

De 7 levenskrachten om jezelf te ontmoeten

Door Vanuit Hart & Ziel



VANUIT HART & ZIEL
Ontspannen ouders & Gelukkige kinderen

Inhoudsopgave

Blz. 7: Levenskracht 1: Liefde voor jezelf en anderen

Blz. 23: Levenskracht 2: Liefdevolle Communicatie

Blz. 48: Levenskracht 3: Luisteren naar je Lichaam

Blz. 61: Levenskracht 4: De baas over je Gedachten

Blz. 75: Levenskracht 5: Gevoelens en Emoties zijn oké

Blz. 83: Levenskracht 6: Jezelf zijn en je Verlangen Leven

Blz. 93: Levenskracht 7: Vertrouw op je Gevoel en Intuïtie



Hallo

Leuk dat je de tijd neemt om jezelf beter te gaan leren kennen met dit e-book
De 7 levenskrachten om jezelf te ontmoeten.

We nemen je mee op reis naar jezelf door middel van theorie, bewustwordingsvragen en meditaties.

Je krijgt inzichten in jezelf, je patronen, overtuigingen en eventuele blokkades per levenskracht.

De 7 levenskrachten die je gaat ontdekken zijn:

- Liefde voor elkaar en de ander
- Liefdevolle communicatie
- Gedachten de Baas
- Luisteren naar je lichaam
- Emoties en gevoelens zijn oké
- Jezelf zijn
- Vertrouw op je intuïtie en je gevoel

Voordat je begint, zorg dat je de tijd en rust hebt om de levenskrachten en de bijbehorende opdrachten met aandacht te lezen en/of uit te voeren.

Zorg dat je een schriftje, een pen en kleurtjes bij de hand hebt om alles in op te schrijven. Schrijf als allereerste op hoe het nu staat met jouw leven.

Welk cijfer geef je het en waarom. Zodat je na de oefeningen over een paar dagen/weken kunt checken hoe het er dan voor staat.

Er volgt eerst een korte inleiding en daarna kan je aan de slag!

Kirstie & Nick

Over ons

Wij zijn Nick en Kirstie, eigenaren van De School of Light en ouders van 3 jongens.

Beiden hebben we ook een intense reis naar onszelf gemaakt, die ons leven uiteindelijk positief heeft verreikt. Het is zo fijn om jezelf te leren kennen en om te weten wie je echt bent. En om vanuit je ware zelf, je intuïtie & de verbinding met de onzichtbare wereld je leven te leven.

We hebben de healer en reader in onszelf volledig laten ontwaken en leven nu vanuit onze intuïtie en gevoel. En dat is echt een openbaring.

Alles lijkt synchroon te lopen en vanzelf naar ons toe te komen. En daar zijn we erg dankbaar voor.

Onze kernwaarden zijn liefde, verbinding, plezier, dankbaarheid, gemak, groei en onszelf zijn. Deze leggen we langs al onze keuzes die we maken. En zo creëren we zoveel mogelijk ons eigen ideale leven.

Natuurlijk hebben we ook onze ups en downs, maar er is voldoende kennis, draagkracht en liefde om deze samen te dragen.

Het leven blijft soms een grote uitdaging en is niet te voorspellen of te controleren.

We kunnen alleen mee stromen met dat wat zich aandient. Dat wat er is in het NU. En we kunnen de kennis van de 7 levenskrachten eigen maken, waardoor jij weer de regie kunt krijgen over je eigen leven. Zodat jij ook jouw leven volop kunt leven, vanuit lichtheid en liefde.

En daar ga jij mee aan de slag!

Onze missie

Het is onze missie om zoveel mogelijk mensen van jong tot oud weer te laten vertrouwen op hun eigen gevoel, wijsheid en intuïtie. Waardoor ze uiteindelijk met veel meer vertrouwen, kracht en plezier in het leven komen te staan!

Jong en oud aanmoedigen om hun eigen licht weer te laten stralen.

Onze wijsheid en kennis delen over hoe jij je licht weer kunt laten stralen door thuis te komen bij jezelf, bij wie je in wezen bent, delen we dan ook graag.

We zien nu teveel ongelukkige mensen en kinderen. En het kan anders, het hoeft niet meer zo. Jij kunt met onze begeleiding, de kennis van de 7 levenskrachten en een innerlijke reis naar jezelf, jouw leven veranderen.

Maar ook een voorbeeld zijn voor anderen. Laten zien dat het anders kan.

Bijvoorbeeld aan kinderen en de mensen om je heen. Om samen dat gelukkig leven te leven vanuit ontspanning, liefde, balans en in verbinding met elkaar.

Verandering begint bij jezelf en als jij verandert, verandert de buitenwereld vanzelf met je mee.

En zo creëren we met zijn allen uiteindelijk en bewustere en liefdevollere wereld.

" In de stilte ontmoet jij jezelf

"

Levenskracht 1

Liefde voor jezelf en anderen

Just in case you have forgotten today:
You matter, you are loved, you are worthy.
You are Magical.

LIEFDE VOOR JEZELF EN DE ANDER

Bij deze levenskracht ga je alles leren over wat liefde voor jezelf is en hoe je liefde aan jezelf en een ander kunt geven en ontvangen.

Liefde ❤️ is de basis. Zonder liefde is er geen verbinding.

Vanuit liefde heb je begrip voor elkaar, compassie, een luisterend oor, steun, een knuffel. Maar wat is het eigenlijk? Je kunt het namelijk niet vastpakken. Alleen maar voelen. Liefde voel je voor jezelf en anderen. Liefde heeft verschillende vormen en wordt op verschillende manieren geuit.

Liefde mag je voeden elke dag weer. Liefde is niet vanzelfsprekend. Als je onvoorwaardelijke liefde voelt koester het dan en hou het levend.

Liefde er altijd is, want het zit gewoon in jou!
Misschien wel ergens weggestopt, maar het is er wel.

We hebben allemaal een heel groot hart, waarin heel veel liefde zit. Die liefde mogen we laten stromen naar onszelf en ook naar anderen. Maar eerst naar onszelf! Want als dat iedereen zou doen, zou iedereen volop liefde ontvangen en zou iedereen zichzelf fijn voelen. En de liefde die we dan over hebben, kunnen we aan iemand anders geven. Iemand die het nodig heeft of aan iemand die we gewoon heel erg lief vinden.

Zelf-liefde is dat je jezelf de moeite waard vindt, jezelf mooi, leuk, stoer, knap en lief vindt. Dat je het jezelf gunt om leuke dingen te doen en dat je voor jezelf kan opkomen/kiezen als dat nodig is. Dat je jezelf op de eerste plaats durft te zetten, omdat je weet dat ieder zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen leven.

Wanneer jij genoeg Zelf-liefde hebt zorg je goed voor jezelf en zit je lekker in je vel. En dat heeft zijn uitwerking op iedereen.

Hoe groot is jouw hart en hoeveel Zelf-liefde zit daarin? Heb je daar een idee van? We gaan het nu onderzoeken.

ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

Alles wat gebaseerd is op onvoorwaardelijke liefde staat als een huis 🏠 en overleeft alles.

Wij omschrijven onvoorwaardelijke liefde als het gevoel van de liefde voor je (klein)kind. Die er is bijna altijd op het moment dat je je kind voor het eerst in je armen hebt.

Puur, zuiver en onvoorwaardelijk. En die onvoorwaardelijke liefde is er gewoon, daar hoeft je niets voor te doen.

Maar om deze liefde in de zuiverste vorm te voelen voor jezelf of je partner blijkt toch van een grotere uitdaging te zijn.

Het is van iemand houden zonder enige voorwaarden om aan te moeten voldoen. Dus ook geen voorwaarden, voordat je van jezelf mag houden. En dat vinden we vaak lastig. We denken altijd eerst een ander plezier te moeten doen of voor ze te zorgen en zetten onszelf te vaak opzij.

Niet iedereen kan onvoorwaardelijk van zichzelf of iemand houden en dit kun je als kind gevoelt of ervaren hebben. Bij bijvoorbeeld je ouders of een andere dierbare. Je hebt als kind dan ook nooit geen voorbeeld gehad van hoe je van jezelf kan houden of voor je zelf kan zorgen.

Als je ouders weinig aandacht voor je hadden, jij vaak gehoord hebt dat je het niet goed deed of je het gevoel kreeg dat je er niet toe deed of niet gezien werd, creëerde je al een laag zelfbeeld.

En waarschijnlijk ook de overtuiging dat je niet de moeite waard bent. Dat je de liefde niet waard bent.

Of als je in een relatie gekwetst wordt en je denkt zie je wel, ik ben het niet waard.

Door deze gebeurtenissen kan het zijn dat je hart op slot gaat en je besluit jezelf te beschermen en je de liefde niet meer laat stromen.

Het kan zijn dat je daardoor moeite hebt met van jezelf houden of liefde geven of ontvangen van een ander.



VOORBEELDEN OVER GEBREK AAN LIEFDE VOOR JEZELF

- Je bent aan het werk en je hebt veel te doen. Voor je het weet is de dag voorbij en je bent vergeten te pauzeren. Je had het bijna af en eet de boterham wel even tussendoor. Je lichaam heeft dus heel de dag AAN gestaan en dat kost energie...
- Je komt thuis na een hele dag AAN staan en er moet thuis ook nog een hoop gedaan worden. Kinderen die aandacht willen, je partner, huishouden ga maar door. Je kiest daarvoor en het kost jou en je lichaam energie... En dat gaat maar door en door. Je zorgt niet goed voor jezelf en uiteindelijk raak je overprikkeld, vermoeid en word je snel boos of geïrriteerd en de sfeer verbetert er thuis niet op.
- Je zorgt als huismoeder of vader, voor je kind(eren). Je doet het huishouden, de opvoeding en nog wat vrijwilligers werk. Je vindt dat je alles goed moet doen, omdat je niet werkt. Je regelt alles rondom de school van kinderen, tandartsbezoeken etc. en zorgt voor heel het gezin.
- Je lost problemen en ruzies op, en droogt de tranen van je kind(eren). Je partner is veel van huis voor zijn of haar werk. Of je bent alleenstaand. Je bent constant voor anderen aan het zorgen, maar waar blijf jij?
- Je wilt heel veel, het liefst zo snel mogelijk en tegelijk. Je zit vol ideeën en je wilt het allemaal perfect doen. Wat veel tijd kost. Je vindt het moeilijk om prioriteiten te stellen en je vindt iedereen belangrijker dan jezelf.
- Je kind(eren) zitten niet lekker in hun vel of hebben een beperking. Je voelt je schuldig en vindt dat je ze tekort doet of iets moet compenseren. Ze hebben het al zo moeilijk. Je staat altijd voor ze klaar, en je vergeet jezelf.

- Je baas is veeleisend en je wilt je baan niet kwijt. Je doet alles voor de baas en werkt over. Doet veel extra, want er is personeel te kort. Je maakt de problemen van je baas, jouw probleem. Je komt laat en gestrest en gespannen thuis. En het gaat ten koste van jezelf en je gezin. Uit angst om je baan te verliezen.
- Je bent opgevoed met het idee dat je altijd eerst voor anderen moet zorgen, dat je niet de moeite waard bent om liefde te voelen, of waarin je ouders ook geen liefde voor zichzelf voelden. Dat je hard moet werken en niet niets mag doen. Dat je altijd bezig moet zijn. Of doordat je door voor anderen te zorgen, jezelf geliefd voelt. Je hebt die liefde en waardering nodig van de ander omdat je ze niet aan jezelf kan geven. De ander vult jou op en heb je de ander dus altijd nodig...

TIPS OM IN EEN DRUK GEZINSLEVEN BETER VOOR JEZELF TE ZORGEN

- Spreek met je kind(eren) af dat ze op een bepaald moment van de dag iets voor zichzelf doen. Is je kind(eren) nog jong? Spreek dan ook de tijd erbij af, zodat ze weten waar ze aan toe zijn.
- Wij hebben na het eten een moment ingelast waarbij iedereen een half uur zelf iets doet. Me-time noemen we het. Kijk samen wat iedereen fijn vindt om te doen om te ontladen en op te laden. Ook als het tv kijken of op de tablet is. Het is ieder zijn moment.
- Spreek als ouders in het weekend af wanneer je kind(eren) alleen iets aan papa of mama mogen vragen. De ander heeft even tijd voor zichzelf en is dus geen papa of mama. Je mag deze tijd zelf invullen, doe iets waar je blij van wordt.
- En spreek af hoeveel tijd je ervoor neemt. Door duidelijke afspraken te maken, kun je goed op elkaar afstemmen.

BEWUSTWORDINGSVRAGEN

Door middel van bewustwordingsvragen ontdekken je hoe het staat met de liefde voor jezelf en ontvangen je nieuwe inzichten over de liefde voor jezelf, waar je energie van krijgt en wat je energie kost.

Wil jij je relatie met je partner versterken, bespreek deze vragen dan ook eens samen.

Hoe kijk je naar jezelf:

1. Als je in de spiegel kijkt, ben je dan blij met jezelf? Wie zie jij?
2. Kan je drie positieve dingen over jezelf zeggen? Zo ja, welke?
3. Wat betekent zelf-liefde voor jou?
4. Voel jij liefde voor jezelf?
5. Zorg jij goed voor jezelf?
6. Accepteer jij jezelf hoe jij bent?
7. Wat zou je graag anders willen zien? Denk aan werk, gezin, relatie
8. Kan jij jezelf zijn of pas jij jezelf veel aan en/of zet je jouw behoefte opzij om een goede ouder/partner te zijn?

Tijd voor jezelf

1. Hoe vaak per week heb je tijd voor jezelf en zorg je voor jezelf? Tijd voor jezelf noemen we me-time.
2. En hoe vaak per week zorg jij voor anderen?
3. Wat doe jij als je voor jezelf zorgt en me-time hebt? Wat doe jij voor jezelf wat je leuk vindt, wat je energie geeft en gelukkig maakt?
4. Denkend aan werk, hobby, cursussen, in je vrije tijd)
5. Van de dingen die je wekelijks moet doen, wat kost je energie?

Overig

1. Waarom vind je het makkelijk/moeilijk om voor jezelf te zorgen en om liefde voor jezelf te voelen?
2. Wat voor voorbeeld kreeg jij van je ouders over dit onderwerp?
Konden zij goed voor zichzelf zorgen en voelen/voelden zij liefde voor zichzelf?
3. Welke overtuiging heb jij van je ouders meegekregen over liefde voor jezelf en zorgen voor jezelf?
4. Beleef je plezier uit je relatie en/of ouderschap?
5. Ben je gelukkig? Zo niet, wat zou je anders willen of veranderen?

OPDRACHT

Balans is belangrijk in je (gezins)leven. Vul daarom de weekplanning om meer inzicht te krijgen hoe het staat met de tijd voor jezelf, voor elkaar en je gezin, als je deze hebt.

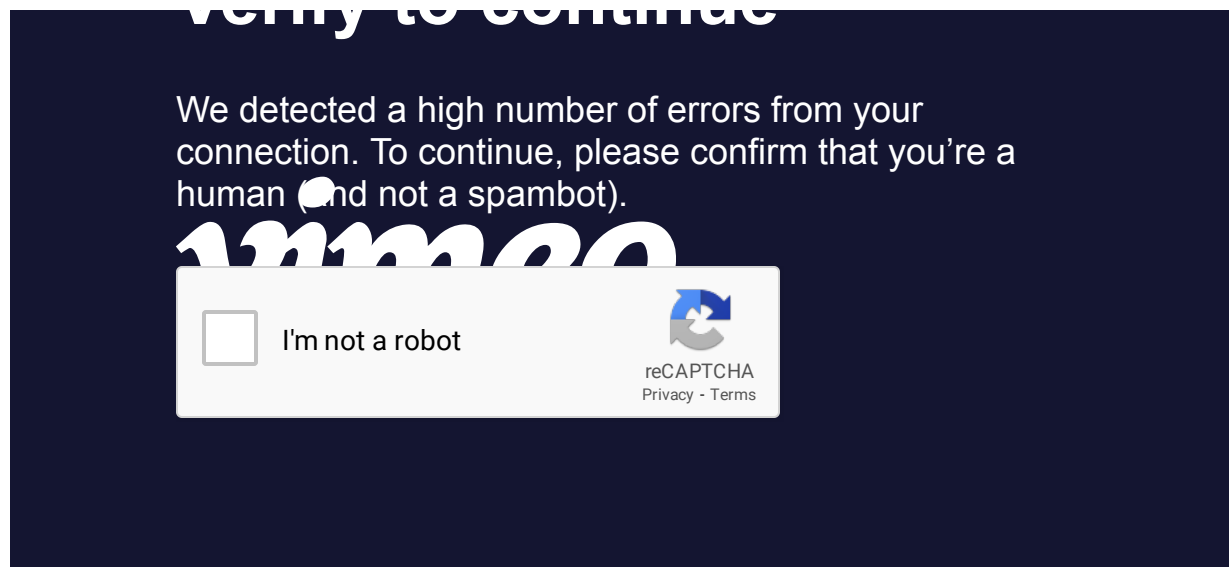
[Klik hier om het te downloaden.](#)

OEFENINGEN OM DE LIEFDE VOOR JEZELF TE VERGROTEN

1) Als eerste een meditatie: Je hart opvullen met liefde.

Doe deze meditatie dagelijks om de liefde voor jezelf te vergroten.

Leg je handen op je hart en laat de liefde stromen. Deze meditatie vind je in de online leeromgeving.



2) Begin de dag en sluit de dag af met positieve en liefdevolle gedachten. Als een vast moment, bijvoorbeeld elke avond, voordat je gaat slapen, sluit je de avond voor jezelf af met positieve en liefdevolle gedachten voor jezelf. Vindt je dit lastig? Begin dan gewoon met te zeggen tegen jezelf:

Ik hou van mezelf, Ik ben goed zoals ik ben, Ik vul mijn hart op met onvoorwaardelijke liefde.

3) Wees lief voor jezelf en geef aan jezelf een ontspanningsmassage van je hoofd, gezicht en nek. Gewoon je handen laten gaan en maak de bewegingen die jij fijn vindt. En vergeet niet te genieten.

4) Zeg vaker NEE.

Om vaker voor jezelf te leren kiezen, kan deze affirmatie je misschien helpen: "Nee zeggen tegen een ander, is JA zeggen tegen jezelf".

Probeer het maar een paar keer uit en kijk wat het je oplevert. Welk gevoel geeft het jou? Helpt het je bijvoorbeeld om je minder schuldig te voelen wanneer je "nee" tegen iemand zegt?

Nog een Affirmatie die je kan helpen als je het moeilijk vindt om voor jezelf te kiezen: Ik mag voor mezelf kiezen, ook al vindt een ander dat misschien niet altijd leuk. Dat is dan van de ander en niet (meer) van mij.

3) Sta elke ochtend op met een Hallo aan jezelf.

Ga voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf: Hallo, mooi en liefdevol mens! ?

En natuurlijk wat je nog meer liefdevols tegen jezelf wilt zeggen.

Probeer ook echt te voelen wat het met je doet.

5) Doe elke dag iets voor jezelf wat je leuk vindt en waar je echt blij van wordt. Waar je hart van overloopt en je de tijd even vergeet, ook al is het maar 5 of 10 minuten. Dat is al mooi!

We noemen het ME-time waardoor jij jouw batterij oplaad, als deze bijvoorbeeld leeg is gelopen door zaken die je energie kosten.

Als jou batterij opgeladen is voel je je fijner en heb je meer energie en dat betekent dat je vrolijker en ontspannender bent. Dus elke dag ME-time om je batterij op te laden. Zorg net zo goed voor jou batterij, als de batterij van je telefoon. ?

Voorbeeldjes:

- Korte wandeling
- In stilte thee drinken
- Kleuren, tekenen of schilderen
- Mediteren
- Zingen, dansen of muziek luisteren



LIEFDE VOOR DE ANDER

Onvoorwaardelijke liefde voor een ander voelen we allemaal wel of in ieder geval heb je deze gevoeld voelt voor elkaar. Voor je partner en/of je kind(eren).

Maar hoe staat het op dit moment met de liefde in jullie relatie en voor de kind(eren)? Stroomt deze nog volop of is deze aan het uitdoven?

Kunnen jullie liefde geven en ontvangen van elkaar? Praten jullie met elkaar? Knuffelen en kussen jullie elkaar nog? Geven jullie elkaar met regelmaat een compliment? Maken jullie tijd samen om de liefde te laten zijn en te blijven voeden?

Dat gaan we onderzoeken in deze module. Waarom? Omdat liefde de basis is van alles. En we teveel mensen uit elkaar zien gaan, omdat ze te laat beseffen dat hun relatie al een tijdje aan het uitdoven is.

Uitspraken als hadden we deze gesprekken maar eerder gevoerd, nu is het te laat. In ieder geval vaak voor degene die aangeeft weg te willen.

Het is opvallend dat stellen in de fase van 'het uit elkaar gaan' juist gaan praten en gesprekken hebben die ze nog nooit eerder hebben gevoerd. Waarom durven we dan pas kwetsbaar te zijn, als het eigenlijk te laat is...

Waarom laten laten we de liefde die jullie bij elkaar heeft gebracht, die je ooit voor de ander hebt gevoeld uitgaan?

Waarom zien we elkaar pas echt en komt de verbinding wanneer het te laat is. Wanneer er door een van de 2 gezegd wordt ik kan het niet meer. Ik ga bij je weg. Waarom luisteren we niet eerder, waarom zoeken we niet eerder hulp? Angst, schaamte? Zeg jij het maar.

Liefde ontstaat in een moment, in een vonk, ineens voel je het. En is het daar. Als je de ander diep in de ogen kijkt dan weet je het. Dan voel je het. Het is een verbinding, een onvoorwaardelijke liefdesverbinding. Een verbinding die heel je leven voeding nodig heeft. Vergeet dat niet. Het dooft uit als je elkaar niet blijft zien en voelen.

Deze levenskracht is om jullie liefde weer aan te wakkeren en volop te laten stromen. Voor jezelf, de ander en je kinderen.

WAT STAAT ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE VOOR DE ANDER IN DE WEG:

- Geen tot nauwelijks tijd voor elkaar, omdat alles belangrijker lijkt te zijn. De verbinding verdwijnt en de liefde dooft zachtjes uit.
- Het niet geleerd hebben van liefde voor jezelf voelen. Als je dat niet voelt, cijfer je jezelf weg en ga je het leven van de ander leven. Wat je op een moment in je leven niet meer kan.
- Je gaat de ander dingen de verwijten, omdat je zelf niet sterk genoeg bent om voor jezelf te gaan staan. Om naar jezelf te kijken en je eigen verantwoording te dragen voor je keuzes
- Zelf niet geleerd om liefde voor de ander te voelen, om er voor een ander te zijn en deze te dragen als het nodig is. Het kan ook door een eerdere ervaring in je leven zijn, waardoor je je voor liefde hebt afgesloten.
- Niet weten of niet geleerd hoe je je gevoelens uit en deze samen kan delen. Veel onbegrip en verwijten naar elkaar in plaats van begrip, een arm en troost.
- Je het gevoel hebt dat de ander jou heel maakt. Die geeft jou liefde, die zorgt voor jou. Je hebt de ander nodig om je goed te voelen. Een hoop verwachtingen waar de ander aan moet voldoen, wat hij of zij misschien wel helemaal niet kan.
- Je denkt dat je liefde moet verdienen. Dat je je best moet doen om liefde te krijgen van een ander.
- Liefde is er gewoon en stroomt vanzelf van jou naar je partner/kinderen en andersom als je van elkaar houdt. Je doet samen moeite om die liefde voor elkaar in je leven te houden. Je kunt dat niet alleen.

