

Scripting

Scripting is een actief en effectief proces om snel in een hogere vibratie te komen en op die manier ook snel te manifesteren.

Scripting is: beschrijf het proces naar je gewenste realiteit

Zit je nu bv in een lastige situatie, maakt niet uit wat het is? Pak dan pen en papier en visualiseer hoe jij je situatie zou willen laten verlopen en met welk resultaat.

Waar je bij visualiseren vaak alleen het gewenste eindresultaat voor je ziet, ga je met scripting het hele proces door. Dus als je bv een nieuwe baan wilt zie je bij visualiseren helemaal voor je hoe je die baan beleeft en hoe fijn dat is. Etwijl bij scripting beschrijf je het plezier dat je beleeft tijdens het solliciteren en hoe goed het sollicitatie gesprek verloopt.

Tip van Abraham: beschrijf jezelf als in de derde persoon. Het kan zijn dat je daardoor sneller op een positief gevoel kunt afstemmen omdat je zo wat afstand neemt van jezelf en je situatie waar je ongewenste emoties bij ervaart. Probeer het gewoon uit en als dat niet bevalt, schrijf je gewoon in de ik-vorm.

Wat deze oefening doet is dat je vooruitloopt op een gunstig resultaat en als je dit vaker terugleest legt je brein al nieuwe neurologische verbindingen aan op basis van dit positieve verhaal ook al heeft het nog niet plaatsgevonden. Dit is wat de neurowetenschap heeft aan kunnen tonen. In de professionele sportwereld wordt hier veel gebruik van gemaakt als men voor een nieuwe wedstrijd staat; door de wedstrijd in gedachten of op schrift al meerdere keren mee te maken worden er gunstigere resultaten geboekt.

Stel dat ik een aanrijding veroorzaakt zou hebben en ik hoop op een positieve afronding hiervan, dan zou ik dat als volgt beschrijven:

Astrid heeft een aanrijding veroorzaakt en hier baalt ze natuurlijk verschrikkelijk van. Degene waar ze tegenaan is gereden blijkt gelukkig een hele sympathieke man te zijn. Hij is in een goede bui en neemt het allemaal niet zo serieus. Samen vullen ze de schadeformulieren in en kunnen dit daarna moeiteloos met de verzekering afhandelen.

Of stel dat ik voor mijn programma nieuwe deelnemers wil aantrekken:

Astrid is heel enthousiast over haar All Inclusive programma en gunt iedereen een geweldig mooie ervaring om de Wet van Aantrekking als a way of life te manifesteren. Ze heeft een nieuw idee gekregen om nieuwe deelnemers aan te trekken en geniet volop van dit proces. Vol enthousiasme bereid ze deze lancering voor en ze is er van overtuigd dat dit een succes gaat worden. Ze pland haar posts en FB-lives en staat steeds in verbinding met zichzelf en haar potentiële nieuwe deelnemers. Ze krijgt veel positieve reacties en mensen willen meer weten over dit programma dus ze neemt contact met hen op en vertelt hier bevlogen over. Vervolgens melden deze mensen zich allemaal aan en het voelt alsof dit allemaal moeiteloos gaat. Het kost haar geen energie maar ze krijgt er juist energie van.

Krijg je er een beetje beeld bij?

Nog een voorbeeld:

Stel dat ik een buurman zou hebben met wie ik regelmatig in de clinch lig en ik wil deze situatie positief veranderd zien.

Astrid ziet de buurman naar buiten komen en groet hem vriendelijk en de buurman groet haar terug. Ze maken even een praatje en vertellen elkaar wat ze die dag gaan doen. Dit verloopt in een hele pezierige sfeer en als ze afscheid nemen voelen ze zich allebei goed en zijn blij met elkaar als burens.

Dit zijn wel erg korte voorbeelden maar ik denk dat je wel begrijpt wat ik bedoel. Zo niet laat het dan weten in de volgende Q&A!

Succes en plezier!