


ANDERS

ENERGETISCH MANAGEMENT



CONTACT

 arjan@arjanbogers.nl

 06-1275 2453

 WWW.ARJANBOGERS.NL

 Marijkeplein 3
4872 BG Etten-Leur

SOCIAL MEDIA

FACEBOOK

facebook.com/arjan.bogers

LINKEDIN

linkedin.com/in/arjan-bogers

FREQUENTIE VERHOGEN

8 TIPS OM JE FREQUENTIE TE VERHOGEN

- 1) Gedachten Kracht
- 2) Positief Denken
- 3) Oude, aangeleerde, beperkende overtuigingen bewust worden en doorbreken
- 4) Juiste mensen om je heen, gelijkgestemden.
- 5) Ontdek je passie!
- 6) Bescherming en 'aarden'
- 7) Ontspanning
- 8) Gezond eten, Gezond lichaam.
- 9) Dit alles bij elkaar is; In-Je-Kracht!

ANDERS ENERGETISCH MANAGEMENT

documentatie
"Frequentie verhogen"



naslagwerk ook op:
www.arjanbogers.nl

1) Gedachten Kracht

Door het gebruiken van Gedachten Kracht neem je het stuur van je eigen leven in handen! Je leert creëren. Je leert dat het leven je niet overkomt maar dat jij het leven zelf maakt vanuit zowel Beperkende als Scheppende overtuigingen. Zodra je de krachtige tool meester bent om bewust te zijn van je eigen gedachten en bewust bent hoe je gedachten zich vormen, kan jij de Kracht van je Gedachten op een positieve manier inzetten in je leven. **De energie van 2015 is**

Christusenergie. Christusenergie is energie vanuit Creatie-Kracht. **Creatie-Kracht wordt aangestuurd door Gedachten-Kracht.**

Weet jij hoeveel gedachten je per dag hebt? Dat zijn er minstens 50.000! Met al deze gedachten heb je het leven gecreëerd wat je nu hebt. Ben jij je daarvan bewust? Wanneer jij nu de gedachten hebt, dat je niet kan begrijpen dat je zo'n 'shitleven' voor jezelf hebt gecreëerd, betekent het dat je je niet bewust bent van je beperkende overtuigingen. Al je beperkende overtuigingen zijn óók gedachten! Gedachten zijn energie.

Ik zal het je uit leggen:

Als we een voorwerp onder een microscoop uit zouden uitvergroten tot we de atomen los van elkaar kunnen zien tot het punt dat we niet meer verder kunnen, dan is energie het enige dat overblijft. Deze energie heeft een frequentie. Dat betekent dat het in een bepaalde snelheid trilt. Elk voorwerp heeft een eigen frequentie zodat materie van elkaar te onderscheiden is.

Materie is een compacte energie die langzaam beweegt en niet zo makkelijk kan veranderen. Zoals stenen, meubels, je lichaam en andere tastbare zaken.

Een gedachte is ook energie. Maar met een heel andere frequentie dan materie. Het is nog fijn en licht zodat het nog heel makkelijk kan veranderen.

De Wet van Aantrekkingskracht werkt via Gedachten Kracht. Energie die op een bepaalde snelheid trilt, heeft de eigenschap om andere energie dat op dezelfde snelheid trilt, aan te trekken. Bijvoorbeeld twee waterdruppels die zodra ze bij elkaar komen zullen samensmelten.

Iets wat op een andere frequentie trilt, wordt van elkaar af gestoten. Voorbeeld; olie en azijn; het heeft beide een andere frequentie, waardoor het los van elkaar blijft, ondanks dat je het uit alle macht zal proberen te mengen. Interesses, Groeperingen enz. zijn een groep mensen met, op een bepaald punt, dezelfde frequentie. Vrouwen die voor het eerst moeder worden zoeken elkaar op om ervaringen en kennis te delen, pubers, hooligans, politieke of religieuze overtuigingen.. het zijn allemaal frequenties waarop je bent afgestemd. Je vormt vanzelf een groep.