LIEFDE, DE BASIS VAN ALLES

Maar het lijkt alsof we die onderaan ergens plaatsen. Zonder liefde is er niets, dan valt op een gegeven moment in je leven, je relatie en zelfs je gezin uit elkaar. Dat kan toch niet altijd bedoeling zijn.

Laten we hier samen iets aan doen. Laten we de liefde levend houden en onvoorwaardelijk stromen voor jezelf, de ander en je kind(eren) heel je leven lang. Hoe dan, zul je jezelf afvragen?

- Door je de liefde in je relatie en je gezin te blijven voeden, door tijd en aandacht te maken voor elkaar. Zie de ander, elke dag weer. Zeg hoi tegen elkaar, geef elkaar een kus of een knuffel. Waardeer elkaar elke dag weer en ben dankbaar dat je in elkaars leven bent. Plan wekelijks tijd in om jullie liefde levend te houden. En dat kan best in het begin onwennig voelen, maar geef de liefde de tijd en de kans om weer te gaan bloeien en groeien.
- Durf kwetsbaar te zijn, door je hart te openen. Voor jezelf en uiteindelijk ook de ander. Laat onvoorwaardelijk liefde voor jezelf stromen en als je dat kan, kan je het pas weer voelen voor een ander. Dan hoeft de ander jou niet op te vullen, maar stroomt de liefde in gelijkwaardigheid.
- Zie elkaars pijn, sta open voor de ander zijn of haar pijn. Maar draag je eigen pijn. Probeer jouw pijn niet, door verwijten, bij de ander neer te leggen. Geef de ander niet de schuld. Deze hoeft jou niet op te vullen met liefde of jouw pijn te dragen. Neem jouw verantwoordelijkheid over je eigen pijn en heel deze. De ander is een spiegel van wat zich nog in jouw binnenwereld leeft. En daar ben jij alleen verantwoordelijk voor.
- Sta open voor groei en zelfreflectie. Durf naar jezelf te kijken en hoe je in elkaar zit. Reflecteer naar je handelen en wat je anders zou kunnen doen. Durf eerlijk te zijn naar jezelf en zie je schaduwkanten.

- Geef de ander de tijd en laat hem of haar zijn eigen pad bewandelen. Toon begrip en ondersteun elkaar. Ieder op zijn of haar eigen tempo. Blijf ondertussen elkaars mooie dingen zien. Onvoorwaardelijk liefde blijven voelen in de zware periodes zijn de uitdagingen in het leven.

Zoek coaching en groei, ieder op zijn of haar eigen manier en samen. Blijf in verbinding maar geef elkaar ook de ruimte om JEZELF te zijn.

ENKELE SIGNALEN DAT DE LIEFDE AAN HET DOVEN IS:

- Je doet bijna of niets meer samen.
- Intimiteit neemt af of is er niet meer.
- Geen behoefte aan een kus of knuffel
- Ruzies of juist stilzwijgen en langs elkaar heen leven
- Het gevoel samen te leven als broer en zus
- Je ziet alleen nog maar de negatieve kanten van elkaar.

Herken je één of meerdere van deze signalen, dan is de liefde al aan het uitdoven in je relatie of voor je kind(eren). Maar daar kun je zeker iets aan doen. Wij bieden relatie 1 daagse aan om de liefde in je relatie weer te laten stromen. Mocht je interesse hebben mail ons dan even.

Laat de ander en de liefde tussen jullie weer op 1 staan in je leven, net als toen je elkaar voor het eerst zag en verliefd werd op elkaar.

Maar vergeet niet: Je kunt liefde niet dwingen en vasthouden. Soms is de enige manier om de ander uit liefde los te laten, om thuis te kunnen komen bij jezelf en hopelijk weer bij elkaar.

Onvoorwaardelijke Liefde is sterk en heelt uiteindelijk alle wonden.

BEWUSTWORDINGSVRAGEN

Om meer inzicht te krijgen in hoe jij liefde geeft en ontvangt kun je de volgende vragen beantwoorden. Doe dit individueel en bespreek het daarna samen met je partner of iemand anders.

1. Wat betekent liefde voor een ander voor jou?
2. Hoe laat jij jouw liefde zien aan je partner en kind(eren)?
3. Doen jullie nog leuke dingen samen (met je partner alleen / met je kind(eren)) en hoe vaak? Vind jij, dat jullie genoeg tijd samen doorbrengen en is de invulling van de tijd samen goed? Zo niet hoe zou je het graag willen?
4. Genieten jullie nog van elkaar, zien jullie elkaar nog als partners? Zien jullie de leuke dingen nog van elkaar?
5. En voel jij je nog gewaardeerd?
7. Waarom geef jij liefde aan de ander? Met welke intentie? Zie je de ander als gelijkwaardige, of heb je hem/haar nodig? Geef jij liefde om iets in jezelf op te vullen?
8. Voel je je gezien en gehoord door je partner, kind(eren) en door de mensen om je heen?
9. Vind jij het fijn om geknuffeld en/of gekust te worden?
10. Durf jij ook wel eens om een knuffel te vragen als je die nodig hebt? En zo niet, wat houd je tegen? Een ander weet niet uit zichzelf dat jij het nodig hebt. Dat hopen we soms wel, maar geloof me niet iedereen voelt dat aan.
11. Welke verwachtingen heb jij van je partner als het gaat om liefde van je partner naar jou toe?
12. Hangt je partner en/of je kind(eren) veel aan jou of andersom? Dat hij/zij jou opvult met zijn of haar liefde?

BEWUSTWORDINGSVRAGEN

Als je iemand teveel liefde geeft kan dit ook benauwend zijn voor een ander en kan de ander juist afstand creëren tussen jou en zichzelf. Dan kun je misschien kijken of je eens wat meer liefde aan jezelf kunt geven. Dan kom je meer los van de ander en kan de liefde meer op een gelijkwaardige manier stromen. Wat ook meer ruimte zal geven voor de ander.

13. Op wat voor manier vind jij het fijn om liefde van je partner of kind(eren) te ontvangen? Kun jij überhaupt liefde ontvangen?

14. Wat zou je anders willen zien in je relatie kijkend naar de liefde voor elkaar?

15. Zijn de verwachtingen van elkaar van jou en je partner hetzelfde?

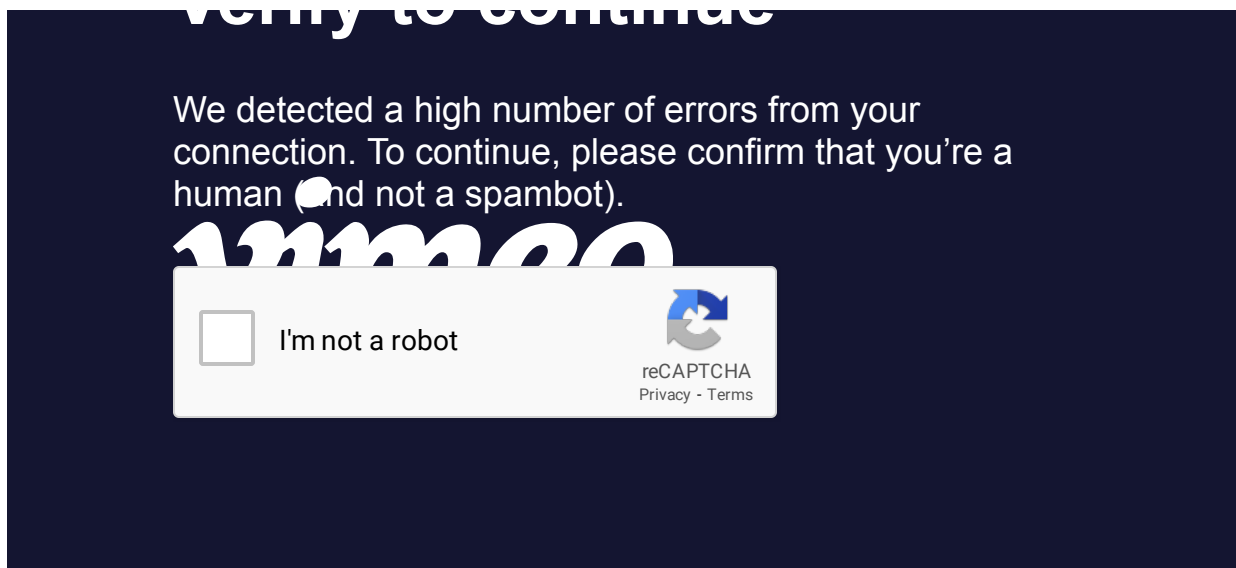
Het kan zijn dat de man samen een film kijken al fijn vindt en een vorm van liefde vindt. Vrouwen hebben meestal meer behoefte aan een goed gesprek of in elkaars armen naar muziek luisteren. Als de verwachtingen naar elkaar helder zijn, kom je dicht bij elkaar en zullen er waarschijnlijk minder teleurstellingen zijn.

16. Bespreek samen ook hoe jullie de liefde tussen jullie en jullie kind(eren) deze week meer aanwezig laat zijn. Laat die liefde er zijn, laat het zien aan je kind(eren). Omarm elkaar, knuffel en geef elkaar aandacht. Zodat zij de liefde ook leren stromen en uiten aan een ander.

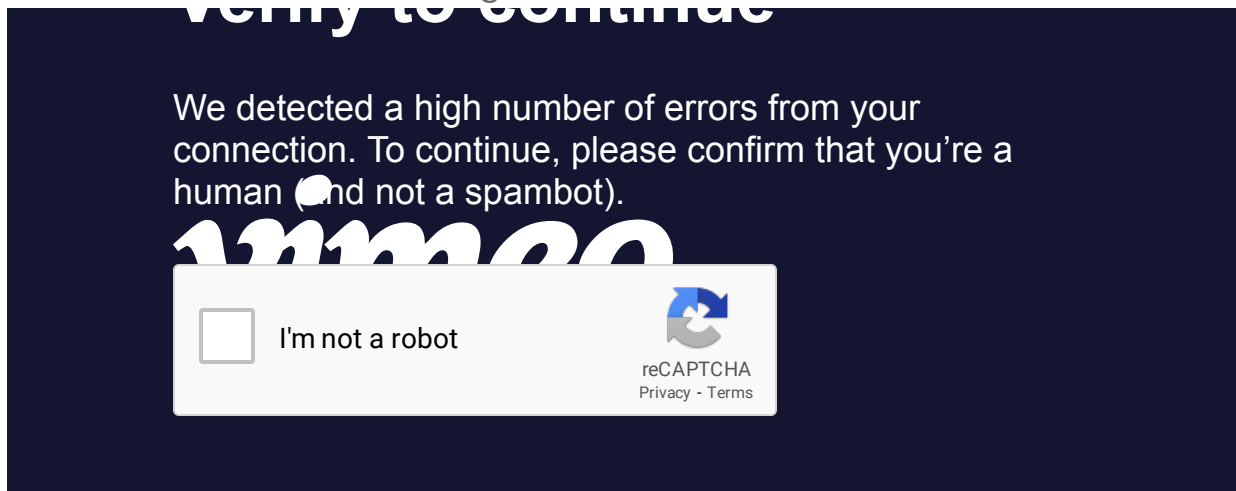
BEWUSTWORDINGSVRAGEN

In de eerste opdracht gaan we ervaren of je liefde kan ontvangen en geven van en naar de ander. Bekijk de video hieronder 'Liefde geven en ontvangen'. In de video begeleid ik je in de oefening. Zorg dat je een plekje hebt waarbij je tegenover elkaar kunt zitten. Als er ongeveer een halve meter tussen jullie zit dan is dat voldoende. Veel plezier.

Deze oefening kun je met je kind doen, als je inschat dat deze er iets mee kan. Vooral voor kinderen die graag zorgen voor anderen en er zelf op leeg lopen is dit een mooie oefening. Deze meditatie vind je in de online leeromgeving.



Merk je dat je het moeilijk vindt om liefde voor jezelf te voelen, te geven of ontvangen? Doe dan de onderstaande meditatie, waarbij je op zoek gaat naar eventuele blokkades waarom je het moeilijk vindt om liefde te ontvangen of te geven aan de ander. En om een start te maken om de liefde voor de ander weer te gaan voelen en toe te laten.



HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt? Wil je verder groeien in het voelen van liefde voor jezelf en de ander? Het je echt eigen gaan maken, zodat de liefde weer volop kan gaan stromen?

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(Klik op de blauwe letters in de tekst voor meer informatie)

- **Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie.** In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen.
En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- **Retraite Ontmoet Jezelf** om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden.
We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.

Voor jou en je partner

- Een intuïtieve (relatie)afstemming op jou en de liefde voor jezelf, maar ook op jullie relatie als partners en wat er nodig is om de liefde voor elkaar te laten stromen, relatie-reading.

Levenskracht 2

Liefdevolle communicatie

Great communication begins with connection.

LIEFDEVOL COMMUNICEREN

Liefdevol communiceren is:

- volledige aandacht bij de ander hebben en elkaar aankijken.
- Naar elkaar luisteren zonder (voor)oordeel en elkaar helemaal uit laten praten. Ook al heb je de neiging je te moeten verdedigen of ben je het er niet mee eens. Luister eerst naar wat de ander ECHT zegt. Zonder te denken dat je weet wat de ander wil zeggen. Blijf de mens in de ander zien en blijf met liefde en compassie naar de ander kijken. Bedenk dat de ander het waarschijnlijk niet geleerd heeft om het anders te doen.
- Emoties mogen er zijn in een gesprek, ook al voelen ze niet altijd even prettig. Als de één verdrietig is, dan hoeft de ander zich daar niet schuldig om te voelen, want de ander mag zijn/haar gevoel uiten. Iedereen mag zeggen wat hij/zij voelt, zonder dat je bang bent voor de gevoelens en emoties van de ander. De gevoelens zijn niet van jou, maar van de ander. Laat ze er gewoon zijn.
- Neem je verantwoordelijkheid voor je gevoelens en datgene wat je afsprekt. In plaats van te wijzen naar de ander.
- Stel vragen als je iets niet weet of begrijpt in plaats van aannames te doen of te oordelen.
- Val elkaar niet af en praat niet negatief over de ander. Ook niet in het bij zijn van anderen. Praat met elkaar als er iets is wat je niet fijn vindt.
- Kijk naar je eigen aandeel en durf je ongelijk toe te geven. Praat vanuit de ik vorm en praat niet voor de ander. Kijk naar wat jij anders had kunnen doen in plaats de ander iets te verwijten.

- Creëer ruimte voor elkaars waarheid. Je hoeft elkaar niet te overtuigen van elkaars waarheid. Het mag en kan er naast elkaar zijn. Je hoeft ook niet altijd met elkaar eens te zijn en elkaar te begrijpen, want soms begrijp je de ander gewoon niet. Maar laat het het er gewoon zijn. We zijn namelijk allemaal anders.
- Blijf aardig tegen elkaar en behandel de ander, zoals je dat zelf ook zou willen. Lopen emoties te hoog op? Stap er dan even uit en kom er later op terug. Als je in een emotie zit los je niets op, want dan kan je niet meer objectief denken en voelen. Niemand wil de ander met opzet kwetsen of pijn doen, vergeet dat niet. Het komt altijd voort uit eigen pijn, frustratie of onmacht.
- Sorry zeggen. Zeg sorry tegen elkaar als je een keer niet liefdevol hebt gecommuniceerd. Zo leren je anderen ook dat het het niet erg is om het een keer niet goed te doen. En dat je er altijd op terug kunt komen om het goed kunt maken. Zeg wel alleen sorry als je het echt uit je hart komt en je het meent. Dwing een ander niet om sorry te zeggen als hij of zij het niet echt meent. Kom anders er later op de dag nog een keer op terug als de emoties gezakt zijn en de ander wel in staat is om te reflecteren.
- Vergeven en vergeten. Vergeef jezelf en de ander, als deze een keer niet liefdevol communiceert. We leren namelijk allemaal met vallen en opstaan.



WAT STAAT LIEFDEVOL COMMUNICEREN IN DE WEG?

1. JE EIGEN PIJNSTUKKEN

Je eigen pijnstukken waardoor je in een ouder/kind rol komt in plaats van de volwassenen-rol.

In communicatie gebeurt het vaak dat een ander jou raakt in een onverwerkte emotie en/of pijn, zoals onmacht, frustratie, schuldgevoel, afwijzing. Er word je een spiegel voor gehouden.

Je reageert dan vanuit de pijn, uit bijvoorbeeld je kindertijd. Je schiet dan in een kind rol en kan niet meer objectief nadenken en handelen. Je ziet dan de persoon niet meer, maar degene uit je kindertijd die jou pijn heeft gedaan.

Voorbeeld uit ons eigen leven: Nick wilde op ski vakantie. Kirstie gaf aan dat ze dit vervelend vond. Nick kreeg daardoor een schuldgevoel en ging twifelen of hij wel moest gaan. Vanuit Nick zijn kind rol wilde hij het graag goed voor de ander, in dit geval voor Kirstie. Voor zijn gevoel deed hij dat nu niet, want hij maakte Kirstie verdrietig.

Kirstie wilde hem geen schuldgevoel geven en zei niet dat Nick niet mocht gaan. Alleen door zijn schuldgevoel (kind pijn) pakte hij dit wel zo op. Hierdoor mocht het vervelende gevoel en verdriet van Kirstie er niet helemaal zijn en verliep de communicatie moeizaam. Er ontstonden verwijten naar elkaar en er werd niet goed naar elkaar geluisterd.

Wanneer jij je bewust wordt in welke onverwerkte pijn je schiet, kun je die gaan verwerken en dan zul je zien dat je ook anders gaat reageren, vanuit de ouderrol en meer liefde en begrip naar de ander toe. In ons geval zag Nick zijn eigen kind pijn door vragen die Kirstie stelde en mocht Kirstie haar verdriet er gewoon zijn, zonder dat Nick zich schuldig voelde. En ging hij zonder schuldgevoel op skivakantie.

Een ander voorbeeld: Je vertelt een verhaal tegen een ander. Deze zucht, gaapt, kijkt weg als jij iets aan het vertellen bent. Hoe je dit gedrag van de ander interpreteert, zegt veel over jezelf en hoe je in de wereld staat. We kijken door de bril vanuit onze eigen ervaringen. Maar ook onzekerheden en angsten.

Je kunt onzeker worden en kun je afgewezen voelen als dat in het verleden vaak is gebeurd. Afwijzing is dan je kindpijn. De volgende gedachten kun je krijgen als je vaak bent afgewezen, 'Zeg ik iets verkeerd? Is het niet interessant genoeg? Ze neemt me weer niet serieus'.

Maar dit wil niet zeggen dat deze gedachten waar zijn. Het heeft niet altijd met jou te maken. Misschien is de ander heel moe, heeft zij een drukke dag gehad of slecht nieuws gehad waardoor de aandacht er niet bij is.

Benoem dan wat je ziet en wat het in je oproept. In plaats van in je kindpijn te schieten, zoals weerstand te bieden of boos te reageren en daardoor van het slechtste uit te gaan.

Mensen die we tegen komen in ons leven spiegelen ook vaak pijnstukken

Als je daar niet bewust van bent kan dat liefdevolle communicatie met jou en de ander in de weg staan.

Vaak spiegelen de ander ons iets wat we nog bij onszelf mogen gaan aankijken en voelen. Dat is confronterend en niet altijd fijn. Maar daardoor kan je wel persoonlijk groeien. De vraag die jij jezelf kunt stellen is wat doet het gedrag met mij, wat raakt mij zo?

Waarom maakt die persoon mij zo boos? Of waarom voel ik me zo klein bij die persoon en klap ik dicht? Waarom ga ik in de weerstand bij die ene collega?

Waarom gaat mijn collega of partner over mijn grenzen? Hoe staat het met jou grenzen in het dagelijks leven naar anderen toe?

Geef jij je grens wel duidelijk genoeg aan? Of ben je bang voor afwijzing, waardoor je snel toegeeft en onduidelijk bent waardoor je de ander juist je grenzen blijft op zoeken of erover heen gaan?

Waarom kijk ik zo op tegen die vriendin of vriend? Waarom word ik zo onzeker in het bijzijn van die persoon en cijfer ik mezelf weg?

De kunst is om de ander en jezelf te blijven zien als je geraakt wordt door de spiegel die de ander je laat zien.

Vraag jezelf af wat heb ik of kan ik van de ander leren.

Waar kan en mag ik nog in groeien, wat de ander zich wel al of nog niet eigen heeft gemaakt.

Blijf met liefdevolle ogen naar de ander kijken, zonder jezelf te kort te doen. Hoe moeilijk dat ook is.

Jij kunt de ander niet veranderen, alleen de manier waarop jij op de ander reageert.

Je kunt zelf proberen om te kijken naar het gedrag wat een ander je spiegelt en als je er niet uitkomt kunnen wij je daar bij helpen door een energetisch afstemming of een gezinsopstelling. Deze geven veel verheldering en kunnen ouder patronen van jezelf doorbreken.

Als je ruzie of onenigheid hebt met je kind of partner vraag jezelf dan eens wat vaker af wat nu echt belangrijk is.

De strijd of discussie aangaan vanuit het ego of vanuit LIEFDE de pijn zien waar je kind of partner mee worstelt.

Als je vanuit LIEFDE zou reageren zou je de strijd of discussie stoppen, omdat je inziet dat niemand er iets mee opschiet.

Dan zou je misschien wel naast je kind of partner gaan zitten en zeggen dat het even boos of gefrustreerd mag zijn.

Dan zou je je kind of partner misschien wel vastpakken en knuffelen en zeggen: "Wat zijn we toch aan het doen. We begrijpen elkaar niet he. Wat is dat vervelend. " ?

2. NIET MET AANDACHT LUISTEREN

Vaak wordt er niet met de volle aandacht geluisterd naar de ander. Er wordt snel geoordeeld en denken vaak te weten wat de ander zegt, waardoor we dingen voor de ander invullen.

Dit gebeurt onder andere als je het druk hebt in je eigen hoofd, je het gevoel hebt dat je je aangevallen wordt of het gevoel hebt dat je je moet verantwoorden naar de ander.

Je luistert dan niet meer naar wat de ander echt zegt, maar wil jou kant uitleggen en neemt het gesprek over. De ander voelt zich niet gehoord en gaat harder roepen of zegt niets meer. De verbinding wordt verbroken.

Het kan ook zijn dat je eigenlijk geen tijd hebt. Je moet opschieten want jullie zijn al te laat of je zit met je aandacht helemaal ergens anders of het onderwerp interesseert je niet. Ook dan is er geen verbinding en voelt de ander zich niet gezien.

