

NIEUWETIJD
VAKANTIE DOE BOEK

VERDER
VANUIT
WIT LICHT

7 CHAKRA'S IN BEDRIJF

SUZANNE GROENSTEGE

Woord vooraf

De zomer is de perfecte periode om weer even te voelen wat je echt wilt met je bedrijf en van daaruit door te pakken. Door even uit het 'normale' ritme te stappen, kun je vanuit een ander perspectief en met een ontspannen blik naar je bedrijf kijken.

Doe je wat je ècht wilt doen?

Voelt de manier waarop je werkt nog wel goed?

Werk je met de klanten waarmee je het liefste wilt werken?

Klopt je aanbod nog wel?

Wat is er nog meer mogelijk?

Niet voor niets voelen veel mensen op vakantie dat ze het roer om willen gooien. Op vakantie ben je ontspannen. Hierdoor maak je makkelijker contact met je innerlijke stem en je natuurlijke staat van zijn, die overvloed is.

De ideeën borrelen en bruisen. Je besluit om je baan op te zeggen en voor jezelf te beginnen, zaken uit te besteden waar je geen energie van krijgt, nu echt dat boek te gaan schrijven. Als je thuiskomt, want nu wil je eerst vakantie vieren. Bij thuiskomst neem je je voor dit gevoel zolang mogelijk vast te houden, maar voor je het weet wordt je weer meegenomen in de waan van de dag. Angst komt weer om de hoek kijken en dan speel je toch weer op safe. Denk je, want eigenlijk is het een schijnveiligheid.

A
RELAXED
MIND
IS
A
CREATIVE
MIND

Ik geloof niet meer zo in het scheiden van werk en privé. Het loopt helemaal door elkaar heen. Mijn werk is mijn lust en mijn leven. Door te genieten, te ontspannen, te doen wat mij een geluksgevoel geeft, bruis ik van de energie en verhoog ik mijn vibratie. Dit trekt weer klanten aan met wie ik het werk mag doen dat ik het allerliefste doe. De kern van mijn werkelijke werk is het nieuwstijds bewustzijn door mij heen laten stromen, te leven vanuit dit nieuwe bewustzijn. Daardoor kan ik sneller schakelen, de juiste klanten aantrekken, beter afstemmen, synchroniciteit ervaren, meer inspiratie ontvangen, voelen wat mijn verlangen is en waar energie op zit, in flow creëren en manifesteren wat ik wil.

Ontspannen op vakantie kon ik heel goed voelen wat mijn hartsverlangen op dat moment was. Ik verlangde ernaar te schrijven en dus schreef ik dit boek. En denk niet dat ik daar zeeën van tijd voor had, terwijl ik samen met mijn dochter van 5 jaar op vakantie was. 's Avonds pikte ik mijn schrijfmomentjes en 's nachts werd ik er zelfs door gewekt. Ik weet zeker dat alle uren in de zee met mijn dochter waar ik zo van genoot, een mooie bijdrage hebben geleverd aan dit boek. Bij thuiskomst heb ik dit boek verder uitgewerkt onder mijn lievelingsboom in het park. In een spa heb ik in grote lijnen mijn plannen voor de tweede helft van het jaar uitgewerkt. In grote lijnen want ik werk zoveel mogelijk in het moment aan waar de energie nu op zit.

Hoe zou het voor je zijn om deze zomer te benutten om vanuit een ontspannen staat van zijn (weer / meer) helderheid over je bedrijf te krijgen? Hoe voelt het om vanuit een lichte energie je bedrijf te stroomlijnen? Verzilver de energie van de zomer met haar ruimte, overvloed en licht om je voor te bereiden op een vliegende (door)start na de zomer.

Dit is nog maar het begin. De 7 persoonlijke chakra's zijn een mooi startpunt om de basis van je bedrijf helder te krijgen. Adem de zonnestralen in, adem uit en geniet.

Nog één laatste tip, ga niet zoeken naar antwoorden en inzichten. Geniet, slinger je vragen het universum in, laat los en laat de antwoorden naar je toekomen. Je hoeft alleen maar te genieten.

