

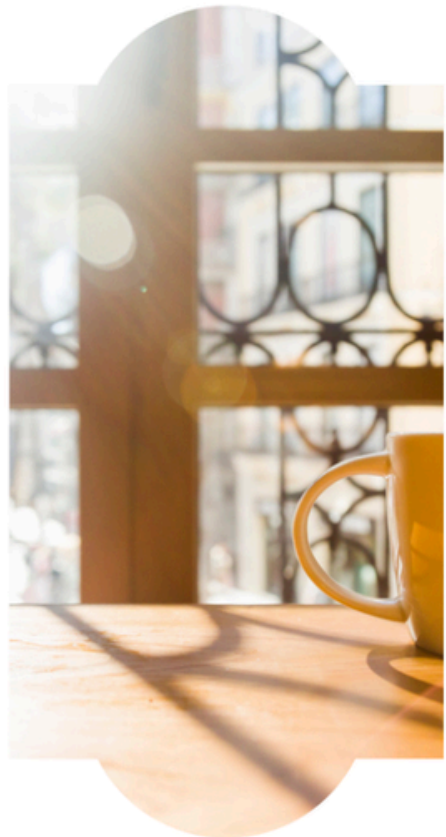
LOFTY VRAE STARTER STACK

YOUR 5 MIN A
DAY STARTER
STACK GUIDE



Inhoudsopgawe

- 0 Die L-O-F-T-Y Metode
 - 1 Vyf Vrae Oor Vyf Lewensareas
 - 0 Die Oefening: Drie Reëls
 - 2 Die Lofty Vrae Starter Stack Uitdrukblad
 - 0
 - 3
 - 0
 - 4
-



Inspirasie

Elke vraag is 'n
gebed.

Elke gebed vorm jou
realiteit.

Die enigste ding wat staan
tussen jou en die lewe wat jy
voel moontlik is,
is die kwaliteit van
die vrae wat jy
jouself vra.

STEPHANIE BOOYSEN



MINDSET POWER COACH
MINDSET IS POWER

Die L-O-F-T-Y Metode



DIE L-O-F-T-Y METODE

Hoe om vrae te bou wat werklik werk. Nie alle vrae is gelyk geskep nie. Daar is 'n kuns daaraan om een te bou wat trefkrag het. Toets elke vraag wat jy skryf aan hierdie vyf elemente, en jy sal dadelik weet of dit kragtig of vergeetbaar is.

L - Lifting (Opheffend):

Lig hierdie vraag jou energie op wanneer jy dit vra?

Vergelyk hierdie twee: "Waarom eet ek so baie groente?" teenoor "Waarom smag my liggaam natuurlik na presies dit wat nodig is om te floreer?"

Die eerste een voel soos 'n taak. Die tweede een voel soos vryheid.

Ek het eenkeer probeer met: "Waarom het ek geen begeerte vir wyn nie?" en ek het dadelik gedink, ek hou van wyn. Daardie vraag het my laat voel asof ek myself iets ontsê.

Toe verander ek dit na: "Waarom weet my liggaam presies hoe om gesond en lewendig te bly, selfs wanneer ek feesvier?"

Daardie een het my opgehef.

Die L-O-F-T-Y Metode



O – Ownership (Eienaarskap):

Vereis jou vraag dat jy opdaag?

Lofty Vrae is nie 'n sit-op-die-bank-en-manifesteer-strategie nie.

As jou vraag is: "Waarom slaap ek elke nag so diep?", skep jy eintlik die regte omstandighede vir diepe slaap?

Jy hoef nie te weet hoe nie. Maar jy moet bereid wees om te loop in die rigting waarheen die vraag wys.

F – Future-Focused (Toekomsgerig):

Jou vraag gaan nie oor waar jy was nie.

Dit gaan oor wie jy besig is om te word.

My ou interne monoloog was: "Waarom sukkel ek om my geleenthede te vind?

Waarom is dit so moeilik?" – 'n vraag wat terugkyk na die identiteit waaruit ek probeer ontsnap het.

Die Lofty Vraag kyk vorentoe: "Waarom vloei geleenthede so moeiteloos na my toe?"

Daardie vraag het my rigting beskryf, nie my verlede nie.



Die L-O-F-T-Y Metode



T - Truthful (Eerlik/Getrou):

Is hierdie vraag belyn met jou waardes, of is dit iemand anders se weergawe van wie jy behoort te wees?

Ek sien dit veral by jonger studente wie se ouers wil hê hulle moet ingenieurs word, dan skryf hulle: "Waarom is ek so 'n skitterende ingenieur?" wanneer hulle diep binne-in eintlik films of musiek wil maak.

Jou onderbewussyn kan onegtheid aanvoel. 'n Vraag wat op iemand anders se droom gebou is, sal nooit wortel skiet nie.