Je bent het niet eens met wat de ander zegt of hebt een andere mening. Je herkent jezelf in de ander of hebt juist al een oplossing. Dan wil je ook jou kant vertellen of de oplossing en ben je daar al in je hoofd mee bezig in plaats van echt te luisteren en te begrijpen wat de ander zegt. Ook dan ben je uit verbinding en voelt de ander zich niet gezien of gehoord.

Misschien herkennen jullie iets uit de bovenstaande voorbeelden en weet je hoe het voelt als er niet met aandacht naar je geluisterd wordt.



3. EIGEN BEHOEFTE EN VERWACHTINGEN WORDEN NIET VERVULT

Als je eigen behoeften en verwachtingen niet vervuld worden kun je in de slachtofferrol gaan zitten, waardoor je de verantwoordelijkheid over jouw gevoel bij de neer legt.

Jij vraagt aan je partner of een ander of hij/zij iets met jou wil doen. De ander wil dat niet of heeft geen tijd. Je voelt je afgewezen of niet gezien (oude pijn) en je vergeet dat het een vraag was. De ander heeft een eigen vrije wil/keuze om ja of nee te zeggen. Je wordt boos op de ander, omdat jij behoefte hebt aan aandacht van je partner en je partner voldoet niet aan je verwachting. In dit geval is het niet eerlijk om je pijn neer te leggen bij je partner. Je mag zelf de verantwoording nemen voor dat gevoel en vertellen tegen je partner waarom je dit gevoel hebt in plaats van boos te worden. Daarnaast kun je samen kijken hoe jou behoefte aan aandacht ingevuld kan worden op een andere manier of op een ander moment.

Ook zijn er vaak onuitgesproken verwachtingen en behoeften naar elkaar in je relatie en je gezin. Dit kan voort komen uit verschillende normen en waarden uit je eigen opvoeding. Bijvoorbeeld als je als man gewend bent dat een vrouw altijd het huishouden doet, dan ga je daar vanuit.

Of jullie hebben een avond samen gepland. Een vrouw heeft vaker de behoefte om samen te kletsen en te knuffelen. Terwijl een man al tevreden is met samen op de bank een avondje te Netflixen.

De verwachtingen zijn verschillend en dit kan op de avond wrijving geven. Als jullie behoeften en verwachtingen naar elkaar duidelijk zijn kun je dit voorkomen.

4. ONBEGREPEN GEVOELENS EN GEDACHTEN

Gevoelens of gedachten die niet begrepen worden of er niet mogen zijn kunnen veel wrijving geven in communicatie met de ander.

Vaak is dat omdat de ander er niets mee kan of nooit heeft geleerd om zijn of haar emoties te uiten en het dus het onbekend is. Het kan te spannend of onwennig zijn.

Een voorbeeld uit ons leven. Kirstie is echt een gevoelsmens en kan zich ineens heel verdrietig voelen. Ze heeft snel last van de maanstanden bijvoorbeeld. Nick heeft hier geen last van en heeft niet zoveel met de maan. In het begin begreep hij het niet, hij nam het niet serieus en zei dat het onzin was want 'dat zit tussen de oren'. Er was vooral veel onbegrip en het verdriet van Kirstie mocht er niet zijn. Nadat we het samen in de gaten gingen houden, viel ons op dat de verdrietige buien van Kirstie vaak overeen kwamen met de stand van de maan. Nick nam zijn woorden terug en is zich er meer in gaan verdiepen. Inmiddels kan Nick het verdriet van Kirstie er gewoon laten zijn en begrijpt hij het beter.

In dit geval kon Nick het begrijpen. Soms gebeurt het ook wel eens dat je de ander echt niet begrijpt. Nick komt tot ontspanning van een avondje achter de Playstation. Kirstie begrijpt niet dat dit mogelijk is want zij is van mening dat je hoofd dan nog steeds actief is. Dit is een overtuiging van haar. Ondanks dat ze het begrijpt, laat ze Nick in zijn waarden en op zijn manier zijn ontspanning pakken.

Iemand kan dus ook heel rechtlijnig zijn in zijn normen en waarden. Zijn of haar waarheid is WAAR en kan niet open staan voor het gevoel of waarheid van de ander, omdat hij/zij deze niet begrijpt vanuit zijn of haar standpunt.

Hierdoor kan communicatie moeilijk verlopen. Maar soms hoef je elkaar niet te begrijpen en is open staat voor elkaars waarheid en deze accepteren het enigste wat je kan doen om weer liefdevol te communiceren met elkaar.

5. NIET OP ÉÉN LIJN ZITTEN OVER DE OPVOEDING OF IN JE WERK

Dit kan komen door andere normen en waarden uit de eigen opvoeding of omdat iemand een denker is en de ander een gevoelsmens. Of je bent het niet eens met de manier van opvoeden of werken van de ander vanuit je eigen overtuigingen. Dit kan veel onrust veroorzaken binnen het gezin of op je werk.

Het is dan moeilijk om elkaar te blijven zien en naar elkaar te luisteren.

Je hebt al snel de neiging om de ander te overtuigen van jou gelijk. Wat helaas de communicatie niet ten goede komt.

6. CONTROLE NIET KUNNEN LOSLATEN

Controle niet los kunnen laten vanuit een onveiligheid die in jezelf zit. Je wilt het dan graag allemaal zelf doen en op jou manier waardoor er geen ruimte is voor de ander. Omdat het dan nooit goed genoeg is.

De ander kan zich hierdoor afgewezen voelen of gaat reageren vanuit boosheid of heeft het gevoel dat hij/zij zich gecontroleerd voelt. Er is geen sprake van gelijkheid en dat kan liefdevolle communicatie in de weg staan.



7. VERSCHILLEN TUSSEN MAN EN VROUW

Bewust omgaan met de verschillen tussen man en vrouw zijn. Het is niet altijd makkelijk om samen te leven, omdat we qua gevoelswereld en denkwereld toch echt anders in elkaar zitten.

Neem nu de emotie-achtbaan waar vrouwen regelmatig in terecht komen. Met alle ups en downs. Wat voor de meeste mannen niet te begrijpen is, maar waar ze wel mee te dealen hebben. En dan hebben we het nog niet gehad over de behoefte van vrouwen naar diepgang in gesprekken en over het praten over hun gevoelens. We horen jullie mannen al zuchten.

Bijvoorbeeld je vriendin of vrouw heeft intens verdriet en ligt overhoop met zichzelf. Vaak kan je daar als man hier niet veel mee, ze kunnen het zich niet voorstellen. Logisch, hun gevoel zit vaak al generaties weg gestopt. Waar vrouwen het juist vol en intens doorvoelen. En nu?

De eerste reactie van de meeste mannen is vaak te zeggen wat zij zouden doen of ze vinden het maar raar. Ze willen het oplossen en gaan googlen op het probleem. Mannen willen duidelijkheid, ze willen weten wat ze moeten doen, maar vrouwen weten vaak niet eens wat het probleem is.

Maar dat is dus wat een vrouw niet nodig heeft. Een vrouw wil vast gehouden worden, erkend in haar gevoel.

Mannen let op, dit kan je zeggen als je partner verdrietig is of zich niet fijn voelt: 'Wat vervelend lieverd, huil maar even. Als je wil praten dan luister ik. Luister zonder oordeel, ook al begrijp ik er niets van'.

Wanneer een vrouw weer rustig is kun je proberen met haar in gesprek te gaan en kun je vragen wat er aan de hand is.

En vrouwen ben van te voren duidelijk wat je op die momenten nodig hebt. De ander kan niet altijd aanvoelen wat jij nodig hebt, al lijkt het nog zo logisch voor jou.

Vrouwen zijn erg goed in dubbele signalen afgeven. Ze zeggen ja wanneer ze nee bedoelen of andersom. Ze vinden dat hun partner het maar moet 'aanvoelen' en 'begrijpen', omdat ze zelf dat ook zouden doen. Maar weet je, mannen zijn geen vrouwen en andersom ook niet. We voelen en denken NIET hetzelfde. Mannen hebben duidelijkheid nodig in wat er van ze verwacht wordt.

Vrouwen, geef de man zijn ruimte en vrijheid om zijn eigen ding te doen. Zijn eigen tempo te volgen.

HOE WIJ HET DOEN

Gelukkig kunnen we samen ondertussen die diepere laag aanraken, kennen we onze pijnpunten en kunnen over onze gevoelens praten. En het is helemaal niet eng of moeilijk! Wij doen dit echt niet dagelijks.

Maar we maken wel minimaal twee per week tijd om echt te praten en te verbinden. In het begin van onze relatie had Kirstie hier vaker behoefte aan als Nick en bracht dit wrijving in onze communicatie. Toen we eenmaal inzagen dat mannen hier minder behoefte aan hebben dan vrouwen, is Kirstie deze behoefte anders in gaan vullen. Ze belt nu een vriendin op als ze behoefte heeft aan een luisterend oor en Nick dit niet heeft. Het is gewoon meer een vrouwending.

Vaak hebben we een ideaal beeld van een relatie en verwachten we dat onze partner al onze behoeftes kunnen vervullen. Maar helaas, dit is niet haalbaar. Hoe leuk en lief je partner ook is, mannen en vrouwen verschillen van elkaar, begrijpen elkaar niet altijd en hebben andere interesses. Er is een leven naast je relatie waarin je ook je behoeftes kunt voldoen.

Mannen en vrouwen verschillen gewoon van elkaar, ze denken anders, voelen anders, hebben andere behoeftes en interesses. Probeer met begrip met elkaar in gesprek te gaan, probeer elkaar te begrijpen. Probeer elkaar niet te veranderen, maar laat elkaar in zijn of haar waarde. Het is geven en nemen en soms is het een beetje meer van het één en dan weer van het ander.

8. DE ANDER NIET ZIEN ALS INDIVIDU

Iedereen is een op zichzelf staand individu met een eigen mening en willetje, wat met goede intenties wordt geboren. Een kind heeft liefde nodig, maar ook ruimte om te spelen, ontdekken en fouten te maken om ervan te leren. Daarnaast heeft het kind duidelijkheid en grenzen nodig. Dit alles om zich veilig te voelen en te groeien naar volwassenheid. Vroeger werden kinderen kort gehouden, werd gezegd wat ze moeten doen en hadden vaak geen recht van spreken. Ze werden nauwelijks gehoord of gezien. Wat je voelde deed er vaak niet toe, hierdoor konden kinderen niet altijd zichzelf zijn. Dit uit zich nu in de vele problemen zoals doen wat de ander zegt, volgzaam zijn, geen eigen mening hebben, niet uitspreken van je eigen wensen en verlangens. Het lijkt dat iedereen in de huidige tijd op zoek gaat naar zichzelf en naar zijn of haar identiteit. Als we nu anderen meer de ruimte geven om zichzelf te zijn en zichzelf te uiten. Luisteren naar wat zij denken, vinden en voelen, zonder dat wij daar meteen iets van vinden, dan zullen zij meer de ruimte voelen om zichzelf te uiten en zichzelf te zijn. Zij zullen eerder uitgroeien tot een zelfstandig en op zichzelf staand individu. Daarvoor is het belangrijk dat jij al je verwachtingen van een ander loslaat. Probeer een ander niet te vormen naar iemand die hij of zij niet is. Of op te leggen wat jij zou willen wat hij/zij moet doen, omdat jij denkt dat het goed voor hem of haar is. Dit kan veel wrijving geven in de communicatie.

Bijvoorbeeld een vriendin is erg op zichzelf en nergens mee naar toe gaat. Je maakt je zorgen en je vindt dat zij meer leuke dingen mag gaan doen voor zichzelf. En meer onder de mensen mag komen. Maar zij wil dit niet en je vindt dit erg lastig, omdat je haar wilt helpen. Maar je gaat dan voorbij aan wat de ander wil.

Heb je al echt naar je vriendin geluisterd of heb je haar alleen dingen opgelegd? Wat wil zij? Is het je eigen angst en interpretatie dat ze eenzaam is? Misschien heeft zij juist die rust nodig, na alle prikkels en contacten die ze in het dagelijks leven ervaart. En vindt ze het alleen zijn juist wel heerlijk.

Of jij vindt dat je partner, vriend of vriendin meer in zijn mars heeft dan hij/zij nu doet. Deze moppert vaak over zijn/haar baan en de spanningen die het met zich meeneemt. Dit heeft ook zijn doorwerking op het gezin. Je hebt al meerdere keren aangegeven dat hij/zij er iets aan moet doen, bijvoorbeeld een andere baan zoeken of voor zichzelf beginnen. Jij weet dat je partner, vriend of vriendin dit kan, maar degene ziet dit nog niet in omdat hij/zij hier een angst op heeft zitten.

Je blijft je de ander pushen om deze stap te nemen en dit geeft wrijving in de communicatie, omdat de ander nog niet klaar is voor deze stap. Maar dat vind je moeilijk om te zien en te geloven. Jij ziet namelijk alle mogelijkheden en de ander zit nog in de 'ja maar' fase. Als jij je ander niet zijn of haar eigen ruimte geeft en zichzelf laat zijn, geeft dit stress en een hoop onrust bij jullie allebei. Hoe moeilijk het ook is in dit voorbeeld, laat de ander los en zijn/haar eigen tempo naar deze beslissing werken.

Waar het dus op neer komt, laat ieder zijn eigen weg bewandelen en zeg niet wat de ander moet doen. Leg je er bij neer dat niet alles kan gaan zoals jij het in je hoofd hebt.

Laat los, probeer je te verplaatsen in de ander. Geef elkaar de ruimte en zie de ander als een op zichzelf staand individu die zijn of haar eigen keuzes kan en mag maken. Zodat je weer in staat bent om de ander te zien en liefdevolle met elkaar te kunnen communiceren.

En dit geldt in relaties, in vriendschappen, op je werk en met je kinderen.

BEWUSTWORDINGSOPDRACHTEN EN VRAGEN

1. HOE COMMUNICEREN WIJ

Bekijk hoe jullie met elkaar communiceren. Dit kan met je partner, kind, collega of vriend(in). Pak het lijstje van Liefdevol Communiceren erbij en bekijk welke punten goed gaan in de communicatie tussen jullie en welke nog aandacht nodig hebben. En schrijf dit op, misschien kun je een punt kiezen waarmee jij/jullie de komende week gaan oefenen.

Luisteren met aandacht

Vertel aan elkaar een verhaal over wat je leuk vindt en blij van wordt. De ander luister non-verbaal en mag niets terug zeggen. Alleen maar aandachtig luisteren. Als de ander klaar is herhaalt hij of zij in het kort het verhaal. Begin met 5 minuten. Als je denkt dat het te lang is doe het korter. Bespreek daarna hoe je het vond om te mogen praten als je de aandacht hebt van iemand en hoe het was om alleen maar te mogen luisteren. Dan wissel je om.

Luisteren zonder aandacht

Nu gaat iemand iets vertellen en de ander doet net alsof deze niet luistert. De ander kijkt weg of gaat achterste voren zitten, of op de klok kijken alsof je haast hebt. Degene die verteld praat door en kijkt hoe het voelt als je geen aandacht krijgt van de ander. En dan mag je dat uitspreken. Bijvoorbeeld Ik je het idee dat je niet luistert, wat is er? Misschien zit de ander zijn hoofd wel vol, of moet degene eigenlijk weg. Of is het onderwerp niet leuk en kun je het ergens anders over hebben wat je beide leuk vindt.

Bespreek hoe het was toen je wel de volle aandacht kreeg en hoe het was toen je geen aandacht kreeg en wat je dan eigenlijk doet. En hoe vaak luister jij zonder aandacht, omdat je denkt dat het zo hoort of dat je de ander er een plezier mee doet. En wat zou liefdevoller zijn? Zeggen dat je geen tijd hebt of zonder volledige aandacht te luisteren naar de ander. E

En durft jij het te benoemen als je het gevoel hebt niet de volledige aandacht te hebben?

OPDRACHT IK MOET, IK MAG

Schrijf allebei eens op wat je van jezelf allemaal moet. Zeg de zinnen maar eens hard op in jezelf met je ogen dicht. Voel eens hoe je lichaam daar op reageert. Voelt het fijn of niet?

Kijk nu eens of het echt waar is, wat je allemaal MOET. En haal weg wat je weg kan halen.

Vervang dan nu het woord MOETEN door IK MAG. En zeg de zinnen dan nog een keer op. En hoe voelt dat dan? Geeft dat meer ruimte en ontspanning?

Vergeet niet jij kiest ervoor om dingen te doen. Je kunt er ook voor kiezen om dingen niet te doen of ze een ander te laten doen. Zodat wat jij MOET en zwaar voelt voor jou, minder wordt.

En ja, natuurlijke hebben we bepaalde verplichtingen, maar het is wel hoe jij er naar kijkt, overdenkt en welke energie/lading jij er op legt, hoe het voor jou voelt. Je zelf toestaan te mogen in plaats van te moeten kan al heel veel ruimte geven.

Vergeet niet: Door je te ont-doen van al je moeten, ontmoet je jezelf.

2. PIJNPUNTEN ONTDEKKEN

Ga tegenover je partner of vriend(in) zitten. Spreek af wie persoon A is en wie persoon B. Persoon A mag tegen persoon B vanuit zijn/haar gevoel vertellen wat goed gaat in de communicatie tussen jullie, wat niet en wat je graag anders zou willen zien bij je partner in de communicatie.

Persoon B mag niet reageren, alleen luisteren en voelen wat het met hem of haar doet. Wil je in de verdediging schieten, voel je afwijzing, voel je gekwetst of kan je luisteren naar wat de ander zegt?

Voel het dan maar, het zijn jou pijnstukken. De ander mag zichzelf uiten en zijn of haar mening geven.

Persoon A, schrijf nu op hoe het was om je te mogen uiten, zonder dat daar iets van gevonden werd of over geoordeeld werd.

Persoon B, schrijf op wat je voelde toen je naar de ander luisterde. Wat raakte je en wat zijn dus jouw "pijnpunten".

Pijnpunten kunnen zijn: machteloosheid, jaloezie, afwijzing, frustratie, onbegrip, niet gezien worden, het niet goed genoeg doen.

En Persoon B, hoe was het om alleen maar te mogen luisteren, zonder te oordelen?

Wissel nu van rol zonder dat je de ervaringen hebt besproken. Dit doe je pas als je allebei de rollen hebt gedaan. Bespreek dan ook samen je pijnpunten en onderzoek waar deze vandaan komen.



3. OUDER, KIND EN VOLWASSEN ROLLEN

Je hebt verschillende rollen. Ouder-rol, kind-rol en volwassen-rol. Je kunt die rollen bewust aannemen, maar ook onbewust. Hieronder even kort uitleg over de rollen.

Vanuit de ouder-rol zit je in communicatie naar de ander waarbij je zorgend, sturend en commanderend communiceert.

Vanuit de volwassen-rol reageer je vanuit het hier en nu, met gelijkwaardigheid en respect. In deze rol ben je objectief en niet-oordelend naar de ander. Je kan een situatie ook door de ogen van een ander bekijken.

Kind-rol dan reageer je en handel je vanuit je ego. Je behoeftes moeten bevredigd worden en daar zul je alles voor doen. Je reageert vanuit het rebelse kind. Of je past je aan de ander aan om conflicten te voorkomen, je bent volgbaar en wil goedkeuring van de ander. Je reageert vanuit het aangepaste kind.

Het kan soms zijn dat rollen door elkaar lopen, dit gebeurt vaak wanneer tijdens communicatie in een onverwerkt pijnstuk van vroeger schiet.

Voorbeeld uit ons eigen leven. Kirstie had de neiging in het begin van onze relatie om in de ouder-rol te zitten doordat ze zei wat Nick moest doen in het huishouden. Dit was goed bedoeld maar dit triggerde bij Nick onverwerkte pijnstuk dat er voor hem wordt bepaald wat hij moet doen. Hierdoor schoot hij in zijn rebelse kind-rol en dacht dat Kirstie hem de les wilde lezen en ging in de weerstand. Het gevolg hiervan was dat Kirstie in een onverwerkt pijnstuk kwam, namelijk zich niet gehoord en gezien voelen. Hierdoor schoot Kirstie ook in een kind-rol en kregen we ruzie.

We hebben de gewoonte om na een ruzie na te bespreken wat er mis ging in de communicatie. We kijken dan in welke rol we zaten en welke pijnstukken er werden aangeraakt. Doordat we daar bewust van werden, konden we elkaar erop wijzen wanneer één van ons in een ouder- of kind-rol schoot om vervolgens terug te keren naar de volwassen-rol.

Zo kan je kind, je ouders, of partner ook een onverwerkt pijnstuk triggeren in jullie communicatie bijvoorbeeld machteloosheid, waardoor jij in een kind-rol schiet en jullie gaan schreeuwen tegen elkaar.

Of je vindt het erg dat de ander zo onzeker is of niet lekker in zijn of haar vel zit. Je kunt dan in de rol van overbezorgde ouders schieten, wat communicatie ook niet ten goede komt. Je kunt de ander gaan pampieren of alles geven omdat je je de ander zielig vindt.

Het is het niet altijd makkelijk om uit een onverwerkt pijnstuk te stappen. Daarvoor is het soms nodig dat deze eerst verwerkt wordt. Dat kan door het pijnstuk aan te gaan kijken en te doorvoelen.

Wij deden dat vaak samen door middel van een gezinsopstelling, healing of chakra meditatie bij elkaar. Willen jullie dit ook leren of overwerkte pijnstukken verwerken? Kijk dan bij de trainingen of coachingsvormen die we aanbieden.

Beantwoordt nu samen de volgende vragen.

1) In welke rol zit jij vaak naar je partner, ouder, collega of baas toe en hoe komt dit? Ben je hier van bewust?

2) En in welke rol zit je vaak naar je kind(eren) toe?

3) Onderzoek dit eens de komende tijd als je in een conflict terecht bent gekomen met iemand. En help elkaar hier in communicatie bewust van te worden.



4. BEHOEFTES EN VERWACHTINGEN

Een behoefte is iets wat jij nodig hebt en een verwachting leggen we een bij een ander neer. Als een behoefte en/of verwachting niet duidelijk is bij de ander, dan kan hij/zij hier niet aan voldoen. Een ander hoeft ook niet altijd je behoeftes op te vullen, sterker nog de ander kan niet aan een behoefte voldoen als hij/zij dit nooit heeft geleerd vanuit zijn/haar eigen opvoeding.

Iemand heeft de behoefte om te knuffelen en wil graag door de ander geknuffeld worden. Als de ander niet van deze behoefte op de hoogte is, dan is het reëel om te verwachten dat hij/zij je knuffels geeft. En zeker niet als hij/zij dit van thuis uit niet heeft meegekregen.

Een gezamenlijke behoefte kan zijn dat je samen het huishouden doet. Samen kun je afspraken maken over wie wat doet. Dan is het reëel om te verwachten dat de ander zijn taken uitvoert.

Het is belangrijk om de hoogte te zijn van elkaars behoeften en verwachtingen en hier afspraken over te maken. Dit gaan jullie samen doen op het gebied van relatie, opvoeding en organisatorisch.

Beantwoord nu de volgende vragen eerst alleen. Ga deze daarna bespreken met je partner en maak duidelijke afspraken zodat behoeftes en verwachtingen duidelijk zijn en hier geen miscommunicatie kan ontstaan.

