

SOUL

secrets

DUSSELDORP PUBLISHING

SO

UL

SOUL SECRETS

SEC

RET

S

SOUL GUIDE

Tekst: Anikki Dusseldorp
Redactieteam: Dusseldorp Publishing
Omslagontwerp: Anikki Dusseldorp

DUSSELDORP PUBLISHING
©2024 Dusseldorp Publishing
www.anikkimichelle.nl

Instagram: [@anikkimichelle.nl](https://www.instagram.com/anikkimichelle.nl)
Facebook: Anikki Dusseldorp
LinkedIn: Anikki Dusseldorp
Spotify: De ont-wikkelingspodcast
TikTok: [@anikkimichelle.nl](https://www.tiktok.com/@anikkimichelle.nl)
YouTube: Anikki Michelle

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

SOUL



secrets

INHOUDSOPGAVE

- 10 VOORWOORD
De boodschappen van jouw ziel
- 16 TOEPASSING
Hoe lees je de Soul Secrets?
- 22 DEEL 1
Zielscontact
- 37 DEEL 2
Wijsheid van de paarden
- 47 DEEL 3
Jouw Gouden Human Design formule

- 61 DEEL 4
Dagelijkse reflecties
- 68 DEEL 5
Jouw experiment in praktijk
- 80 DANKWOORD
In verbinding uit de eenzaamheid
- 81 OVER ANIKKI
De Human Design analist met paarden
- 84 PERSONAL NOTES
Jouw externe geheugen als creatieplek

If you listen closely, you can
hear your soul whisper and if
you listen consistently, whisper
will turn into conversational
talk between you and your soul

- anikki michelle

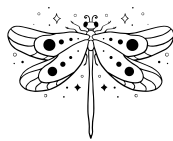


SOUL SECRETS

de boodschappen van jouw ziel

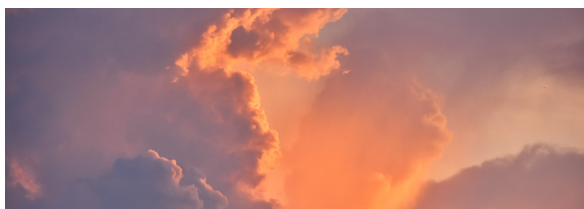
Voor jou ligt een vergrootglas, een versterker, een antenne, en bovenal een kanaal waardoor jij de wijsheid van jouw ziel kunt ontvangen.

In deze gids ontdek je hoe je contact maakt met jouw ziel, leer je van de paarden, ontdek je jouw gouden human design formule, neem je jouw routines onder de loep en zet je stappen in jouw experiment dat het leven heet.



Een Uitnodiging

Met deze toegang tot de geheimen van jouw ziel ontvang jij een uitnodiging tot een nieuw perspectief. Als je nu besluit daarvoor open te staan, dan zijn de geheimen straks bekend en kun je deze op effectieve wijze voor jezelf inzetten. Op pagina 19 krijg je ook een uitnodiging voor het noteren van jouw intentie, jij bepaalt namelijk wat deze gids jou brengt. Net als dat jij bepaalt wat voor jou waar is en je hiermee dus ook wordt uitgenodigd dat voor jezelf te bepalen. Jij kiest wat resoneert, jij past iets toe in jouw experiment en jij hebt altijd gelijk. Er bestaan geen goed of fout en jij mag ook hier helemaal zijn wie jij bent, *you're worth it* en jouw ziel is jou eeuwig dankbaar.





*Jij bent hier doordat je naar jouw ziel hebt
geluisterd. Los van of jij het bewustzijn
hierop hebt, is dit wat jou hier heeft
gebracht. Jij kunt dit. Jij kan horen wat
jouw ziel zegt. In woorden, in gebaren, in
tekens, in een gevoel of met een ingeving.
Waar jij je in ieder geval bewust van bent
is de kracht van zelfontwikkeling. Meer
over jezelf leren, snappen hoe jij tikt.
Toestaan dat het anders is dan je altijd
dacht of wat jou is aangeleerd. Dat geluk
en die kracht is wat ik je gun en jouw ziel
dus ook.*

*Mijn intentie met deze gids is dat jij nog
meer in contact komt met jezelf, doordat je
woorden kunt geven aan dat wat je ervaart
of door de woorden meer gaat ervaren van
dat wat jou verder helpt. Verder naar wat
jij wilt - geluk, liefde, verbinding,
vertrouwen, rust, antwoorden. Op een
toegankelijke, warme en liefdevolle manier,
praktisch en concreet.*



Geheimen van de ziel bestaan doordat er weinig contact is of onvermogen bestaat in begrip van de boodschappen, niet omdat de ziel geheimen voor de persoon bewaart.

- anikki michelle

MESSAGE

Let's
uncover
your
hidden
gems

GET IN TOUCH WITH YOUR
soul

Hoe gebruik je deze gids?



G U N J E Z E L F D E T I J D

Heel letterlijk en figuurlijk. Geef jezelf de tijd om de gids te lezen. 1-2 pagina's per dag of week, net wat jou past. Ga ermee aan de slag. Doe er zolang over als je nodig hebt. Lees hem zovaak als passend is. Leg hem weg als dat nodig is. Pak hem erbij zodra je eraantoe bent. Tegelijkertijd betekent dat soms ook: tijd maken. Gun jezelf de tijd om een pagina te lezen. Creëer de ruimte in jouw leven, blokkeer tijd in jouw agenda. Neem ook de tijd om de woorden tot je te nemen. Resoneert het nu niet, wellicht over een paar maanden wel of als je het net vanuit een ander perspectief leest. Bekijk het vanuit verschillende invalshoeken en laat je verbazen of verrassen door wat het aanraakt.

VOLG JOUW GEVOEL

Ja, er zit een gedachtegang achter de opbouw van de gids. Nee, je overtreed geen wetten als je besluit om hem in een andere volgorde te lezen. Je mist ook geen informatie als je dat doet. Waarschijnlijk weet jouw ziel precies wat jij nodig hebt om eerst te horen, wil de rest op een laag binnen komen dat je het kunt horen. Volg dus jouw gevoel. Vertrouw op jouw intuïtie. Juist als je vindt dat je daar nog niet zo sterk in bent. Ontdek al doende. Het leven is een experiment. Verandering is consistent. Luister naar jouw gevoel, want zelfs als je daarmee van het pad afwijkt, blijf je er toch op.

