

The 6
Commitments
De 6 Afspraken

Commitment 3

Commitment 3 Afspraak 3



NO EXPECTATIONS & NO ASSUMPTIONS.
GEEN VERWACHTINGEN & GEEN
AANNAMES.

Commitment 3 Afspraak 3



**IT'S NORMAL TO HAVE EXPECTATIONS & WE
MAKE ASSUMPTIONS.**

**HET IS NORMAAL OM VERWACHTINGEN TE
HEBBEN & GEEN AANNAMES TE MAKEN.**

Commitment 3 Afspraak 3



**DAT IS DE BASIS VOOR VEEL CONFLICTEN
& STRESS.**

**THAT IS THE BASIS FOR LOTS OF
CONFLICTS & STRESS.**

Commitment 3 Afspraak 3



**Vind de moed om vragen te stellen en te
zeggen wat je echt wilt!**

**Find the courage to ask questions and to
express what you really want!**

Commitment 3 Afspraak 3



Communicer zo duidelijk mogelijk met anderen om misverstanden, frustratie & drama te voorkomen!

Communicate with others as clearly as you can to avoid misunderstandings, frustration & drama!

Commitment 3 Afspraak 3



**Met deze ene overeenkomst kun je zoveel
onnodig lijden en pijn voorkomen!**

**With this one agreement you can prevent so
much unnecessary suffering and pain!**

Commitment 3 Afspraak 3



Het leert je om goed te luisteren en je bewust te worden van je manier van denken!

It teaches you to listen carefully and to become aware of your way of thinking!



Reminder The Purpose

Self-awareness.
Zelf Bewustzijn.

To see your true self.
Om je ware zelf te zien.



**1. HEALING AUTHENTIC
COMMUNICATION.
HELENDE AUTHENTIEKE
COMMUNICATIE**

**Our words are vibrational
patterns.**

**Onze woorden zijn vibrationele
patronen.**

**By controlling what we choose to
focus on we control our mind and
break free from our old patterns.**

**Door te controleren waar we ons
op richten, beheersen we onze
geest en breken we ons los van
onze oude patronen.**



In the end if you lower
your vibrations, you
hurt yourself!

Wanneer je je trillingen
verlaagt, doe je jezelf schade!

Practice to stay
in your power
and speak
your truth
lovingly!

Oefen om in je kracht
te blijven en je
waarheid liefdevol te
spreken!



**Be Kind
to Unkind
People.
They need it
the most.**

rawforbeauty.com



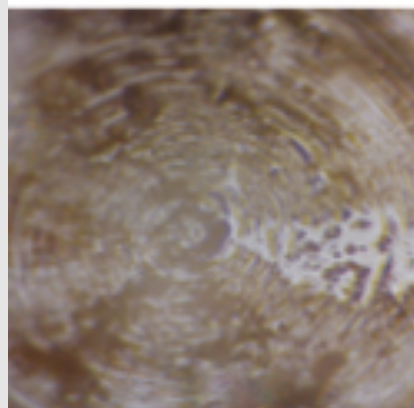
Compassion



Thank you



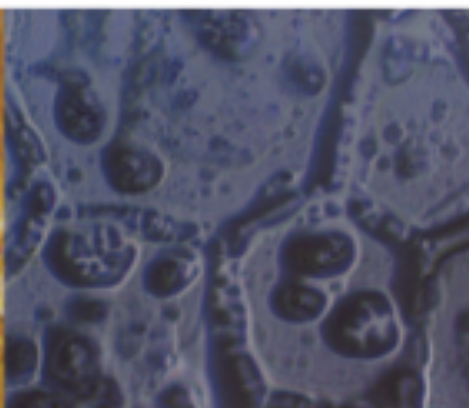
Wisdom



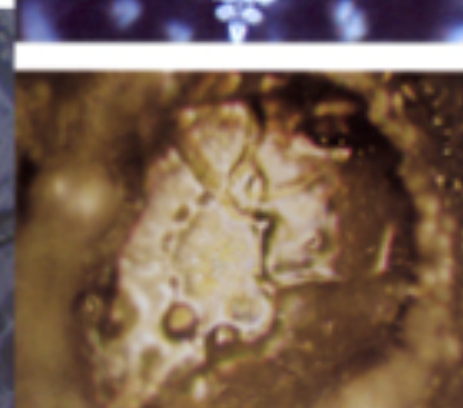
Heavy Metal
Music



I will kill you



You fool



Water before &
after Buddhist
prayer





Commitment 2

Afspraak 2

EVERYONE IS A MIRROR OF YOUR SHADOW
SIDE.

IEDEREEN IS EEN SPIEGEL VAN JE
SCHADUWKANT



Commitment 2

Afspraak 2

**JUDGING IS A MIRROR OF YOUR
SELF-JUDGMENTS.**

**OORDELEN IS EEN SPIEGEL VAN JE
ZELFOORDELEN.**



Commitment 2

Afspraak 2

**ALS IEMAND JE TRIGGERT, DAN IS
HET OMDAT JE EEN EMOTIONELE
WOND HEBT.**

**IF SOMEONE TRIGGERS YOU IS
BECAUSE YOU HAVE A
EMOTIONAL WOUND.**



Commitment 2

Afspraak 2

**WHAT YOU ADMIRE OR DISGUST
IN ANOTHER IS A MIRROR TOO.**

**WAT JE BEWONDERT OF VAN
WALGT IN EEN ANDER IS OOK EEN
SPIEGEL.**



EVERYONE IS
IN MY MIRROR
IEDEREEN IS IN
MIJN SPIEGEL

Kindness is a
wonderful way
to let another
struggling soul
know that there
is still love in this
world.

Live Purposefully Now.com

Focus on the hidden
greatness of others!

Focus op de verborgen
grootseheid van
anderen!

Emotion:		Frequency:
Enlightenment	●	700+
Peace	●	600
Joy	●	540
Love	●	500
Reason	●	400
Acceptance	●	350
Willingness	●	310
Neutrality	●	250
Courage	●	200
Pride	●	175
Anger	●	150
Desire	●	125
Fear	●	100
Grief	●	75
Apathy	●	50
Guilt	●	30
Shame	●	20



Vibrational Scale of Consciousness

(E)motions = Energy in Motion. Energy Vibrates at a certain Frequency. The Law of Vibration activates the Law of Attraction & through The Law Of Deservedness you attract what you send out by the Emotions you hold in your body.



Lees de pdf elke dag
tot de volgende
commitment!

Read the pdf every day
till next commitment!

In case you haven't
been told lately...

you are
loved.

You are
important
and you matter



IN HET GEVAL DAT JE
NIET RECENTELIJK DIT
HEBT GEHOORD: JIJ
BENT GELIEFD, JE BENT
BELANGRIJK EN JE
MAAKT EEN VERSCHIL!