Als we iets willen of wensen, dan hebben we daar altijd eerst een gedachte over. Of het nu een bewuste of onbewuste gedachte is. En ook...Of het nu een bewust of onbewust iets is wat we willen. Zo werken beperkende overtuigingen je enorm tegen bezien vanuit Gedachten Kracht. De gedachte gaat altijd vooraf aan het doen. Een gedachte in je hoofd hebben is dus een bepaalde energie in je hoofd hebben. Een energie met een bepaalde frequentie welke een andere energie aantrekt met dezelfde frequentie.

Veel van ons zijn teleurgesteld in de materie van 'The Secret'. Waarom? Omdat velen erg veel wensen hebben gedaan, moodboards hebben gemaakt, en visualisaties, affirmaties enzovoorts om dingen voor elkaar te krijgen. Eén ding werd daarbij helaas vergeten; de beperkende overtuigingen.

Je kan wensen wat je wilt, zo veel je maar wilt, maar zolang je, onbewust natuurlijk, nog vele beperkende overtuigingen in je hebt, je geen vertrouwen hebt, of wanneer je het jezelf niet waard vindt, gaan je wensen nooit in vervulling. Omdat onbewust de frequentie aan het werk is welke alles blokt!Of op zijn minst neutraliseert. Wat je in ieder geval nodig hebt om je wensen uit te laten komen, is om te beginnen; Dankbaarheid. Dankbaarheid geeft je een positieve energie, een hogere frequentie, waardoor je positieve dingen aan zal trekken.

Daarmee komen we bij het tweede onderdeel;

ANDERS ENERGETISCH MANAGEMENT

documentatie
"Frequentie verhogen"



naslagwerk ook op:
www.arjanbogers.nl

2) Positief denken

Hoe doe je dat? Daar is een heel handige tool voor; schrijf dagelijks voor het slapen gaan in een speciaal boekje, agendaatje of leuk schriftje op wat je fijn vond vandaag. Waar werd je blij van? Wat vond je leuk vandaag? Waar ben je trots op van jezelf?

Wat je daar automatisch mee doet is het bewust afstemmen op een hogere frequentie voor je gaat slapen. Waardoor je nachtrust beter zal zijn, je beter zal herstellen, uitrusten en blijer wakker worden.

Ook zal je merken dat je gedurende de dag meer gaat letten op de 'leuke' dingen omdat je ze wilt onthouden zodat je ze 's avonds in je boekje kan schrijven. Je lift op deze manier jezelf naar een hoger level. Besef dat je wensen op een hoger level liggen dan waar je nu bent! Het is dus zaak om jezelf in die andere frequentie te brengen op dat hogere level!

Veel mensen denken dat ze al heel positief denken. Maar dat is dus niet zo..... Dat kan je dagelijks zien aan het nieuws wat voorbij komt, reacties van oordelen naar elkaar of over tv programma's via de social media, frustraties, ergernissen en ongenoegen waarvan we denken dat het door een ander komt. Wees eerlijk...Dat komt niet 'door een ander'. Het komt door de frequentie waarop we zijn afgestemd die hoognodig verbetering kan gebruiken...

Doe jij mee je frequentie te verhogen? Je afstemmen op wat fijn en goed is? Je helpt niet alleen jezelf hiermee, maar de gehele mensheid! En daarmee komen we bij het derde punt; Oude, aangeleerde, beperkende overtuigingen bewust maken en doorbreken.

3) Oude, aangeleerde beperkende overtuigingen bewust maken en doorbreken

Dit is een lastige en hier heb je dringend hulp bij nodig!

Even wat voorbeelden;

Heb jij 'last' van een collega die vreselijk irritant is?

Vindt jij dat ze de kantjes er vanaf loopt?

Of...vliegen je haren in de lucht, krijg je kippenvel van een taalfoutje? Word jij enorm onrustig van een file of iemand die 'te langzaam' voor je rijdt?

Tref nou precies jij telkens die baas waar je via een rechtszaak een ontslagvergoeding moet eisen?

Heb jij steeds de pech dat je een zakenpartner treft die de boel oplicht of tegenwerkt?

Loop jij steeds weer tegen de verkeerde man aan?

Heb jij elk jaar wéér drie weken de griep te pakken?

Echt waar? Maak jij dat steeds weer mee??en dat ligt steeds aan de ander of de situatie?? Kan jij er helemaal niets aan doen?