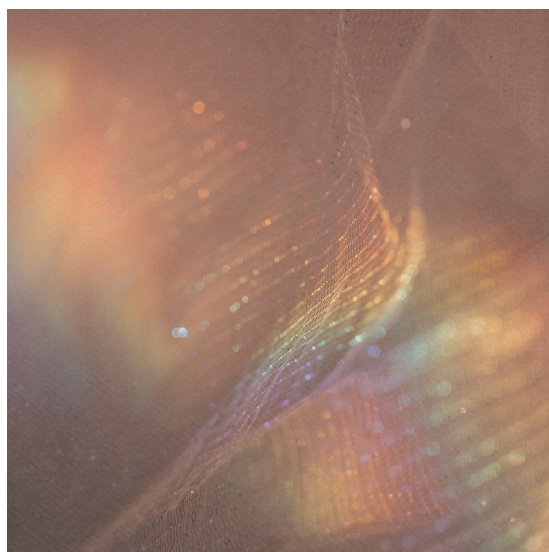


JIJ HEBT ALTIJD GELIJK

Eerder schreef ik het al of misschien lees je dat stukje straks dus pas, omdat je jouw gevoel aan het volgen bent. Belangrijk is in ieder geval dat jij altijd gelijk hebt. Niet de informatie die hier staat, de kennis die ik met je deel of de wereld om jou heen, JIJ HEBT ALTIJD GELIJK. Dat is misschien nieuw, eng, spannend, oncomfortabel of wellicht vind je het vet leuk, voel je opluchting en vrijheid. In alle gevallen wil ik je vragen de emotie toe te staan, want daarmee sta jij jezelf toe dat je gelijk hebt. Het belang hiervan is dat de basis van alles ligt bij het vertrouwen dat jij in jezelf hebt en alleen jij kunt dus bepalen wat voor jou kloppend is in het hier en nu. Zoals jij is er maar één, dus de manier waarop het voor jou werkt is uniek. Geen wiel uitvinden uniek, wel experimenteren, evalueren en zelf bepalen uniek.

DEZE GIDS IS VAN

MIJN INTENTIE IS



*"Do things at your own pace.
Life's not a race."*

Deel 1

zielscontact

luister naar de wijsheid van jouw ziel

universe

MIJN VISIE

Een ziel bestaat uit energiedeeltjes. Heeft een oneindig bestaan en leeft meerdere levens. Een ziel kiest ieder leven een lichaam uit. Het lichaam is het omhulsel wat de ziel helpt leven op aarde. Ieder leven leert de ziel lessen die vooraf zijn afgesproken en onderweg naar aarde uit het bewustzijn verdwijnen.

Daarmee zijn de hoofdlijnen voor het leven van de ziel uitgezet. Als mens hebben wij een vrije wil en bepalen wij zelf hoe wij invulling geven aan deze hoofdlijnen, de boodschappen, onze intuïtie, het leven. Een ziel die al meerdere levens heeft geleefd wordt vaak een oude ziel genoemd.

Disclaimer: Niets is zo veranderlijk als mijn visie op onze ziel. Toch is wat ik hier deel iets wat ik al veel langer als waarheid ervaar en voor nu dus is hoe ik het zie.

JOUW VISIE

Hoe zie jij het bestaan van een ziel? Bestaan er zielen? Waar leven de zielen en hoe bepaal je als ziel dan bij welk gezin je gaat leven? Op welke manier communiceer je met jouw ziel?

Onthoudt: Er is geen goed of fout.

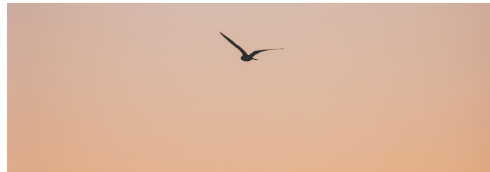
Misschien leef je al heel lang in bewuste samenwerking met jouw ziel of wellicht is het voor jou een eerste keer dat je hierover na gaat denken. In beiden gevallen en alles ertussenin, is het goed om (weer) eens stil te staan bij jouw visie op een ziel. In het contact met jouw ziel helpt het namelijk als je een helder beeld hebt van wat jouw waarheid is. Vanuit helderheid ontstaat er helderheid en vanuit verwarring of onzekerheid ontstaan er ook verwarring en onzekerheid.



Be kind to your mind - anikki michelle

Jouw ziel

Is hier op aarde en werkt samen met jouw lichaam en geest. Alledrie zijn zij gelijkwaardig aan elkaar en bieden zij jou precies dat waar hun talent ligt. Aan jou dus de kunst jouw grenzen te bewaken, bewust te kiezen wanneer je wat inzet en vooral te kijken hoe je alles ten dienste van elkaar in kunt zetten. Noteer op de volgende pagina de mooie resultaten die deze delen van jou je hebben gebracht in het leven tot vandaag de dag.



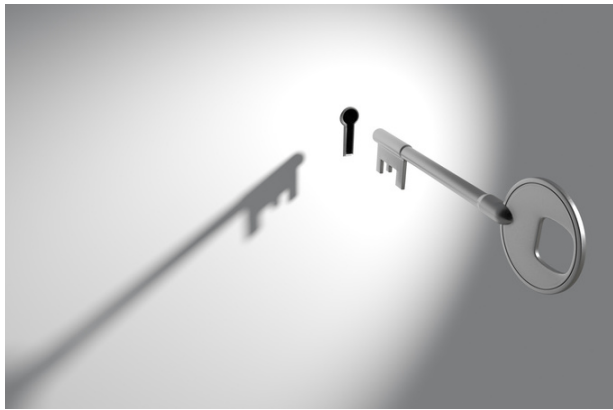


A series of horizontal dotted lines, likely serving as a guide for handwriting practice or as a separator for text.

Jouw kanaal

Versterk het contact met jouw ziel door het versterken van jouw kanaal. Zoals de radio via de juiste frequentie Mariah Carey of Paramore uitzend. Jouw WiFi via de juiste frequentie toegang tot TikTok of de luchtvaartmaatschappij - waar jij jouw ticket voor jouw droomreis boekt - geeft. Jouw televisie via de juiste frequentie Temptation Island of het EK uitzend. Directe verbinding, een schoon kanaal en duidelijke communicatie (als je op 1 drukt, krijg je die zender op beeld).

Bouw vertrouwen op in het contact door herhaling, experimenteer met kleine stappen, keuzes met verwaarloosbare consequenties, zodat jouw brein aan boord blijft en jouw lichaam kan uitvoeren.

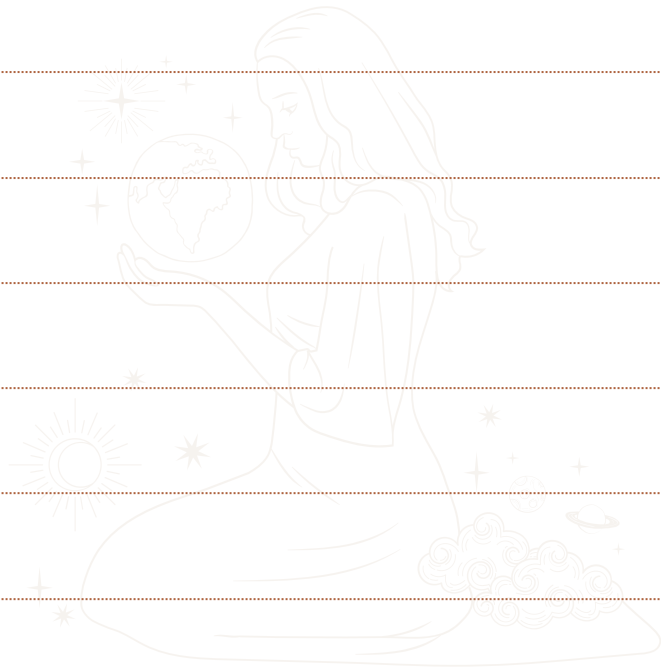


De sleutel naar zuiver contact met jouw ziel is
een zuiver kanaal, geweten en lichaam. Wees
blij met wat is en groei naar wat komt.
Verwijder ruis en verwelkom wijsheid.

