



Zorg goed voor jezelf als Manifestor

Als manifestor mag je heel goed je energiepeil in de gaten houden. Wanneer je veel omringt bent met andere mensen dan is de kans groot dat er ook veel generators bij zitten. Jij neemt de energie van deze generators over en daardoor lijkt het of je meer energie hebt of langer door kan gaan. Maar in feite als de generators weg zijn dan kak je helemaal in en ben je eigenlijk over je grens gegaan. Het is dus zaak om af en toe even te ontladen en alleen te zijn zodat je even kan voelen hoe het met je energiepeil is. Leer dat genoeg ook echt genoeg is!

Je zorgt goed voor jezelf om af en toe alleen te slapen, om een avondritueel te hebben en om fysiek niet te veel in te spannen. Je bent die koningin op de troon weet je nog?

Als je er de rust voor kan vinden (want een manifestor is enorm snel) ga dan wat meer relaxen en doe lekker aan yoga.

Jouw kernkwaliteiten: Krachtig, invloedrijk, gedreven, succesvol, impulsief, mysterieus.

Jouw valkuilen: Boos, snel geïrriteerd, geen teamplayer, ongeduldig, niet alles vertellen.

Jouw aura: Zorgt ervoor dat de energie vooruit geduwd wordt en de weg vrij maakt.

Aanpassingsgedrag, wat dus niet bij je past: wachten op toestemming

Uitdagingen: Lastig als anderen vertellen wat je zou moeten doen, uitdaging om anderen uit te leggen wat jij doet, bang voor de impact, bang voor je kracht, denken anderen niet nodig te hebben, uitdaging om je eigen ding te blijven doen wat de ander er ook van vindt, burnout ligt op de loer dus neem op tijd je rust, niks doen en pauze nemen om op te laden.

Emotionele thema, als je niet jezelf bent: boos.

Slapen: ga naar bed voordat je moe bent en slaap het liefst (af en toe) alleen zodat je kan ontladen van de sacrale energie van generators. Neem af en toe ook een middagdutje of doe aan yoga.

Heb jij een vast avondritueel?

Zo ja hoe zit het er uit? Zijn er verbeterpunten? Zo nee, hoe kan hij er voor jou uit zien?



Neem jij je energiepeil serieus? Ga je regelmatig over je max heen?

Wat gebeurt er dan?

Welke blokkade zit hier op?

Welk besluit heb jij te nemen?