

ABRAVIT

EBOOK01



7 DAAGS MENTAAL DIEET

Zeven dagen lang stoppen met negatief denken is zeker niet gemakkelijk; echter, totdat je de **meester van je gedachten** wordt, zul je nooit de meester van je lot worden.

Een verandering in je levensstijl

Inhoud

- 3 Introductie
- 5 Zelfverbetering is hard werken.
- 6 Volledige toewijding.
- 7 Doorbreek slechte gewoontes.
- 8 Kies je gedachten.
- 9 Train je denken.
- 10 Vervang je negatieve gedachten.
- 11 Herhaling is de sleutel.
- 12 Laat de negatieve gedachten gaan.
- 13 Teveel gedachten.
- 14 Houd je gedachten vrij van negativiteit.
- 15 Kies jij je gedachten?
- 16 We zijn wat we geloven dat we zijn.
- 17 Accepteer alleen de goede dingen.
- 18 Alleen positieve gedachten toestaan.
- 19 Instructies.
- 22 Een woord van bewondering.



Je bent wat je denkt

Introductie.

Het voedsel dat we eten **heeft invloed op hoe ons lichaam functioneert**. Met je gedachten is het niet anders. Je omgeving wordt beïnvloed door de gedachten die je jezelf laat denken en de onderwerpen waarop je je concentreert. Alles in je leven wordt bepaald door je denken.

Je bent op dit punt beland vanwege de manier waarop je in het verleden hebt gedacht. **Wat ga je eraan doen** nu je dit weet? Ben je bereid om op een mentaal dieet te gaan? Het lot van je leven ligt in jouw handen, of moeten we zeggen, in je hoofd.



Verander je leven positief

Het mentale dieet is **het belangrijkste dieet** dat je kunt volgen. Dit is datgene wat iedereen in de wereld nodig heeft, maar weinigen zullen het doen. Dit dieet heeft zo'n impact dat het **alles om je heen beïnvloedt**. Het is van cruciaal belang dat je je 7 dagen lang op positieve gedachten concentreert en niet op de negatieve gedachten die opkomen. Als je deze nieuwe gewoonte eenmaal hebt ontwikkeld, kun je je gedachten vrij houden van negativiteit.

Het zal **niet gemakkelijk zijn**, maar uiteindelijk zal dit een verandering van je levensstijl zijn, iets dat je voor altijd belichaamt!

Huibert de Jong

Abravit



Verander je gedachten

Zelfverbetering is hard werken.

De toestand van je leven in de toekomst zal worden bepaald op **basis van de gedachten en gevoelens die je vandaag kiest**. Als je begrijpt dat door van gedachten te veranderen, alle omstandigheden ook veranderen, dan krijg je echt een leven dat je wenst. Daarom zeggen we: *“Verander de manier waarop je naar dingen kijkt en de dingen waar je naar kijkt veranderen.”*

Wij zijn snel opgewonden als het gaat om zelfverbetering. We worden overspoeld met snelle behandelingen en oplossingen voor al onze problemen die letterlijk te mooi zijn om waar te zijn. Zelfverbetering is echter geen gimmick of hack; **het is gewoon hard werken.**



Stop negatief denken

Volledige toewijding.

Slechte gewoonten verdwijnen niet snel, en ze verdwijnen ook niet met halfslachtige pogingen en snelle oplossingen. Negatief denken is de **meest schadelijke** van alle negatieve gewoonten, en het veranderen ervan vereist een aanzienlijke mate van toewijding. Volgens de wetenschap komen veel stresshormonen vrij als gevolg van negatieve gedachten.



ER IS GEEN
SNELLE
OPLOSSING



Een noodzaak in je leven.

Doorbreek slechte gewoontes.

Als je arts ontdekt dat je niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, kan je een tijdje op dieet worden gezet totdat de situatie verbetert. Je gedachten, net als je lichaam, kan van tijd tot tijd **een reset nodig** hebben, en dat is precies waar dit mentale dieet voor is ontworpen.

Een mentaal dieet houdt in feite in dat je je gedachten in de gaten houdt en alle **negatieve gedachten loslaat** en ze opvolgt met positieve gedachten of affirmaties. Je moet een gewoonte ontwikkelen om je niet te concentreren op negatieve gedachten. Doe dit totdat je positieve gedachten vaak genoeg zijn herhaald om de **dominante gedachte** te worden. Zoals elk dieet, zal dit in het begin toewijding en discipline vergen, maar het zal **gemakkelijker worden**.