Relatie (tijd samen, tijd alleen, intimiteit, enz.):

1. Mijn behoeftes in onze relatie zijn...
2. Mijn verwachtingen naar jou in onze relatie zijn...

Opvoeding:

1. Mijn behoeftes in de opvoeding van onze kinderen zijn...
2. Mijn verwachtingen naar jou daarin zijn...

Organisatorisch (huishouden, financiën, werk, enz.):

1. Mijn behoeftes daarin zijn...
2. Mijn verwachtingen naar jou daarin zijn...

5. ELKAAR BEGRIPEN

We hebben al besproken dat als je elkaar niet begrijpt, dat dit Liefdevolle Communicatie in de weg staat.

- Bespreek nu samen of alleen wat je van elkaar of een ander soms niet begrijpt, waar je anders in bent, denkt of voelt.

Probeer daar de komende tijd rekening mee te houden in plaats van te zeggen dat het bijvoorbeeld niet waar of raar is. In iemand zijn/haar beleving kan dit namelijk echt zo zijn.

Iedereen is anders en bij iedereen werkt het van binnen anders.

Begripvol zijn geeft meer opening voor liefdevolle communicatie. Sta open voor het onbekende en laat de ander zijn of haar waarheid er zijn. Het wil niet altijd zeggen dat jij dat ook moet geloven of er iets mee moet. Vaak is acceptatie voldoende.

- Waar stagneert het in de communicatie? Waar zitten jullie niet op 1 lijn omdat jullie anders denken of voelen. Kun je open staan voor elkaars manier en deze eens uitproberen? Misschien kom je er wel achter de manier van de ander ook heel goed werkt.

Persoon A heeft iets heel duidelijk in zijn hoofd en hij legt het uit aan persoon B. Persoon B begrijpt het niet en zegt 'jij bent onduidelijk' dan is dat zijn waarheid. Want voor persoon B zijn of haar gevoel is persoon A onduidelijk. Het wil niet zeggen dat persoon A dat ook echt is. Persoon A is namelijk voor zijn of haar gevoel heel duidelijk.

Persoon B kan beter vragen gaan stellen om duidelijkheid te krijgen in plaats van te zeggen dat A niet duidelijk is. Dat zal hem of haar veel meer helpen en de communicatie bevorderen.

Neem het voorbeeld mee als tip op momenten als een ander voor jou gevoel onduidelijk is of als je de ander niet begrijpt.

6. WAT SPIEGELEN ONZE KINDEREN OF MENSEN DIE IN ONS LEVEN ZIJN

Zoals jullie ondertussen wel weten, spiegelen anderen onze onverwerkte pijnstukken waardoor liefdevolle communicatie niet altijd vlot verloopt.

Het is belangrijk om nu samen te kijken waardoor de meeste communicatieproblemen ontstaan.

Het onderstaande stappenplan kan helpen om communicatieproblemen op te lossen. Beantwoord de vragen en schrijf deze eventueel op.

Doe dit voor gezamenlijke en individuele communicatieproblemen met je een ander.

1. Wat is het communicatieprobleem?

2. Wat voor gevoel (pijnstuk) roept het bij jou of de ander op?

Bijvoorbeeld een gevoel van niet gehoord worden? Niet gezien worden? Machteloosheid?

3. Herken jij het communicatieprobleem bij jezelf?

Bijvoorbeeld: Hoe ga jij om met boosheid? Ga jij ook schreeuwen? Laat jij anderen over je grenzen gaan? Luister jij wel naar wat een ander zegt?

4. Wat kan jij anders doen in het reageren naar je ander, waardoor de communicatie weer liefdevol verloopt?

Vragen die je kunt stellen aan elkaar om verheldering te krijgen:

Wat voel je nu op dit moment? Wat raak ik nu in jou waarom je zo boos of verdrietig wordt. Kan je dat proberen te voelen?



8 TIPS OM LIEFDEVOLLER TE COMMUNICEREN

- Ga alleen met elkaar in contact als je aandacht ook echt bij de ander is. Dat je in verbinding bent met de ander en jezelf. Dat je in het nu aanwezig bent, vanuit oprechte interesse in de ander. Zonder oordeel, zonder verwachting en al te weten wat de ander gaat zeggen of hoe het gesprek gaat eindigen.
- Geef elkaar de tijd om een nieuwe manier van communiceren te leren. Als je al langere tijd volgens een bepaald patroon hebt gecommuniceerd dan is het niet reëel om te verwachten dat binnen een dag alles anders is. Zo kan het zomaar zijn dat je vanuit een automatisme weer in oude rol vervalt en op manieren reageert die eigenlijk al lang niet meer bij jou of jullie passen. Wijs de ander hierop niet af, maar wijs hem/haar er liefdevol op dat hij/zij in dat oude patroon schoot. Door samen te oefenen, vallen, reflecteren en weer opnieuw te proberen maken jullie nieuwe rollenpatronen aan die passen bij wie jullie nu (kiezen te) zijn.
- Stel open vragen in communicatie met de ander. Laat ruimte voor elk antwoord van de ander. Of deze nu wel of niet goed voor jou is, het mag er gewoon zijn. Zie naast je eigen behoefte, ook die van de ander. Voel je niet meteen afgewezen, toon begrip en ben niet bang om de ander te kwetsen. Zeg wat je voelt en wilt. Zoek samen naar een oplossing. Gun de ander wat hij of zij nodig heeft. Net zoals jij jouw behoeften nodig hebt.
- Ben duidelijk in wat jij wilt en als je iets niet begrijpt, denk dan niet dat de ander het al moet weten of dat het toch logisch is. Maar zeg: 'Ik begrijp je niet, kan je het anders uitleggen'. Want misschien was de ander wel met zijn of haar gedachten heel ergens anders. Op die manier haal je de ander weer in het hier en nu.

- Toon begrip voor de gevoelens van de ander en ondersteun de ander om deze te zien. Benoem wat je voelt bij jezelf en wat je ziet gebeuren bij de ander.
'Ik voel me afgewezen, als jij op die toon tegen mij praat' of 'Ik begrijp dat je boos bent, omdat ik mijn afspraak niet ben na gekomen'.
Vaak voelt de ander dan erkenning en begrip, waardoor de verbinding herstelt wordt en het gesprek weer vanuit wederzijdse aandacht voortgezet kan worden.
- Durf terug te komen als een ander wel gelijk had en jij misschien te heftig reageerde. Stel je zelf kwetsbaar op en geef je ongelijk toe. Neem verantwoording voor je gedrag.
- Zie de ander en ben er voor de ander. Toon begrip en interesse, maak een grapje en blijf dicht bij elkaar.
- Wees het voorbeeld. Want in een verbinding ben je minimaal met zijn tweeën en zelfs al houdt de andere persoon zijn oude gedrag aan, dan nog ben jij degene die 'beslist' of en hoe je daar op reageert. Ongeacht de verwachtingen die je op vorige ervaringen hebt gebaseerd, kun je ervoor kiezen om met een heldere, open blik vanuit het NU in liefde te reageren naar de ander.

Als jullie blijven worstelen, zijn er soms geen woorden nodig en is een arm en een knuffel op dat moment het enigste wat nodig is.

Als we op deze manier in verbinding gaan met elkaar zouden we elkaar veel meer zien en begrepen voelen. We hoeven de strijd niet meer aan te gaan met de ander, want we zien dat niemand hier iets mee opschiet. Alles mag er zijn en we weten dat we het beste met elkaar voor hebben. Je blijft meer in verbinding met jezelf en de ander. En dan kom je er samen vaak wel uit!

De moeite waard om te proberen!

HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt?

Wil je verder groeien in deze levenskracht?

Het je echt eigen gaan maken, zodat liefdevolle communiceren steeds meer vanzelf gaat?

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(klik op de blauwe letters voor meer informatie)

- [Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie](#). In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen. En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- [Retraite Ontmoet Jezelf](#) om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden. We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.
- [Een intuïtieve afstemming/coaching](#) op jou en wat liefdevolle communicatie in de weg staat. Kan op locatie of op afstand.

Levenskracht 3

Luisteren naar je lichaam

Listen to your body when it whispers, then you won't have to hear it scream.

LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Bij deze levenskracht gaan we het hebben over je lichaam.

We gaan kijken hoe deze in elkaar zit en wat je lichaam nodig heeft.

Ons lichaam is ons voertuig 🚗. Het brengt ons overal naar toe en zorgt ervoor dat we ons leven kunnen leiden. Alles werkt perfect en ons zelf helend vermogen zorgt ervoor dat we beter worden als ziek zijn of een wondje hebben.

Hoe beter we voor ons lichaam zorgen, hoe beter ons lichaam voor ons zorgt. Maar dat zorgen voor ons lichaam wordt soms wel eens vergeten. Door ons drukke leven zitten we veel in ons hoofd en vergeten we soms dat ons lichaam ook aandacht vraagt en nodig heeft.

Ons lichaam geeft signalen af als het aandacht nodig heeft of als je niet goed voor jezelf zorgt of als er iets niet goed functioneert. Het begint met kleine subtiele signaaltjes of pijntjes. Hoofd- en rugpijn zijn veel voorkomende klachten. Stress is vaak hiervan vaak de oorzaak.

Daarnaast komt vermoeidheid vaak voor wat vaak voortkomt door constant voor anderen te zorgen en dan pas voor jezelf. Dit leidt vaak tot irritaties. Vaak pakken we een paracetamol. We willen er zo snel mogelijk van af en gaan door. We gaan eraan voorbij wat ons lichaam eigenlijk wilt zeggen.

Als we niet opletten gaat ons lichaam alleen maar harder schreeuwen en zegt het stop door langdurige pijn, burn-out, overspannenheid. Als je weet hoe je naar je lichaam moet luisteren kan dit voorkomen worden. Daarom gaan we je nu handvatten geven om te luisteren naar je lichaam en hoe je het de aandacht kan geven die het nodig heeft.

Jouw lichaam is je voertuig en het is belangrijk deze de juiste brandstof te geven om gezond te blijven.

VEEL GEBRUIKTE REDENEN OM NIET NAAR JE LICHAAM TE LUISTEREN

- Te druk of geen tijd
- Verwachting die jij jezelf oplegt of vanuit een ander waaraan je wilt voldoen. (Baas, partner, ouders)
- Overtuiging vanuit je opvoeding

WAT JE LICHAAM NODIG HEEFT

- Gezonde voeding om je lichaam te voorzien van energie en de juiste voedingstoffen om goed te kunnen functioneren.
- Ontspanning en rust om op te laden en zodat het lichaam zichzelf kan genezen indien nodig. Dat je lichaam even uit staat van alle prikkels en het alleen maar hoeft te ZIJN in het moment.
- Beweging en natuur om te ont-stressen . Het is bewezen dat als je de natuur ingaat, al is het maar voor korte tijd, je aandacht en je geheugen erop vooruit gaan. In de natuur vind je rust. Je kunt herstellen van de overbelasting van de multitaskende wereld waarin je leeft. Je stress neemt af, je stemming klaart op en je gaat bewegen wat goed is voor je brein en lichaam.
- Aandacht geven als het er om vraagt, luister naar de signalen die je lichaam jou geeft.

ENERGIELICHAAM

in de binnenkant van je lichaam bevinden zich je organen, aders, spieren, botten. Daarnaast heb je ook een energielichaam.

Die bestaat o.a. uit je chakra's, aura en meridianen.

Niet iedereen weet dat we een energielichaam hebben en dat wij bestaan uit energie. Maar het is echt zo en je energielichaam heeft ook aandacht en verzorging nodig om je lichaam gezond en pijnvrij te houden.

Met je energielichaam kun je dingen bij anderen aanvoelen. Soms voel jij je heel fijn bij een persoon, maar soms ook weer helemaal niet. Dit kun je ook hebben als je in een ruimte komt. Je kunt zelfs energie van anderen overnemen. En dat is niet altijd fijn.

Daarom is het belangrijk om ons energielichaam schoon te maken en te beschermen. We hebben 7 basisenergiepunten in ons lichaam, deze worden je chakra's genoemd. Elk chakra heeft een eigen betekenis.

De chakra's zijn met een draadje verbonden aan je ruggengraat en zijn zo verbonden met je centrale zenuwstelsel. Chakra's hebben dus invloed op heel je lichaam, je geest, je gedachten en je ziel. Elk chakra staat weer voor een ander thema en heeft elk invloed op een ander deel van je lichaam. Maar ook geestelijk.

Het kan zijn dat er (kleine) blokkades in chakra's ontstaan door verschillende gebeurtenissen in je leven, bijvoorbeeld een trauma, overtuigingen, je opvoeding, je zelfbeeld of heftige zwangerschap. Als deze gebeurtenissen niet goed verwerkt worden, is de kans groot dat er een disbalans in een chakra ontstaat.

Je kunt dit zowel fysiek als geestelijk merken in je lichaam. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van rugklachten, spanningen in je nek. Maar ook overprikkeling, slapeloosheid, emotionele schommelingen.



Bijvoorbeeld iemand heeft in zijn jeugd meerdere traumatische gebeurtenissen meegemaakt. Door deze gebeurtenissen is het eerste chakra, ook wel het basischakra genoemd, minder goed gaan functioneren. Er is een blokkade ontstaan of een disbalans, waardoor rugklachten kunnen ontstaan.

De pijn van de gebeurtenissen, die energie is zich gaan vastzetten in je rug wat de klachten veroorzaakt. Door naar deze pijn te gaan kijken en te gaan helen, dus door middel van het geven van een (zelf)healing op de onderrug en het basischakra kan de blokkade opgeheven worden en de rugpijn verdwijnen. Wat daarbij ondersteunend kan werken is een reading, waarbij de energie en de chakra's gelezen worden.

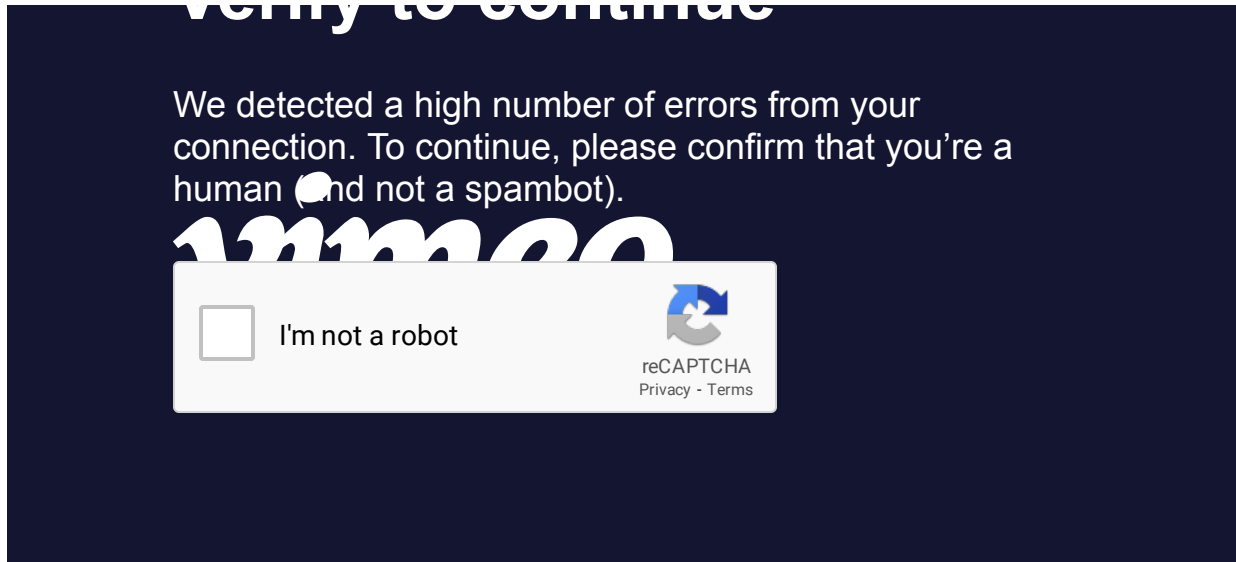
Door het in balans te brengen van je chakra's en je energiesysteem kun je dus lichamelijke, emotionele en geestelijke problemen oplossen.

BETEKENIS CHAKRAS

- Het 1e chakra ook wel basischakra of wortelchakra genoemd staat voor: basisveiligheid, basisbehoeften, gezondheid, zelfvertrouwen en zelfbeeld
- Het 2e chakra, ook wel miltchakra of sacraalchakra genoemd staat voor: creativiteit, passie/verlangen, emoties, innerlijk kind, levensvreugde en seksualiteit
- Het 3e chakra, ook wel zonnevlecht genoemd staat voor: controle, wilskracht en doelgerichtheid
- Het 4e chakra, ook wel hartchakra genoemd staat voor: zelfliefde, liefde voor de ander en genegenheid.
- Het 5e chakra, ook wel keelchakra genoemd staat voor: communicatie, jezelf uiten en laten horen
- Het 6e chakra, ook wel voorhoofdchakra genoemd staat voor: helderziendheid, helderweten en intuïtie
- Het 7e chakra, ook wel kruinchakra genoemd staat voor: je verbinding met het universum en je eigen innerlijke wijsheid

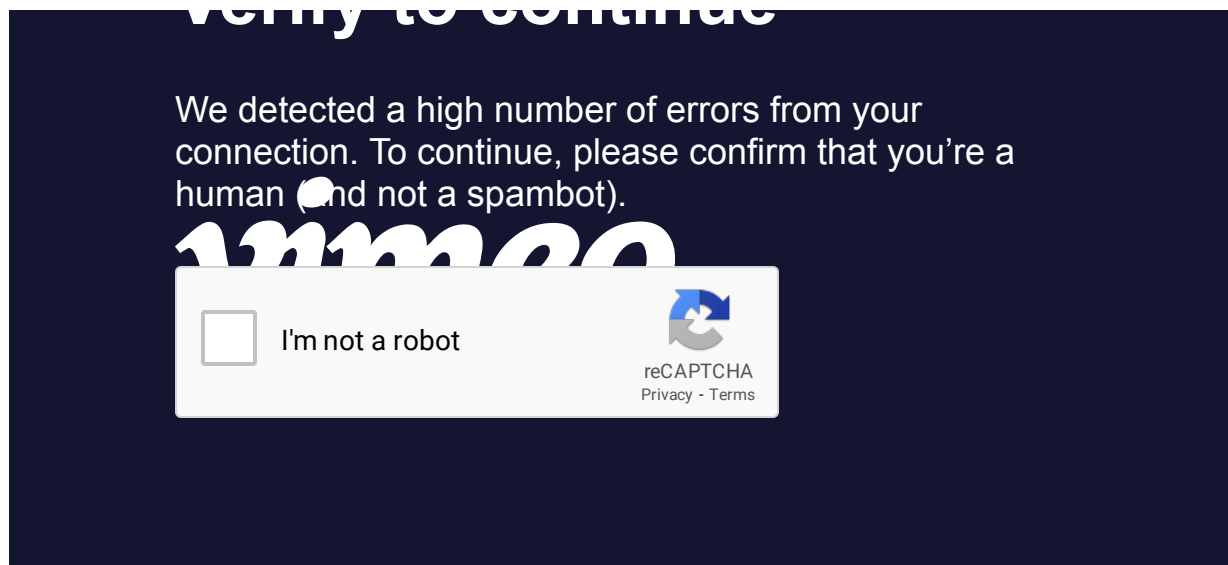
MEDITATIE: REINIGEN VAN JE CHAKRA

Hier een meditatie om je chakra's in je energielichaam te reinigen.
Deze kun je dagelijks doen, maar ook wekelijks. Dat voel je zelf wel aan
Deze meditatie vind je in de online leeromgeving.



MEDITATIE CONTACT MAKEN MET JE LICHAAM

Net hebben we nagedacht over wat ons lichaam nodig heeft. Hieronder vind je een meditatie waarbij je contact gaat maken met je lichaam. Je gaat voelen wat je lichaam nodig heeft. Deze meditatie vind je in de online leeromgeving.



WAT VERTELD JE LICHAAM JOU?

Je hoofd is heel sterk met al zijn gedachten, dat zullen jullie vast ook wel weten. En wist je dat 90% van je gedachten niet eens WAAR zijn? Het hoofd vindt het niet belangrijk of jij je fijn voelt of niet.

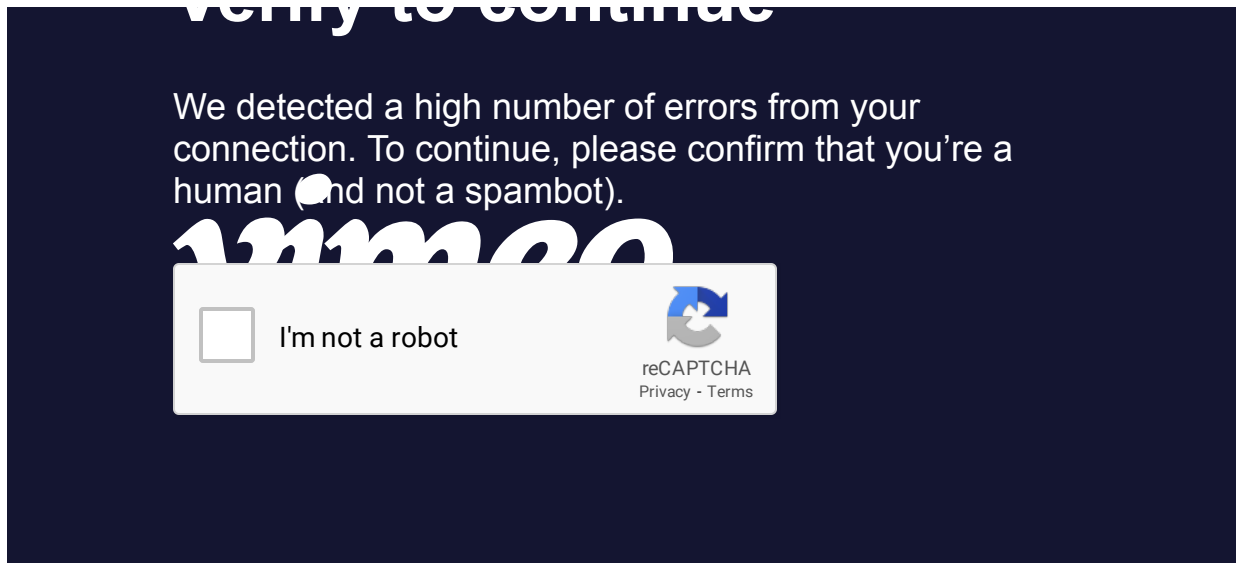
Je lichaam kan daarentegen juist wel goed voelen. Met name in je onderbuik kun je vaak meteen voelen of iets klopt. Dat is je intuïtie. We zeggen ook vaak 'diep in ons hart wist ik het eigenlijk al'. Alleen durven we door allerlei angstgedachten er niet naar te luisteren.

Op school wordt ons dit ook niet geleerd. Daar leren dat presteren belangrijk is en dat je moet handelen vanuit je hoofd, in plaats van voelen wat goed voor je is.

Als jij iets blijft doen wat niet goed voor je is, omdat jij denkt dat het zo hoort of iemand zegt tegen jou dat het moet, dan gaat jouw lichaam dat op een moment aangeven door pijntjes.