inhoud

01

K E N J E G A V E

02

Z I E J E V I S I E

03

S P R E E K J E
B O O D S C H A P

inhoud

04

H O U V A N J E
K L A N T E N E N
P R O D U C T E N

05

N E E M
G E Ï N S P I R E E R D E
A C T I E

06

B E W E E G M E T
D E S T R O O M
M E E

inhoud

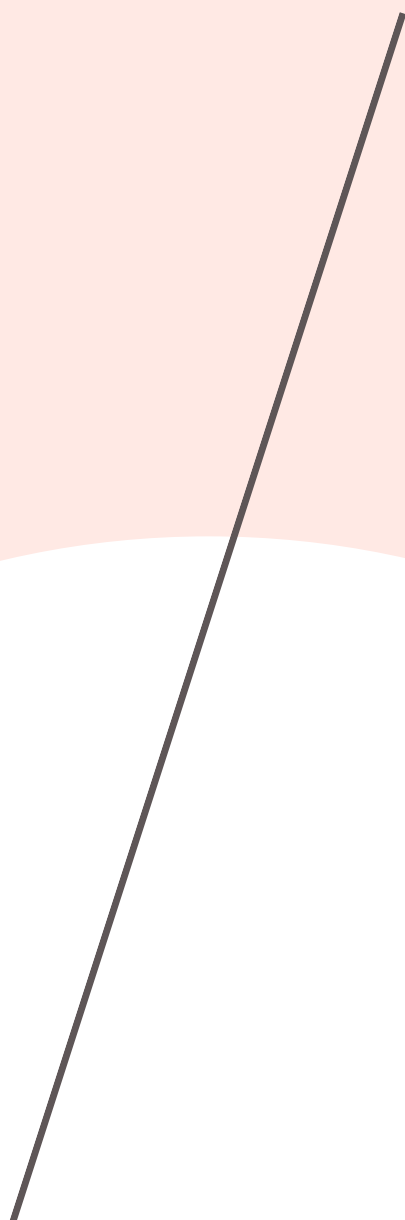
07

H E B J E

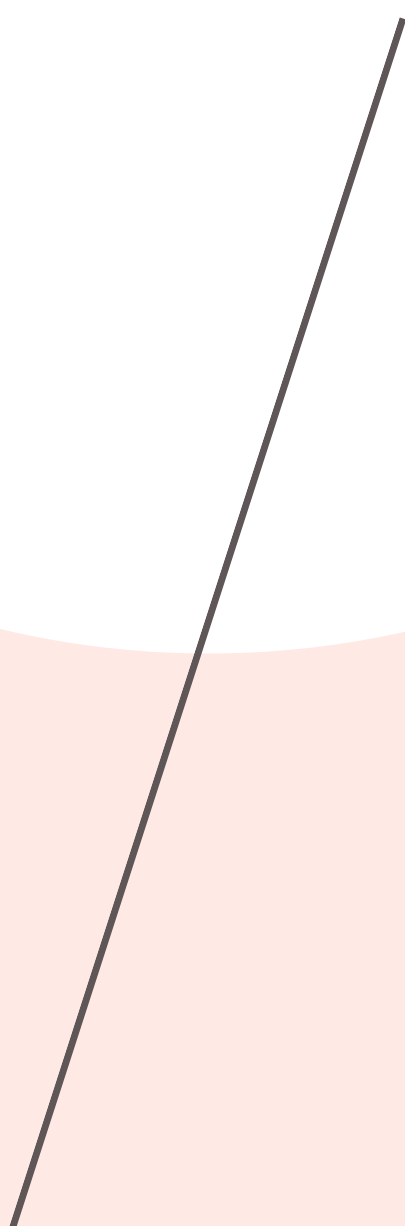
V E R L A N G E N

G E M A N I F E S T E E R D

01



S T A P / C H A K R A



07

Ken je gave

Stap 1

Vanuit het witte lichte gevoel, mag je gaan spelen met je hartsverlangen voor je bedrijf. Dat is namelijk je levensopdracht, je gave. Til hier niet te zwaar aan. Je bent hier op aarde in de eerste plaats om te genieten. Als jij straalt, als je je ware zelf bent, til je anderen op in jouw licht.

Via je kruinchakra, het zevende chakra, ben je verbonden met het veld van pure potentialiteit waarin alles aanwezig is.

Love to do

Als alles er al is, wat wil je dan hebben, doen en/of zijn met je bedrijf hier op aarde? Schrijf intuïtief het eerste op dat er in je opkomt. Er is geen goed of fout.

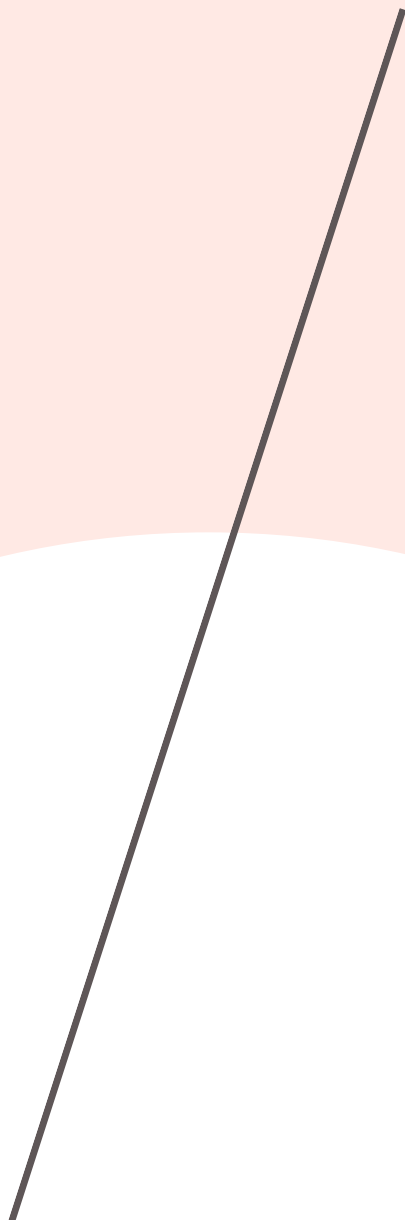
In wat jij ten diepste wilt, schuilt de goddelijke wil