Y - Yes-Inducing (Ja-Ontlokkend):

Vra die vraag en kyk wat in jou liggaam gebeur.

Laat dit jou "ja" wil sê? Skep dit 'n vorentoe-bewegende energie in jou bors?

"Waarom is ek altyd omring deur mense wat my sukses vier?"

Ekkie op jouself en bring slaag dit die toets.



Vyf Vrae Oor Vyf Lewensareas

Lofty Vrae werk net wanneer hulle holisties is. Jy wil nie 'n transformasie in jou gesondheid hê, maar steeds in finansiële chaos leef nie. Die lewe is 'n sisteem, en jou vrae moet dit dek. Hier is die vyf areas waarom ek myne organiseer, met vrae wat jy kan leen, aanpas of as wegspring kan gebruik om jou eie te skryf:



01 Gesondheid & Energie

- "Waarom het ek onbeperkte energie en vitaliteit?"
- "Waarom smag my liggaam natuurlik na presies dit wat nodig is om te floreer?"
- "Waarom word ek elke jaar jonger en meer lewendig?"

02 Liefde & Verhoudings

(Dit is nie net romantiese liefde nie; dit is die kwaliteit van konneksie in jou hele lewe.)

- "Waarom is ek altyd omring deur liefde?"
- "Waarom trek ek ondersteunende en geïntereerde mense in my lewe in?"
- "Waarom skep ek so moeiteloos diep, betekenisvolle verhoudings?"

Vyf Vrae Oor Vyf Lewensareas

03 Loopbaan & Doelwit

- "Waarom is ek so diep belyn met my siel se ware doel?"
- "Waarom vloei geleenthede so moeiteloos na my toe?"
- "Waarom los ek al die uitdagings in my werk op 'n prettige en maklike manier op?"



04 Oorvloed & Geld

(Wees versigtig hier. Moenie skaarsheid in Lofty Vraag-klere aantrek nie. "Waarom het ek genoeg geld om my rekeninge te betaal?" is steeds 'n plafon-vraag.)

- "Waarom het ek meer geld as wat ek nodig het?"
- "Waarom reën stortvloede van oorvloed op my neer vir al my doelwitte, visies en begeertes?"

05 Persoonlike Groei

(Hierdie is die kategorie wat al die ander voed.)

- "Waarom ontwikkel ek altyd met soveel gemak en vreugde?"
- "Waarom vind die regte kennis, die regte leermeesters en die regte insigte my altyd presies wanneer ek dit nodig het?"

Begin met vyf – een uit elke area. Laat hulle groei soos jou lewe, identiteit en begeertes ontwikkel.

Die Oefening: Drie Reëls

EEN – DOEN DIT IN MEDITASIE. SÊ ELKE VRAAG EEN KEER.

Wanneer jou verstand ontspanne is – wat neurowetenskaplikes die alfa-breingolfstaat noem – is jou subbewuste dramatiese meer ontvanklik. Dit is dieselfde beginsel agter hipnose. Sê elke vraag een keer met volle gevoel. Jy herhaal dit nie soos 'n mantra nie. Jy plant 'n saadjie en laat dit gaan. Daardie vrymaking is wat dit laat werk.

TWEE – BLY NUUSKIERIG. MOENIE 'N ANTWOORD FORSEER NIE.

'n Lofty Vraag is 'n oop lus. Jy plant dit, en dan leef jy jou lewe. Bly nuuskierig oor hoe dit mag verskyn. Nie angstig oor wanneer nie. Nie behep met hoe nie. Die "hoe" is die heelal se werk.

DRIE – GEBRUIK "WAAROM", NIE "WAT" OF "HOE" NIE.

"Wat" impliseer 'n "to-do"-lysie. "Hoe" impliseer die moeite wat jy self moet uitfigure. "Waarom" veronderstel dat dit reeds die waarheid is. Jou brein se enigste taak is om uit te vind waarom. Daardie een woord maak 'n enorme verskil.



HIER IS MY UITDAGING AAN JOU

Begin sommer nou of môreoggend: skryf vyf Vrae neer – een vir elke area van jou lewe. Sit dit op papier, plak dit teen die yskas, of stoor dit op jou foon. Êrens waar jy dit tussen die besige skofte deur sal sien. (Druk jou beginstapel hieronder uit.)

In jou eerste paar minute van vroeë oggendstilte (voor die kinders wakker word!), maak jou oë toe, neem een diep asemteug en lees elke vraag een keer. Sê dit. Voel dit in jou liggaam. Laat dit gaan. Staar dan op en pak jou dag met jou gesin en werk aan.

Hou vir die volgende 30 dae 'n eenvoudige joernaal of logboek by.