- anikki michelle

Schrijf hieronder jouw eigen prayer voor een
schoon kanaal, groeiend vertrouwen en
luisterend oor. Voeg toe wat je wil en pas aan
wat hem kloppend maakt. Haal diep adem, lees
jouw prayer voor en ervaar de sensaties in jouw
lichaam.





Deel 2

Wijsheid

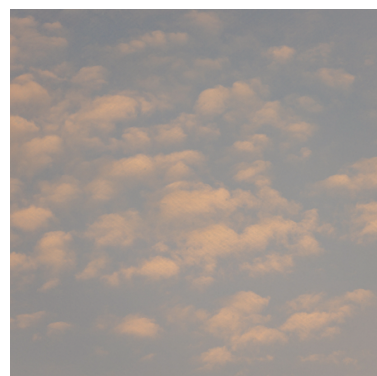
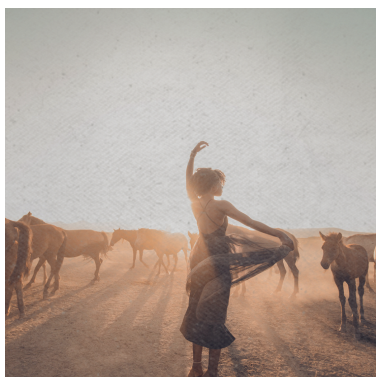
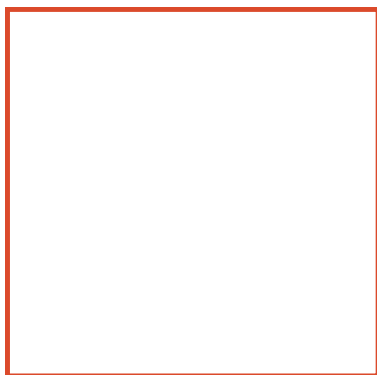
leer van de paarden

universe

Wijsheid van de paarden

9 LESSEN VAN DEZE WIJZE ZIELEN

1) **Pak jouw plek.** Er is ruimte voor iedereen en iedereen heeft ruimte. Stap in jouw kracht, straal jouw energieveld uit en bepaal liefdevol jouw grenzen. Ga staan, de wereld en jouw kudde wachten op jou.



2) **Het leven is hier en nu.** Zelfs dat bestaat niet voor een paard, want dat moment is alweer voorbij. Focus je op wat er nu is en hier gebeurt, geniet, huil, lach, spring, wees aanwezig. Nu heb je. Het verleden is geweest en de toekomst moet nog komen.

3) **Oordeelloos.** Wat is dat is. Kijk welke oordelen jij achterwege kunt laten, zowel positief als negatief. Oefen met zijn, ontvangen, objectief kijken. Zo breng je verzachting aan naar jezelf en maak je ruimte voor veilig en vrijuit experimenteren.

4) **Congruentie in plaats van keuzes.** Vanuit nature scannen paarden de omgeving af op onveilige situaties. Zo ook of wat jij zegt, doet en denkt op één lijn ligt en dus congruent is. Verleg bij de volgende te maken keuze eens jouw aandacht van A en B naar wat is Congruent.

5) **Hapje stapje.** 16-20 uur per dag zijn paarden aan het eten. Iedere stap nemen zij een hap. Stel jouw verwachtingen bij, wees trots op iedere hap die je verwerkt en iedere stap die je daarvoor zet.

6) **Rust gedurende de dag.** Slapen verdelen paarden over de hele dag, zowel staand als liggend. Kijk waar jij extra rust momenten, naast die goede nacht slaap - want jij bent nou eenmaal een mens, kunt toevoegen.





7) **Kijk met een zacht oog.** Naar de situatie, persoon, overtuiging, keuze. Zo verbreed je jouw gezichtsveld, zie je letterlijk meer dan wanneer je in focus zit.

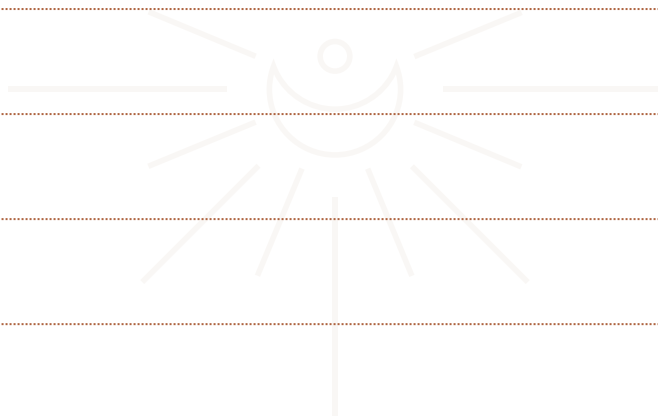
LEVENS *LESSEN*



8) *Luister naar de hartslag.* Voorbij de woorden, acties en kleding is waar paarden jou op 4 meter afstand al aan horen komen op basis van jouw hartslag. Wat wil jouw hartslag jou vertellen? En die van de persoon tegenover jou?



9) *Je bent niet alleen.* Je wordt gedragen en mag leunen. Jouw kudde bestaat en begint vanuit de verbinding met jezelf. You do you and the rest will follow, zoals de kudde samen door het wild trekt.



Deel 3

Human Design

Jouw Gouden Formule

universe

ENERGIETYPE

Hoe jouw energie tot zijn recht komt en ingezet kan worden

Generators

De energie die jij met je meebrengt doet de wereld stralen, bewegen en zet woorden om in daden. Jij staat voor actie, uitvoering en doen. Niet lullen, maar poetsen. Als jij daarin jouw energie besteed aan dat waar je blij van wordt dan neemt jouw energie toe. Met die toegenomen energie deel jij jouw energie weer met de mensen om jou heen en krijgt iedereen dus meer energie. Waar jij blij van wordt is een HELL YES. Twijfel je en heb je jouw autoriteit gevolgd, dan is het een nee.

