

DE AFRIKA CODE



I-NTUITIE



VOORWOORD

Welkom bij I-ntuïtie
van De Afrika Code.

Dit deel I-ntuïtie is tevens de zesde
letter van evenwicht.

Geniet van de inspiratie thuis of
onderweg. Met volle goesting.
En schrijf. En maak beelden.
Dat maakt het écht nog krachtiger.

Ik wens jou heel veel joie de vivre met
I-ntuïtie.

Op weg naar jouw unieke Afrika code.

Want het gaat tenslotte om jou.
Wat past er. Wat past er niet.
Maak het helemaal van jou.

ELS AERTS DIATTA
DE AFRIKA CODE



INTUITIE

DE KRACHT VAN INTUITIE

Intuïtie werkt het best als je voldoende stiltemomenten hebt en als je goed slaapt en voor jezelf zorgt.

Intuïtie helpt je om de juiste keuzes te maken.

Vanuit intuïtie weet je gewoon wat je moet doen.

Dan leef je niet in je hoofd, maar ga je voelen vanuit je hart.

Dat brengt alles in beweging.

Dat versterkt je vertrouwen en zelfvertrouwen.

In Senegal heb ik beseft dat ik al mijn beslissingen met mijn hoofd nam.

Dat maakte me ziek. Daar besepte ik dat het anders kon. En dat je door tijd te nemen, vanzelf uitkomt tot een intuïtiever leven. Eeuwig dankbaar voor de tijd in Senegal.

Op een schaal van 1-10 :
Hoe intuïtief leef jij op dit moment?

Hoe zou je al 1 stap kunnen verschuiven naar meer intuïtie?
Naar meer leven vanuit intuïtie?

Wat heb je daarvoor nodig?



ER LEEFT IETS IN JOU
DAT STIL
VEEL MEER WEET
DAN JIJZELF

INTUITIE

PATRICK MUNDUS

INSPIRATIE

MICRAVONTUUR DE AFRIKA CODE - I-NTUITIE

Ga op microavontuur en maak onderweg foto's van wat jij ziet als I-ntuïtie. Kies 1 foto uit die voor jou écht I-ntuïtie representeert. Hang die ergens zichtbaar op. Welk inzicht of welke helderheid gaf het je? Schrijf het hier op. De volgende inspiraties kan je meenemen onderweg of thuis doen. Of een combinatie van beide. Je kan de inspiraties ook herhalen. Het blijft leuk om telkens wat nieuwe inzichten te verkrijgen of gewoon leuke ideeën.



INSPIRATIE

VERSTERK JE INTUITIE MET HET JUISTE SLAAPRITME

Iedereen heeft voldoende slaap nodig.

De ene heeft 7 a 8 uur slaap nodig, de andere 8 a 9 uur of zelfs nog meer.

Mijn absolute minimum is 7 uur, maar als ik mijn eigen natuurlijke ritme volg dan slaap ik eerder rond de 9 uur. Dat is voor iedereen een beetje anders.

Zelf geloof ik niet in minder slapen.

Ik heb ooit ook het principe toegepast om mijn gedachten te sturen vooraleer ik ging slapen maar dat bleek geen goede optie voor mij.

6 uur of minder slapen is echt te weinig voor mij.

Zoek naar je natuurlijke ritme en pas de regel van 80/20 toe.

Je kan wel s'avonds de intentie uitspreken om s 'nachts nieuwe inzichten te krijgen en s'morgens wakker te worden met een frisse kop. Klaar om het leven te leven.

En heel veel te spelen.

Een slaapritueel integreren kan je heel veel opleveren.

Wij zijn vergeten hoe rituelen op een bijzondere en simpele manier kunnen bijdragen.

En vergeet hierbij ook niet de rituelen en voldoende rustpunten en me-time momenten overdag voor een goeie nachtrust. Enkel een avond en bedritueel is niet altijd voldoende.

Evenwicht en een gezond ritme overdag betekent gezond slapen s'nachts.

Geen tv of telefoon voordat je gaat slapen.

Een blokje rond voor een frisse neus.

Een opgeruimde slaapkamer en frisse lakens.

Een dankbaarheidsschriftje om 3 dingen te noteren
waarvoor jij die dag dankbaar was.

Dit zelfde schriftje kan je gebruiken om iets in te schrijven dat
je niet mag vergeten (daarna hoef je daar niet meer mee bezig te zijn en
kan je je focussen op heerlijk slapen).

Lavendel olie op je kussen.

Je voeten opwarmen met warme handdoeken.

Een deugddoende massage met etherische lavendel olie.

Wat is jouw unieke ritueel?

Stel het samen en schrijf het op.

30 dagen integratie tijd en evalueer dan of je iets wil veranderen of bijschaven.

INSPIRATIE

STILTEMOMENTEN BRENGEN JOU BIJ JOUW WAARHEID

Neem een maandplanner en plan stilte momenten in.

Hoeveel is afhankelijk van jouw unieke evenwicht.

Waar voel jij je goed bij?

Tijd is geen excuus, want de schildpad komt ook aan.

Traag is altijd snel genoeg.

INSPIRATIE

1 BEELD ZEGT MEER DAN 1000 WOORDEN.

Een foto of een beeld spreekt jouw intuïtie en jouw creativiteit aan.

Je komt in beweging en het is een efficiënte en effectieve manier om snel tot resultaten te komen.

Je kan makkelijk patronen doorbreken op een speelse manier.

Je wordt zichtbaarder in wie je bent en wat je écht belangrijk vindt.

Beelden maken het concreet.

Beelden doen beroep op onze rechterhersenhelft (gevoel, intuïtie, verbeelding, creatie, ...)

Kies een locatie waar je je goed voelt. Buiten in de natuur of ergens op een gezellige plek binnen. En ga eerst rustig landen.

Een korte meditatie van 3 tot 7 minuten is in principe meer dan voldoende.

Ga dan op pad met je telefoon camera. Ga eerst voelen en kijken.

Dan pas ga je op zoek naar het beeld dat past bij wie jij bent. Dus dan pas zien.

Druk een foto af of zet het als screensaver op je laptop. Zodanig dat het elke dag visueel wordt opgeroepen wie jij bent in essentie.

Zo ga je vanzelf meer flow ervaren en het leven leiden dat past bij wie jij bent.

Als extra kan je jezelf nog deze vragen stellen bij het beeld dat je gemaakt hebt.

Wat roept het beeld in mij op?

Wat kan ik nu doen om nog meer mezelf te zijn?

INSPIRATIE

Koop of maak een set visuele kaarten naar jouw smaak en ga elke week 1 thema kaart kiezen.

(gewoon blind trekken)

Wat zegt deze kaart jou?

Welke invloed heeft dit beeld op jouw week?

Zet dit beeld ergens zichtbaar en ga ernaar leven.

Vertrouw erop dat je het juiste beeld gekozen hebt.