MEDITATIE OM TE AARDEN

Om je energielichaam schoon te maken en schoon te houden kun je een aardingsoefening doen. Deze meditatie vind je in de online leeromgeving



BEWUSTWORDINGSVRAGEN: HOE GOED ZORG JIJ VOOR JE LICHAAM?

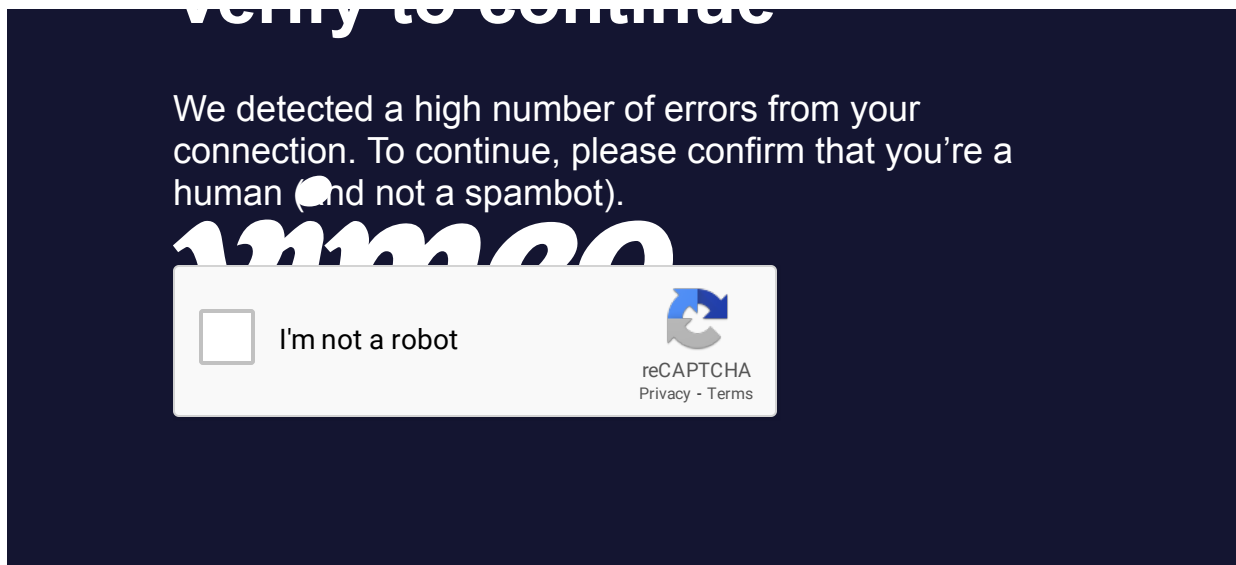
1. Hoe kijk jij naar jouw lichaam?
2. Hoe is het met jouw lichaam, ben je gezond of heb je lichamelijke klachten. Zo ja welke?
3. Hoe ga jij met die klachten om? Luister je naar ze en neem je ze serieus of duw je ze weg?
4. Ben je je bewust van wat je lichaam doet voor jou? Schrijf het is op.
5. Wat doe jij voor jouw lichaam om te kunnen ontspannen? Denk aan rustmomenten, massage, beweging, warm bad.
6. Eet je gezond of ongezond, eet je met regelmaat, sla je maaltijden over?
7. Beweeg je voldoende?
8. Hoe goed zorg jij voor jezelf? Wat is je conclusie?

Het is belangrijk dat je dus doet wat goed voelt voor jou, ook al vinden anderen dat raar of stom. Ook al is het super spannend omdat jij misschien de enigste bent.

Zeg JA tegen iets wat jij echt graag wilt en je blij maakt. Ga doen waar je achter staat en je zult merken dat je lichaam anders gaat reageren. En jij zult je blijer voelen.

Misschien heb je wel een baan, die jou energie kost. En misschien voel je wel 'JA ik wil een andere baan', maar heb je allemaal excuses om niet van baan te wisselen. Je zegt dus eigenlijk NEE tegen jezelf, terwijl je diep van binnen een JA voelt...

MEDITATIE: TEGEN WELK VERLANGEN ZEG IK NEE, WAAR IK JA TEGEN ZOU MOGEN GAAN ZEGGEN



WIST JE DAT?

Onder een lichamelijke klacht vaak een emotionele betekenis zit. En dat als je de emotionele betekenis begrijpt en kan helen je lichamelijke klacht ook kan verdwijnen. Het is interessant om hier eens naar te kijken. Het kan nieuwe inzichten geven. Onze L.I.C.H.T. coaches kunnen je door middel van een [Reading](#) of een [Intuïtieve coachingssessie](#) hier inzichten in geven.

Maar je kunt ook op Google het volgende invullen:

- Welke emotionele betekenis past bij mijn lichamelijke klacht
- Betekenis van ziek zijn
- Wat is de emotionele betekenis ... hier je klacht in vullen

Er zijn hier ook veel boeken over geschreven. Aanraders:

- De sleutel tot zelf-bevrijdingpsychologische oorsprong van 1100 ziekten. Auteur: Christiane Beerlandt.
- Je kunt je leven helen. Auteur Louise Hay.

HOE WIJ VOOR ONS LICHAAM ZORGEN

Er is ontzettend veel geschreven wat goed is voor je lichaam. Daarom is het belangrijk om te blijven kijken naar wat klopt en past bij jou en bij je gezin. Dat is ook wat wij hebben gedaan. Inmiddels hebben we hier intuïtief onze eigen weg hierin gevonden.

Voeding

Jouw lichaam weet zelf wat hij of zij nodig heeft. Je kunt dit echt leren voelen en communiceren met je lichaam. Wij noemen dat intuïtief eten. Eten tot je nemen wat jij voelt dat je lichaam nodig heeft en wanneer.

We kunnen met veel minder voeding dan dat we denken als je echt contact maken met je lichaam & gevoel.

Elke hap wat je eet, eet dat ook bewust en met lichtheid. Zonder oordeel op de voeding die je tot je neemt. Probeer maar eens.

Visualiseer dat elke hap dat je eet licht is en je licht voedt van binnen.

ONTSPANNING EN INSPANNING

Wekelijks proberen we zoveel mogelijk te bewegen door twee of drie keer per week te sporten. Daarnaast proberen we zoveel mogelijk buiten te zijn. Dit doen we door buiten te spelen en wandelen als het lekker weer is.

We hebben vaste tv en game tijden voor de kinderen om wat rust te geven aan het hoofd zodat het ontspanning geeft en geen overprikkeling.

Daarnaast komen wij tot rust door wekelijks of maandelijks te mediteren, massage, sporten of healing. Dit plannen we ook op vaste momenten in.

Ons lichaam proberen we aandacht te geven wanneer het ernaar vraagt. We kijken dan wat ons lichaam ons wilt zeggen en doen de dingen waar wij gelukkig en blij van worden.

We leren onze kinderen ook al om zelf te laten voelen wat hun lichaam zegt. De oudste had vaak buikpijn. We vroegen dan wat de buik wil zeggen. De ene keer was dat omdat hij te veel snoepjes heeft gegeten op een feestje bijvoorbeeld. Of dat hij iets spannend vond.

Hij mag dan zijn handen op zijn buik leggen en doen een oefening om de buikpijn weg te halen. We laten hem dan liefde naar zijn buik sturen of een kleur. We geloven in de kracht van zelf heling.

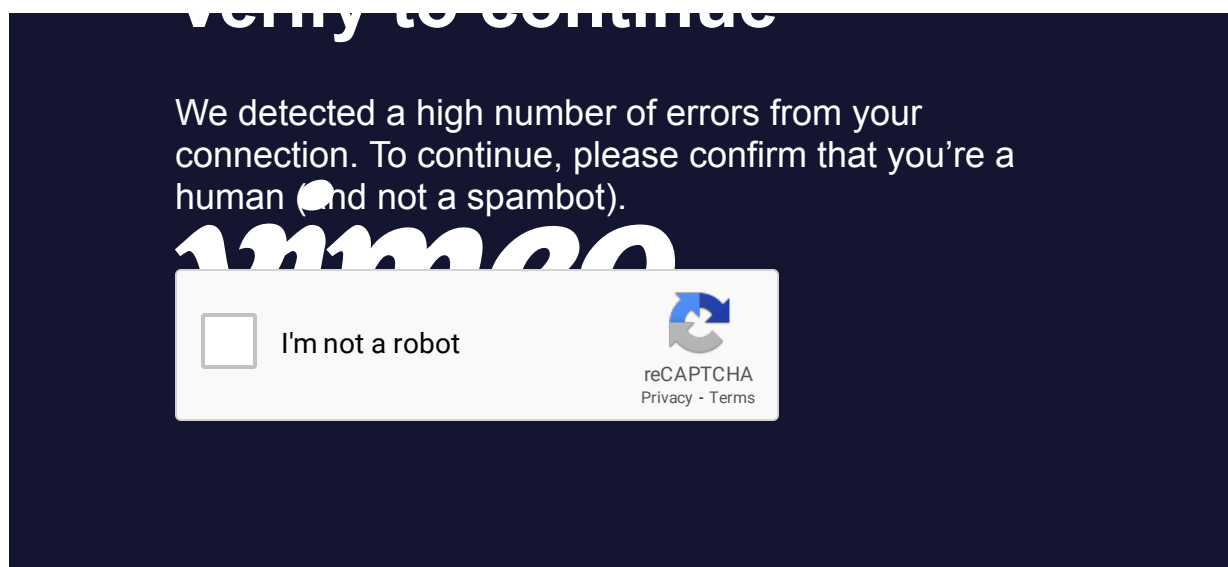
We geven elkaar met regelmaat een healing of reading. Of we passen zelf-healing toe op ons lichaam, wanneer we een lichamelijke klacht ervaren, spanningen of gewoon niet lekker in ons vel zitten.

Wil jij dit ook leren? Neem dan een kijkje bij onze opleiding tot L.I.C.H.T. Coach

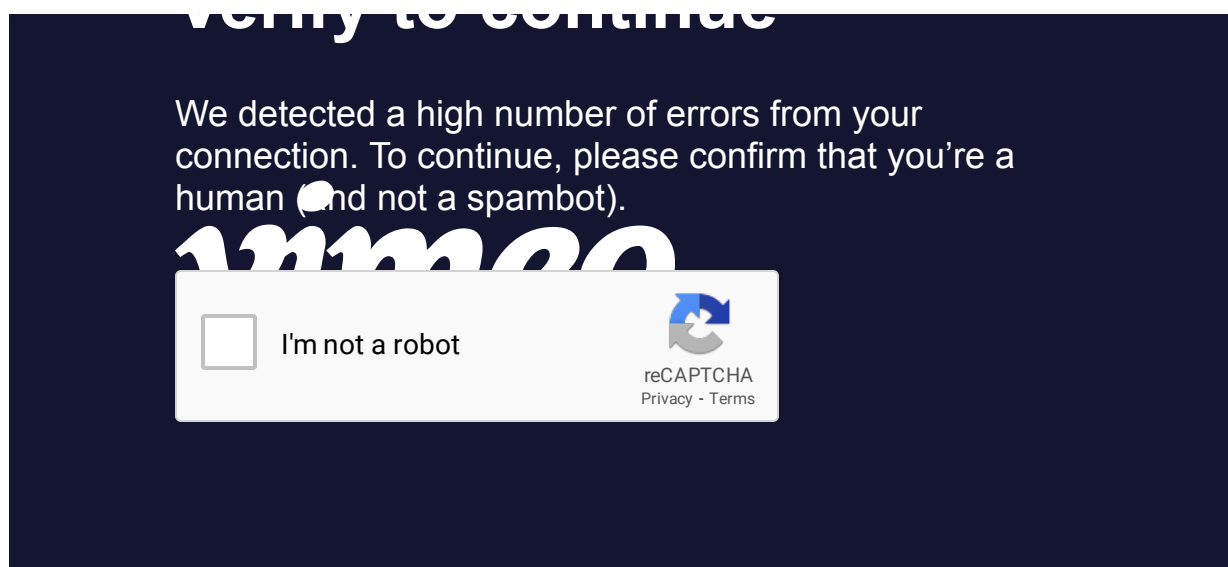


EEN ADEMHALINGSOEFENING

Via je ademhaling kun je ook meer in contact komen met je lichaam en deze te laten ontspannen. Probeer het maar eens. deze vind je in de online leeromgeving



EN TOT SLOT EEN ONTSPANNINGSMASSAGE



HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt?

Wil je verder groeien in het luisteren naar je lichaam en wat jouw klachten willen zeggen?

Het je echt eigen gaan maken, zodat je echt gaat luisteren naar je lichaam in het dagelijks leven.

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(Klik op de blauwe letters voor meer informatie)

- **Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie.** In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen.
En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- **Retraite Ontmoet Jezelf** om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden.
We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.
- Een intuïtieve afstemming/coaching op jou en je lichaam en je klachten.

Levenskracht 4

De baas over je gedachten

Change your thoughts and you change your world

DE BAAS OVER JE GEDACHTEN

Dagelijks hebben we veel gedachten. Het gaat de hele dag maar door, vaak zonder dat je het in de gaten hebt. Soms lijkt het wel alsof jouw gedachten de baas zijn over jou, herken je dat?

Wist je dat: Gemiddeld genomen je schijnbaar zo'n 65.000 gedachten per dag hebt. Het merendeel van deze gedachten negatief is (70%) en dat 90% van de gedachten die je vandaag hebt, je gisteren ook had.

Voor een groot deel komt je gevoel voort uit je gedachten. Wanneer je veel in je hoofd zit dan weet je soms niet meer welke gedachten waar zijn en welke niet. Je gedachten kunnen met je op de loop gaan. Dit kan dan blijven doorgaan en doorgaan. Totdat je hoofd ervan vol raakt. 🧠

Wist je dat: 90 % van je gedachten feitelijk gezien niet waar zijn. Je hoofd wil alleen overleven en gelooft dat wat goed voor hem is. Het kent het verschil niet tussen werkelijkheid en fictie. Het hoofd maakt het niet uit of je iets fijn vindt of niet. Die wil alleen overleven. Je lijf reageert daar juist wel weer op. Die voelt wel of iets werkelijkheid is of niet.

Er zijn 2 vormen van realiteit. Een realiteit gebaseerd op aannames, op ervaringen van anderen of jezelf. Maar ook gezamenlijke afspraken in de maatschappij die gemaakt zijn, maar die feitelijk gezien niet waar hoeven te zijn. En die realiteit creëert gedachten in je hoofd die NIET altijd de waarheid hoeft te zijn voor jou.

En dan is er de feitelijke realiteit, gebaseerd op feiten. Bijvoorbeeld de thermometer geeft aan dat het 20 graden is in huis. Dit is een feit en dus WAAR. Het is dus erg belangrijk om bij een gedachten jezelf af te vragen of een gedachten feitelijk gezien echt waar is of dat je hoofd je voor de gek probeert te houden. En welke gedachten jij vervolgens kiest om wel te geloven.

Er zijn twee soorten gedachten. Positieve 😊 en negatieve 😞 gedachten. Jij kunt bepalen welke gedachten je inzet en welke gedachten jij gelooft over jezelf. Misschien leer je bij deze levenskracht juist welke gedachten jij graag (weer) wilt gaan geloven over jezelf.

TWEE SOORTEN GEDACHTEN

We hebben dus twee soorten gedachten. Positieve en negatieve.

Positieve gedachten zijn gedachten die je blij maken of vrolijk ?. Je krijgt er een warm gevoel van. Bijvoorbeeld als je denkt: ik ben trots op mezelf of dat heb ik goed gedaan. Deze worden ook wel eens helpende gedachten genoemd.

Er zijn ook gedachten die jou (onnodig) ergens druk over laten maken. Als je bijvoorbeeld denkt dat je iets niet kan of dat hij/zij jou niet aardig vindt. Deze gedachten maken je bang, onzeker of geven je een ander vervelend gevoel ?. Dit zijn *de negatieve gedachten*, ook wel niet helpende gedachten genoemd.

Vaak heeft men de neiging om eerder negatief te denken. Je krijgt bijvoorbeeld een opdracht op je werk die je moeilijk vindt. Vaak is je eerste gedachte bijvoorbeeld: Ik denk niet dat het me gaat lukken. Het gevolg van deze gedachte is dat jij je onzeker gaat voelen.

Jouw gevoel is het gevolg van je gedachte. Dit werkt ook zo bij een positieve gedachte.

We gebruiken hetzelfde voorbeeld als hierboven, maar nu kiezen we een positieve gedachte zoals: Ik ga het proberen en ik doe mijn best. Deze gedachte kan je juist een motiverend gevoel geven.

Je hebt dus altijd een keuze over je gedachtes. Jij bepaalt hoe jij wilt denken. Denk jij positief over jezelf, een situatie waarin je beland of over het gedrag van een ander, dan voel je vaak ook positiever en fijner.

Dus het is een must om de baas te worden over je gedachten.

Als jij de baas bent over je gedachten, dan creëer je ook je eigen gevoel. Want wat je over jezelf denkt of bent gaan geloven, zo ga jij je ook voelen en naar gedragen. Je bent vaak dingen gaan geloven door wat anderen tegen je gezegd hebben of ervaringen die je hebt mee gemaakt en hebt opgeslagen in je brein.

En nu weet jij dat jij zelf die gedachten kan veranderen en dat jij vanaf nu kan bepalen wat jij gelooft. En kun jij het ook je kind(eren) leren.

OEFENINGEN VOOR MEER RUST IN JE HOOFD

- ♦ Maak een gelukspotje. Een gezamenlijke voor in de woonkamer voor iedereen of eentje voor jezelf, om positieve spreuken kaartjes in te stoppen. Bedenk positieve spreuken voor op de kaartjes. Het is bedoeling om van deze kaartjes een blij en fijn gevoel van te krijgen wanneer je dit nodig hebt.
- ♦ Maak een gelukssteen. Zoek buiten een mooie steen en versier deze eventueel met glitters of verf deze. Maak er een kracht- en/of gelukssteen van. Hou de steen vast en stuur er positieve gedachten naar toe. Je kunt deze steen bijvoorbeeld langs je bed leggen of in je broekzak dragen. Veel vrouwen stoppen ook wel eens steentjes in hun BH. ?
- ♦ Maak een Krachtstok. Dezelfde opdracht als met de steen, maar dan met een stok. Een stok kun je ook mooi versieren door er gekleurde touwtjes om heen te draaien. Je kunt hem dan ergens ophangen of neerzetten.



BEWUST ZIJN VAN JE GEDACHTEN

We hebben het net al benoemd, je gevoel is een gevolg van je gedachte. Nu gaan we een stapje verder. Het gevolg van jouw gevoel is je gedrag.

Als jij je blij voelt, dan ga jij je zo gedragen. Anderen zien aan je dat je blij bent. Bij een negatieve gedachte kun jij je bijvoorbeeld onzeker voelen, waardoor jij onzeker overkomt. Je gedraagt je dan wat onzeker.

Daarom is het belangrijk dat jij de baas bent over je gedachten, want dan kun jij zelf bepalen hoe jij je voelt en gedraagt. Anderen hoeven er niet voor te zorgen dat jij je fijn voelt of positief over jezelf denkt. De enige die daarvoor kan zorgen, ben jezelf.

Natuurlijk is het fijn als een ander iets aardigs tegen je zegt en niet op je moppert, dat draagt bij aan je fijne gevoel op dat moment. Maar jij kunt zelf echt (leren) kiezen hoe je over jezelf denkt, hoe jij je voelt en gedraagt.

Kinderen worden niet geboren met negatieve gedachten over zichzelf. Dit komt voort uit wat er tegen hen wordt gezegd. Daarom is het voor jou als ouder belangrijk dat je bewust bent van je eigen gedachten en hoe je daarin communiceert naar je kinderen.

Ga je vaak uit van het negatieve? Dan zal je kind dit waarschijnlijk ook snel doen. Ben je beschermend naar je kind, omdat je bang bent dat er iets hem of haar iets overkomt? Dan zal je kind waarschijnlijk ook snel angstig zijn.

Kinderen pikken alles op van hun ouders. Jij bent hun voorbeeld. Zij nemen bijna alles van je over. Jullie zijn het kader van waaruit kinderen dingen leren en opgroeien. Voor kinderen is wat ouders zeggen en vinden de waarheid. Zowel verbaal als non-verbaal.

Stel je voor, je kind wil vloggen op YouTube. Als ouder heb je hier twijfels over of dit wel een goed plan is. Je denkt dat je kind uitgelachen wordt. Zodra je dit benoemt naar je kind, is de kans groot dat je kind dit van je zal aannemen. Jij bent immers de leraar van je kind, je kind zal bijna alles van je aannemen. Als ouder projecteer je jouw angst op je kind. Jouw angst om uitgelachen te worden, is doorgegeven aan je kind. Terwijl je kind misschien wel helemaal niet bang was om uitgelachen te worden.

Het is een reële angstgedachte dat je kind wordt uitgelachen, dat kan gebeuren. Maar bekijk het van de andere kant: Je kind kan ook positieve reacties krijgen, waardoor zijn of haar zelfbeeld enorm versterkt kan worden.

Dit is een simpel voorbeeld waarom het zo belangrijk is voor ouders, om je bewust te zijn van je gedachten en de daarop volgende uitspraken die je doet. Wanneer jij je bewust bent van je gedachten, bewust bent van wat je communiceert naar je kinderen, dan kun jij je kinderen enorm helpen en ondersteunen. Wil jij dat je kind(eren) positief/positiever gaat denken? Laat het ze zien. Draag zelf uit wat jij van je kind(eren) verwacht.

BEWUSTWORDINGSVRAGEN

1. Kijk eens welke gedachten jij het meest hebt over jezelf en schrijf ze op. Je kunt het werkblad '[Mijn gedachten en ik](#)' erbij pakken ter ondersteuning. Wees eerlijk naar jezelf en naar je partner.
2. Heb je idee waar die vandaan komen? Waarom je die gedachten over jezelf hebt en bent gaan geloven? Vanuit je opvoeding, werk, relatie?
3. Hoe denken jullie ouders en met welke gedachten jij bent opgegroeid.
4. Denk jij vaak in tekorten wat je allemaal niet hebt of in overvloed? Bijvoorbeeld ik heb geen tijd of geen geld om dit te doen of denk je dat je tijd en geld genoeg hebt?
5. Voor welke gedachtegang ga jij vanaf nu bewust kiezen? Positief of negatief.

Als jij bewust bent van je gedachten, kan jij ze omzetten. En als je positiever kan denken, ga je dat ook voelen en uitstralen. Je krijgt een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen. Wat automatisch zijn doorwerking heeft naar je gezin.

Als je straks dit onderwerp gaat bespreken met je kinderen en het werkblad invult, dan kun je benoemen dat jullie ook wel eens negatieve gedachten hebben. Maak het bespreekbaar en ben open. Dat ze ervaren dat ze niet de enige zijn die dat hebben.

DE KRACHT VAN AFFIRMATIES

Een affirmatie is niets anders dan een krachtige zin die je tegen jezelf kunt zeggen en/of op kunt schrijven om jezelf anders te gaan voelen.