*Kies voor jouw
blijdschap en plezier*
GENERATOR

Manifestors

Jij bedenkt, creëert en initieert. Als een steen die in het water valt, ontstaat er een ripple effect vanuit wat jij de wereld in brengt. De kringen in het water kun je onderverdelen in drie categorieën: Mensen die met je mee willen doen en enthousiast zijn over jouw idee, mensen die je wakker schudt en er eerst vooral heel veel van vinden en mensen die op de kade staan. Ze zien het wellicht gebeuren, maar het raakt hun verder niet.

Aan jou de schone taak om te doen wat je voor ogen hebt, jouw strategie toe te passen en daarin openstaan voor de juiste mensen die met je meebewegen.

*Doe waar je zin in
hebt*

MANIFESTOR

Manifesting Generator

De bijzondere combinatie van de twee voorgaande energietypes met jouw eigen unieke uitwerking daarvan. Waar een Generator de energie focust op één project, kunnen dat er bij jou zoveel zijn als waar jouw vuurtje van gaat branden. Afmaken is niet nodig, starten met iets nieuws kan gewoon en veranderen van wat je wil doen ook. Laat de wereld zien wat er allemaal mogelijk is door het op jouw manier uit te voeren en initieer op basis van jouw strategie: reageren op.

*Volg jouw eigen
pad*

MANIFESTING GENERATOR

Projector

Jij bent hier om te zien en zijn. Jij kijkt verder, hoort meer, voelt dieper. Werken doe jij dan ook heel efficiënt, met onvoorstelbare snelheid rond jij taken succesvol af, mits je jouw kostbare energie in de juiste projecten hebt gestopt. Over energie gesproken, het is oké om overdag jouw rust te pakken en in jouw geval zelfs van toegevoegde waarde. Overzicht, management, inzicht, gidsen, begeleiden en mensen zien voor

wie zij zijn, vooral in de centra die ongedefinieerd zijn - dat is waar jouw specialiteit ligt. Schat dit op waarde en de wereld om jou heen zal dat ook doen.

*Waardeer en wees
zuinig op jezelf*
PROJECTOR

Reflector

Zoals een spiegel, plas of schaduw doet, laat jij jouw gesprekspartner zien waar hun energie en aandacht heengaat. Anders dan de bovengenoemde elementen, laat jij het vooral op zielsniveau zien, innerlijk in plaats van uiterlijk. In jouw chart is alles ongedefinieerd (wit), wat jouw kracht en tevens grootste uitdaging is.

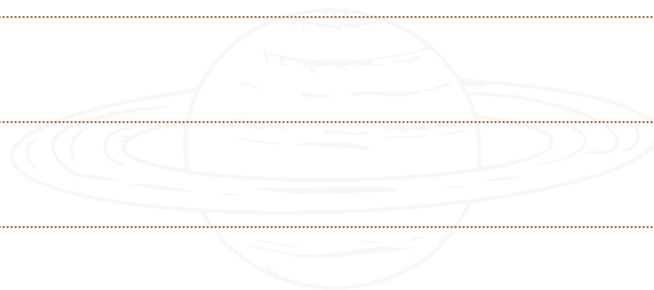
Door de openheid pik je signalen en emoties van jouw omgeving op, waardevol doordat je over informatie beschikt die niemand anders nog doorheeft en soms zelfs ooit door zal hebben op de manier zoals jij dat kan. Uitdagend in bepalen wat van jou is en wat van jouw omgeving is. Grenzen verhelderen, opladen, energie loslaten en de juiste omgeving maken hoe jij de dag beleeft. Weten wie jij bent en wat je wilt veranderd met het moment en die gave omarmen helpt je verweren tegen de maatschappelijke vragen als waar jij voor staat en wat je wil bereiken.

*Omgeef je met wie
jij wilt*
REFLECTOR



Het water laten stromen, de mogelijkheden die
komen. De bloem die geurt, jouw leven dat
kleurt. Op de manier die voor jou werkt,
omdat het jouw geluk versterkt.

- anikki michelle



STRATEGIE

Op welke manier jij jouw energie kunt gebruiken om jouw doelen te bereiken

(Manifesting) Generators

Jouw strategie in human design is wachten op een respons. Een lichamelijke respons welteverstaan. 100% enthousiasme, at a bare minimum. Wachten op een actieve manier. Geen passief bankhangen totdat jouw lichaam reageert, maar leven en in je opnemen wat er om je heen gebeurt. Ontvangen welke kansen jouw kant op komen en luisteren naar jouw lichaam wat past. Dat iets op dit moment geen match is, wil trouwens niet zeggen dat dit later niet kan veranderen. Of dat deze functie, activiteit of dit event bij dit bedrijf niet past, wil niet zeggen dat je geen 100% enthousiasme bij een ander bedrijf kan ervaren. Schrijf iets niet meteen af, stap alleen wel pas in als jouw lijf en autoriteit aan boord zijn.

Manifestors

Doen waar je zin in hebt en tegelijkertijd wel jouw omgeving op de hoogte houden van wat je doet. Jouw autoriteit is dan ook informeren. Dit doe je om mensen aan boord te kunnen laten, niet vanuit een behoefte aan goedkeuring. Jij bepaalt welke koers je vaart en als je de route of de bestemming deelt, dan kunnen de juiste matrozen aan boord stappen - als we even in dezelfde metafoor blijven. Je hoeft nog niet alle details helder te hebben en je hoeft ook echt niet ieder detail te delen. Benoem, beschrijf of vertel wel wat je in grote lijnen bezig houdt. Zo creëer je meer duidelijkheid naar jouw omgeving wat je een hoop verstorende vragen zal schelen en soms zelfs een nieuwe kans op kan leveren.

Projector

Om jou een handje te helpen in het beschermen van jouw kostbare energie is jouw strategie wachten op een uitnodiging. Op deze manier deel jij jouw wijsheid enkel met de mensen die het kunnen ontvangen en dus horen. Wat hun weer in staat stelt om jouw waardevolle inzicht te waarderen en jou de erkenning te geven waar je energie van krijgt.

Een uitnodiging kan uit heel veel meer dan een gouden envelop op de deurmat bestaan en zal veel vaker ook een andere vorm hebben. Denk aan iemand die jou gaat volgen op sociale kanalen, een vraag die jou gesteld wordt of een energetische uitnodiging. Wachten is actief en betekent vooral laten zien wat je aanbied, kent, kunt, vindt en toevoegt. Mensen kunnen jou pas uitnodigen voor iets waavan zij weten dat jij het kunt bieden. Doe dit op een plek waar men zelf kan bepalen of zij ernaar kijken danwel luisteren.

