

Map of consciousness

ontwikkeld door David R. Hawkins

gemeten Hz:

je ervaart:

700- 1000

verlichting

600

vrede

540

vreugde

500

liefde

400

redelijkheid

350

acceptatie

310

bereidheid

250

neutraliteit

200

moed

175

hoogmoed

150

woede

125

wrok

75

angst

75

smart

50

apathie

30

schuld

20

schaamte

opwaartse energie
kracht
creativiteit
denken in mogelijkheden
overvloed
gedachtes in het hier en nu
leiderschap

neerwaartse energie
krimp
denken in beperkingen
schaarste
gedachtes in het verleden
en in de toekomst
lijden

bekijk bijbehorende video's op calmvibes.tv/map



Map of consciousness

Hoe wil je je voelen?

Wat heb je hiervoor nodig?

Welke keuzes vraagt dit van je?

Wat zou liefde doen?



Hoe zorg je voor opwaartse energie?

- contact met positieve personen
- luisteren naar muziek
- wandelen in de natuur
- daglicht
- creatieve activiteiten
- autonomie
- zelfexpressie
- hobby's
- het leren van nieuwe kennis en vaardigheden
- voldoening in je werk
- sporten
- (visueel) mediteren
- humor
- lekkere geuren
- zingen
- sociale contacten
- aanraking
- van betekenis zijn voor anderen
- onbewerkte voeding en dranken
- verbeeldingsvermogen
-
-
-
-