In de goddelijke wil, ligt jouw werkelijke wil

Alles is één, er is geen verschil

Waar
jij
naar
verlangt
verlangt
naar
jou

02



S T A P / C H A K R A

06

Zie je visie

Stap 2

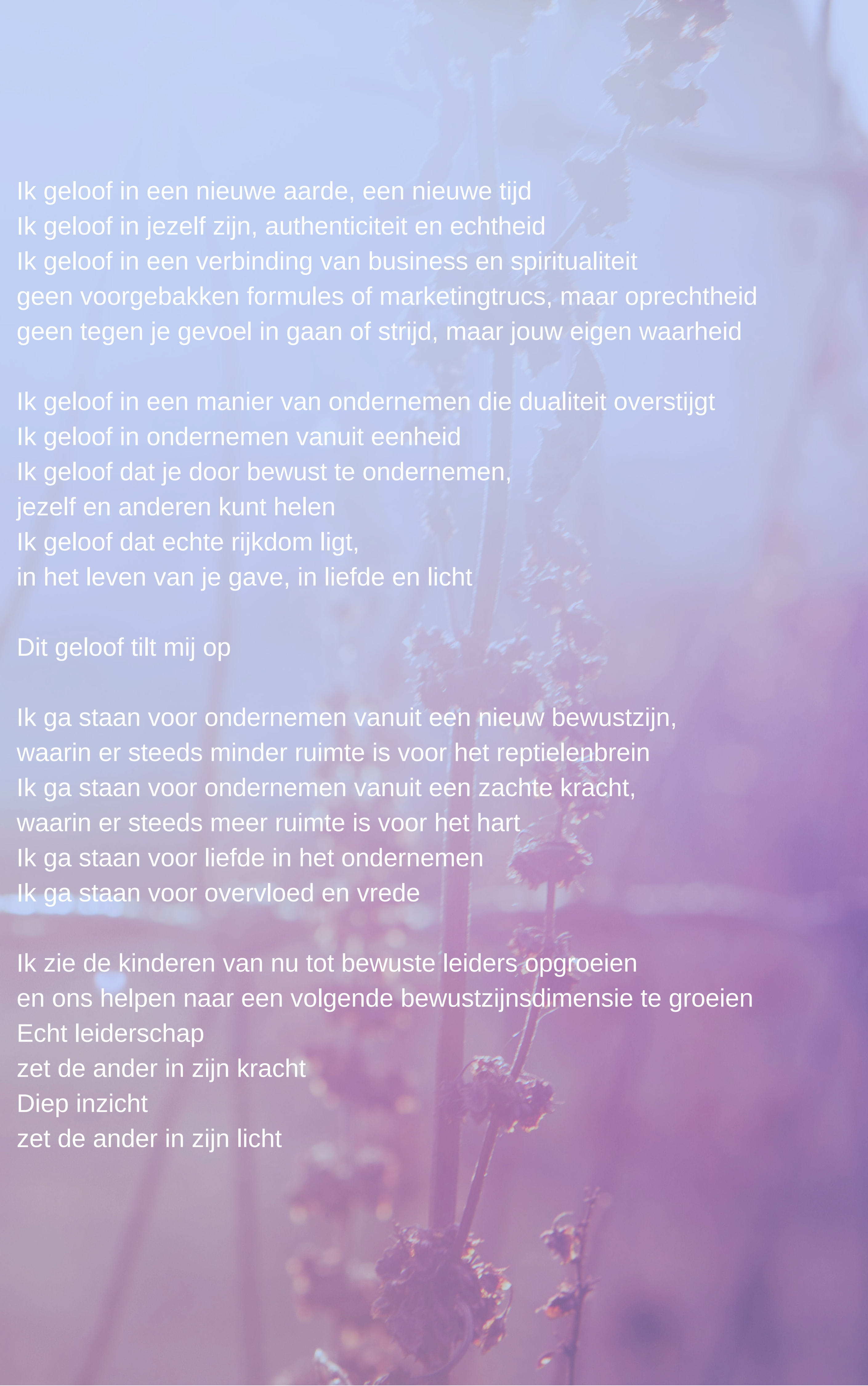
Je visie verhelderen is dromen in het kwadraat. Hoe heerlijk is dat. Sta jezelf toe om even helemaal uit je dagelijkse realiteit te stappen. Geniet van dit creatieve proces.

Je derde oog, je zesde chakra, is verbonden met je visie. Sluit je ogen, het liefst dobberend op een luchtbedje op zee natuurlijk, breng je aandacht naar de plek tussen je wenkbrauwen en droom weg.

Love tot do

Waar wil je over 5 jaar staan met je bedrijf? Wat heb je voor ogen? Waar geloof je in? Maak een visionboard. Knip op gevoel plaatjes uit mooie tijdschriften, plak ze op en zie wat voor een beeld er ontstaat.





Ik geloof in een nieuwe aarde, een nieuwe tijd
Ik geloof in jezelf zijn, authenticiteit en echtheid
Ik geloof in een verbinding van business en spiritualiteit
geen voorgebakken formules of marketingtrucs, maar oprechtheid
geen tegen je gevoel in gaan of strijd, maar jouw eigen waarheid

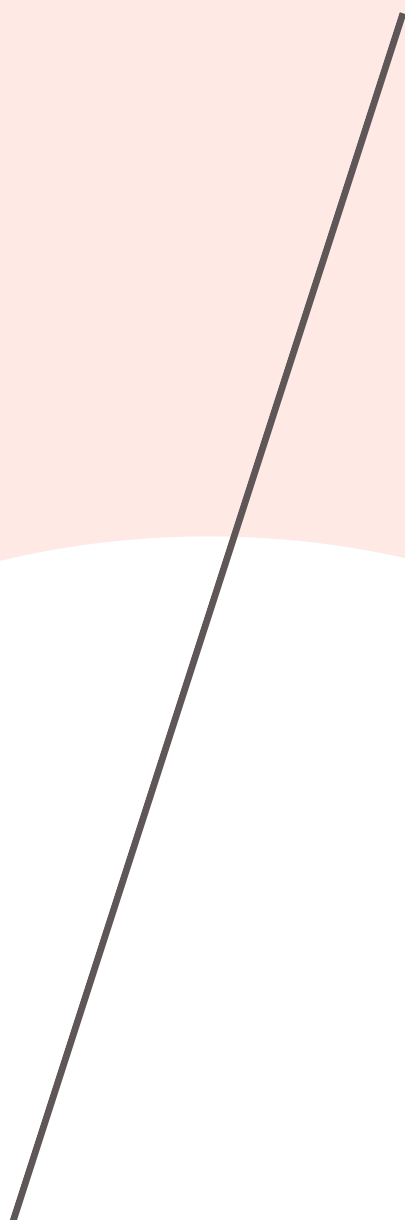
Ik geloof in een manier van ondernemen die dualiteit overstijgt
Ik geloof in ondernemen vanuit eenheid
Ik geloof dat je door bewust te ondernemen,
jezelf en anderen kunt helen
Ik geloof dat echte rijkdom ligt,
in het leven van je gave, in liefde en licht