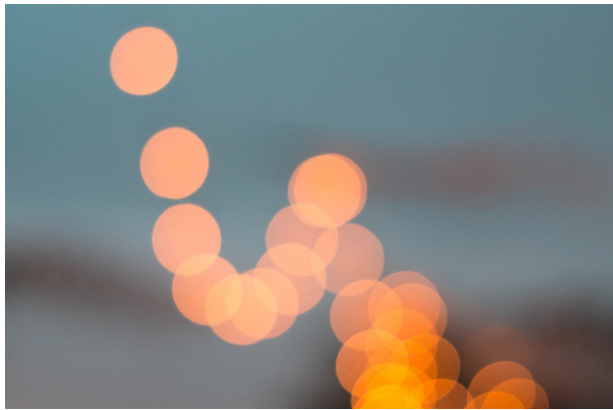
Reflector

Laat je dragen. Dat is wat jouw strategie is. Zo open als jij bent, zo spontaan en verrassend kan het leven zijn. Laat los wat je denkt te moeten doen of hoe het hoort. Doe het op de manier die jouw aandacht trekt en jij wordt naar jouw dromen gedragen. Waar de andere energietypes in de richting worden gewezen, maak jij jouw dromen op jouw manier waar. Dat wat zich herhaaldelijk voordoet en jouw aandacht als van buiten jou blijft trekken, is waar je al jouw energie in kunt stoppen.

Doe dit in combinatie met jouw autoriteit en neem dus de tijd. Dat iets één keer jouw aandacht trekt is namelijk niet voldoende. Het zou zomaar de energie van iemand anders kunnen zijn die je oppikt. Zorg dus dat jij je in verschillende omgevingen en omringd door verschillende of juist geen mensen omgeeft, om te bepalen of iets van jou is. Op die manier wordt het complete plaatje helder en lijkt alles als vanzelf te lukken.

End note

Het leven is constant in beweging, net als jij en jouw energie. Volg jouw strategie in combinatie met jouw autoriteit om jouw energie te ondersteunen en tot haar recht te laten komen. Jij bent namelijk alles tegelijkertijd en niet enkel jouw autoriteit of enkel jouw strategie. Daarnaast gaat er nog zoveel meer schuil in jouw design. Waar jouw gouden formule een stevig fundament vormt is er nog meer wat jou **jou** maakt, dus er bestaat ook zeker verschil in hoe jij dit ervaart of toepast ten opzichte van iemand met eenzelfde strategie. Be kind and have fun!



Fietsen begon met zijwieltjes, zwemmen met
zwembandjes, praten met woorden en
schrijven met letters. Beweeg stap voor stap
volgens jouw strategie en kom steeds
dichterbij jouw intentie.

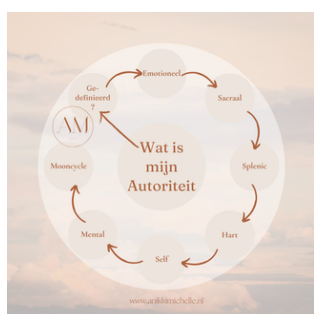
- anikki michelle



AUTORITEITEN

DE MANIER WAAROP JIJ HET BESTE BESLISSINGEN KUNT NEMEN

Zodra jij jouw chart download staat ernaast beschreven wat jouw autoriteit is. Kom je nou een keer een chart tegen van iemand zonder beschrijving, dan kun je zelf lezen wat de autoriteit is door te kijken welke centra (vakjes) gedefinieerd (gekleurd) zijn.



EMOTIONEEL

De manier waarop jij het beste beslissingen kunt maken is door naar jouw gevoel te luisteren en er een nachtje over te slapen. Doorloop de emotionele golven en kijk wat daarna jouw antwoord is.

Aniki Michelle

SACRAAL

Jouw onderbuikgevoel knows best. Op het moment dat je een golf van blijdschap door jouw lichaam voelt trekken, dan is het voor jou.

Aniki Michelle

MILT

Luister naar jouw intuïtie, zelfs als het niet logisch klinkt of niet te verklaren valt, is dat wat je mag volgen.

Aniki Michelle

HART

Luister naar jouw hart en verlangen, waar je aantrekking tot voelt vanuit jouw hart, is voor jou.

Aniki Michelle



ZELF

Besprek jouw gedachten met verschillende mensen of jezelf. Terwijl je het bespreekt hoor je in jouw stemgeluid wat voor jou werkt.

Aniki Michelle

OUTER/MENTAL

Besprek het met meerdere mensen die je vertrouwt en kijk welk antwoord resoneert en terugkeert. Neem de tijd, krijg helderheid en luister pas naar een mening als jij erom vraagt.

Aniki Michelle

MOONCYCLE

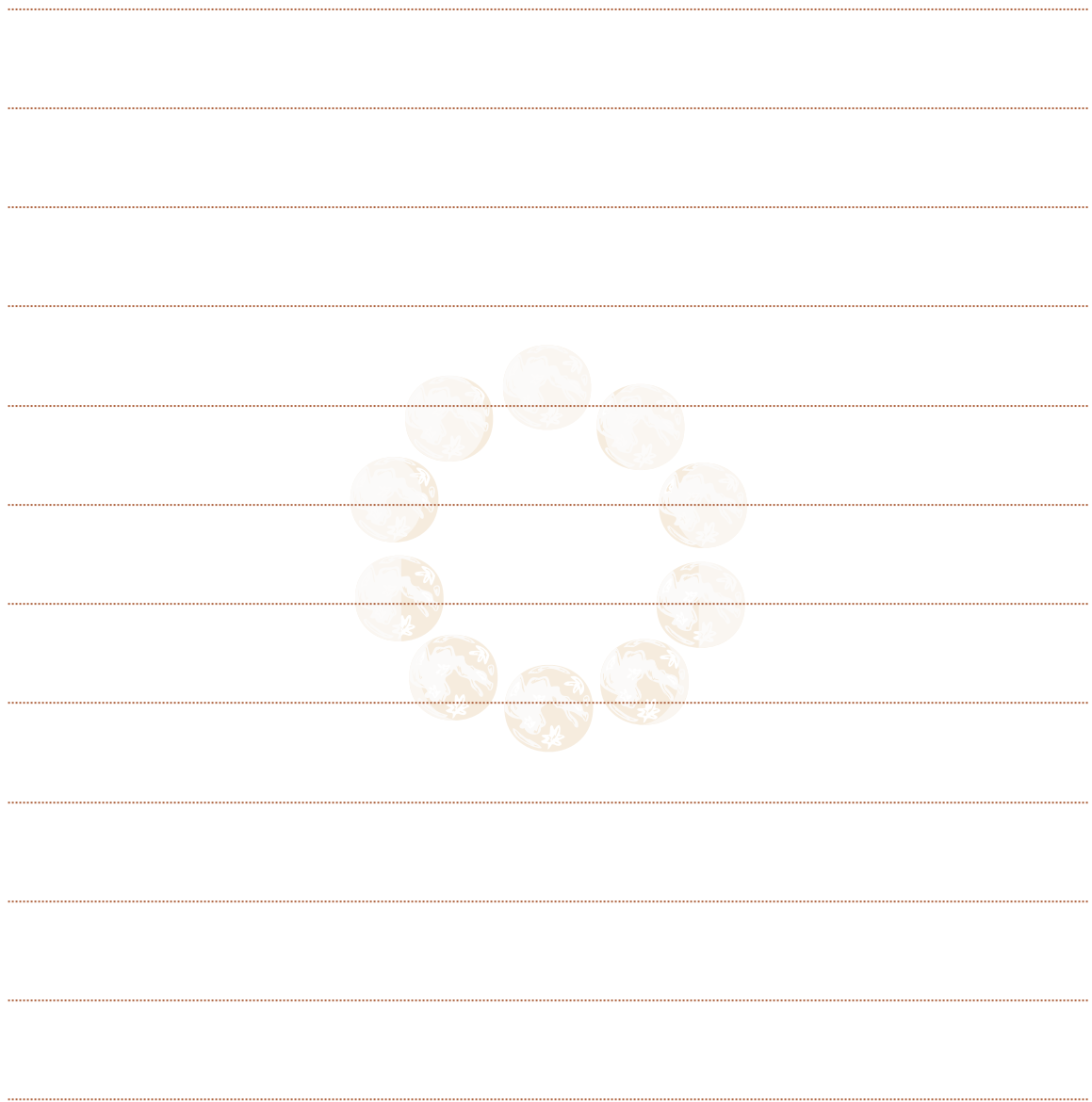
Volg het ritme van de maan en neem de tijd in het definitief maken van jouw besluit. Geef jezelf die 28 dagen ruimte voor het nemen van grotere beslissingen.