Het wordt makkelijker

Kies je gedachten.

Voor zeven opeenvolgende dagen selecteer je je gedachten zorgvuldig. We weten dat je de eerste gedachte die in je opkomt niet kunt beheersen, **maar de tweede wel**. In het begin zal dit een uitdaging zijn, buitengewoon uitdagend, vooral in de eerste paar dagen, en als je doorzet, zul je merken dat het **snel gemakkelijker** zal worden.



HET BEGIN
IS HET MOEILIJKST



Laat je negatieve gedachten los

Train je denken.



Het doel is om eventuele negatieve gedachten **los te laten**. Hierna kun je je doel en/of positieve affirmaties herhalen. Het is erg belangrijk om **nooit toe te staan** dat negatieve gedachten de baas worden over je denken.



Dit betekent **niet** dat je nooit een negatieve gedachte kunt hebben. Dat is onmogelijk, je bent ook maar een mens.



Laat geen negatieve gedachten toe

Vervang je negatieve gedachten.

Het is okay om negatieve gedachten te hebben, maar sta jezelf nooit toe er **lang in te blijven hangen** en laat je negatieve gedachten nooit **uit de hand** lopen. Het is okay om te huilen en de emoties eruit te laten, maar ga hierna terug naar je mentale dieet.

Als je een emotionele reactie hebt, heeft dat geen invloed op je manifestatie, zolang je weer op je mentale dieet komt en je positieve gedachten **zwaarder wegen** dan de negatieve.



Herhaal je Positieve Affirmaties

Herhaling is de sleutel.

Herhaling is hier de sleutel, in het begin zal het voelen als **hard werk**, constant je negatieve gedachten monitoren en loslaten en focussen op je positieve affirmaties en/of gedachten. Maar na een tijdje zul je merken dat de positieve gedachten **indruk hebben gemaakt** op het onderbewustzijn. Als je aan je doel denkt, zijn het de **nieuwe gedachten** die opkomen, niet de oude.

LAAT ALLE
NEGATIVITEIT
GAAN



Focus op positieve dingen

Laat de negatieve gedachten gaan.

Het belangrijkste doel van een mentaal dieet is om de negatieve gewoontegedachten **te accepteren en los te laten**. Je draagt de negatieve gedachten al jaren met je mee en het is belangrijk om je te concentreren op de **positieve gedachten**, die aansluiten bij je verlangen.

Onthou; een mentaal dieet zou een **verandering van je levensstijl** moeten zijn, iets dat je voor **altijd** belichaamt, zelfs nadat je je doel hebt bereikt.



Wees geen slachtoffer van je geest

Teveel gedachten.



We zijn ongedisciplineerd geworden in ons denken als gevolg van **zoveel nadenken over zoveel onderwerpen**. Wanneer discipline wordt ingesteld, is dit meestal bedoeld om negatief denken te verminderen. Dit alleen is niet genoeg. We kunnen blij en tevreden zijn, maar zodra de zon achter een wolk verdwijnt voelen we ons **opnieuw** negatief.

We geven er de voorkeur aan om onze signalen over welke gedachten we moeten koesteren van buitenaf te accepteren in plaats van **van binnenuit**, en als gevolg daarvan worden we het slachtoffer van de richting waarin de wind waait, en vertrouwen we ons geluk toe aan krachten **buiten onze controle**.



Accepteer geen negatieve gedachten

Hou je gedachten vrij van negativiteit.

Als je tijdens je **mentale dieet** negatieve gedachten begint te koesteren, heb je geen andere keuze dan opnieuw te beginnen! Het is namelijk van vitaal belang dat je **zeven dagen achter elkaar** positief denkt zonder negatieve gedachten toe te laten.

Je kunt je gedachten vrij houden van negativiteit zodra je deze **nieuwe gewoonte** hebt aangeleerd.



Observeer je gedachten

Kies jij je gedachten?

We kunnen geloven dat wij degenen zijn die onze gedachten beginnen, maar **dat doen we niet**. Wanneer je het denkproces onderzoekt, zul je merken dat je je gedachten niet echt dwingt om je geest binnen te komen; in plaats daarvan **observeer** je ze terwijl ze door je bewustzijn gaan. Ze passeren een voor een, keer op keer.



Sommige gedachten koester je en probeer je vast te houden, andere **laat je los**. De waarheid is dat je je gedachten **niet kunt kiezen**. Heb je twijfels? Probeer het opkomen van de negatieve gedachten te stoppen! Dat lukt je niet.



Kies alleen voor de goede dingen

We zijn wat we geloven dat we zijn.

We hebben allemaal ons eigen verhaal, dat ons wordt verteld door een stille auteur van binnen die gedachten gewoon accepteert en/of verwerpt.

De geaccepteerde gedachten worden dan gematerialiseerd en vormen elk een klein deel van het leven waarmee **we vertrouwd zijn**. We zijn nu het levend product van onze gedachten.

We zijn **alleen** wat we voorstellen dat we zijn, niets meer en niets minder.



Wij zijn de gedachten die we kiezen

Accepteer alleen de goede dingen.

Zoals je kunt zien, is het mentale dieet dat je gaat beginnen **erg belangrijk**. We leren onszelf door dit dieet alleen positieve dingen te accepteren. Alle liefde, alle vriendelijkheid, alle hoop, alle vreugde, alle overvloed, en alle gezondheid zullen worden aanvaard. **We dwingen onszelf bewust** om alle ellende, verdriet, wanhoop, minderwaardigheid en pijn **af te wijzen**.

We zullen de komende zeven dagen **op onze hoede** zijn. Hoewel we daarna zeker toe zijn aan een rustperiode, zullen we toch altijd op onze hoede moeten blijven omdat we erkennen **dat wij de gedachten zijn die we ervoor kiezen** om te koesteren.





Alleen positieve gedachten toestaan.

Om het mentale dieet goed af te ronden, moet je zeven dagen lang je **gedachten beheersen** en ze bewust terugbrengen naar een positieve plek, en zo een nieuwe **gewoonte van denken** vormen. Als je zes dagen succesvol bent en dan je geduld verliest op dag zeven, moet je **opnieuw** beginnen totdat je zeven opeenvolgende dagen onder de knie hebt.



Blijf *positief* voor 7 dagen

Instructies.

- 1** Kies een periode van zeven dagen en **noteer deze in je agenda** met als doel je gedachten zeven dagen achter elkaar positief en geconcentreerd te houden.
- 2** Je doel is om 7 dagen geconcentreerd te blijven op waar je met je denken naartoe wilt. Je zult negatieve gedachten hebben; je moet ze echter opvangen en **naar het positieve verplaatsen**. Beschouw je gedachten als kanalen op de televisie van je verstand. Verander eenvoudig van kanaal als er onaangename ideeën ontstaan.
- 3** Ik raad je aan om een grote X, een glimlach, een ster of een ander symbool op elke dag van je kalender te zetten die je **succesvol afrondt** door je gedachten onder controle te houden.

Vermijd alle negativiteit

4

Als je zes dagen succesvol bent en dan je geduld verliest op dag zeven, moet je **helemaal opnieuw** beginnen VANAF DAG EEN totdat je zeven opeenvolgende dagen onder de knie hebt. Om het mentale dieet te voltooien, moet je 7 dagen lang deze nieuwe gewoonte van positief denken volbrengen.

5

Het zijn niet de gedachten die bij je opkomen die er toe doen, maar alleen de gedachten die je ervoor **kiest om te koesteren** en bij stil te staan. Denk na over de betekenis en oorzaak van de negatieve gedachten en verwijder de bron van die informatie. **Vermijd de omgeving** die je negatief en machteloos maakt, zoals het kijken naar gewelddadige films, negatief nieuws of reguliere propaganda. En het is ook erg goed om de mensen om je heen te **vermijden** die een negatieve invloed op je uitoefenen.

Dit gaat je leven veranderen

6

Houd er ten slotte rekening mee dat dit het **moeilijkste** zal zijn dat je ooit hebt gedaan! Het is moeilijk je gedachten, je houding, je opvattingen, enzovoort te veranderen.

Dit zal tijd kosten en zal niet gemakkelijk zijn, omdat je al vele jaren vasthoudt aan je opvattingen met je gebruikelijke manier van denken. Je moet doorgaan met het mentale dieet totdat je de **7 dagen kunt voltooien!**

**VERANDER
JE LEVEN
POSITIEF**





Ik bewonder je moed om deze uitdaging aan te gaan!
Weinig mensen kunnen het echt bereiken, dus je zult je
GEWELDIG voelen na het volbrengen van dit dieet!

Beste wensen,
Huibert de Jong - **ABRAVIT**

Juni 2022



ABRAVIT

SPIRIT • MIND • BODY

Website: abrav.it.nl