Sorry dat ik je bij deze wakker maak, maar dat is dus niet zo. Het ligt niet aan de ander, het ligt aan jezelf. Het is je eigen frequentie die op deze situatie is afgestemd waardoor jij steeds dit soort situaties aantrekt. Confronterend maar echt voor 100% waar! Ga er vanuit dat 80% onbewust en 20% in het leven bewust is. Dat betekent dat 80% van je denken, je pijn, je verdriet, wat je aangeleerd hebt en wat je overtuigingen zijn ook onbewust is. Wanneer er dus onverwerkt verdriet in je zit, bijvoorbeeld omdat vroeger je vader of je moeder je niet kon geven wat je nodig had, is daar een energie van gemis ergens in je energie achter gebleven. De energie van de pijnlijke herinnering. De waarde welke jij daaraan heb gekoppeld, is de frequentie waarop je onbewust bent afgestemd. Bijvoorbeeld 'ik ben het niet waard' of 'ik ben niet goed genoeg' of 'een ander kan het veel beter' of 'ik ben onhandig' ...wat dan ook.

Die emotie wil je niet voelen en die wil je niet zien, dus heb je die ver weggestopt. . maar het zit er wel! Alles wat er zit aan energie trekt dezelfde energie aan. Iedereen die je ontmoet, en vooral diegene die je triggeren, raken een stukje bij je aan waar jij nog heling op nodig hebt. Deze triggers zijn alleen maar spiegels van wat jij in jezelf niet wil zien aan pijn, ongemak en oordeel naar JE-ZELF. Help jezelf door jezelf te helen! Maak je bewust! Bewust van al deze triggers, dit verdriet en deze beperkende overtuigingen. Want het blokkeert



heel erg veel in je leven. Dat waarvan je denkt; waarom lukt het de ander nou wel en mij niet, is de kracht van je beperkende overtuigingen die jij wel hebt over dat issue en de ander niet.

Je hebt daar vaak iemand anders voor nodig om het helder te krijgen en onder ogen te zien. Door middel van een goede coach, een cursus, een workshop of lezing kan je al heel ver komen! Investeer in jezelf om je triggers naar boven te halen, het zal je leven een heel stuk mooier maken, dat beloof ik je!

Daarmee stromen we gelijk door naar het 4e punt;

4) Inspiratie!

Workshops, seminars, boeken, lezingen, presentaties, enz. enz. Leer en ontdek van en via anderen wat je wel en niet wilt. Laat je inspireren en ontdek je eigen waarheid voor je eigen leven. Daarmee sta je In-Je-Kracht! Eigen kracht is een veel hogere frequentie dan afhankelijk zijn van de menig, gedrag en gedachten van een ander. Wat een heel leuke bijkomstigheid is, is dat je mensen ontmoet die ook open staan voor inspiratie. Wat betekent dat ze op een zelfde soort frequentie zijn afgestemd als jij. Het is fijn om met gelijkgestemden te zijn, dat geeft kracht, bevestiging en energie. Daarmee trek je je aan elkaar op.

En daarmee belanden we als vanzelf bij stap vijf;

5) Ontdek je passie!

Zodra je beseft hoeveel kracht je eigenlijk in je hebt, wat je mogelijkheden allemaal zijn en zodra je beseft dat je zelf bepaald hoe je leven eruit kan zien, ga je je passie voelen. Je talent, wat altijd al in je zat, wordt wakker! De mensen die hun passie leven zijn de meest gelukkige mensen op aarde. Je passie leven is zo mooi en geluks-brengend omdat het energie scheppend werkt op verschillende fronten. Zowel naar jezelf maar ook naar anderen. Wat je daarmee namelijk óók doet is anderen inspireren hun eigen passie te vinden. En dat is een heel mooie bijkomstigheid in het creëren van positieve energie op de wereld.

Wanneer jij het leven leeft waar je hart sneller van klopt, waar je energie van krijgt en wat je veel voldoening geeft, straal je dat uit! Anderen zien aan je dat je je gelukkig voelt en worden nieuwsgierig naar hoe jij dat doet. Alleen al door anderen op zo'n manier te triggeren zorg je ervoor dat je een inspiratiebron bent om anderen aan de gang te zetten óók hun passie te leven. Dat kan een heel ander talent zijn dat wat jij laat zien. Het gaat niet om het talent, het gaat erom dat je leeft vanuit je hart. Dat is de trigger!