Een affirmatie is een bewust gekozen positieve gedachte die je in je bewustzijn plaatst.

Denk, zeg, schrijf of lees de affirmaties meerdere malen per dag.

Affirmaties werken door in ons onderbewuste. Wanneer je de affirmatie vaak genoeg herhaalt, gaat je onderbewuste deze aannemen als waar. Na een tijdje gaat deze ook aanvoelen als waar en je dan ga je er vervolgens naar handelen.

Maar een affirmatie is pas effectief als hij voldoet aan drie kenmerken:

- Mentaal: je hebt hem echt in je hoofd gestampt
- Visueel: het roept een beeld bij je op
- Energetisch: het roept een gevoel bij je op

En het is belangrijk om ze minimaal 30 dagen achter elkaar tegen jezelf te zeggen. Als je het voor de spiegel doet en jezelf aankijkt werken ze nog effectiever.

Ik kies voor mijn eigen gedachten.

Voorbeeld affirmatie

Alvast een tip:

Begin de dag met een Hallo aan jezelf.

Ga voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf: Hallo, mooi en liefdevol mens! ❤️

En natuurlijk wat je nog meer liefdevols tegen jezelf wilt zeggen]

ENERGETISCH VELD

Vooraf het energetische deel van de affirmatie is heel belangrijk. We leven namelijk in een veld van energie, het energetische veld. Iedere gedachte is elektrisch geladen en heeft een frequentie. Je gedachten zenden dus signalen uit naar het energetische veld. Het energetische veld reageert op jouw frequentie en dus ook op de gedachten die je hebt.

Hoe jij denkt én voelt, bepaalt de frequentie waarin je zit. Het zijn je gevoelens die magnetisch geladen zijn en de gewenste situatie 'aantrekt'. Daarnaast 'luistert' je onderbewustzijn alleen naar je gevoel en niet naar de woorden die je met je bewustzijn zegt of denkt.

Dus als je blijft denken 'die perfecte baan is er niet voor mij' dan zal die perfecte baan niet op je pad komen. Of als je zwanger bent of je vrouw is zwanger, zul je vaker andere zwangere vrouwen zien of vaders of moeders achter een kinderwagen omdat je daar in energie op afgestemd bent.

Moraal van het verhaal, wat je uitzendt komt bij je terug. Zowel positief als negatief. Dus ben bewust van wat je uitzendt.



ZIJN MIJN GEDACHTEN ECHT WAAR?

Methode om je gedachten te onderzoeken met behulp van de vier vragen van Byron Katie.

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee ga naar vraag 3)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Meer lezen <https://thework.com/sites/nederlands/>

Voorbeeld: Als mijn man minder gestrest is en meer thuis zou zijn, dan kan ik ook meer ontspannen en wordt het gezelliger in huis.

Is dit echt zo? Feitelijk? Als hij stopt met stressen weet je dan zeker dat jij meer kunt ontspannen en het gezelliger is? NEE, feitelijk gezien niet.

Wat voor gevoel brengt deze gedachte jou? Machteloosheid, verdriet, spanning. Waarom geloof je deze gedachte dan nog.

Wat heb jij er uit te halen? Wat is jouw winst? ?

Waarom laat jij dus jouw ontspanning en de gezelligheid in huis afhangen van hoe jouw man zich voelt? Is het een excuus, om zelf niet in actie te hoeven komen? Ben jij dit gaan geloven door dit elke dag tegen jezelf te gaan zeggen?

Wat als jij stopt met denken dat je niet kunt ontspannen als je man gestrest is? Dat je inziet dat het een escape is om zelf niets te hoeven ondernemen?

Wat als je er een andere gedachten van maakt?

Hij hoeft niet te stoppen met stressen, zodat ik me meer kan ontspannen. Dan leg je je verantwoordelijk terug en leg je de focus weer bij jezelf.

Ook als je stopt met denken dat het door hem komt. Je gaat dan voelen wat goed is voor jou en wat jij nodig hebt.

Met of zonder hem misschien wel en dat is dood eng...

En je geeft hem meer ademruimte, door minder op zijn huid te zitten waardoor hij misschien ook wel meer ontspant.

Succes met oefenen!

WELKE GEDACHTEN HOUDEN JOU GEVANGEN

Het is interessant om te gaan kijken welke gedachten je gevangen houden, klein houden en beperken in je ZIJN. Die er voor zorgen dat je geen stappen zet of tot handelen komt. Of waarom je het altijd zo druk denkt te hebben en je hoofd zo vol zit.

- Schrijf nu ieder voor zich eerst al die gedachten maar eens op. Begin gewoon met schrijven tot je hoofd leeg is.
- Kijk dan nu eens wat je geschreven hebt en of het allemaal WAAR is. Welke gedachten kan en wil je los laten?
- Zet nu jou gedachten om, zodat ze voor jou positief voelen en helpend zijn.

Wat ons ook gevangen houdt en vastzet is het MOETEN. Herken je dat? Dat je zoveel van jezelf moet en dat het erg zwaar kan voelen? En wist je ook dat jij zelf degene bent die het je oplegt vanuit je hoofd? Dat het overtuigingen zijn vanuit de opvoeding en de maatschappij, die we zijn gaan geloven.

Bijvoorbeeld:

Ik moet hard werken. Het kan zijn dat je ouders dat altijd hebben gedaan en belangrijk vinden. En dat jij dat bent gaan geloven.

Of dat je vindt dat je sterk moet zijn of alles goed moet doen, omdat bijvoorbeeld je vader, moeder of een leraar dat vaak tegen je gezegd hebt. Andersom kan ook. Dat iemand jou het gevoel heeft gegeven dat je het nooit goed kon doen. Dan wil je je nu bewijzen tegenover diegene en laten zien dat je het wel kan.

Dat maakt dat je altijd doorgaat, je lichaam altijd AAN staat en gespannen is. Waardoor je weer lichamelijk, psychische of emotionele klachten kunt krijgen.

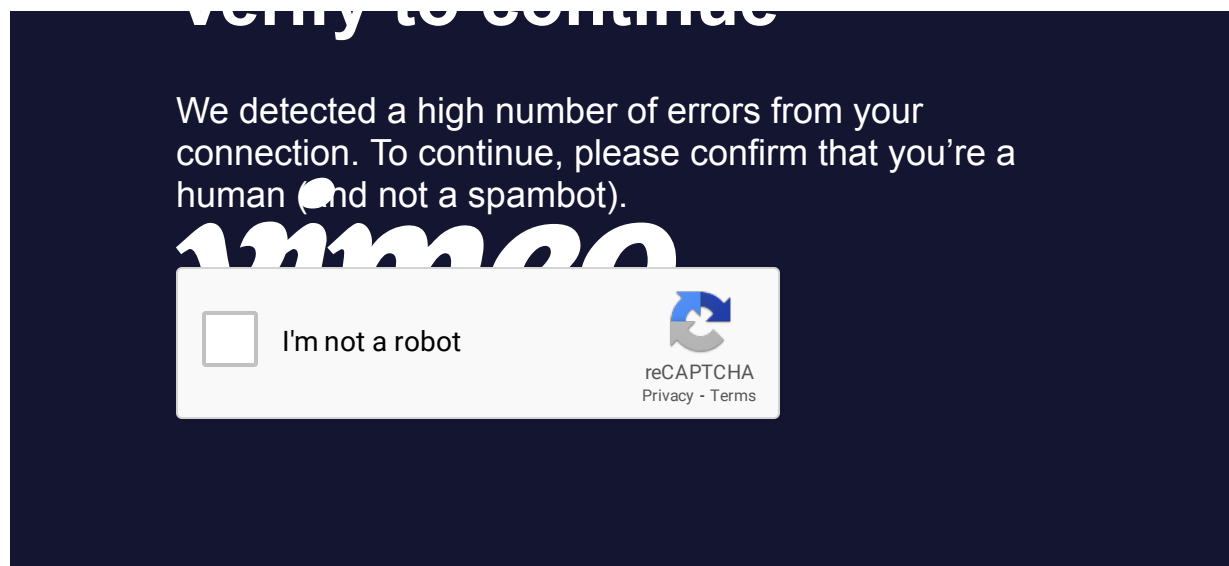
En daarom is het zo belangrijk dat je bewust bent van je gedachten. Juist om lichamelijk, psychische of emotionele te voorkomen.

MEDITATIE MOETEN VS MOGEN

Gelukkig zijn de overtuigingen die we hebben op waarom je zoveel MOET, gedachten die je om kan zetten.

Hier een meditatie en bewustwordingsvragen om jullie daarbij te helpen. Jullie kunnen zelf bepalen waar je mee begint.

Een meditatie die je kan helpen overtuigingen op MOETEN los te laten.



OPDRACHT

Schrijf allebei eens op wat je van jezelf allemaal moet. Zeg de zinnen maar eens hard op in jezelf met je ogen dicht. Voel eens hoe je lichaam daar op reageert. Voelt het fijn of niet?

Kijk nu eens of het echt waar is, wat je allemaal MOET. En haal weg wat je weg kan halen.

Vervang dan nu het woord MOETEN door IK MAG. En zeg de zinnen dan nog een keer op. En hoe voelt dat dan? Geeft dat meer ruimte en ontspanning?

Vergeet niet jij kiest ervoor om dingen te doen. Je kunt er ook voor kiezen om dingen niet te doen of ze een ander te laten doen. Zodat wat jij MOET en zwaar voelt voor jou, minder wordt.

En ja, natuurlijke hebben we bepaalde verplichtingen, maar het is wel hoe jij er naar kijkt, overdenkt en welke energie/lading jij er op legt, hoe het voor jou voelt. Je zelf toestaan te mogen in plaats van te moeten kan al heel veel ruimte geven.

Vergeet niet: Door je te ont-doen van al je moeten, ontmoet je jezelf.

MEDITATIE MOETEN VS MOGEN

Vaak zit ons hoofd vol met gedachten en wat we allemaal nog moeten.

Er moet gewerkt worden, huishouden, boodschappen en ga zo maar door. De hele dag ben je met van alles en nog wat bezig waardoor het je niet de hele tijd in het hier en nu bent.

Als je hoofd vol 🤯 zit, kun je ook minder hebben van mensen om je heen. Waardoor jij sneller geneigd bent om bozer of geïrriteerder te reageren dan je zou willen.

Hieronder hebben we een aantal vragen zodat jij kan onderzoeken hoeveel rust jij hebt in je hoofd.

1. Ervaar je meer rust of een vol hoofd en hoe komt dit?
2. Pieker je vaak of maak jij je veel zorgen?
3. Wanneer je een vol hoofd ervaart, wat doe je om het leger te maken of doe je dit niet en ga je maar door tot dat je overloopt of in één keer uitvalt tegen iemand?
4. Hoe reageer je naar een ander als je vol hoofd hebt, bijvoorbeeld bozig, impulsief, kortaf reageren of juist helemaal niet? En wat heb je dan eigenlijk nodig om rustig te reageren? Geef je jezelf dat dan ook?
5. Hoe ben je of reageer je naar anderen als je hoofd leeg en rustig is?
6. Heb je een idee waardoor jouw hoofd vol komt te zitten?

Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals (hoog)gevoeligheid, prikkelgevoeligheid, drukte op werk, onzekerheid in de opvoeding, controle en/of perfectionisme, te veel nadenken, geen keuzes kunnen maken, stress, en zo zijn er nog een aantal voorbeelden.

Als je weet waardoor jouw hoofd vol komt, dan kun je er pas iets aan gaan doen. Onderzoek dit samen met je partner of iemand anders.

Nadat je de bovenstaande vragen hebt beantwoord, ben jij je waarschijnlijk bewuster geworden over wat een vol hoofd met je kan doen of wat het doet met jou en hoe je kan reageren op anderen.

OEFENINGEN VOOR MEER RUST IN JE HOOFD

1) Je kunt je gedachten, zorgen en alles wat je van jezelf moet van je afschrijven. Zodat je hoofd leger wordt.

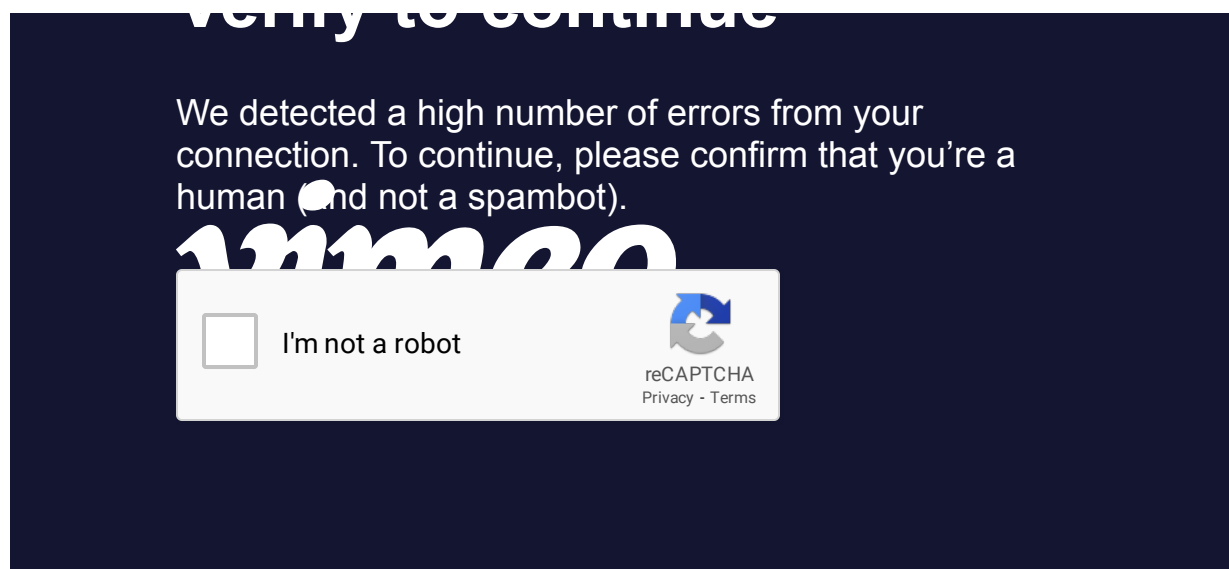
Schrijf alles op wat er komt, totdat je niets meer te schrijven hebt. Het is aan te raden om dit dagelijks te doen. Kijk dan ook welke gedachten jou helpen en welke niet. Welke gedachten zijn echt waar en welke bedenkt je hoofd die niet waar zijn. En laat die allemaal los!

Schrijf de gedachten die waar en belangrijk zijn op een apart to-do lijstje en de rest verbrand je of je gooi je in de prullenbak.

2) Ga bewegen. Door te bewegen maken je hersenen endorfine aan. Dit wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Daarom is bewegen enorm belangrijk. Dansen, sporten of wandelen. Wandelen in de natuur is bewezen dat het zeer goed is voor je gehele lichaam is. Onder andere om meer rust en ontspanning te creëren in je hoofd en lichaam. Dus ga naar buiten en wandel er op los.

3) Kleuren van Mandela's, vrij kleuren of schilderen vanuit je gevoel. Uit je hoofd en je focus houden bij het kleuren of schilderen. Je hoeft niet na te denken, maar gewoon op gevoel kleuren kiezen en kleuren of schilderen maar.

4) Meditatie Luisteren in Stilte



HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt?

Wil je verder groeien in deze levenskracht?

Het je echt eigen gaan maken, zodat je echt gaat luisteren naar je lichaam in het dagelijks leven.

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(Klik op de blauwe letters voor meer informatie.)

- **Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie.** In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen. En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- **Retraite Ontmoet Jezelf** om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden. We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.
- Een intuïtieve afstemming/coaching op jou en je gedachten.

Levenskracht 4

Gevoelens en emoties zijn oké

Laat gevoelens er zijn, je ervaart ze niet voor niets.

GEVOELENS EN EMOTIES ZIJN OKÉ

We hebben allemaal emoties en gevoelens. De één kan ze makkelijker uiten en ermee omgaan dan de ander. Zo zijn we allemaal verschillend en gaan we er verschillend mee om.

Volgens ons mogen emoties en gevoelens er altijd zijn. Zowel de fijne als de niet fijne, want het is een onderdeel van ons en die kunnen we niet zomaar negeren. Je kunt een emotie of een gevoel negeren of onderdrukken. Maar vroeg of laat komt het er toch uit. Maar even terugkomend op emoties en gevoelens, we gaan eerst eens kijken wat de verschillen zijn.

Gevoelens zijn er altijd. Je kunt je bijvoorbeeld blij voelen of verdrietig. Gevoelens ervaar je vaak een wat langere tijd achter elkaar. Emoties daarentegen zijn korter en intenser. Een emotie overkomt je, daar heb je geen controle over. Je kan er zomaar inschieten.

Je voelt je bijvoorbeeld een langere tijd blij. Stel je hebt ineens een lachbui, dan schiet je in de emotie blij. Je beleeft een intens gevoel van plezier en blijdschap. En die lachbui, die overkomt je. Daar heb je geen controle over en kan er ook niet zomaar mee stoppen. Je herkent het misschien wel.

Je houdt van iemand (gevoel), maar je kan teleurgesteld of boos (emotie) op die persoon zijn. Maar dat wil niet meteen zeggen dat je niet meer van de ander houdt, dat het gevoel meteen weg is.

Een ander voorbeeld: Iemand doet iets bij je wat je niet fijn vindt, je wordt ineens heel boos. Zo boos dat je van alles gaat roepen of misschien wel gaat slaan. Op dat moment lijkt je weinig controle te hebben over wat je doet. Je bent in de emotie boos geschoten. Wanneer je weer rustig bent, kun jij je nog steeds boos voelen. Maar je hebt wel meer controle over wat je doet. Je bent dan weer uit de emotie.

Emoties zijn vaak een opeenstapeling van gevoelens die niet uitgesproken, doorvoeld of verwerkt zijn.

Stel je hebt op je werk onenigheid met je baas. Deze frustraties spreek je niet uit en houd je al enkele dagen voor je. Je komt thuis van je werk. Je kinderen willen niet luisteren en raakt geïrriteerd. Ineens word je heel boos en schiet je in de emotie boos. Naar ons idee had dit voorkomen kunnen worden als je jouw frustraties op het werk had uitgesproken. Dan had je hier niet meerdere dagen mee rond gelopen en was je waarschijnlijk niet in je emotie geschoten.

Soms vinden volwassenen of kinderen het stom om te huilen waar anderen bij zijn. Het gevoel van verdriet wordt opgekropt. Als dit gevoel van verdriet niet uitgesproken wordt, dan kan dit gevoel langer in je blijven zitten. Waardoor dit gevoel uiteindelijk een emotie wordt. Een flinke huilbui is het gevolg.

Als een emotie tegen gehouden wordt en er niet mag zijn, kan het een energetische blokkade worden. En kunnen daar o.a lichamelijke klachten uit voorkomen.

Daarom is het belangrijk dat je gevoel, maar ook je emoties er gewoon mogen zijn en geuit wordt.

Ook al bij baby's en kinderen, hoe klein ze ook zijn. Laat ook zien hoe jij het doet. Wees het voorbeeld.

Spreek je gevoel uit, maar zadel ze niet op met al je problemen, want dat kan zorgen voor een onduidelijkheid bij je kind. Zeg bijvoorbeeld 'Mama is even verdrietig want er is wat gebeurd wat mama niet fijn vindt' of 'Papa voelt zich niet fijn want papa heeft een vervelende dag op het werk gehad'.

Doe dit ook als je blij bent, bijvoorbeeld 'Papa of Mama is blij omdat ze een dagje met jullie kan spelen' of 'Papa of Mama is blij omdat je geholpen hebt'.

BEWUSTWORDINGSVRAGEN

1. Vind jij het belangrijk dat er over emoties en gevoelens gepraat wordt in je gezin of relatie en waarom?
2. Kun jij je emoties makkelijk uiten en laten zien? Weet je van jezelf ook waarom je dat wel of niet kan?
3. Kun jij luisteren naar je partner als hij/zij zich uit over zijn/haar gevoelens? En kun je dat bij je kinderen, als je deze hebt? Weet je van jezelf ook waarom wel of niet?
4. Werd er vroeger bij je thuis gepraat over emoties en gevoelens? Hoe heb je dit ervaren?
5. Welke gevoelens en emoties spelen op dit moment een grote rol in je leven? Zowel positief als negatief.
6. Wat zou je graag anders willen binnen je leven als het gaat om het uiten van gevoelens en emoties.

Ga nu tegenover iemand zitten en kijk elkaar 5 tot 30 minuten aan en voel alle gevoelens en emoties die naar boven komen. Van liefde tot misschien wel boosheid of verdriet. Je hoeft er niets mee, alleen alles wat je voelt er gewoon te laten zijn.

Tip: Zet een instrumentaal muziekje op de achtergrond aan.

Bespreek daarna eens om de beurt met de ander wat je gevoelt hebt, zonder een oordeel aan te hangen of een waarom. Puur alleen je gevoel.

Het is de kunst aan de ander om jouw gevoelens er helemaal te laten ZIJN. Het is namelijk jou gevoel. En dat is helemaal oké en mag je uiten. De ander hoeft niets met jou gevoel, ook al willen we dat dan vaak graag. We hebben de neiging om dan goed te praten, voelen ons schuldig of willen het waarom uitleggen. Dat mag bij deze oefening juist niet.

Het gevoel van beide mag er gewoon zijn, zonder oordeel of een waarom of dat er iets mee gedaan hoeft te worden. Wat je wel kan en mag doen is elkaar gewoon even vasthouden of knuffelen en zeggen: Vervelend dat je dat voelt. Ik ben er voor je. Of ik wist niet dat je dat zo voelde.

WAT ALS EMOTIES HEEL INTENS ZIJN

Je herkent het vast wel dat je ineens in een emotie zit, dat je het gevoel hebt dat het je overkomt en overspoelt. Dat je de controle helemaal kwijt bent. Laat dit dan gewoon even gebeuren, want je maakt je lichaam als het ware schoon. Het oude wil er uit. Voel waar het in je lichaam zit.

Huil als je verdriet voelt, schreeuw als je boos bent. Geef het de ruimte en en doorvoel het helemaal. Vaak neemt de heftigheid van de emotie af na ongeveer 5 minuten en dan heb je een keuze om er in te blijven of er uit te stappen.

Visualiseer dan dat de emotie de aarde in stroomt via je voeten of een verbinding/gronding vanuit jou stuitje naar de aarde. Vul daarna je lichaam op met licht of warmte. Net wat jij voelt wat jouw lichaam nodig heeft.

Er uit stappen kan ook door bewust even naar je ademhaling te gaan en diep in- en uit te ademen. Door letterlijk weer nieuwe energie in te ademen en het oude los te laten. Hierdoor kom je weer thuis bij jezelf, bij jou kern. Je kunt ook de bonusmeditatie beluisteren: Door mijn emoties overspoelt.

Emoties willen eruit en door voelt worden, om vervolgens weer los gelaten te worden. Energie kan vrijkomen en (energetische) blokkades kunnen worden opgeheven.

Laat ook de gevoelens en emoties van vreugde en blijheid aanwezig zijn en volop stromen als ze zich aandienen.

Stop ze niet weg uit schaamte, maar dans, zing en wees blij als je voelt. Laat ze zien en geniet.