Dit geloof tilt mij op

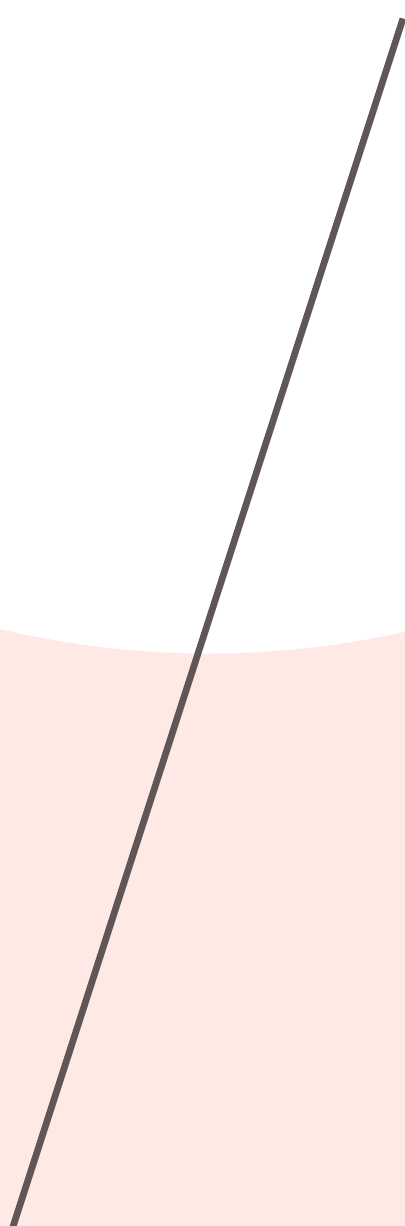
Ik ga staan voor ondernemen vanuit een nieuw bewustzijn,
waarin er steeds minder ruimte is voor het reptielenbrein
Ik ga staan voor ondernemen vanuit een zachte kracht,
waarin er steeds meer ruimte is voor het hart
Ik ga staan voor liefde in het ondernemen
Ik ga staan voor overvloed en vrede

Ik zie de kinderen van nu tot bewuste leiders opgroeien
en ons helpen naar een volgende bewustzijnsdimensie te groeien
Echt leiderschap
zet de ander in zijn kracht
Diep inzicht
zet de ander in zijn licht

03



S T A P / C H A K R A



05

Spreek je boodschap

Stap 3

Gisteren heb ik nog meer helder gekregen
welke rol ik mag gaan spelen
welke plek ik in mag nemen
in de bewustzijnsshift die we nu leven

Dat ik mezelf mag uiten
de woorden willen naar buiten
Ik kan mijn keel niet langer sluiten

Dat ik me helemaal over mag geven
Wat in mij leeft stem mag geven
Dat ik dit met anderen mag delen
Dat wat er gezegd wordt anderen zal helen

Dat ik hen mag helpen uitdrukking te geven
aan wat in hen leeft,
dit vorm te geven
in woorden, creatieve concepten en ideeën

Dat ik inspiratie en moed mag geven
om hun eigen waarheid te spreken
en met hun bedrijf hun gave te leven
Om mee te werken aan overvloed en vrede

Als schrijver is dit één van mijn favoriete onderwerpen. Je gaat woorden geven aan wat in jou leeft, om vervolgens je boodschap te formuleren.

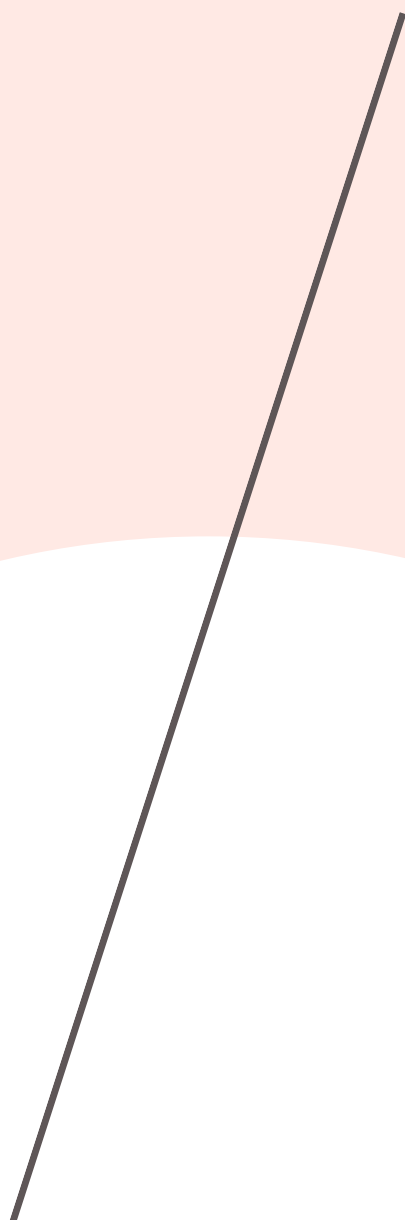
Je boodschap is verbonden met je keelchakra, je vijfde chakra. Als dit kanaal open is, stromen de woorden als vanzelf naar buiten. Schrijf op vakantie iedere dag je morningpages; 3 pagina's met wat er maar in je opkomt, om je communicatiekanaal schoon te houden. Alleen dat al is een feestje, het slingert heel veel ruis je leven uit.

Love to do

Stel dat je 1 minuut mocht spreken en daarna voor altijd moest zwijgen, wat is dan jouw boodschap? Schrijf je boodschap op en neem hem op op audio of video.