Het scheppende voor jezelf is, doordat je je passie leeft, zal je leven uiteindelijk totaal ingericht of afgestemd worden op die passie. Zo ontmoet je uiteindelijk voornamelijk mensen die ook geïnteresseerd zijn in die passie, omdat je frequentie nu eenmaal zo is. Wat je aandacht geeft, groeit! Zo leer je van elkaar, en deel je met elkaar. Waardoor je steeds in frequentie zal blijven groeien met elkaar.

Je wordt steeds een verbeterde versie van jezelf! Dat geeft enorm veel voldoening wat met geen euro te compenseren is. En toch zal je er je inkomen uit halen...heel ruim zelfs!

Geloof je het niet? Lees dan nog een keer het stukje over de beperkende overtuigingen op nr. 3!

6) Bescherming en aarden meditatie en visualisatie

De zoektocht naar jezelf is een spirituele zoektocht. In het begin ben je nog niet altijd goed afgestemd op een hoge zuivere frequentie en je hebt nog veel mensen om je heen waar je nu eenmaal mee te dealen hebt die veel energie van je wegsurpen. Je bent nog stapje voor stapje onderweg en valt af en toe zelfs stapjes terug. Dat geeft helemaal niks, dat hoort erbij. Leren is vallen en opstaan. Het is een lange weg!

Wat dagelijks heel erg belangrijk is, is jezelf beschermen. Beschermen om overvloeiing van energie van anderen tegen te gaan. Gaan zweven lijkt misschien heerlijk maar is 'uit je lichaam treden'. En dat is voor je energie huishouding niet fijn. Waar energie weg stroomt, stroomt andere energie naartoe. Er is nooit ergens een gat in de



energie. Dus als jij door denken, piekeren, of door spirituele bewustwording gaat zweven, of te wel in je hoofd gaat zitten, of zelfs daarboven, ben je met je energie uit je lichaam. Dat is absoluut niet goed. Hierbij een link voor een meditatie / visualisatie om te aarden en beschermen

Doe dat verschillende keren per dag. Op een gegeven moment ken je het verhaaltje wel en kan je het sneller en helemaal zelf!

7) Ontspanning

Door middel van Meditatie, Yoga, Vakantie, een uurtje een boek lezen, wandelen, enz.

Ontspanning is de basis van elke vorm van spiritualiteit. Wat kan ik er nog meer over zeggen? Duidelijk toch?! Ontspanning is gewoon super belangrijk!

8) Gezond eten, gezond lichaam

Je begrijpt waarschijnlijk wel dat wanneer je gezonde voeding tot je neemt, je lichaam helpt in een hogere frequentie te komen. E-nummers, bewerkte suikers, bewerkt voedsel vanuit massaproductie is liefdeloos en levenloos. Wanneer jij veel van dit soort levenloos voedsel eet, zal je lichaam het lastiger vinden om met je verhoogde frequentie mee te gaan. Wat je zal merken door o.a. moeheid, hoofdpijn, lusteloosheid of andere lichamelijke klachten. Je lichaam is materie, waardoor het sowieso al meer tijd kost om van frequentie te veranderen dan bijvoorbeeld je gedachten. Je kan je lichaam dus goed helpen door zuiver voedsel te eten, bewust te zijn van wat je eet, en bepaalde keuzes te maken die helpen in plaats van tegenwerken. Op een gemakkelijke manier gezond eten willen we allemaal wel! Dat kan ook heel goed. Laat je inspireren door iemand die er verstand van heeft! Iemand die zijn of haar passie leeft, haar talent gebruikt en jou inspireert, zodat jij via die weg jouw passie kan gaan leven!

Heb je veel aan deze bovenstaande informatie? Het zijn werkelijk belangrijke stappen om te doen in de weg naar een mooier, beter en fijner leven. Kortom een leven in een hogere frequentie!

9) Dit alles bij elkaar is; In-Je-Kracht!

ANDERS ENERGETISCH MANAGEMENT

documentatie
"Frequentie verhogen"



naslagwerk ook op:
www.arjanbogers.nl