TIP: Hou even bij wanneer je de intense emoties ervaart.

Ik ervaar het vaak rond de maanwisselingen of poortdagen.

Je kunt hier op internet wel informatie over vinden.

Eerst geloofde ik hier niet in, maar als ik na een intense emotie ging kijken, was het 9 van de 10 keer een maanwisseling of poortdag.

Ook dit is dan vaak een opschoningsproces van oude stukken die geheeld mogen worden. Laat het dus gewoon gebeuren en wees lief voor jezelf.

WAT ALS EMOTIES HEEL INTENS ZIJN

Als mijn emoties heel hoog zitten en ik uit dit niet op een liefdevolle manier naar iemand, wat soms echt wel een keer voor komt, dan kom ik daar altijd op terug. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel heel helend. En het brengt je weer verbinding met de ander.

Het kan ook zijn dat jij een intense emotie voelt naar een ander, omdat deze jou iets heeft 'aangedaan, in jou ogen. Maar weet dat de ander dat heeft kunnen doen, omdat jij het liet gebeuren.

Dat kan omdat je nog een klein kind was en/of gewoon niet beter wist. Je dacht dat het zo hoorde. Dat je hoort te luisteren naar een volwassene, leerkracht of baas. Dat jij dacht, dat die het wel beter weten dan jij. Of omdat je te onzeker was, om voor jezelf op te komen en een grens te stellen. Of je was bang de ander kwijt te raken en alleen te komen te staan.

Het is dus vaak jou innerlijke pijn die de ander bij jou aanraakt. Heel je die innerlijke pijn, dan kan de ander jou daar niet meer in raken en jou geen pijn meer doen.

Vergeven en vergeten, is ook heel belangrijk in relaties en verbindingen met elkaar. Doe je dit niet heb je daar in principe alleen je zelf mee.

Jij blijft er mee rondlopen en het gaat zich in jouw lichaam nestelen, wat klachten en ziektes kan veroorzaken.

Vergeven betekent niet dat je het gedrag van de ander goedkeurt, maar het bevrijdt jezelf van de pijn en last, die jij (on)bewust met je meedraagt.

Het is belangrijk om te blijven zien dat wat de ander heeft gedaan, het waarschijnlijk ook vanuit zijn eigen innerlijke pijn is voortgekomen. Hij/zij weet niet beter of heeft ook niet anders geleerd vanuit zijn eigen opvoeding. Je weet niet wat voor jeugd of opvoeding diegene heeft gehad.

Bijvoorbeeld: Als je als kind met een harde hand werd opgevoed en geen ander voorbeeld hebt gehad dat je vader je moeder altijd commandeerde en afsnauwde en je moeder dit toeliet, denk je dat dit zo hoort.

En grote kans dat jij een ander of jou partner ook zo gaat behandelen, omdat je nooit anders gezien of geleerd hebt.

VERGEVINGSOEFENING

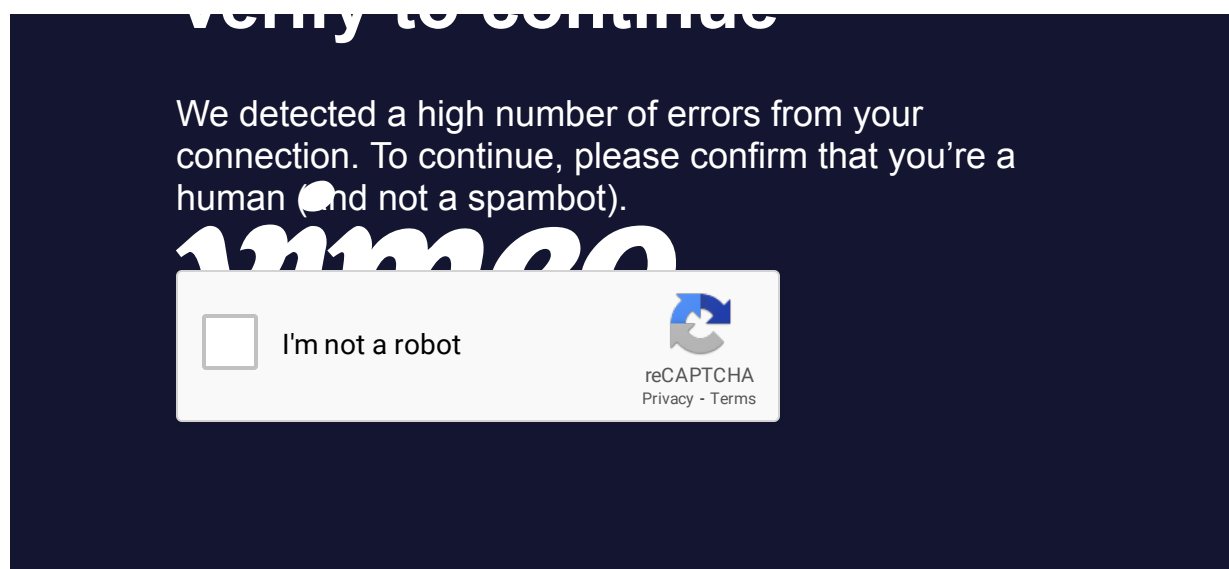
Zie degene die jou pijn heeft gedaan voor je. Vertel hem/haar hoe jij je voelt en dat je de ander vergeeft, omdat je diep van binnen weet dat de ander dit heeft gedaan vanuit zijn eigen innerlijke pijn. Omdat hij/zijn niet beter wist, of niet anders geleerd heeft vanuit zijn/haar eigen opvoeding.

Laat dan de energetische koorden los die tussen jullie nog zichtbaar zijn. knip ze door of laat ze gewoon naar beneden vallen. Je kunt ze ook eerst reinigen met wit licht of de regenboogdouche.

Stuur dan liefde naar de ander om te helen en bedank hem/haar voor de les die je mocht leren, ook als was deze pijnlijk. Laat nu jouw pijn los op jouw manier. Zie het uit je lichaam gaan en wegstromen richting de aarde via je gronding of naar het universum. En voel even na.

MEDITATIE IK EN MIJN EMOTIES.

Hieronder tot slot een meditatie om een kijkje te nemen naar je emoties.



Tot slot, vergeet niet: Onverwerkte gevoelens kunnen zich opslaan in je lichaam. Dus huil alsjeblieft of uit je ongenoegen of voel je een dag rot. Sla het niet op maar door voel het en laat het eruit, zodat het niet in je binnenste ophoopt en ziekten of stress gaat veroorzaken. Als je ze wegstopt en ze er niet mogen zijn, komen ze alleen maar sterker terug. Het is net als dat we zeggen dat je niet aan een roze olifant mag denken. Wat doe je dan? Juist, er constant aan denken. En dat wil je juist niet.

HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt?

Wil je verder groeien in deze levenskracht?

Het je echt eigen gaan maken, zodat je echt gaat luisteren naar je lichaam in het dagelijks leven.

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(Klik op de blauwe letters voor meer informatie.)

- **Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie.** In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen. En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- **Retraite Ontmoet Jezelf** om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden. We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.
- Een intuïtieve afstemming/coaching op jou en je emoties en/of emotionele klachten.

Levenskracht 6

Jezelf zijn en je verlangen leven

They laugh at me because i'm different. I laugh at them because they're all the same.

JEZELF ZIJN EN JE VERLANGEN LEVEN

Als baby krijgt je al alle gedachten van de mensen om je heen mee, noem het een blauwdruk. Kijk, het is een jongen, dus hij kan straks mooi gaan voetballen of het bedrijf over nemen. Al heel vroeg wordt onbewust al bepaald wat goed is voor jou en hoe je leven er zou moeten/kunnen gaan zien.

Maar jouw ziel is eigenlijk met een heel duidelijk doel op aarde gekomen, alleen door alle gedachten van buitenaf die je als baby en kind in je opneemt, kun je je zielenopdracht kwijtraken. En daarbij ook een stukje van je zelf. Je begrijpt het niet, want je voelt ergens wel wat goed voor je is, maar ergens is je mindset zo geconditioneerd dat je het niet zeker weet en gaat twijfelen aan wat je voelt en denkt. Je raakt het vertrouwen in jezelf beetje bij beetje kwijt en gaat denken dat een ander het misschien beter weet wat goed voor je is, dus volg je een ander pad, niet meer dat van jezelf.

Op een gegeven moment in je leven kan er iets gebeuren waardoor je je weer aan herinnert wordt wie jij bent en wordt je bewust van wat voor leven je eigenlijk nu leeft. Je wordt ziek, je krijgt een ongeluk, lichamelijke klachten die niet te verklaren zijn, je voelt je ontevreden met het leven dat je leeft, je ervaart veel tegenslag, het voelt alsof je vast zit in een patroon en er niet uitkomt, of vraagt je af is dit het nou of je komt iemand tegen die jou echt ziet zoals je bent, je raakt en iets van jou naar boven haalt waarvan jij niet wist dat je het in je had. Je ontdekt een hele andere kant van jezelf en het leven. Of er komen mensen op je pad die wel gelukkig zijn, doen waar ze blij van worden en stralen. En dat je denkt en voelt, dat wil ik ook.

Maar wat er eigenlijk gebeurt is dat je geconfronteerd wordt met jezelf. Er wordt iets in jezelf aangeraakt waardoor jij bewust wordt van het leven wat je leeft. En je voelt dat je het anders wil doen, dat het leven wat je nu leeft je niet gelukkig maakt. En dat is de eerste stap naar verandering. Maar dan...

Je weet dat je het anders wilt, maar hoe ga je oude patronen en gedragingen dan door breken. Hoe verander jij het leven dat je nu leeft naar het leven dat je wil leven. Daar ga je nu een begin mee maken. Veel plezier op weg naar jezelf en je droomverlangens.

JEZELF ZIJN

Je wordt geboren en je bent nog helemaal blanco. Volledig jezelf. Naarmate je opgroeit word je steeds meer gevormd door de mensen om je heen, door alles wat je ziet en hoort. Je neemt dingen voor WAAR aan, omdat je vertrouwt op je ouders en leraren. Dit hoeft niet altijd de waarheid te zijn. Maar dit ga je vaak wel geloven.

Je houdt je aan regels van anderen. Je gaat je ernaar gedragen. Gedragingen worden gewoonten en gewoonten worden patronen. Patronen gaan je identiteit vormen.

Dan krijg je een relatie en daarin kun je nog verder van jezelf verwijderd raken. Je wilt het goed doen voor de ander, je wilt de ander niet kwijt en doet dan dingen die de ander wil, maar voor jou misschien helemaal niet goed voelen. Maar dan is de ander tenminste blij. Je gaat niet voor die ene baan of cursus omdat je partner er niet achter staat.

Met je partner kies je uiteindelijk voor kinderen. Als ouder zijnde komt er veel op je af en zet je je kinderen vaak op de eerste plaats, wat ten koste van jezelf kan gaan. Je vind dat je een goede ouder moet zijn en wil aan allerlei eisen en verwachtingen voldoen om te laten zien dat je dat ook bent. De kans is groot dat jij jezelf voorbij loopt en nog meer van jezelf verwijderd raakt.

En dan komt een moment in je leven dat je gaat twijfelen aan je relatie, aan wie je bent en het leven dat je leeft. Je bent niet gelukkig. Het voelt niet goed wat je doet, je zit emotioneel niet goed in je vel of je krijgt lichamelijke klachten of wordt ziek. Of in de opvoeding, binnen het gezin loopt het niet zoals je wilt. Allemaal signalen om jou te laten zien dat je niet jezelf bent en dat het tijd wordt om weer dichterbij jezelf te gaan komen. Misschien herken je het wel.

Het wordt tijd om wie jij denkt dat je bent af te gaan pellen naar wie jij echt bent of wilt zijn. Een groots cadeau, ook al voelt dat in het moment zelf niet altijd zo.

EEN UI DIE JE MAG AFPELLEN

Je kunt je lichaam zien als een ui die afgepeld mag worden.

Als jij op ontdekkingsreis gaat naar jezelf gaat er telkens een laagje af waardoor je dichterbij jezelf komt. Bij jouw kern.

Waar komen die lagen dan vandaan, zul je je misschien afvragen.

Onder andere van:

- Blokkades en trauma's uit je jeugd
- Delen van je vader en je moeder
- Angsten in allerlei soorten en maten
- Karma uit dit leven en vorig levens
- Beschermers, entiteiten, gidsen, helpers
- Overgenomen overtuigingen
- Normen en waarden uit je opvoeding

Dit alles heeft invloed op hoe jij je voelt, wat je denkt, hoe je gedraagt en reageert op anderen en levenssituaties die op je pad komen.

Door je hier bewust van te worden en de laagjes van de ui af te gaan pellen door ze te transformeren kom je uiteindelijk uit bij jezelf, jou kern en jou licht. Wie jij in wezen bent.

Door middel van de e-books maak je al een eerste stap met het afpellen van de laagjes. Je wordt je namelijk bewust van wie jij bent en wie je wilt zijn. Met de meditatie kun je al delen van jezelf transformeren en laagjes af pellen.

Wil je echt stappen zetten en op diep niveau laagjes afpellen en transformeren neem dan deel aan onze retraite [Ontmoet jezelf](#) of de cursus [Bewust jezelf ZIJN](#) of de cursus [Thuiskomen bij jezelf, intuïtieve ontwikkeling](#)

Het vergt wel moed en doorzettingsvermogen om ook daadwerkelijk weer jezelf durven te gaan zijn. Maar het kan, want je weet nu dat jij 100% verantwoordelijk bent over jezelf, je gedachten en keuzes. En dat besef kan best eng zijn, omdat er nu geen excuses meer zijn.

Het zal ook niet altijd makkelijk zijn. Wanneer jij veranderd, zal je omgeving daarop reageren. Sommigen positief en moedigen je aan. En sommigen negatief vanuit hun eigen angsten.

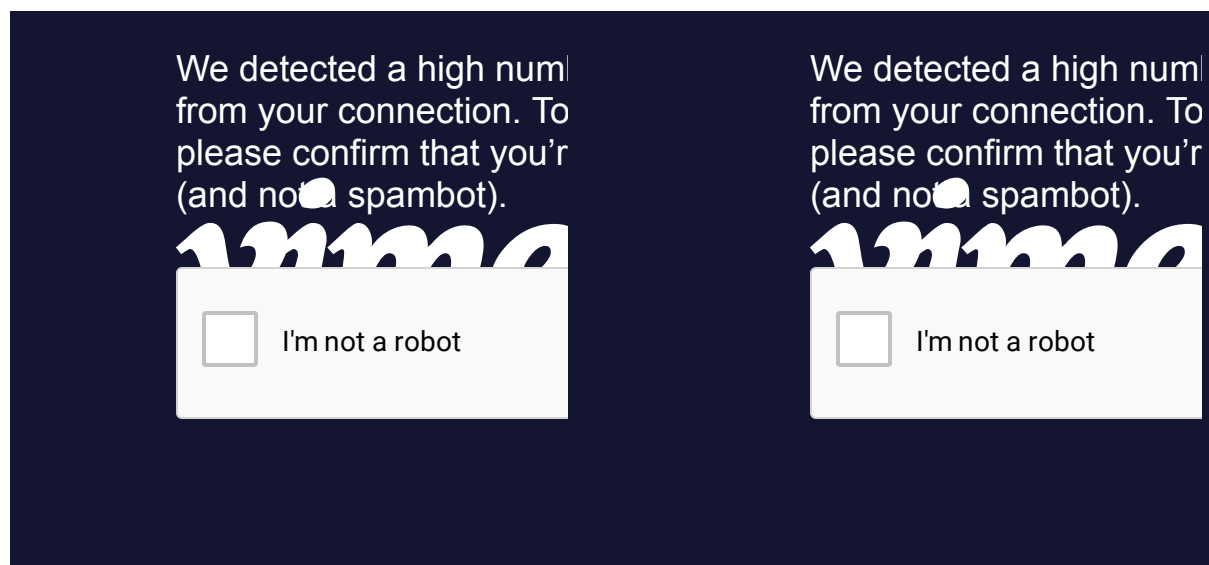
Stel jij wilt afscheid nemen van je goed verdiende baan om voor jezelf te gaan beginnen, daar droom je al jarenlang over. Je geeft al je vastigheden op, omdat je voelt dat het nu tijd is om te doen waar je passie ligt.

Er zullen mensen zijn die je aanmoedigen en er zullen mensen zijn die niet begrijpen wat je doet. En daardoor negatief reageren. Ook je partner kan in weerstand komen, omdat hij/zij bang is dat er minder geld binnen komt. Toch is het dan belangrijk om aan je partner uit te leggen dat je voor jezelf kiest omdat je echt gelooft in wat je gaat doen. Vraag je partner om vertrouwen in je te hebben en je de ruimte te geven om jezelf te zijn.

Waarom zou je het doen? Omdat jij daardoor lekkerder in je vel komt en dat ten goede komt aan jezelf en uiteindelijk ook aan je gezin.

Hieronder 2 meditaties om te kijken wie jij bent en wilt zijn.

MEDITATIES: KIJKEN NAAR JEZELF & JEZELF ZIJN IN DE TUIN

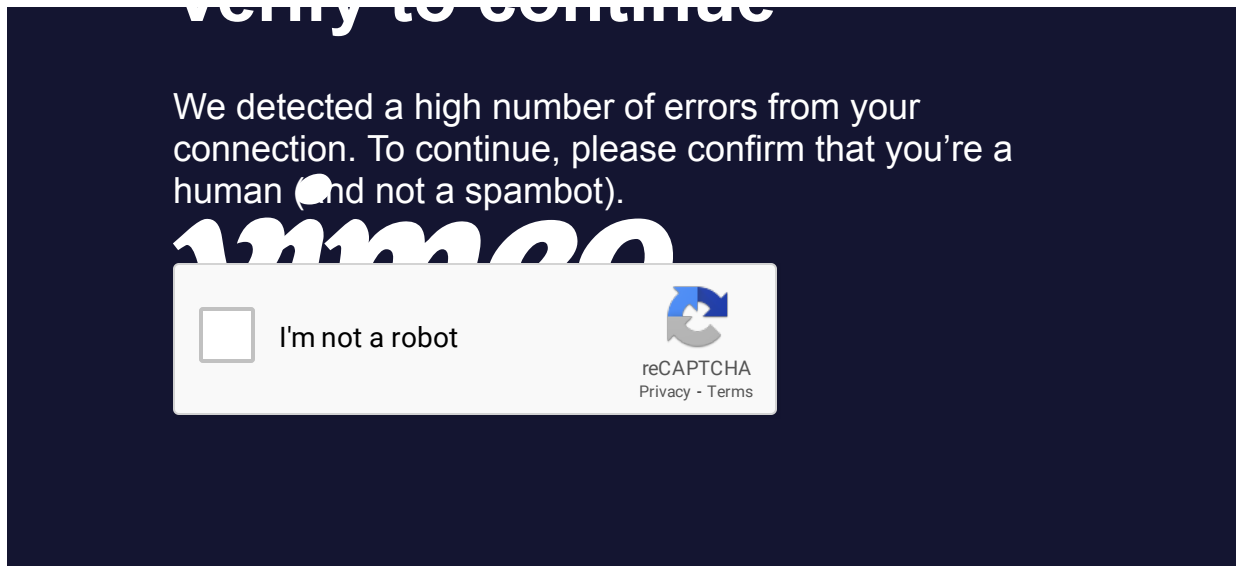


BEWUSTZIJNSVRAGEN OVER JEZELF

1. Weet jij eigenlijk wie je bent, of heb je je al jaren aangepast en identificeer jij je met een rol als zorgende moeder, betrouwbare collega, liefdevolle partner, de vriend of vriendin die voor iedereen klaar staat?
2. Wie ben jij zonder al die rollen? Gewoon JIJ als jezelf.
3. Welke trauma's heb jij in je leven opgedaan. Weet je dat?
4. Welke overtuigingen, normen en waarden heb jij van anderen overgenomen.
5. Wat zijn delen van je ouders die je met je meedraagt. Wat zie je terug bij jezelf van hen?
6. Wie moet jij zijn van jezelf? Wie wil je zijn?
7. Wat zijn jou 5 kernwaarden? Wat vind je belangrijk in jouw leven?
8. Waarom ben jij nog niet jezelf? Wat staat jou in de weg? Welke belemmerende gedachten en angsten houden je tegen om je 'nieuwe zelf' te zijn?
9. Waar komen die vandaan? Herken je ze van een van je ouders of een ander rolmodel?
10. Buig je belemmerende gedachten over jezelf nu om in positieve helpende gedachten. Wat wil jij vanaf nu geloven over jezelf?! En integreer ze als affirmatie in je dagelijks leven.
11. Wat kun je doen om meer je "nieuwe" zelf te gaan zijn en je angst gedachten kleiner te maken en ze aan te gaan.
12. Wat is er nodig om jezelf te kunnen zijn en je verlangen te leven? En wat betekent dat voor je partner of dierbaren om je heen? Maak een eerste stap en bespreek het eens met ze.

MEDITATIE: IK EN MIJN DROOMVERLANGEN

Beluister eerst de meditatie om je droomverlangen te ontdekken en beantwoord dan de onderstaande vragen. |



1. Schrijf nu op wat jouw droom en verlangen is, op het gebied van werk en privé.
2. En welke belemmerende gedachten en angsten staan tussen jou en je droom in?
3. Buig je belemmerende gedachten nu om in positieve helpende gedachten.
4. Wat kun je doen om je angst gedachten kleiner te maken en ze aan te gaan, zodat jij je droom kunt gaan leven en te geloven in jezelf en jouw kracht.
5. Welke concrete stapjes kun je nu al zetten om je droomverlangen te realiseren.
6. Zet een eerste stap en bespreek de bovenstaande antwoorden met een partner of dierbaren om te kijken hoe jullie elkaar hierin kunnen

JEZELF ZIJN EN JE DROOMVERLANGEN LEVEN

Je weet nu hoe jij jezelf kan zijn en wat je droomverlangen is.

Nu nog de weg er naar toe.

Het is belangrijk om een motivatie te hebben, wat motiveert jou om het anders te gaan doen, om jezelf te zijn en om jouw droomverlangen te gaan leven? Dat kan een verlangen zijn of een noodzaak, maar je hebt een motivatie nodig om te veranderen.

Wat is jou motivatie? Wat brengt het jou als je jezelf bent? En wat brengt het jou als je je droomverlangen leeft.

Stel het je eens voor, hoe zou je voelen?

Jouw gedachtepatroon kan je er ook zeker bij helpen, want alles wat we zijn of voelen is een resultaat van onze gedachten. Dat wat je denkt komt naar je toe, die ben bewust van de gedachten die je uitzendt.

Maak positieve gedachten of affirmaties die betrekking hebben op je jezelf kunnen zijn en/of je droomverlangen te gaan leven.

Je kunt ook elke avond voor het slapen of ochtend bij het opstaan visualiseren dat je al jezelf bent en je droomverlangen leeft.

Focus elke dag op dat wat je aan wil trekken.

Jij creëert jou leven met jou gedachtekracht en de wet van aantrekkingskracht. En die is vele malen sterker dan we denken.

Alleen zijn we het geloof en vertrouwen in onszelf en het universum kwijt.

