



Jeanne Roefs

Life & Business Alchemy

100 MANIEREN  
om je  
bewustzijn & sensitiviteit  
te sparen.



[www.jeanneroefs.com](http://www.jeanneroefs.com)



## Waak over je bewustzijn & sensitiviteit!

Invloeden van buitenaf faciliteren een voortdurende kruisbestuiving tussen je bewustzijn en je sensitiviteit.

Meer bewustzijn = 'n hogere sensitiviteit en vice versa.

Want hoe meer je gewaar wordt, des te groter de behoefte om deze gewaarwordingen ook te verwerken. Door gewaarwordingen te verwerken ga je ervaren wat ze voor je betekenen.

Zo krijg je de kans om het heel spectrum aan emoties te doorvoelen waardoor je sensitiviteit verhoogt en je bewustzijn groeit.

Des te meer aan ervaringen verwerkt, des te meer je bewustzijn expandeert.

Het is, zeg maar, een wisselwerking tussen je bewustzijn en sensitiviteit.

Om je lichaam niet onnodig onder teveel spanning te zetten is het daarom zaak om zorgvuldig over je bewustzijn en je sensitiviteit te waken.

Zo zijn extase en lust piekervaringen die door de dopamine en adrenaline prettig aanvoelen. Maar teveel piekervaringen in een té korte tijd, zoals bijvoorbeeld bij verslavingen of sensatiezucht, zorgen voor overbelasting van het lichaam en het bewustzijn.

Je krijgt hierdoor het tegenovergestelde effect.

Je sensitiviteit dooft uit ten koste van je bewustzijn.

Vandaar deze leaflet :

**100 manieren om je bewustzijn en sensitiviteit te sparen.'**

Door er 10 direct toe te passen voel je al een groot verschil.

*Jeanne Roefs*

## De 100 manieren om je bewustzijn & sensitiviteit te sparen:

1. Vestig je aandacht op jezelf. Wees je op elk moment bewust van wat je denkt, voelt, ervaart, verlangt en doet.
2. Maak altijd af waar je aan begonnen bent.
3. Wat je ook doet, doe het zo goed mogelijk.
4. Raak niet gehecht aan iets wat jouw levenskwaliteit in de loop van de tijd kan vernietigen.
5. Ontwikkel je vrijgevigheid - maar doe het discreet.
6. Behandel iedereen alsof hij of zij een naast familielid is.
7. Organiseer datgene waar je zelf een zootje van hebt weten te maken.
8. Leer te ontvangen en je dankbaarheid uit te spreken voor ieder geschenk.
9. Stop met jezelf te negatief te veroordelen en te framen.
10. Lieg of steel niet, want je liegt tegen jezelf en steelt van jezelf.
11. Help je naaste, zonder hem afhankelijk van jou te maken.
12. Moedig anderen niet aan om jou te imiteren.
13. Maak werkplannen en voer ze uit.
14. Neem niet te veel ruimte in beslag.
15. Maak geen nutteloze bewegingen of geluiden.
16. Als jij je vertrouwen eens verliest, doe dan alsof je het wél hebt.
17. Laat je niet imponeren door sterke persoonlijkheden.
18. Beschouw niets of niemand als je eigen bezit.
19. Leer eerlijk delen.
20. Let op verleiden of verleid worden.

21. Slaap en eet alleen zoveel als nodig is.
22. Praat niet over jouw persoonlijke problemen.
23. Spreek geen oordeel of kritiek uit als je niet op de hoogte bent van factoren die erbij betrokken zijn en meespelen.
24. Sluit geen parasiterende vriendschappen af.
25. Volg geen mode.
26. Verkoop jezelf niet.
27. Respecteer de door jou ondertekende contracten.
28. Wees altijd op tijd.
29. Benijd nooit het geluk of het succes van iemand anders.
30. Zeg niet meer dan op dat moment nodig is.
31. Denk niet aan de winst die jouw werk zal opleveren.
32. Bedreig nooit iemand.
33. Kom je beloften na.
34. Verplaats jezelf tijdens discussies in de ander.
35. Geef toe dat iemand anders superieur is aan jou.
36. Niet elimineren, maar transmuteren.
37. Overwin je angsten, want iedere angst staat voor een gecamoufleerd verlangen.
38. Help anderen om zichzelf te helpen.
39. Overwin je aversies en kom degenen die afwijzing in je opwekken tegemoet.
40. Reageer niet op wat anderen over je zeggen, of het nu complimenten of verwijten zijn.