04



S T A P / C H A K R A

04

Hou van je klanten en producten

Stap 4

We zijn bij het hart van je bedrijf aangekomen. Dit is mijn meest favoriete onderdeel om naar de oppervlakte te brengen. Wanneer je je hart volgt, trouw bent aan je zelf, ontvouwt het zich als vanzelf. Ga wandelen in de natuur, verwonder je en open je.

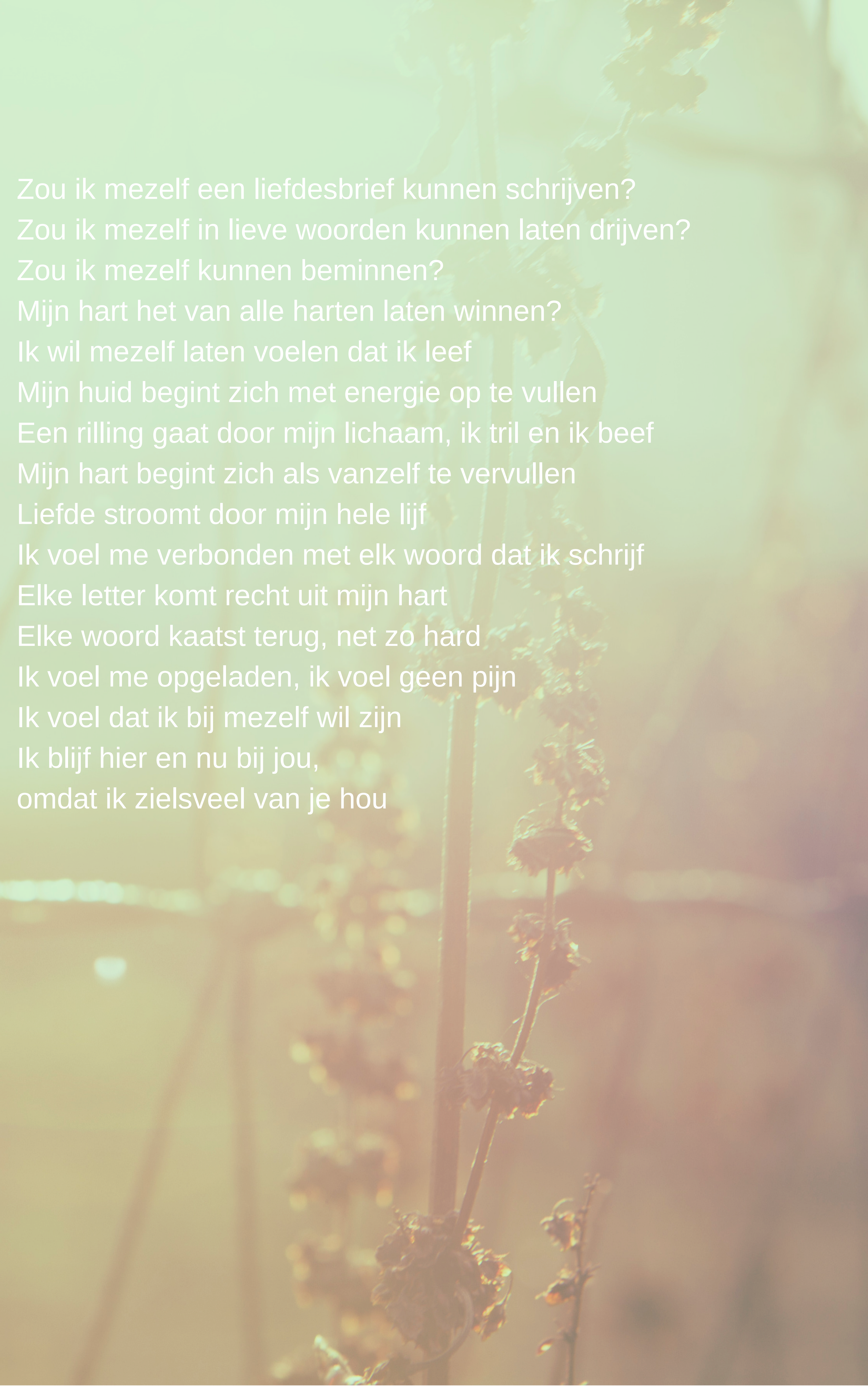
Het hartchakra, het vierde chakra, is verbonden met je ideale klanten en producten. Hoe meer je jezelf kunt ontvangen, hoe makkelijker je je klanten kunt ontvangen. Wat jij vindt dat je producten waard zijn, is je klant bereid te betalen.

Love to do

Vul jezelf met liefdevolle energie en voel naar welke (toekomstige) klanten jij deze energie graag wilt sturen. Welke klanten zijn welkom op jouw energieveld? Schrijf de namen op van de mensen die je te binnen schieten.

Waar zit bij jou de energie op? Welk product wil je heel graag de wereld in brengen? Wat geeft je een blij, enthousiast en licht gevoel? Schrijf op waar op dit moment de meeste energie op zit.





Zou ik mezelf een liefdesbrief kunnen schrijven?

Zou ik mezelf in lieve woorden kunnen laten drijven?

Zou ik mezelf kunnen beminnen?

Mijn hart het van alle harten laten winnen?

