

The 6
Commitments
De 6 Afspraken

Commitment 5

Commitment 5
Afspraak 5

**REJECT ALL NEGATIVITY
INSIDE & OUTSIDE.**

**VERWERP ALLE NEGATIVITEIT
BINNEN & BUITEN JOU.**

Commitment 5
Afspraak 5

**NEGATIVITY: WHAT IS IT FOR
YOU?**

**NEGATIVITEIT WAT IS DAT
VOOR JOU?**

Commitment 5 Afspraak 5



THOUGHTS, WORDS, ATTITUDES, DRAMA,
VICTIMS, COMPLAINERS, CRITICASTERS.

GEDACHTEN, WOORDEN, HOUDINGEN,
DRAMA, SLACHTOFFERS, KLAGERS,
CRITICASTERS.

Commitment 5 Afspraak 5



**DE MEESTE NEGATIVITEIT IS IETS DAT JE
TRIGGERS OF ENERGIE KOST!**

**MOST NEGATIVITY IS SOMETHING THAT
TRIGGERS YOU OR COSTS ENERGY**

Commitment 4 Afspraak 4



**WE KUNNEN HEEL NEGATIEF ZIJN OVER
ONZELF!**

**WE CAN BE VERY NEGATIVE ABOUT
OURSELVES!**

**CAN YOU WRITE
DOWN YOUR WORST
THOUGHTS ABOUT
YOURSELF?
KUN JE JE SLECHTSTE
GEDACHTEN OVER
JEZELF
OPSCHRIJVEN?**



**WAAR KOMEN ZE VANDAAN?
WHERE DO THEY COME FROM?**

Commitment 5 Afspraak 5



**THE PURPOSE IS TO BECOME AWARE OF NEGATIVITY
AND TO REJECT IT, NOT TO GIVE IT ATTENTION!**

**HET DOEL IS OM JE BEWUST TE WORDEN VAN
NEGATIVITEIT EN HET AF TE WIJZEN, GEEN
AANDACHT GEVEN!**

Commitment 5 Afspraak 5



JE ZEGT GEWOON: IK WIJS NEGATIVITEIT AF!
YOU JUST SAY I REJECT NEGATIVITY!



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



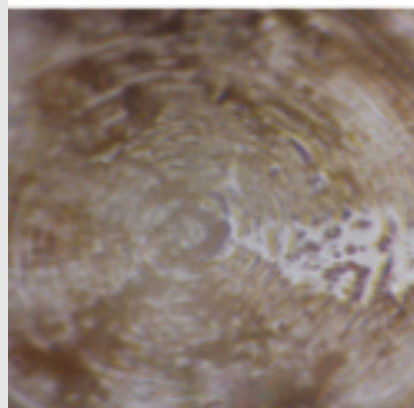
Compassion



Thank you



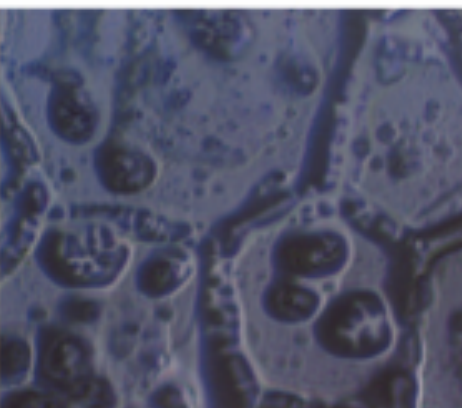
Wisdom



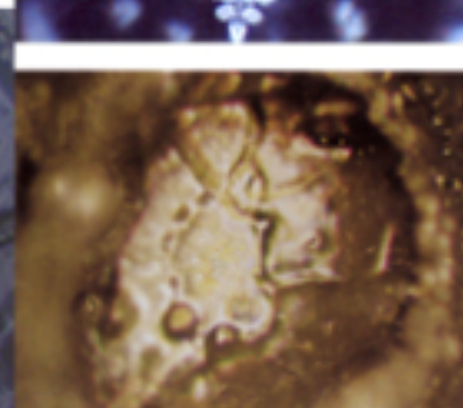
Heavy Metal
Music



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

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

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

Commitment 3 Afspraak 3



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

Commitment 4
Afspraak 4

**STRIVE TO BE YOUR BEST
SELF.**

**STREEF ERNAAR OM JE BESTE
ZELF TE ZIJN.**

Commitment 5
Afspraak 5

**REJECT ALL NEGATIVITY
INSIDE & OUTSIDE.**

**VERWERP ALLE NEGATIVITEIT
BINNEN & BUITEN JOU.**

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!



you
matter

JIJ BENT GELIEFD EN JE MAAKT EEN VERSCHIL!



you
are
so very
loved

