



Magical
morning
methode
journal voor
bezinning
en richting

9
WEKEN

JENNY SCHOENMANN

Inhoud

Welkom – 6

**1. Wat de Magical Morning Methode en het
dagelijkse journal voor jou zullen doen – 10**

**2. Wat het bijhouden van een journal voor
mij betekent – 12**

**3. Soul Work en echte blijvende verandering zijn een
kwestie van kleine stapjes – 14**

4. De Magical Morning Methode – 16

Herontdek je innerlijke magie - 16

Beloof jezelf er dagelijks aan te werken - 17

Wat dit journal jou biedt - 18

Routines - 19

Aan de slag - 21

5. Vragen in je Magical Morning Journal – 22

De wekelijkse mindset check-in - 22

Dankbaarheid - 23

Ik vier vandaag dat ik deze kwaliteit bezit - 24

Focus - 24

Ik erken en eer dat ik me nu zo voel - 26

Intenties uitspreken - 27

Om van deze dag een dag te maken - 29

De week afronden - 29

6. Het Magical Morning Journal voor elke dag – 32

Als laatste – 187

Dankwoord – 189

Over de auteur – 191

Reflecties en oefeningen

- Wat magie voor mij betekent – **40**
- Verzachten – **46**
- Hoe wil je je gedurende je week voelen? – **49**
- Tijd om wakker te worden – **51**
- Gemak – een manier van leven – **55**
- Eenvoud – **61**
- Moeite met opstaan? Probeer dit! – **64**
- Wakker worden met de kat-koe – **67**
- Ruimte geven – **70**
- Wist je dat... meditatie – **79**
- Wist je dat... elke dag yoga – **83**
- Self care – **86**
- Jouw shakti flow – de kracht van je vrouwelijke energie – **90**
- Maak een shine-brightlijst! – Skip de to-dolijst – **96**
- Reinigend ochtendritueel – De classics – **99**
- Je vrouwelijke cyclus – activeer je innerlijke magie – **106**
- Dankbaarheid in actie – **114**
- Terug naar geluk – **115**
- Wist je dat... zelfpraat – **118**
- Regime voor een stralend gezicht – **124**
- De maan en jij – **129**
- Meditatie voor zelfonderzoek – **137**
- Wist je dat... ontspan je geest – **141**
- Hulp vragen – **144**
- Wist je dat... kies voor moed boven comfort – **152**
- Vijf stappen om je te focussen – **157**
- Beweeg met liefde voor jezelf – **166**
- Drie eet-je-mooi-gewoontes – **172**

AAN DE SLAG

1 Zorg dat je er bent. Het enige wat je moet doen is er zijn voor wat voor jou belangrijk is.

Zorg dat je er elke dag weer bent voor jouw schitterende zelf.

2 Weet waarom je er bent. Denk aan het gevoel dat je krijgt als je dit elke dag doet, helemaal voor jezelf.

Ik doe dit omdat ik dan het gevoel heb dat:

3 Geef jezelf een zetje door vast te leggen op welke manier je er zult zijn en deze belofte aan jezelf met anderen te delen.

Ik beloof dat ik elke dag in mijn journal zal schrijven. Om ervoor te zorgen dat ik me aan mijn belofte houd, zal ik deze drie mensen vertellen dat ik deze reis maak en ze wekelijks op de hoogte brengen!

1

2

3

Ik deel deze Magical Morning Methode – een methode die voor mij en veel van mijn cliënten wonderen heeft teweeggebracht – met jou zodat je in het leven kunt staan als de complete, wezenlijke persoon die je bent. Zodat je bewuste, verstandige beslissingen kunt nemen die je naar het leven brengen dat je graag wilt en verdient! Ik hoop dat de *Magical Morning Methode* jou helpt een magisch leven te leiden.

Mijn mindset deze week

Ik zal dit journal elke dag bijhouden

 ja!

- Mijn mantra of citaat:

Ik ben genoeg

- Mijn onherroepelijke self care momenten:

Ik zal deze week op woensdag naar een yogales gaan.

-
- Dingen die ik kan doen om dichter bij mijn dromen te komen:

Ik ga deze week in gesprek met vrienden over mijn dromen, zonder schaamte en zonder mezelf klein te houden!

- Om gezond en fit te blijven, zal ik...

Ik zal deze week elke dag even naar buiten gaan voor een wandeling!

Wat magie voor mij betekent

Magie betekent (voor mij) het vinden van mijn stem en me tegelijkertijd gegrond voelen. Magie is dat we onszelf gaan zien als de pure, fantastische wezens die we zijn: *the Soulful Self*. De magie zit al in mij. Het is een plek die ik kan opzoeken als ik me even in alle rust wil terugtrekken. De stilte waarmee ik me omgeef wanneer ik me in mezelf terugtrek is een vorm van me overgeven en ontvangen. Er zijn geen verwachtingen van buitenaf en ik kan de verwachtingen die ik voor mijzelf heb loslaten.