Skryf elke klein bietjie bewys neer dat jou vrae besig is om waar te word.

- Gaan jou vraag oor gesondheid en jy kies die slaai in plaas van die kinders se oorskiet-skyfies? Skryf dit neer.
- Kontak 'n kliënt of vriendin jou uit die bloute met 'n geleentheid wat perfek pas by jou rowwe skedule? Skryf dit neer.
- Beleef jy 'n klein oomblik van onverwagte vrede of ekstra begroting op 'n dag toe jy oor oorfloed gevra het? Skryf dit neer.

Ek weet dit klink amper te eenvoudig om waar te wees. Maar Jose Silva het na dekades se navorsing bevind dat wanneer jy opreg dankbaar is vir hierdie klein sinchronisiteite, dit vinnig begin vermenigvuldig.

Die heelal interpreteer jou mamma-dankbaarheid as 'n duidelike sein: meer hiervan, asseblief!

Hier is wat ek wil hê jy moet weet: Die heelal wag al lank. Jou hele lewe lank wag dit al vir jou om die regte vrae te vra.

Te veel van ons as mamas spandeer jare om die verkeerde vrae te vra terwyl ons moeg is:

- Waarom is die geld altyd op?
- Waarom is ek so eensaam in my moederskap?
- Waarom moet alles so 'n strawwe opdraande stryd wees?

En die heelal – lojaal, geduldig en letterlik – antwoord presies dit wat ons vra.

Elke vraag is 'n gebed. Elke gebed vorm jou en jou gesin se realiteit.

Die enigste ding wat tussen jou en die droomlewe staan wat jy diep in jou hart weet moontlik is, is die kwaliteit van die vrae wat jy jouself agter die skerms afvra.

So, begin nou of môre, en vra beter vrae.

DIE LOFTY VRAE STARTER STACK 'N 30-DAE GIDS OM JOU REALITEIT TE HERSKEP

Die Drie Goue Reëls

- 1. Die Alfa-Fase:** Vra hierdie vrae tydens jou oggendstilte of wanneer jy saans rustig raak, wanneer jou gees ontspanne en ontvanklik is.
- 2. Die Krag van "Waarom":** Ons gebruik "Waarom" omdat dit aanvaar die resultaat is reeds waar. Jou brein se enigste taak is om uit te vind hoekom.
- 3. Laat gaan die "Hoe":** Moenie 'n antwoord forseer nie. Plant die saadjie en bly nuuskierig. Die "hoe" is die heelal se werk.

Jou Daaglikse Vyf:

Sê elke vraag een keer met gevoel, en laat dit dan gaan.

1. Gesondheid & Energie

"Waarom smag my liggaam heel natuurlik na presies dit wat ek nodig het om floreer?"

2. Liefde & Verhoudings

"Waarom is ek so 'n magneet vir liefdevolle, ondersteunende mense wat saam met my wil groei?"

3. Loopbaan & Doelwit

"Waarom is ek vandag so diep belyn met my siel se ware doel en roeping?"

4. Oorvloed & Geld

"Waarom reën daar 'n stortvloed van oorvloed op my neer vir al my doelwitte?"

5. Persoonlike Groei

"Waarom vind die regte kennis en insig my altyd presies wanneer ek dit die nodigste het?"

Jou Bewys-Joernaal

Gebruik die spasie hieronder (of 'n notaboek) om elke klein "sukses" neer te skryf.

Wanneer jy dankbaar is vir die klein sinchronisiteite, vermenigvuldig dit.

Datum: _____

| Die Bewys:

Datum: _____

| Die Bewys:

Datum: _____

| Die Bewys:

Datum: _____

| Die Bewys:

Datum: _____

| Die Bewys:

N.S. Nog een ding...

Die L-O-F-T-Y-metode is 'n kragtige manier om nuwe saadjies te plant. Maar as jou onderbewustheid se "grond" nog vol ou onkruid is—soos diepgesete-vrese of ou patrone—kan daardie saadjies sukkel om te groei.

As jy wil sien hoe ons daardie onkruid uittrek, hou ek 'n Mind Shifting™ Groep-Demo. Dit is 'n 60-minute "Deep-Shift" ervaring.

Omdat jy pas by hierdie gemeenskap aangesluit het, kan jy jou plek bespreek vir slegs R250 (gewoonlik R550).

Lees meer oor Mind Shifting en bespreek jou plekkie .

**SLUIT AAN BY DIE MIND
SHIFTING DEMO VIR R250**

KONTAK MY

www.mindsetpowercoach.co.za

info@mindsetpowercoach.co.za

WhatsApp: 0749726346

Stephanie Booysen

Neuro-Life & Mind Shifting Coach



MINDSET POWER COACH
MINDSET IS POWER