



TIEN ACTIES DIE JE
VANDAAG KUNT DOEN !

**MAAK NU EEN
BEGIN OM JE LEVEN
WEER IN EIGEN
HAND TE NEMEN**

door Harry Palmer



Dutch

Zou je meer van het leven willen begrijpen?

De belangrijkste lessen die je kunt leren liggen al besloten in je bewustzijn.

“Tien acties die je vandaag kunt doen” zijn specifieke toepassingen van procedures uit Avatar deel 1, voor mensen die de cursus nog niet hebben gevolgd. De oefeningen hebben alleen effect als ze ook daadwerkelijk worden gedaan.

Veel plezier.





Maak een wandeling, kijk ergens
naar en besluit hoe jij het zou
willen beschrijven.

Tijd:
10 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Tot rust komen; toename van energie




actie

Richt gedurende 2 minuten al je aandacht op een enkel voorwerp.

Tijd:
2 minuten

Verwacht resultaat:
Meer focus, ontspanning



Kies een gebaar dat je automatisch maakt en herhaal het doelbewust totdat het automatisme verdwijnt.


Tijd:
5 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Inzichten; controle over jezelf

Neem iets waarover je je vaak zorgen maakt en ga eens na welke volgorde van gedachten tot die bezorgdheid leidt. Denk die gedachten heel bewust in die volgorde totdat de bezorgdheid oplost.

Tijd:
5 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Herstel van energie



Glimlach doelbewust totdat
je je blij voelt.

Tijd:
2 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Gevoel van welbehagen


5 actie



Maak een lijst van alle onafgemaakte projecten. Rangschik ze in volgorde van belangrijkheid.

Tijd:
30 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Herstel van aandacht



Maak een wandeling en tel vormen,
totdat kleuren er helderder uitzien.

Tijd:
30 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Naar buiten gericht zijn;
gevoel dat je leeft

Loop de treden van een trap op en fluister vóór elke stap iets waar je dankbaar voor bent.

Tijd:
30 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Gevoel van vervulling



Doe, zonder opgemerkt te worden,
doelbewust een goede daad
voor een ander.

Tijd:
30 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Toegenomen gevoel van zelfrespect

Adem in, merk iets op dat ver weg is.
Adem uit, merk iets op dat dichtbij is.
Herhaal dit tenminste 10 keer.

Tijd:
5 minuten of langer

Verwacht resultaat:
Herstel van perspectief

De Avatar Cursus is een krachtige en bijzonder effectieve cursus, die gebaseerd is op de simpele waarheid, dat jouw overtuigingen ervoor zorgen dat je de situaties en gebeurtenissen creëert of aantrekt die jij ervaart als jouw leven.

Het doel van deze driedelige cursus is om je te begeleiden bij een onderzoek van je eigen overtuigingsstelsel en je te voorzien van het gereedschap waarmee je die dingen kunt veranderen die je wilt veranderen. De Avatar Cursus geeft je zicht op het 'binnenwerk' van je eigen bewustzijn.

De Cursus reikt je levenslessen aan (ervaringkennis) in plaats van woordlessen (intellectuele kennis). Dat is de reden waarom je een getrainde AVATAR MASTER nodig hebt die je gidst naar de werkelijke lessen die al in jouw eigen bewustzijn liggen opgeslagen.



deel I van de cursus (de inhoud van de boeken *Leven vanuit vrije wil* en *ReSurfacing®*) is een uitnodiging om een ruimer besef te krijgen van de manier waarop jouw overtuigingen invloed hebben op je leven. Het wordt aangeboden in de vorm van een tweedaagse workshop.

deel II van de cursus maakt dat je weer connectie krijgt met de pure ervaring van jouw eigen bestaan en herstelt de moeiteloze vaardigheid om persoonlijke realiteit te creëren.

deel III van de cursus onderzoekt de basisovertuigingen die het universum creëren en introduceert een eenvoudige, effectieve techniek voor het managen van overtuigingen. Deze techniek wordt gebruikt in een aantal toepassingen waarin conflicten, beperkingen, hardnekkige kwesties en zelfs pijn worden geadresseerd.

Ga naar de boekwinkel via AvatarBookstore.com

Alle prijzen zijn in Amerikaanse dollars



* 3 paden van Avatar. DVD
(ondertitels in 12 talen) \$49.95

* Persoonlijke verantwoordelijkheid, compassie & dienstbaarheid aan anderen. DVD (ondertitels in 12 talen) \$19.95



* Hoe verklaar je alles? DVD
(ondertitels in 12 talen) \$19.95

* Impressies. DVD (ondertitels in 9 talen) \$19.95

* Doe jezelf niet tekort. DVD
(ondertitels in 12 talen) \$19.95

* Verandering managen. DVD
(ondertitels in 15 talen) \$19.95



* Het gaat steeds beter. DVD
(ondertitels in 15 talen) \$19.95

* Bron zijn. DVD (ondertitels in 8 talen) \$19.95

* Beslis voor jezelf. DVD
(ondertitels in 12 talen) \$19.95

* Alles is oké. DVD (ondertitels in 13 talen) \$19.95

Weckfles bewustzijn. DVD \$12.95



* Maak het beste van wat er zo dadelijk gaat gebeuren. DVD
(ondertitels in 15 talen) \$19.95

* Uitdagingen van het leven. DVD
(ondertitels in 13 talen) \$19.95

Blijf wakker en relax. DVD \$12.95



Connectie & aanmoediging.
DVD \$12.95

Drie vragen van verlichting
CD \$6.95

Hoe creëer je magie in je leven?
CD \$6.95

1987 West Coast tour: Welkom
bij Avatar. CD \$6.95

Love Precious Humanity®: The
Collected Wisdom of Harry
Palmer. Boek \$19.95

* De zeven zuilen van verlichting.
Boek \$35.00

* Binnen Avatar het boek:
verlichting bereiken. Boek \$12.95

* Thoughtstorm® Manual /
Denkstorm handboek: een
evolutie in menselijk denken.
Boek \$ 5.95

* Het Avatar Master
handboek. Boek \$24.95

* Het Avatar Pad: De weg die we
hebben afgelegd. Boek \$16.95

* Het Avatar Pad 2:
Privé Lessen. Boek \$21.95



* *Beschikbaar in het Nederlands*

Bestellen

Bel 001 407-788-3090 of ga naar de
boekwinkel via www.AvatarBookstore.com

Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714
USA

001 407-788-3090 tel • 001 407-788-1052 fax
avatar@avatarhq.com e-mail
www.TheAvatarCourse.com website
www.AvatarEPC.com website

verder

De Avatar® Cursus

Zou je vrij willen zijn van oude beperkingen die je ongelukkig maken?

Zou je je overtuigingen af willen stemmen op de doelen die je wilt bereiken?

Zou je je zekerder willen voelen over je vermogen om je eigen leven te leiden?

Zou je een hogere, wijzere, vrediger uitdrukking van jezelf willen ervaren?

Zou je uit willen stijgen boven de zorgen en worstelingen van de wereld en deze willen zien voor wat ze werkelijk zijn?

Zou je de staat van bewustzijn willen ervaren die traditioneel wordt beschreven als verlichting?

Misschien is Avatar iets voor jou.

*Ga naar www.TheAvatarTimes.com
voor een gratis abonnement
op The Avatar Times
e-newsletter.*