De magie zit hem in het feit dat ik mezelf ben.

Ik omarm mezelf in al mijn schoonheid, verwardheid en prikkelbaarheid.

De magie is een plek waar alles mogelijk is en ik ben verbonden met het goddelijke wezen dat ik ben – dat wij allemaal zijn. Wanneer ik met deze magie binnenin mij ben verbonden heb ik de wereld meer te bieden, ook alle mensen en de prioriteiten die ik het belangrijkste vind. De magie ontvouwt zich als we een waarachtig leven leiden. Als we evenwichtig zijn, ons prettig voelen met onszelf en goed in ons vel zitten.

We zijn magische wezens. Als we met onze eigen magie in verbinding staan, ontstaan er eindeloos veel mogelijkheden. We zorgen beter voor onszelf, zijn in harmonie met wie we zijn en leiden ons leven op een evenwichtige wijze. We moeten de magie opeisen – voor onszelf, onze geliefden en de wereld waarin we leven.

Er huist een
magische energie
in jou die zacht,
wild, ontvangend,
beschermend,
gul en vol vreugde is.
Dit is jouw moment
om haar op te eisen!



Moeite met opstaan?

PROBEER DIT!

Deze vraag krijg ik altijd in mijn Magical Morning Workshops: wat doe ik als de wekker gaat en ik echt niet uit bed wil?!

Ik ga je een oplossing geven die ongelooflijk goed werkt voor heel veel mensen: gebruik de '5-secondenregel' van Mel Robbins (auteur van *De 5-secondenregel*).

Zodra je wekker gaat en voordat je ook maar begint na te denken over opstaan begin je af te tellen:

5... 4... 3... 2... 1... go

In haar boek vertelt Mel hoe moeilijk het voor haar is geweest om uit bed te komen, ook al wist ze dat dit de enige manier was om haar leven op de rails te krijgen. Ze begon zo af te tellen nadat ze een keer had gekeken naar de lancering van een ruimteschip. Toen de 1 kwam, begon de raket te bewegen. Er was geen discussie, het gebeurde gewoon.

En zo is het ook voor jou. Na 1 moet iets gebeuren en rara – je springt gewoon uit je bed! Het is simpel, makkelijk en het werkt. Probeer het morgenochtend.

”
Schrijf op
je hart dat
elke dag
de beste dag
van het jaar is

– Ralph Waldo Emerson



Wist je dat...

MEDITATIE

... REGELMATIG MEDITEREN GROTE VOORDELEN HEEFT OP DE VOLGENDE VLAKKEN:

fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Houd je meditatie zo simpel en makkelijk mogelijk door haar onderdeel te maken van je dagelijkse ochtendroutine (of avondroutine). Waarom begin je niet meteen? Met deze simpele meditatie fris je je brein op en kun je je beter focussen en helderder denken.

- Ga gemakkelijk zitten op de vloer of een stoel.

Je kunt een timer instellen op 2, 5, 10 minuten of langer.

- Sluit je ogen.

Focus je op het rijzen van je borst als je inademt. Focus je op het dalen van je borst als je uitademt.

- Zeg stilletjes tegen jezelf: 'Ik adem in, ik adem uit'.

Herhaal dit...

Als je je op iets anders dan je ademhaling wilt focussen, kun je een mantra gebruiken. Hieronder staan enkele opties; kies er een die resoneert. Spreek de woorden hardop of in jezelf uit. Herhaal ze zo vaak als je wilt.

Mantra:

'So ham' – 'Ik ben'

'Sat nam' – 'Ik ben de waarheid'

'Ik heb genoeg – ik doe genoeg – ik ben genoeg'

'Ik ben gelukkig, ik ben gezond, ik ben heilig'

”

**Mijn geheim?
Ik trek me niets aan
van wat er gebeurt.**

– J. Krishnamurti

Wat gaat er door je heen? **Teken het!**

Wekelijkse **aantekeningen**

”

Op elegante wijze
verbetert Jenny's methode
jouw leven

– Tara Stiles,
auteur van *Strala Yoga*

Dankbaarheid Zelfinzicht Focus
Ochtendrituelen Passie Richting Inzicht
Moed Kracht Focus Verbinding
Zelfliefde Stralen Bezinning Self-care
Gezondheid Vertrouwen Yoga
Verantwoordelijkheid Natuur
Mindfulness Beslisvaardigheid Rust
Gemak Zachtheid Welzijn Plezier
Liefde Gevoel

Met dit journal creëer je
dagelijkse rituelen
voor een stralende
en krachtige dag



9 789021 578279

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen