar. Overtuigingen ontstaan onder invloed van je familie van herkomst (dit kan wel tot 7 generaties teruggaan), de tijdsgeest en de cultuur waarin je opgroeit.

Overtuigingen staan niet vast, zoals de kleur van je ogen of de kleur van je haar. Je bent altijd in staat om oude patronen te doorbreken. Neem afscheid van overtuigingen die je uit je kracht halen en kies voor overtuigingen die jouw bekrachtigen. Jij bepaalt uiteindelijk zelf welke overtuiging je wilt geloven en welke niet.

Oefening

Luister eens naar het volgende lied 'Family Tree' van Matthew West

[Klik hier om het lied te luisteren >>](#)

Als je dit lied hebt geluisterd stel jezelf dan de volgende vragen en schrijf de antwoorden op het notitieblad

- Welke overtuigingen heb je van je moeder meegekregen die jou nu belemmeren om je doelen te halen?
- Welke overtuigingen heb je van je vader meegekregen die jou nu belemmeren om je doelen te halen?
- Aan welke voorwaarden moest je voldoen om liefde, aandacht en waardering te krijgen? En hoe beïnvloedt dit je huidige leven?
- Welke patronen uit je familie van herkomst mag jij achter je laten?
- In ons voorouderveld zitten niet alleen belemmerende patronen. Er is ook heel veel liefde, kracht en wijsheid. Welke kracht en wijsheid neem je mee uit je voorouderveld?

Ik geef prachtige retreats: **De magie van de 4 seizoenen.**

In de magie van de stilte staat de winter centraal.

In de magie van de stilte maken we o.a. contact met het voorouderveld en doen we een vrouwenlijnopstelling om het voorouderveld te helen. Je ervaart de liefde, wijsheid en steun, die je kracht geeft in je leven nu.

[Bekijk de magie van de 4 seizoenen hier >>](#)



Oefening 13

Overwin je innerlijke criticus

Een van de beste manieren om je innerlijke criticus te overwinnen is om je verlangen groter te laten zijn dan je angst.

Je angst hoeft niet weg. Je laat je alleen niet langer leiden door je angst maar je laat je leiden door je verlangen.

* Oefening

Een van de leukste technieken vind ik het maken van een best-case-scenario. We zijn er heel goed in om een worst-case-scenario te bedenken. Doe het nu eens anders!

Pak je doelen erbij die je hebt gekozen bij oefening 1 en 2. Maak voor elk doel een best-case-scenario.

Vragen die je hierbij helpen zijn:

- Wat verandert er positief in mijn leven als ik dit doel haal?
- Wat wordt er allemaal mogelijk als ik mijn doelen haal?
- Wat als het wel lukt?

Schrijf de antwoorden op je notitieblad. Als het dan even tegen zit of het lukt niet allemaal zoals je had gehoopt, pak dan je best-case-scenario er weer bij. Richt heel bewust je aandacht hierop. Richt je daarbij ook op je kwaliteiten, wat je wel kunt doen en op de hulpbronnen die je hebt (zie oefeningen 4 en 5).

Alles wat je aandacht geeft groeit, zo werkt de wet van aantrekkingskracht. Laat je niet afleiden door je innerlijke criticus. Blijf je afstemmen op je best-case-scenario, je verlangens en op je hart en je zult zien dat je dan veel meer energie hebt, meer in flow zit waardoor je dromen gemakkelijker uitkomen.



Oefening 14

Hoe voorkom je stress

Het grootste geheim voor minder stress, meer rust en meer tijd is meer energie!

Als je veel energie hebt, gaan de dingen veel gemakkelijker en moeitelozer. Je ervaart dan automatisch minder stress. Kijk hiervoor ook nog eens naar oefening 3 over passie en hoofdstuk 5 bij je interne hulpbronnen. Ik beschrijf in hoofdstuk 5 vier energiebronnen en ik geef leuke tips die je zo kunt toepassen in je eigen leven.

* Oefening

Je krijgt ook meer energie en minder stress door te schrappen wat je energie kost.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat kost jou energie?
- Welke situaties veroorzaken stress?
- Welke mensen zuigen je leeg?

Wat kun jij deze week schrappen wat jou energie kost?

Mediteren is natuurlijk ook een prachtige manier om meer rust en minder stress te ervaren. Ik heb voor jou een hele mooie hartmeditatie.

[Luister hier mijn hartmeditatie >>](#)

De hartmeditatie komt uit mijn meditatiejaarprogramma.

Je kunt het meditatiejaarprogramma nu aanschaffen voor slechts € 52 in plaats van € 495

[Bekijk het meditatiejaarprogramma hier en luister 4 meditaties gratis >>](#)



Oefening 15

Hoe maak je de juiste keuze?

De juiste keuzes maak je met je hart. Ik hoor vaak dat mijn cursisten niet kunnen kiezen omdat ze zoveel dingen leuk vinden. Misschien heb je bij oefening 1 en 2 best veel doelen gekozen. De wet van aantrekkingskracht werkt het beste als je aan 1 tot 3 doelen tegelijkertijd werkt. Richt daar al je aandacht op. En als je een doel hebt gehaald dan pas kies je het volgende doel.

Oefening



- Pak de doelen uit oefening 1 en 2 er weer bij.
- Schrijf elk doel op een apart velletje papier.
- Leg de velletjes met je doelen voor je neer.
- Leg je hand op je hart en adem een paar keer diep in en uit.
- Laat je ogen ontspannen over de papiertjes met je doelen gaan en blijf ademen door je hart
- Voel en ervaar welk doel jou op dit moment het meest aanspreekt. Is er een doel dat je aandacht trekt? Is er een vel dat wat meer oplicht dan de anderen? Bij welk doel word je enthousiast of gaat je hart sneller kloppen? Welk doel maakt je blij?

Kies op deze manier maximaal 3 doelen en schrijf deze op je notitieblad. Maak deze doelen de komende maanden jouw prioriteit. Durf hiervoor te kiezen. Dit is wat je ziel nu het liefste wil en wat nu bijdraagt aan jouw hoogste goed. Vertrouw daarop.

Dit is een oefening die ik ook begeleid met een mooie meditatie in mijn lente-retreat: **de magie van het nieuwe begin**. In de 3-daagse retreat planten we de zaden voor het komende jaar. Wat is je focus? Wat is je zielsverlangen? Wat wil je het komende jaar bereiken?

In de retreat verhoog jij je trillingsfrequentie. Je ontdekt hoe je meer energie en vitaliteit krijgt om je doelen te halen.

Op de laatste dag doen we een prachtige cacao-ceremonie met magic mushrooms waarin jij je intenties in het veld zet, waardoor jij de wet van aantrekkingskracht optimaal benut om je doelen te halen.

[Ontdek hier meer >>](#)



Oefening 16

Doen

Alleen je zielsverlangen en je doelen weten is niet genoeg. Het is slechts een begin. Daarna is het belangrijk om te doen. Want als je geen stappen zet, dan loop je vast.

Tussen weten en doen zit vaak angst. Natuurlijk is het eng om de volgende stap in je leven te zetten. Maar als jij een verandering in je leven wilt aanbrengen, dan ben jij de enige die die stap kan zetten. Niemand kan dit voor je doen. Als je altijd blijft doen wat je altijd hebt gedaan, dan blijf je krijgen wat je altijd kreeg.

In oefening 13 heb je een best case scenario gemaakt die je helpt je angsten te overwinnen. Verandering komt niet vanzelf. Zet daarom vandaag die eerste grootst mogelijke kleine stap. Want dan zet je iets in beweging en kan het universum responderen. De wet van aantrekkingskracht werkt van binnen naar buiten en niet andersom. Dare to change!

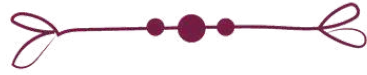
* Oefening

Kijk ter inspiratie deze prachtige video 'Dare to Change'. Klik op de afbeelding om de video te starten.



Zet op het notitieblad bij elk doel uit oefening 1, 2 en 15 welke grootst mogelijke kleine stap jij deze week gaat zetten om je doelen te halen. En ga die stap ook echt zetten. Als je weerstand of angst voelt: maak de stap dan nog kleiner. Maak hem zo klein, dat je de stap deze week gaat zetten. In mijn boek staan leuke voorbeelden van kleine eerste stappen.

Elke lange reis begint met het zetten van de eerste stap!



Notities oefening 16



Oefening 17

De wet van aantrekkingskracht in de praktijk

Visualiseren is een belangrijk hulpmiddel om je doelen te bereiken en de wet van aantrekkingskracht voor je te laten werken.

Bij het visualiseren is het belangrijk dat je doet alsof je je doel al hebt gehaald. Gebruik al je zintuigen bij het visualiseren, dus niet alleen 'zien'. En heel belangrijk: voel het gevoel wat je hebt als jij je doel hebt bereikt. Je gevoel zorgt voor de meeste aantrekkingskracht.

Als je je doel helemaal hebt gevisualiseerd en het gevoel voelt wat daarbij hoort. Voel dan dankbaarheid omdat jij je doel hebt gehaald. Voel dankbaarheid voor het positieve effect in jouw leven.

Dankbaarheid is je snelweg naar meer liefde, geluk en overvloed.

Dankbaarheid is een hele krachtige tool, die ik uitleg in hoofdstuk 17 'De wet van aantrekkingskracht in de praktijk'.

* Oefening

[Luister hier een korte visualisatie van ca 5 minuten >>](#)

Doe 1 doel tegelijk.

Je kunt deze visualisatie zo vaak doen als je wilt.

Schrijf op het notitieblad je ervaring.

De visualisatie komt uit één van mijn KIBA masterclasses. Ik heb twaalf KIBA Masterclasses opgenomen als aanvulling en verdieping op mijn boek.

[Bestel de masterclasses hier >>](#)

De investering voor de twaalf online masterclasses zijn nu geen € 297 maar € 97. En omdat je het boek hebt aangeschaft krijg je nog een extra cadeaubon ter waarde van € 50,00.

Gebruik in de winkelmand de cadeaucode **9jf7dguj**



Oefening 18

Express Yourself

Jij bent hier op aarde om te zijn wie je bent. Om je volle potentieel te leven en je licht te delen met de wereld.