Aniki Michelle



Jouw gouden formule vormt het fundament, de basis en zoveel meer. Het is de plek waar je uit kunt putten in iedere situatie die het leven je geeft. Een volgende stap, een antwoord en ondersteuning in het maken van een keuze: het ligt allemaal verscholen in deze formule.

- anikki michelle



Deel 4

Reflecties

dagelijkse routines ter ondersteuning

universe

TEKENS

van het universum

DIEREN

Gevraagd en ongevraagd. Altijd opvallend genoeg dat je zeker bent dat het voor jou bedoeld is en er geen verwarring ontstaat. Gevraagd, door na een meditatie een teken met het universum af te spreken, zodat je weet dat je op het juiste pad bent, je gesteund wordt of de persoon waar je aan denkt bij je is in energie. Zo heb ik met mijn oma afgesproken dat zij een blauwe vlinder zou sturen nadat zij kwam te overlijden. Waar ik nog dacht 'had je niet iets makkelijkers kunnen kiezen', vloog de middag dat zij overleed een blauwe vlinder in de tuin. Regelmatig komt er één op een vrachtwagen, de tv of sociale media voorbij en altijd weet ik dat zij het is.

GETALLEN

De tijd op de klok, het bedrag op het bonnetje, kentekens, als je de muziek op pauze zet, de duur van een telefoongesprek, het aantal likes of reacties op een post. Dubbel, driedubbel of een veelvuldige herhaling van dezelfde getallen is het universum dat met jouw ziel communiceert en waar jij je steeds bewuster van wordt. Naast dat je zelf iets afsprekt of bij een getal het vooral als bevestiging kan zien, kun je ook de betekenis van de specifieke getallenreeks opzoeken. Zoek op spirituele betekenis en je krijgt er voldoende resultaten uit. Bij mij is het vaak als ik naar werk rij dat er een auto op een vervelende manier inhaalt, voor mij schiet of juist niet doorrijdt en als ik dan naar het kenteken kijk 3x 8, 7 of 5 zie.



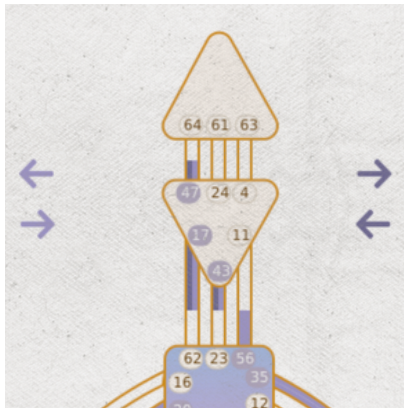
OVERIG

Regenbogen, kippenvel, een geur, naam, bloemen of een liedje. Er bestaan zoveel tekens als dat er materialen, mensen en voorwerpen zijn. Mijn overleden hond communiceert vaak met witte veertjes, echt van die spierwitte. Aan het einde van een meditatie spreek ik regelmatig het teken van mijn droomauto's af: Audi TT of R8, als ik die tegenkom, komt er altijd een lach op mijn gezicht.

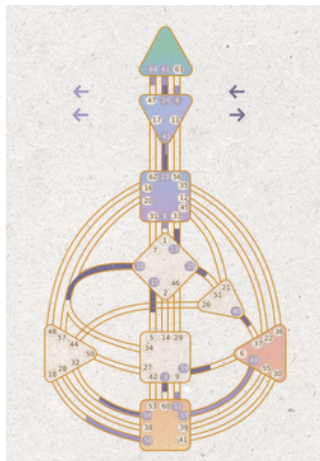
Heb je behoefte aan bevestiging of contact met een andere ziel, vraag het universum dan een specifiek teken te sturen, jij kunt kiezen en spreekt het af. Sta open voor de manier waarop het teken tot je kan komen en je zal verbaasd staan hoe snel je iets ontvangt.

HUMAN DESIGN

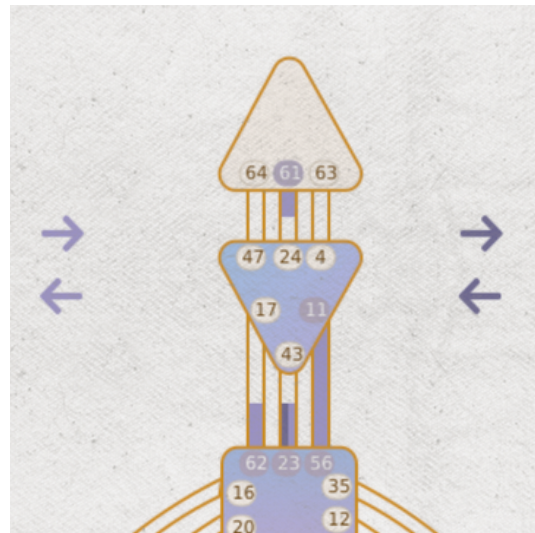
PIJLEN



Linksboven verteren en verwerken van voedsel en informatie.
Linksonder de omgeving waar jij je in bevindt.
Rechtsboven gaat over jouw motivatie en focus.
Rechtsonder staat voor jouw perspectief op de wereld en het manifesteren van jouw doelen.



Naar **links** is consistentie, actie en op basis van specifieke details. Mannelijke energie. Geven.



Naar **rechts** is flexibel, afwisseling en op basis van gevoel. Vrouwelijke energie. Ontvangen.

De linkerpijlen gaan over jouw **onderbewuste** systeem: jouw lichaam en interne processen. De rechterkant gaat meer over jouw **bewustzijn**, jouw hoofd, brein en visie.

