

DOORBREEK JE PATRONEN



✨ Doorbreek Je Patronen – Een Magische Shift ✨

Veel van onze patronen zijn ontstaan als overlevingsmechanismen. Ze dienden ooit een doel, maar nu houden ze je misschien klein. Vandaag gaan we de eerste stap zetten om deze patronen te doorbreken en een nieuwe energie te creëren.

Stap 1: Breng het in het Licht

Schrijf op:

- Welk patroon herken je? (Bijv. pleasen, perfectionisme, jezelf klein houden, vermijden, uitstelgedrag)
- Wat levert het je op? (Misschien voel je je tijdelijk veilig, geaccepteerd of minder angstig)
- Wat kost het je? (Welke dromen, energie of kansen laat je hierdoor liggen?)

💡 Bewustwording is de eerste stap naar verandering.

Stap 2: Voel de Kracht van Keuze

Sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een t-splitsing bereikt:

- Het ene pad is je oude patroon. Je kent dit pad, maar het voelt zwaar.
 - Het andere pad is nieuw. Hier sta je in je kracht, vrij van het oude patroon.
- Welke keuze maak je? Durf je het nieuwe pad te verkennen?

☁️ Fluistert je brein “maar hoe dan?” – Dat is oké! Vertrouw dat de eerste stap al genoeg is.

Stap 3: Creëer een Nieuw Ritueel

Patronen doorbreken vraagt om herhaling. Kies een krachtig anker:

- Een zin/mantra die je dagelijks uitspreekt (bijv. “Ik kies voor vrijheid en groei”)
- Een beweging (zoals een krachtige ademhaling of het openen van je handen als symbool voor loslaten)
- Een actie (bijv. dagelijks 5 min. een mini-oefening doen om bewust uit je patroon te stappen)

Herhaling creëert magie! Stap 4: Roep Hulp In (Wanneer Nodig)

Soms zit een patroon dieper geworteld. Je hoeft het niet alleen te doen. Wil je verder de diepte in en écht een shift maken? Dan kun jij je aanmelden voor:

- Het programma ✨ BREAK THE PATTERN – 4-WEKEN TRANSFORMATIE ✨ om je patronen echt vanuit je kern te doorbreken.
- Één van mijn andere programma's volgen
- Persoonlijke begeleiding krijgen via het Embrace & Release traject of één of meerdere losse sessies voor een specifiek aandachtspunt

Wil je meer weten? Stuur me een bericht of kijk op www.gaja-world.nl

Vandaag begint jouw doorbraak. Voel je de shift al? ✨