Ik wil mezelf laten voelen dat ik leef

Mijn huid begint zich met energie op te vullen

Een rilling gaat door mijn lichaam, ik tril en ik beef

Mijn hart begint zich als vanzelf te vervullen

Liefde stroomt door mijn hele lijf

Ik voel me verbonden met elk woord dat ik schrijf

Elke letter komt recht uit mijn hart

Elke woord kaatst terug, net zo hard

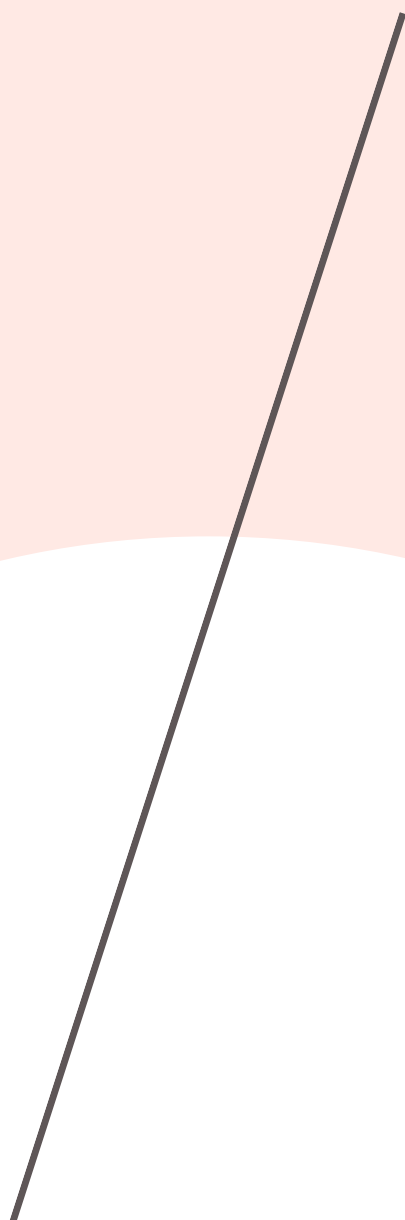
Ik voel me opgeladen, ik voel geen pijn

Ik voel dat ik bij mezelf wil zijn

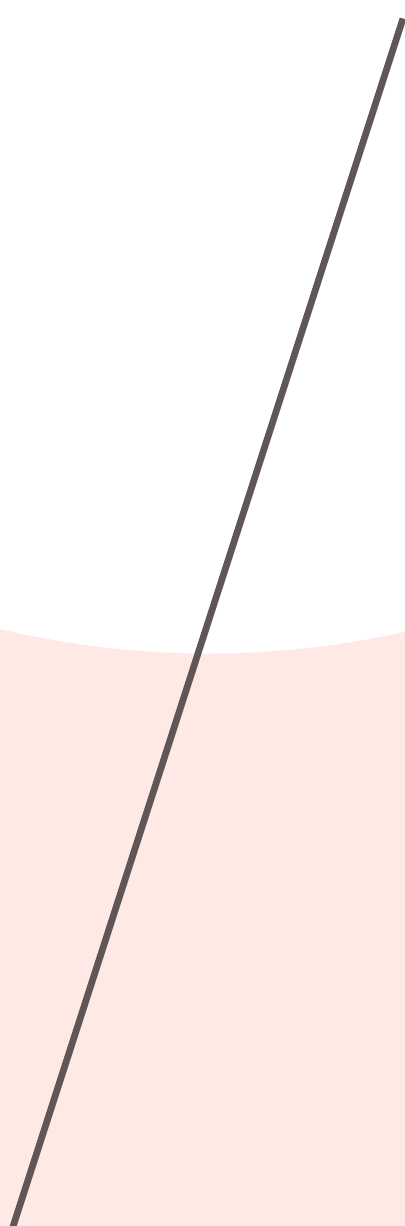
Ik blijf hier en nu bij jou,

omdat ik zielsveel van je hou

05



S T A P / C H A K R A



03

Neem geïnspireerde actie

Stap 5

Je gaat op de plank staan

Je gaat aan

Je voeten stevig gegrond op de plank

Je lijf is alert en ontspant

Je bent

volledig in het moment

Aanwezig in het hier en nu, surf je de golven

Je raakt er niet onder bedolven

Je beheerst ze en zij beheersen jou

Als een spel tussen man en vrouw

Een lach op je gezicht,

je haren in de wind

Focus en concentratie

opwinding en sensatie

om steeds weer de golf te pakken

en daarna gelukzalig in het zand te zakken

En als je er een keer afvalt,

of strand op het strand

Ga je weer hup de plank op, omdat je niet anders kan

Je voelt je rijk dat je dit mag doen en geniet ervan

Elke keer wanneer er wind is en de zee je roept,

kom je weer in actie, niet omdat het moet

Maar omdat je voelt dat je daar moet zijn

Je voelt je groots en in zekere zin ook klein

Onderdeel van een groter geheel

En één met de zee, die in jou leeft

Neem geïnspireerde actie

Stap 5

Oh ja, nu wordt het helemaal leuk. Je hoeft niet verder te kijken dan de eerst volgende logische stap. Wat wil je gaan doen, wat wil je gaan ondernemen? Laat je op aan de zonnestralen en voel je innerlijke kracht.

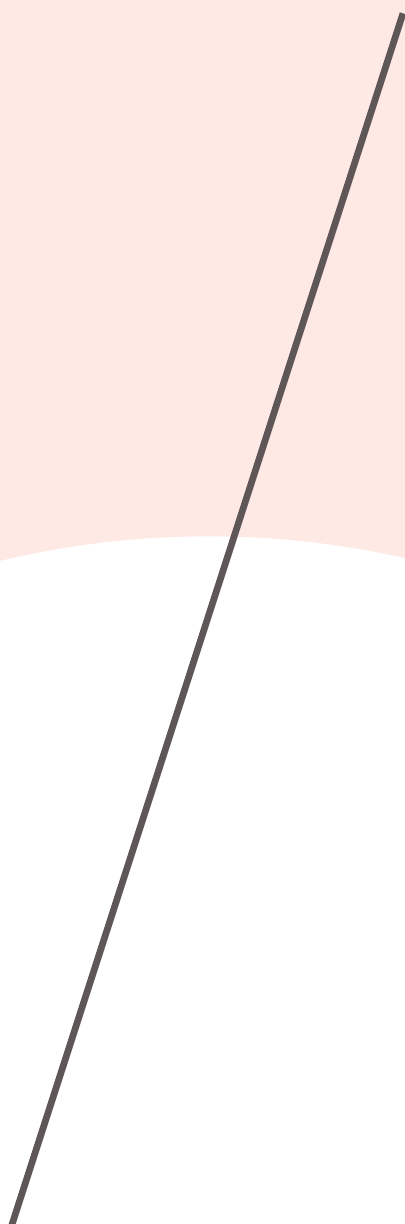
Het nemen van geïnspireerde actie is gekoppeld aan je zonnevlecht chakra, het derde chakra. Hier zit je doe energie.