INTEGRATIE

van jouw zielscontact en de ondersteunende routines

HULPMIDDELEN

In het integreren van alle informatie en het aangaan of onderhouden van zielscontact, kun je talloze hulpmiddelen inschakelen. De tekens waar deel 4 mee begint is daar één van. Spirituele kaartendecks kunnen je ook helpen om de boodschap van jouw ziel en het universum te verstaan. Net als dat meditatie jou kan helpen om jouw intuïtie te horen. Zelf vind ik sporten en journalen (schrijven, tekenen, kleuren) ook hele fijne ondersteuning geven in mijn spirituele ontwikkeling. Sinds kort start ik mijn dag met een hele specifieke meditatie waarbij ik mijzelf energetisch bescherm. Als je veel ongedefinieerde centra in jouw chart hebt, kan dit voor jou ook een hele fijne toevoeging zijn.

DESIGN INFO

Over Human Design gesproken, kijkend naar jouw pijlen kun je jouw routines vormgeven. Een flexibele vorm en invulling kan namelijk nog steeds een routine tot stand brengen. Het moment waarop en de manier waarin je het uitvoert zal misschien wisselen of je wisselt gedurende de week af in verschillende tools en hulpmiddelen. Uiteindelijk ben je toch ierdere dag 1-2 momenten bewust tijd en energie aan jouw zielscontact aan het besteden. Ongedefinieerde centra kun je dus aan de start van de dag al beschermen en daarnaast kun je aan het einde van de dag - ook jouw gedefinieerde - centra weer schoonmaken met een korte prayer of meditatie.



ZACHT OOG

De wijze les van de paarden kun je nu al toepassen door met een zacht oog naar de wereld om jou heen te kijken. Boodschappen van jouw ziel en het universum kunnen op de meest bijzondere manieren tot jou komen en hoe meer jij openstaat voor en dus loslaat van, het hoe en wanneer, hoe leuker het wordt. Het zachte oog nodig ik je ook uit om naar jezelf te hebben. Wees lief voor jezelf in hoe je jouw best doet, zie wat je allemaal doet en probeert, wat wél lukt en hoeveel je al contact maakt met jouw ziel. Als laatste kun je het zachte oog ook toepassen op de conclusies die je soms al vroegtijdig trekt. Kijk er nog eens opnieuw naar en wie weet veranderd er al een hoop door de manier waarop jij het ziet.



Deel 5

jouw
experiment
in de praktijk

universe

Gewenst

De plek waar jij naartoe beweegt terwijl je steeds weer in het hier en nu aanwezig bent. Laat jouw ziel eens meepraten in de vormgeving, invulling en details van die plek. Ontwerp met alle opgedane kennis eens de gewenste versie van jouw toekomst.

Komen er belemmeringen omhoog, fijn! Noteer ze in het notitiegedeelte van deel 5 en parkeer ze voor nu even daar. Ga vervolgens verder met kijken wat je nog meer toe wil voegen aan de gewenste versie. Los van wat mogelijk lijkt te zijn.

Werk een drietal situaties uit, zo specifiek als jouw design vraagt. Dat kan op papier, een schildersdoek of in een opname (audio, video).

Blijf je hangen in alles wat er niet is en hoe het allemaal moet komen? Help jouw brein dan een handje door eerst eens te kijken wat er nu wel allemaal is waar je blij van wordt. Ga vanuit die energie kijken wat je nog meer zou willen. Vraag jouw ziel gezellig om hulp en heb vooral plezier in het fantaseren.

Nu

De plek waar jij hier en nu aanwezig bent is de start van jouw gewenste versie. Het fundament voor jouw zielscontact en een leven op jouw eigen voorwaarden als de persoon wie jij ongefilterd bent.

Werk daarom ook een drietal situaties van jouw huidige versie uit, zo specifiek als jouw design vraagt. Dat kan weer op papier, een schildersdoek of in een opname (audio, video). Het mooiste is wel als je hier dezelfde situaties kiest om straks een helder vergelijk te kunnen maken, overleg uiteraard vooral met jouw ziel wat kloppend is.

Nodig jouw ziel uit om eens mee te denken en doe een klein experiment in het grotere experiment: Werk dezelfde situatie twee keer uit - vanuit jouw hoofd en in contact met jouw ziel. Kijk eens naar de verschillen en welke verrassingen er naar boven komen.

Pak jouw strategie en autoriteit erbij als de inspiratie eentonig blijft en kijk waar je wat veranderingen aan kunt brengen. Wellicht helpt het om in een andere omgeving deze opdracht uit te werken, is er meer daglicht nodig, rust, stilte of wel/geen mensen. Geef jouw ziel wat je nodig hebt!



Jouw tempo, jouw plek en jouw waarheid.
Optimaliseer jouw omgeving en experimenteer
zoals jouw ziel graag wil.

- anikki michelle

Verschil

Als je mijn boek *Me, Myself and I* hebt gelezen, dan zal je deze oefening herkennen en if not, dan leer je hem nu. Wat mij betreft waardevol genoeg om dus ook in deze gids te verwerken: het verschil tussen de gewenste en huidige situatie omschrijven.

Op een manier die jou past, net als in de vorige twee opdrachten. Leg beiden naast elkaar en vergelijk de resultaten op inhoud. Waar sta je nu: als in wat kun je, wat heb je al en wat is er al. Hierbij kijk je vooral vanuit de gewenste versie.

Stap in de identiteit van jouw gewenste versie, neem de tijd, maak contact met jouw ziel en kijk terug naar jouw huidige versie. Er hoeft geen tijd aan gekoppeld te worden, enkel het feit dat je terugkijkt.

Wat had je toen al, wat was er toen al en wat heeft je geholpen naar de gewenste versie die je nu bent. Definieer hoe je die kwaliteiten hebt uitgebreid om te komen waar je nu staat. Wat heb je gedaan, gelaten, gekozen? Noteer, teken, schilder, spreek erover.

Voeg deze informatie vervolgens samen met alle voorgaande uitkomsten van jouw routines, human design tot aan de lessen van de paarden en de tekens die je af hebt gesproken met jouw ziel. Maak er onderstaand een geheel voor jezelf van en enjoy your experiment!



DANKWOORD

*Aan jou. Aan mijn ziel. Aan het universum.
Aan de paarden. Aan mijn human design.
Aan al mijn teachers, familie, vrienden en de
fantastische dieren uit mijn leven.
Jason in het bijzonder.
Oma, alle irritante weggebruikers met mooie
kentekenplaten, audi TT bezitters en nog een
keer aan jou. Voor jouw vertrouwen, keep
rocking your life!*



Anikki Michelle M.Sc. is *motiverend spreekster* en Equine Assisted Coach

In contact met jouw ziel, haar ziel, brein, lijf en de paarden, steunt zij jouw ziel in het stap voor stap leven op eigen voorwaarden als de persoon wie jij ongefilterd bent.