41. Verander je trots in waardigheid.
42. Zet je woede om in creativiteit.
43. Verander je hebzucht in respect voor schoonheid.
44. Verander je afgunst in bewondering voor de waarden van de ander.
45. Verander je haat in liefdadigheid.
46. Prijs of beledig jezelf niet.
47. Beschouw wat niet van jou is alsof het wel van jou is.
48. Klaag niet.
49. Ontwikkel je fantasie.
50. Geef nooit bevelen vanwege de voldoening van 't gehoorzamen.
51. Betaal voor diensten die voor jou zijn uitgevoerd.
52. Bekeer je werk of ideeën niet.
53. Voorkom dat anderen emoties zoals medelijden, bewondering, sympathie of medeplichtigheid voor je voelen.
54. Probeer je niet te onderscheiden door je uiterlijk.
55. Spreek nooit tegen; wees in plaats daarvan stil.
56. Ga geen schulden aan; koop en betaal direct.
57. Als je iemand beledigt, vraag hem of haar dan om vergeving; in het openbaar beledigd, biedt dan je excuses aan.
58. Wanneer jij je realiseert dat je iets verkeerd hebt gezegd, blijf dan niet volharden vanwege je trots; trek het in plaats daarvan onmiddellijk in.
59. Verdedig nooit je oude ideeën alleen omdat jij degene bent die ermee op de proppen kwam.
60. Bewaar geen nutteloze voorwerpen.

61. Versier jezelf niet met buitensporigheden.
62. Laat je niet fotograferen met beroemde mensen.
63. Rechtvaardig jezelf voor niemand en houd je aan je eigen raad.
64. Identificeer jezelf nooit met wat je bezit.
65. Spreek nooit concluderend over jezelf. Je ontnemt jezelf dan de mogelijkheid om in de toekomst te veranderen.
66. Accepteer dat niets van jou is.
67. Als iemand je mening over iets of iemand vraagt, spreek dan alleen over de potentie en over zijn of haar kwaliteiten.
68. Als je ziek wordt, beschouw je ziekte dan als een helingsproces, niet als iets wat je afwijst.
69. Kijk de ander of het andere direct aan en verberg jezelf niet.
70. Vergeet je doden niet, maar geef ze een beperkte plaats en sta niet toe dat ze je leven binnendringen en negatief beïnvloeden.
71. Waar je ook woont, vind een ruimte die je aan het heilige wijdt.
72. Wanneer je een dienst verricht, doe het dan onopvallend.
73. Besluit je om anderen te helpen, doe dat dan met plezier.
74. Twijfel je tussen doen en niet doen, riskeer om te doen.
75. Probeer niet alles te zijn voor je partner; accepteer dat er dingen zijn die je hem of haar niet kunt geven, maar anderen wel.
76. Wanneer iemand spreekt tot een geïnteresseerd publiek, spreek die persoon dan niet tegen noch steel zijn of haar publiek.
77. Leef van geld dat je hebt verdiend.
78. Schep nooit op over amoureuze avonturen.
79. Verheerlijk nooit je zwakheden.
80. Bezoek nooit iemand alleen om de tijd te doden.

81. Verkrijg dingen om ze te delen.
82. Als je mediteert en er verschijnt een duivel, laat de duivel dan ook mee mediteren.
83. Onthecht je van de resultaten die je bereikt om te voorkomen dat je nieuw karma opbouwt.
84. Consuminder en ontdoe je van energetische en fysieke ballast.
85. Verblijf in de natuur om je uit te lijnen met natuureigen vibraties.
86. Delegeer wat niet in lijn ligt met je gaven en talenten.
87. Laat geld stromen naar alles wat je levenskwaliteit verbetert.
88. Leef soeverein zodat je afhankelijkheden eerder herkent.
89. Belichaam je lichaam helemaal zodat het jouw feilloze kompas is.
90. Ken jezelf en je bioritme en houd er dagelijks rekening mee.
91. Plaats voor het slapen gaan en bij het ontwaken je intenties.
92. Ken het verschil tussen je zielsverlangen, je ambitie en urgentie.
93. Hou een dagboek bij met datgene wat je blij maakt.
94. Ben op de hoogte van je stralingsbelasting en die om je heen.
95. Leer negeren wat niet je hoogste goed dient.
96. Eet met mate, eet puur en voedzaam.
97. Drink 2 liter puur en zuiver water per dag.
98. Creëer waarde in al je activiteiten.
99. Blijf vaardigheden leren om te groeien in bewustzijn en je sensitiviteit te verhogen.
- 100. Vind een mentor die je op je pad houdt en waarmee je rekenschap aflegt over je intenties en de acties die je hebt uitgezet.**



*Jeanne Roefs*

Door het kanteltraject met me aan te gaan, verruimt je perspectief onmiddellijk.

De Pompers 1 6027 RN  
Soerendonk  
info@jeanneroefs.com  
www.jeanneroefs.com

[www.jeanneroefs.com/kanteltraject](http://www.jeanneroefs.com/kanteltraject)