Love to do

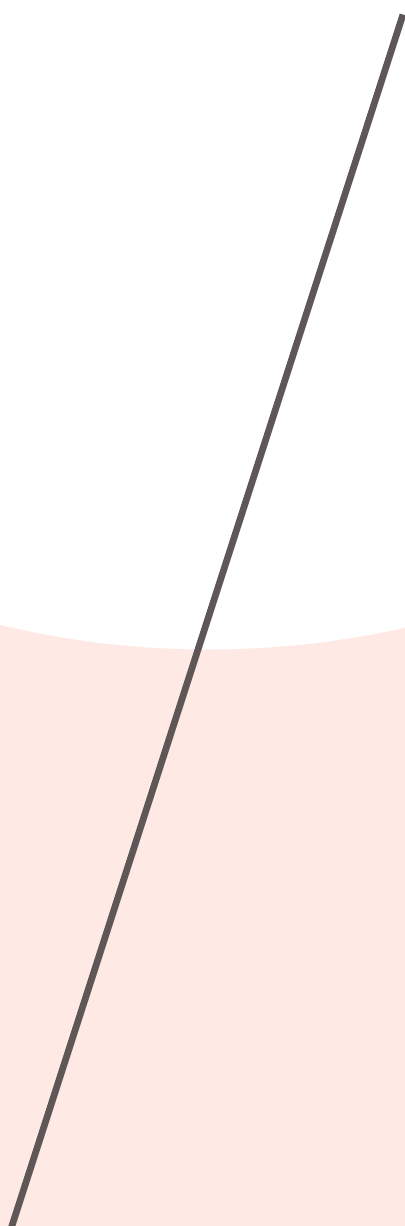
Hoe drukt jouw ziel zich het liefste uit? Wil jouw ziel dansen / zingen / spreken voor een groep / toneelspelen / tekenen / schrijven / lesgeven / coachen / moodboards maken / schilderen / mensen samenbrengen / verhalen vertellen / fotograferen / filmen / dagboek schrijven / bewegen. Het kan allemaal.



06



S T A P / C H A K R A



02

Beweeg met de stroom mee

Stap 6

Ik sta mezelf toe om uit de flow te zijn
Eb en vloed ze stromen door mij
Ik gun het mezelf me terug te trekken
Ik hoef niet elke dag bergen te verzetten
Ik mag in mezelf zakken
Ik hoef het vuurtje niet constant aan te wakkeren
Ik keer naar binnen
om me met mezelf te verbinden
Ik kijk naar de golven van de zee
Ik voel en beweeg mee
De zee denkt niet: als ik me terugtrek kan ik niet stromen
In de terugtrekking wordt kracht opgebouwd om automatisch terug te komen
Ik kan niet alleen inademen,
automatisch volgt een uitademen
Me tegen eb verzetten,
is als heel hard remmen
Als geven zonder te ontvangen
Als inspannen, zonder te ontspannen
Flowen is voor mij niet alleen voluit stomen
Flowen is eb en vloed verwelkomen
Vandaag stop ik het verzet en stap ik in de flow
Vandaag geef ik mezelf het loslaten van mijn oordeel op uit de stroom zijn kado
Ik zie nu in dat ik al die tijd in flow was
Flow is niet altijd vol gas
Flow is de natuurlijke stroom van het leven
Eb en vloed, ontvangen en geven

Vanuit flow is het heerlijk om te creëren. De zee is een prachtige spiegel als het om stromen gaat. Dus spring weer op dat luchtbed of spring over de golven, terwijl je mijmert over hoe jij je ziel het liefste voedt. Of geniet van sex on the beach. Daarmee komt een enorme creatiekracht vrij.

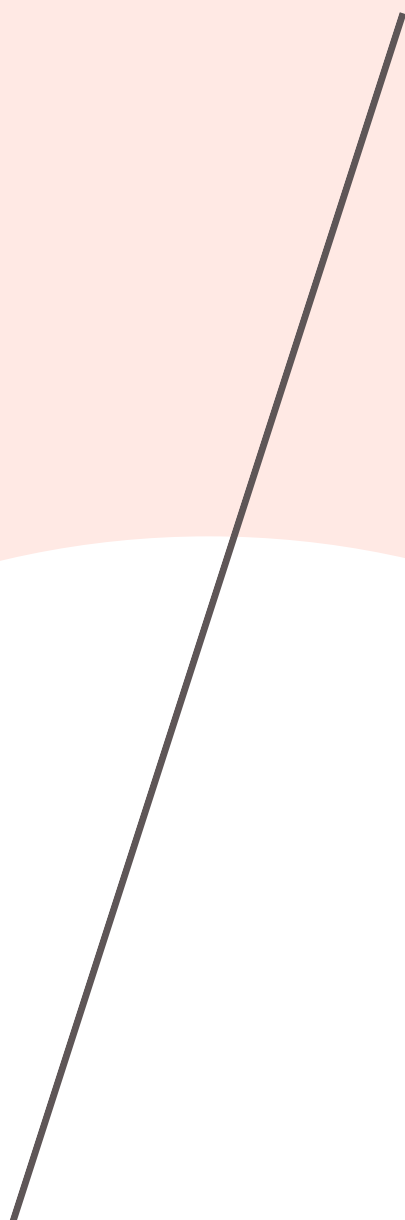
Het heiligbeenchakra is o.a. verbonden met je spelende innerlijke kind en je creatiekracht.