Als warme, liefdevolle en oprechte coach wordt zij door haar klanten omschreven, of zoals Anikki zelf vaak zegt: De prachtige zielen waar zij mee werkt. Naast de analyses, gidsing en het begeleiden, vertaalt zij met veel rust en geduld de boodschappen van jouw ziel. Praktisch en concreet als zij is krijg je ook dan weer wat handvatten mee in hoe je de informatie kunt toepassen in jouw dagelijkse leven.

In haar eigen 'dagelijkse leven' staat Anikki ook nog voor de klas als docent Cabine. Een plek waar haar 6 jaar ervaring als stewardess samenkomt met de coachingsvaardigheden. Het spreken voor groepen gebeurt dan ook vaker, op school, in een masterclass voor een medeondernemer, tijdens een workshop binnen een bedrijf of met een lezing bij bijvoorbeeld het Ministerie van Buitenlandse Zaken.

Krachtig, zelfverzekerd, gedreven, zacht, rustig en attent is hoe familie en vrienden haar omschrijven. Zelf zegt zij "Perfectionistisch tot op een belemmerende manier aan toe, enthousiast, creatief en vooral uitermate nieuwsgierig naar het optimaliseren van haar vaardigheden als Mental Projector in het ondersteunen van jouw proces".

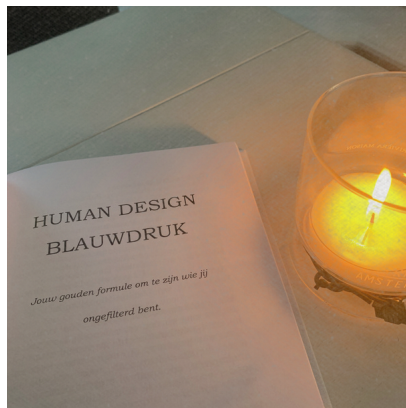
Genieten van het leven, tijd voor innerlijke en uiterlijke verzorging, rust en feestjes, water en cava, vega eten en sushi als *not so guilty pleasure*. Boeken lezen, tafels stylen, interieur, reformer pilates, krachttraining, hardlopen en de paarden. Zonnenbloemen, pioenrozen en tulpen. Spinazie met tortellini. Droombestemming: Malediven.





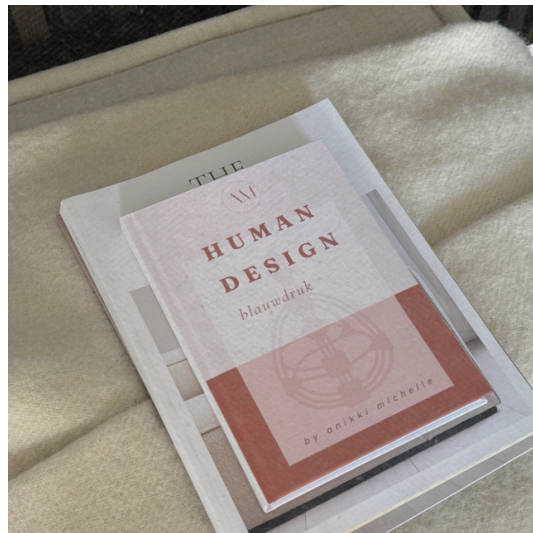
Between stimulus and response, there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom. - Viktor E. Frankl

Samen verder



Human Design Blauwdruk Boek
Jouw chart uitgewerkt in een fysiek boek
(a5) van 150+ pagina's.

Aangevuld met praktische tips, concrete
voorbeelden en verdiepende vragen gaat de
handgeschreven informatie verder dan
enkel kennis opdoen.



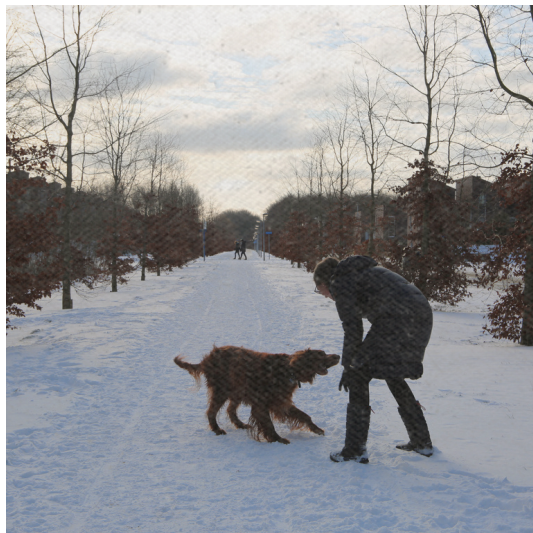
stap voor stap zijn wie jij ongefilterd bent



Soul Reading

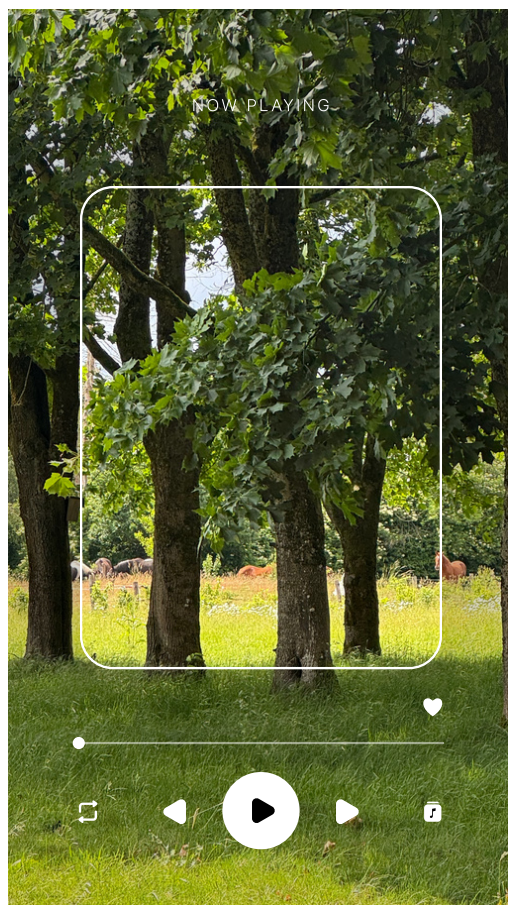
In een gesprek met jouw ziel vertaal ik de boodschappen die je mag horen. We kijken naar jouw energie in het nu, de levenslessen die je mag leren, de gewoonten die je daarin belemmeren en praktische stappen die je kunt zetten om daar weer verder in te komen.

Het gesprek is via Zoom en duurt rond de 60 minuten, je ontvangt achteraf de audio opname.



stap voor stap zijn wie jij ongefilterd bent

THE
Anikki Michelle
PODCAST®



The Anikki Michelle Podcast
meer plezier, rust en vertrouwen

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dotted lines.



Let's experiment.