Laat de levensenergie en levenskracht door je heen stromen en blijf je verbinden met het universum dat altijd achter je staat. Juist als je het moeilijk hebt!

Ik vind het leven lang niet altijd gemakkelijk. Vroeger ben ik heel depressief geweest. Ik wist echt niet wat ik hier op aarde deed en waarom ik hier was. Ik heb tot twee keer toe serieus overwogen om uit het leven te stappen. Toch weet ik dat het de bedoeling is om hier te zijn. Het is juist de bedoeling van lichtwerkers om licht, liefde, vreugde en vrede naar de aarde te brengen.

De aarde is een prachtige planeet en het is niet de bedoeling dat wij zo snel mogelijk terug gaan naar de hemel. Het is de bedoeling om de hemel te creëren op aarde! We zijn hier om weer licht te brengen in de duisternis. En ondertussen mogen wij het leven hier op aarde volop omarmen, genieten en de overvloed van de aarde helemaal ontvangen.

En dat is lang niet altijd gemakkelijk. Zeker niet in deze rare tijd. Op de momenten dat ik het niet meer zie zitten en ik overal mee wil stoppen ga ik dansen. Dansen verhoogt onmiddellijk je trillingsfrequentie en zorgt ervoor dat je weer vrolijk wordt. Dansen geeft je megaveel energie en je voelt weer dat je leeft.

Oefening

Ik nodig je uit om aan het einde van dit werkboek te dansen. Ik deel hieronder mijn favoriete dansnummer: Born to be Alive van Patrick Hernandez.

[Klik hier en begin met dansen >>](#)

En schrijf daarna op je notitieblad hoe je je dan voelt!



Ik hoop dat mijn boek en het werkboek je uitnodigen om te zijn wie je bent, je hart te volgen, je volle potentieel te leven en je licht te delen met de wereld. Er is veel licht nodig in deze wereld. Jij bent een spiritueel wezen. Jij bent onafhankelijk, vrij en soeverein. Geluk, vrede, liefde zit in je en niet buiten je. Leef van binnen naar buiten.

Be the change in the world you want to see. En je hoeft het niet alleen te doen! Ik geef een aantal superleuke trainingen aan bewuste vrouwen, lichtwerkers, trainers en coaches.

Heal, Reveal & Express Your Divine Feminine Power

Dit is een holistische, systemische en intuïtieve training. In het deel Heal Yourself lossen we alle blokkades op, je heelt het voorouderveld en je neemt je plek in.

In het deel Reveal Yourself ontdek je je levensmissie, je focus voor het komende jaar en hoe je dit in de wereld zet. Je maakt contact met jouw volle potentieel. Je verhoogt je trillingsfrequentie, je energie en je vitaliteit.

In Express Yourself stap jij helemaal in je grootsheid. We doen een prachtige systemische oefening 'je familie voorbij'. Het is het begin van de rest van je leven.

Alle oefeningen die we doen kun jij ook weer gebruiken in je eigen werk om anderen te helpen een uitdrukking te worden van wie ze werkelijk zijn.

[Ontdek hier meer over deze 12-daagse training >>](#)

De magie van de 4 seizoenen

De magie van de 4 seizoenen bestaat uit 4 retreats van 3 dagen. Je stemt je in de retreats helemaal af op het ritme van het leven en je ontdek hoe je de wet van aantrekkingskracht optimaal benut voor meer geluk & overvloed in je leven. Je kunt elke retreat los volgen of je opgeven voor een heel jaar.

Dit zijn de onderwerpen

1. De magie van het nieuwe begin in de lente
2. De magie van overvloed, passie en hartstocht in de zomer
3. De magie van loslaten en overgave in de herfst
4. De magie van de stilte in de winter

Elke retreat sluiten we af met een prachtige cacao-ceremonie met magic mushrooms waarin je een spirituele reis maakt en antwoord krijgt op al jouw levensvragen.

[Ontdek hier meer >>](#)



* 1-op-1 coachtraject

Vind je het fijn om een diepgaande 1-op-1 traject met mij te doen om je levensbestemming te ontdekken en je blokkades op te lossen om de volgende stap in je leven te zetten?

Het traject bestaat uit 3 sessies:

1. We doen een missie-opstelling
2. Je krijgt een quantum healing sessie met cacao en mushrooms, waarin je een spirituele trancereis maakt waarin je antwoord krijgt op al jouw belangrijke levensvragen.
3. In de laatste sessie lossen we je blokkades op, die jou tegenhouden om te zijn wie je bent en de volgende stap in je leven te zetten.

Heb je interesse?

Stuur een mail naar contact@sabinehess.nl dan plannen we een vrijblijvend kennismakingsafspraak in om te onderzoeken wat je vraag precies is en hoe ik jou daar het beste bij kan helpen.

Heb je nog vragen naar aanleiding van het boek of het werkboek mail me gerust. Ik ben ook benieuwd naar je ervaringen. Laat me weten hoe het boek en het werkboek jou helpen om te zijn wie je bent, je hart te volgen en in de magie van het leven te stappen.