Love to do

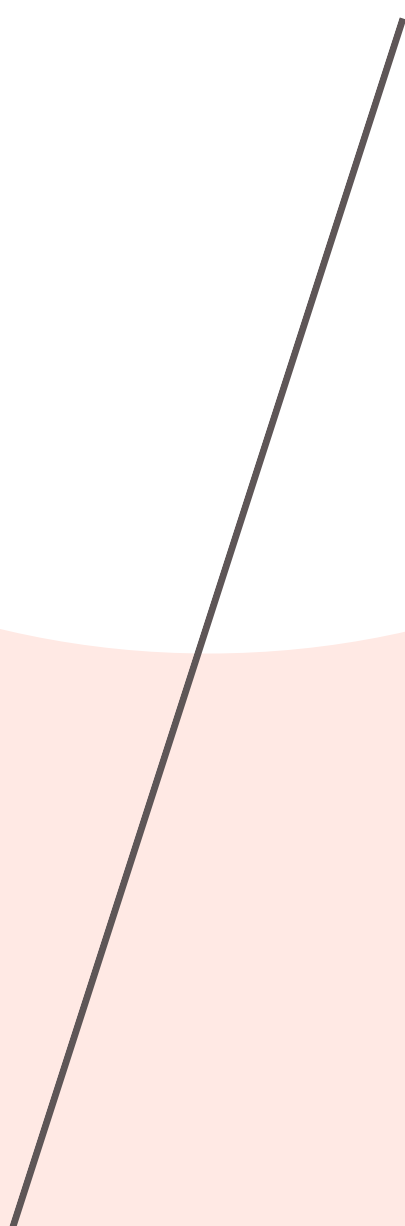
Hoe voed jij jouw ziel?



07



S T A P / C H A K R A



01

Heb je verlangen gemanifesteerd

Stap 7

Als alles er al is en je helder hebt wat je wilt manifesteren met je bedrijf, is het enige wat nog nodig is, dat je bereid bent om het te ontvangen. Dat je je opent, dat je alle aarzelingen, oordelen en twijfels vrijgeeft en je hart wagenwijd openzet om te ontvangen. Dat besluit kun je nu nemen. Dat besluit kun je elke dag opnieuw nemen meerdere keren per dag. Ga wandelen over de rode aarde en voel dat je gedragen wordt, ondersteunt door de stevige grond.

Het manifesteren van geld is gekoppeld aan je basischakra, het eerste chakra. Om geld te ontvangen is het nodig dat jij jezelf toestaat om hier op aarde, in je lichaam te zijn.

Love to do

Als je al het geld van de wereld zou hebben, wat heb en doe je dan? Wie ben je dan? Ga dat doen, verschijn als die persoon. Stap in deze nieuwe werkelijkheid die je hebt gecreëerd. Welkom thuis! Wat is je volgende stap?



Dank je wel

Dank je wel dat je met mij meegereisd bent naar Ibiza en dat ik met jou mee mocht reizen door je bedrijf. De cirkel is weer rond. Dit is geen einde, maar het begin van een nieuw begin. Je hebt de eerste stappen op het pad van Nieuwetijds Ondernemen gezet. Of misschien ben je een klant van mij en/of bewandel je dit pad al langer.

Ik geloof dat het echt tijd is voor een nieuwe manier van ondernemen. Met dit boek wil ik zoveel mogelijk mensen inspireren om steeds meer vanuit het nieuwe bewustzijn van eenheid te gaan leven en ondernemen. Ik hoop dat je hebt genoten van dit boek en dat het op een dieper niveau iets in je geraakt heeft. Dat het iets in je heeft losmaakt, iets voor je in gang heeft gezet. Dat je het witte licht voelt en vanuit deze energie op een ontspannen, vrije, losse manier meer helderheid hebt gekregen over de basisonderdelen van je bedrijf.

Ik heb dit boek met heel veel liefde en plezier voor je geschreven. Ik ben er helemaal happily obsessed mee. Ik zou het superleuk vinden als je je reactie op het boek achter wilt laten op mijn Facebookpagina www.facebook.com/suzannegroenstege. Like mijn pagina gelijk ook even als je daar toch bent en dat niet al gedaan hebt.

Mijn intentie met dit boek is om zoveel mogelijk mensen met deze energie van het witte licht van het nieuwe bewustzijn in aanraking te laten komen. Als het goed voor jou voelt, kun je me hierbij helpen door het boek te delen op sociale media. Alles uit deze uitgave mag gedeeld worden, zonder schriftelijke toestemming vooraf, met vermelding van mijn website www.suzannegroenstege.nl. Hier kun je het boek nu gratis downloaden.

Daarnaast is het ook mijn intentie om je verder te begeleiden op het pad van Nieuwstijds Ondernemen. Ik wil als Nieuwstijds Ondernemerscoach heel graag dieper met je in het Nieuwstijds Ondernemen duiken, om de schatten die in jou verscholen liggen naar de oppervlakte te brengen. Voel je dat je 'iets' met mij wilt? Kijk dan even op www.suzannegroenstege.nl/ja

Namaste,

Suzanne

WE
ARE
ALL
JUST
WALKING
EACH
OTHER
HOME
- RAM DAS