Ons denken, overtuigingen en ons ego staat ons vaak in de weg, waardoor we blijven rond cirkelen in een bepaald patroon. En niet weten of durven er uit te stappen. Angst is een grote belemmeringen in het verwezenlijken van jou droomleven en liefde is de kracht om daar te komen.

Dus focus op liefde en vertrouwen en ga voorbij aan je angsten en belemmerende overtuigingen. Wordt jezelf en leef je droomverlangen!



WET VAN AANTREKKINGSKRACHT

Een overtuiging is een gedachte die jij blijft denken en als waarheid aanschouwd. En dan begin je dat uitzenden en komt de wet van de aantrekkingskracht om de hoek kijken.

Het is zo belangrijk dat je vanaf, nu je dit leest, dat je niet alle waarheden van iedereen gewoon aanneemt. Want iedereen heeft zijn eigen waarheid en alles is waar, omdat iemand zich er ooit heeft op gefocust en er zijn waarheid van heeft gemaakt. Maar wat is jou waarheid?

Vraag je altijd of of de waarheid van een ander bij jou past en geef er dan de volle aandacht aan. En past het niet, dan laat het los en verspil er geen energie aan. Want wat jij aandacht geeft, wordt uiteindelijk ook jou waarheid en dus werkelijkheid worden. Als jij je blijft focussen op wat er niet is, dan is het er ook niet en gaat het er niet komen.

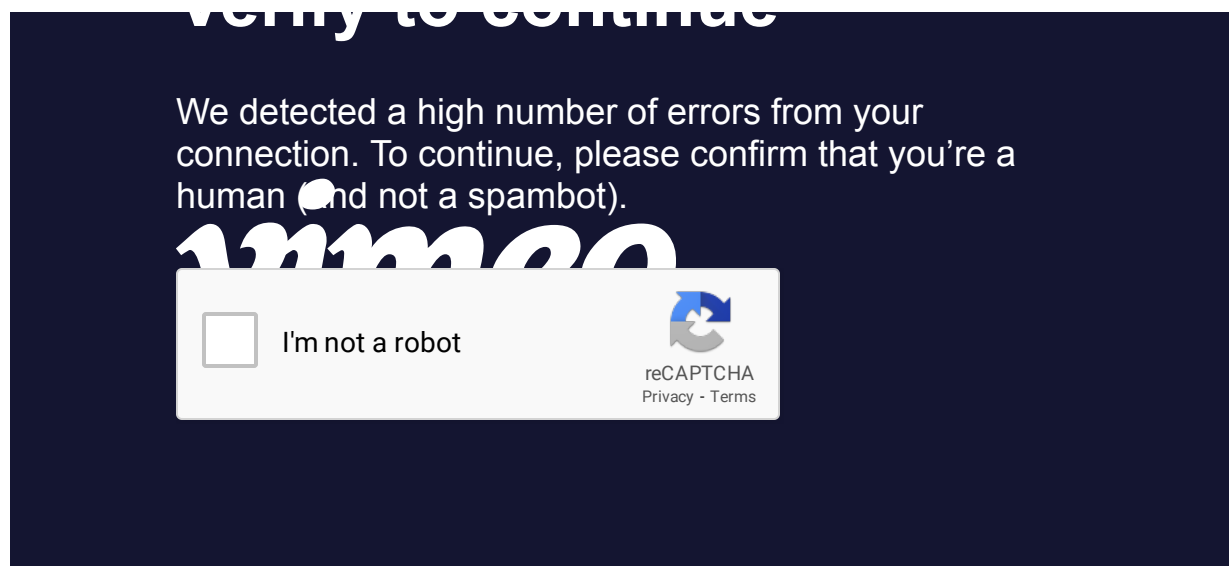
De wet van aantrekkingskracht zal altijd het bewijs leveren van wat jij gelooft. Denk dus in overvloed in plaats van in te korten.

Leg de focus op wat je wel wil en het zal naar je toe komen.

Focus op wat er wel is en waar je van geniet, wat je energie en liefde geeft en dan zal dat groeien en groter worden.

MEDITATIE: IK EN MIJN KRACHT

We sluiten af met een meditatie om de kracht in jezelf te voelen.



HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt?

Wil je verder groeien in deze levenskracht?

Het je echt eigen gaan maken, zodat je echt gaat luisteren naar je lichaam in het dagelijks leven.

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(Klik op de blauwe letters voor meer informatie)

- **Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie.** In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen. En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- **Retraite Ontmoet Jezelf** om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden. We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.
- Een intuïtieve afstemming/coaching op jou en je verlangen.

Levenskracht 7

Vertrouw op je gevoel en intuïtie

Je intuïtie voelt aan wat je ogen en je hoofd niet kunnen zien.

VERTROUW OP JE GEVOEL EN INTUÏTIE

In de opvoeding krijg je waarschijnlijk van iedereen goed bedoelde adviezen. Maar weet je, wat voor de één werkt hoeft voor de ander niet te werken. Er is niet 1 juiste manier.

En alleen jij weet wat werkt voor jou, je kind(eren) en je gezin.

Door onderzoekers en pedagogen worden zo veel dingen gezegd over wat wel goed is en wat niet goed is, zoals niet straffen, wel of niet belonen, kinderen veel vrijheid geven of juist niet, complimentjes geven, maar ook weer niet te veel.

Zo heeft elke onderzoeker of pedagoog zijn eigen kijk en visie op opvoeden. Dus wanneer doe je het nu goed?

Wat ons heeft geholpen is om nuchter te blijven kijken naar alle adviezen. Om zelf te proberen wat werkt en goed voelt voor ons en de kinderen. We hebben alleen adviezen uitgetest die voor ons goed voelde. Vertrouwen en het volgen van ons gevoel en intuïtie is onze leidraad in het leven. We doen niets wat voor ons niet goed voelt.

Wanneer jij vertrouwt op je gevoel en intuïtie doe jij wat jouw gevoel, intuïtie en je hart je ingeeft op het moment. En daar vertrouw je op. Je hoeft niet na te denken, alleen maar te voelen en te doen.

Niet piekeren of twijfelen, maar gewoon handelen. Je gevoel volgen. Hierdoor maakt het ons ook niet uit wat anderen vinden of zeggen.

Wij houden er van! Heerlijk!

Het mooiste is, iedereen kan dit. Ook jij. Het zal misschien ook wennen zijn. En je zal je vast en zeker wel eens afvragen of je het wel goed doet. Of kan ik dit wel? Of is het toeval dat deze aanpak werkt? Nou, toeval is het nooit, want toeval bestaat niet!

WAT IS JE INTUÏTIE

Het is jouw voorgevoel voor dingen die nog moeten komen of gebeuren. Je weet dat er iets gaat gebeuren of wat je moet doen, maar je weet niet waarom.

Je voelt precies aan wat je kind of een ander nodig heeft en zegt of doet dingen op het juiste moment.

Of je dacht iets en een ander zegt wat jij denkt, of juist andersom.

Of je zag iets gebeuren wat later ook uit kwam.

Waarschijnlijk herken je wel een van de bovenstaande voorbeelden.

Hoe vaak luister jij naar je intuïtie of onderbuik gevoel?

Als je goed afgestemd bent op je intuïtie kun je zelfs kleuren zien bij mensen. Of je ziet of voelt entiteiten, engelen of je gidsen.

Je legt intuïtief een hand op een plek bij je kind of iemand anders, omdat je voelde dat het nodig was.

En je handen worden warm en/of gaan tintelen.

Allemaal voorbeelden van je intuïtie. Je innerlijk stem, je wegwijzer, de stem van je hart. En iedereen heeft dat, alleen niet iedereen heeft geleerd er naar te luisteren.

Je gevoel kan je ook goed de weg wijzen. Je lichaam geeft namelijk heel duidelijk aan wat wel of niet goed voelt. Je krijgt een heel fijn en/of blij gevoel of een 'naar' onderbuik gevoel. Dat herken je vast en zeker ook wel.

Alleen de vraag is durf jij er naar te luisteren en erop te vertrouwen.

Vertrouwen op je gevoel en intuïtie kun je leren. Het vergt in het begin wel wat oefening om zuiver te kunnen voelen. Je hoofd kan er al snel tussen komen met allerlei gedachten en angsten. Of je denkt dat een ander of een expert het wel beter zal weten, dan jij.

De kennis van een ander of een 'expert' kan je al snel aan het twijfelen brengen. Maar ook zij zijn maar mensen en kunnen fouten maken.

Daarom is het ook zo belangrijk om op je eigen gevoel en intuïtie te leren vertrouwen. En ook al heb je het een keer mis. Dat geeft niet.

Het is net als lopen. Je leert het met vallen en opstaan.

Hier twee voorbeelden uit ons eigen leven, waarin we leerden om op ons eigen gevoel en intuïtie vertrouwen. En niet die van een ander of een expert.

Onze middelste zoon was al een paar dagen ziek. Hij kon niets binnenhouden en was al twee dagen lang alleen maar aan het overgeven. We besloten om naar de dokter te gaan. Vervolgens werden we naar huis gestuurd met een zakje ORS en moesten even afwachten, omdat hij had geplast in zijn luier. Maar eigenlijk voelde het voor ons niet goed. We hadden er beide een naar onderbuik gevoel bij. We vertrouwden op de kennis van de dokter, ondanks dat het niet goed voelde. De dag erna ging het nog slechter. We belden weer en moesten weer langs komen. Er werd bloed geprikt en vervolgens werden we meteen doorgestuurd naar het ziekenhuis. En wat bleek, hij was flink uitgedroogd. In het ziekenhuis schrokken ze er zelfs van. Onze zoon moest een nachtje blijven. Toen hij de dag erna wakker werd had hij weer praatjes. We wisten toen meteen al dat hij flink opgeknapt was. Achteraf hadden we dus naar ons onderbuik gevoel moeten luisteren en een second opinion aan moeten vragen. Dat hadden we er zeker van geleerd.



Een ander voorbeeld is dat ik (Kirstie) twee afstemmingen/healingen op afstand heb laten doen voor mijzelf toen ik zwanger was. En waarbij ik echt op mijn eigen gevoel en intuïtie mocht vertrouwen om niet in angst vast te gaan zitten.

Uit de eerste healing op afstand kwam onder andere naar voren dat mijn ongeborn kindje niet in het ziekenhuis geboren wilde worden. Omdat deze negatieve ervaringen had vanuit een vorig leven en de medici niet vertrouwde. En wat nu de grap is, (nou ja, op dat moment was het niet grappig) ik moest in het ziekenhuis bevallen, omdat ik teveel vruchtwater had en er complicaties konden optreden. Ik kreeg een dubbele les Vertrouwen op mijn intuïtie. Ten eerste dat alles wel gewoon goed was met de kleine en er geen complicaties op zouden treden.

En ten tweede dat de kleine wel gewoon in ziekenhuis geboren kon worden. Toen ik zelf af ging stemmen voelde ik dat het juist heel helend zou zijn voor het trauma van de kleine in buik om in het ziekenhuis geboren te worden. Zeker als ik goed afgestemd zou blijven op hem en hem zou begeleiden om veilig geboren te worden in het ziekenhuis. Daar ben ik vanuit gegaan en ik heb voor gekozen om te gaan geloven dat het goed komt. En niet mezelf in angst vast te zetten en mij zorgen te maken over wat er allemaal mis kon gaan.

Bij een andere afstemming voelde de persoon dat de kleine bang was voor naalden en dat ik de vliezen beter niet kon laten breken. Het zou paniek kunnen veroorzaken bij de kleine en zijn hartslag kon omhoog gaan waardoor de gynaecoloog zou moeten ingrijpen.

Ook hier ben ik zelf gaan voelen en voelde ik dat ik er op mocht vertrouwen dat alles goed zou gaan. Gelukkig kon ik dat en ben ik niet in angst gaan zitten en heb ik de zwangerschap vanuit vertrouwen kunnen uitdragen.

Lees verder op de volgende pagina

Toen ik in het ziekenhuis aankwam en had ik 6 cm ontsluiting. De gynaecoloog stelde voor om mijn vliezen te breken om het proces te versnellen.

Ik voelde bij mezelf en mijn lichaam. Het voelde goed om te doen. Nadat de vliezen waren gebroken had ik na een half uur een gezonde zoon in mijn armen, zonder complicaties.

Uiteindelijk is alles dus goed gekomen. Wat ben ik blij dat ik kon en durfde te vertrouwen op mijn gevoel en intuïtie in plaats me te laten leiden door wat een ander doorkreeg en voelde. Een echt kadootje en mooie bevestiging voor mezelf.

Steeds vaker gaat men gelukkig wel luisteren naar ons gevoel, intuïtie en innerlijke stem.

Want alle antwoorden die we nodig hebben zitten al in ons. We hoeven alleen maar te luisteren. Met ons hart en ons gevoel.

Het is goed om ook naar andermans wijsheid te luisteren. Maar neem niet alles klakkeloos aan. Blijf voelen of het ook klopt voor jou.

En luister naar je eigen wijsheid, intuïtie en je onderbuik gevoel. Laat je niet gek maken.

Om de stem van je intuïtie te kunnen horen is stilte, rust en ontspanning nodig. Zorg dan ook dagelijks voor die momenten.

Creëer ze bewust om te kunnen luisteren naar de weg die jou intuïtie en gevoel je wil wijzen.

WANNEER SPREEKT JE INTUÏTIE

Je herkent je intuïtie omdat er geen emotie bij voelbaar is. De boodschap is neutraal. Het is zonder oordeel en dwang (ego). Deze laat zich niet leiden door angsten. En gaat ook niet zomaar weg.

De stem van je intuïtie en hart is zacht en liefdevol. Gericht op groei en liefde. Het voelt goed. Het is een ingeving die plotseling binnenkomt. Het kan binnenkomen in een gevoel, woorden, weten of beelden.

Intuïtie voel je meestal in je buik. Emoties kun je ook voelen in je keel, rondom je hart of in je maag. Je gevoel wat voortkomt uit emoties kun je veranderen door andere gedachten te maken.

Je intuïtie blijft, dat knagende gevoel bijvoorbeeld in je onderbuik dat er iets niet klopt blijft. Durf actie te nemen als je je intuïtie voelt. Daarmee leer je er steeds meer op te vertrouwen.

De verwarring tussen gevoel en intuïtie ontstaat doordat je gevoel ook een effect kan zijn van een angst of een belemmerende overtuiging en dan heeft het gevoel niets met je intuïtie te maken.

Op een gegeven moment zul je de stem van je intuïtie en je hart (gevoel) onder scheiden van de stem van je hoofd (ego). Veel oefenen en vertrouwen. Daarbij mag je vallen en opstaan.

Oefening om je intuïtie te volgen:

1. Ga in stilte ergens zitten. Sluit je ogen, adem naar je buik en ben aanwezig in de stilte. Stel jezelf in alle rust een vraag. Luister naar het eerste antwoord wat omhoog komt. Stel je dan voor dat je die keuze gemaakt hebt. Voel met je lichaam hoe de keuze voelt.
2. Als je een bepaalde keuze wilt maken. Stel je voor dat je op een splitsing staat. Links is keuze 1 en rechts keuze 2. Loop dan in gedachten beide kanten op en voel bij welke kant je lichaam het fijnste aanvoelt of reageert. Waar word je het meest blij van? Voel je niet duidelijk welke keuze je moet maken? Dan is het misschien nog niet de tijd of zie je een derde keuze wellicht over het hoofd.

3. In stilte zijn

Luisteren naar je intuïtie en je gevoel gaat het makkelijkste in stilte. Maak elke dag even bewust even contact met je innerlijke wijsheid en je bron. En laat in stilte komen wat er komt.

Vraag om hulp en raad bij je gids(enteam) en wacht op de tekens die komen gaan.

Wel vanuit gemak en ontspanning.

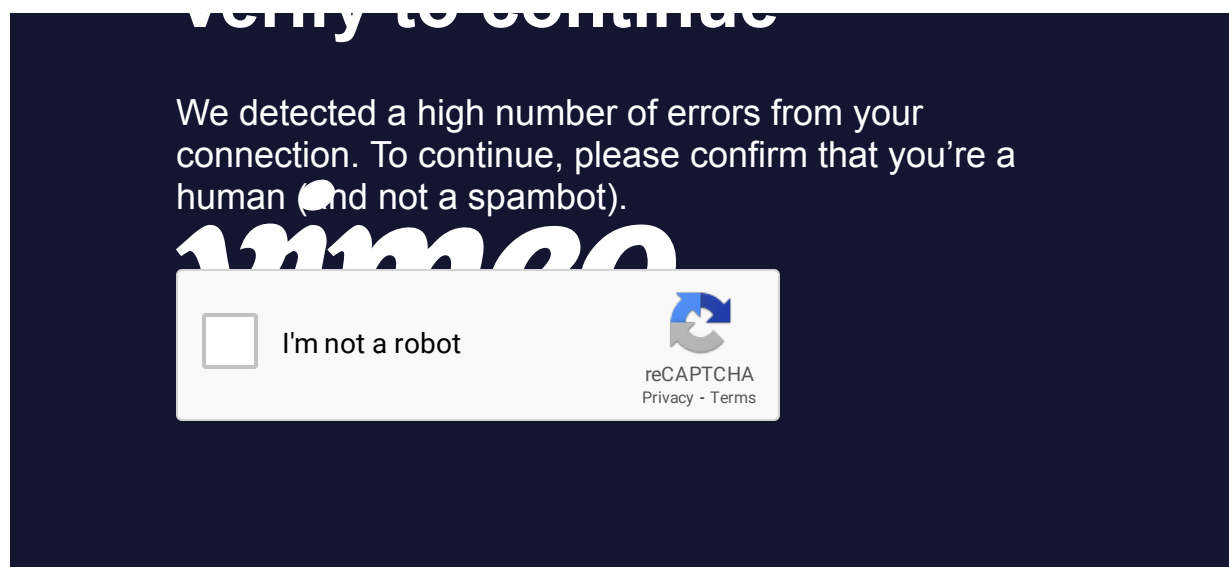
Want teveel focus op het antwoord laat je energie juist weer blokkeren.

Verder op in dit e-book is er een meditatie om in contact te komen met je gidsen.

MEDITATIE CONTACT MET JE INTUÏTIE

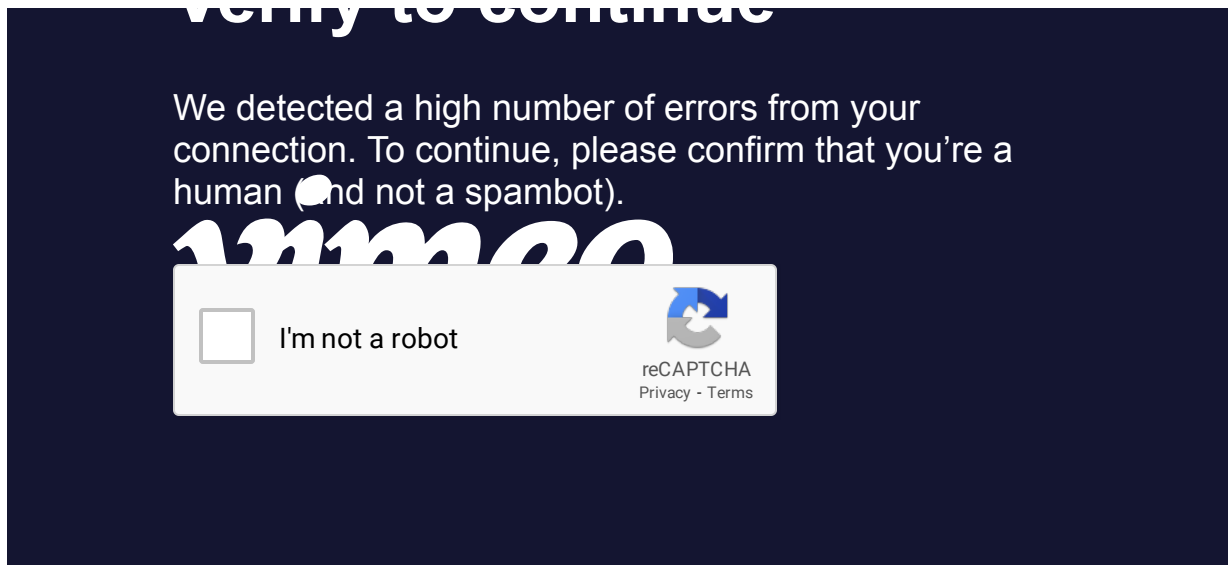
We gaan eens kijken naar het woord Intuïtie en de verbinding die jij er mee hebt in de volgende meditatie.

Schrijf na de meditatie je ervaring op en wat het woord Intuïtie bij je oproep. Wat is je verbinding ermee?



MEDITATIE IK EN MIJN GEVOEL

Luister de meditatie 'Ik en mijn gevoel' en schrijf eens op hoe het was om verbinding te maken met je onderbuik gevoel.



LOOP JE VAST EN WEET JE HET EVEN NIET MEER?

Mocht je het even niet meer weten in een situatie met je kind of partner?

Sluit dan eens je ogen. Adem een paar keer diep in en uit.

Laat alle emoties los. Zak naar je onderbuik af en voel wat je kind of partner echt nodig heeft op dat moment.

Misschien voel je het, krijg je iets door of zie je het.

Vertrouw daarop en geef wat je kind of partner nodig heeft, ook zou je hoofd tegen sputteren.

Misschien is het wel een knuffel in plaats van een standje of een preek.

Liefde overwint namelijk alles en verzacht de innerlijke pijn.

MIJN KIND IS GEVOELIG EN INTUÏF

Als kind sta je tot zeven jaar heel sterk in verbinding met je intuïtie en dat zullen ze blijven als wij ouders hier ruimte voor geven. Gelukkig leven we in een tijd waarin je gevoel en je intuïtie er steeds meer mag zijn.

Het contact met je gevoel en intuïtie kan naar de achtergrond, doordat het er niet mag zijn of raar gevonden wordt door anderen. Het wordt ook niet uitgelegd op school hoe je naar je gevoel en intuïtie kunt luisteren en deze op een positieve manier in kunt zetten in je dagelijks leven.

En veel volwassenen zijn mede daardoor ook hun contact met gevoel en intuïtie kwijt geraakt. Vroeger mocht het er al helemaal niet zijn.

Daarom kan het ook best onwennig voor ouders als je kind kleuren/gidsen/engelen/overleden ziet of dingen weet die hij/zij niet kan weten. Het enigste wat je kan doen is je ervoor openstellen, want dan wijs je je kind niet af. Dan mag hij/zij er zijn met zijn/haar gevoeligheid en intuïtie. En dan zul je merken dat het niet altijd eng hoeft te zijn.

Geesten worden ze ook wel genoemd, dat klinkt best eng. Maar heel vaak zijn het beschermgidsen of engelen die jouw kind beschermt en begeleidt in zijn leventje hier op aarde. Als je dat vertelt aan kinderen en dat ze kunnen vragen waarom degene die ze zien bij hen is, wordt het iets moois en voelen ze zich veilig.

Onze kinderen voelen ook energieën en weten dingen die ze niet kunnen weten. Voor ons is het iets gewoons. We maken het ook niet kleiner of groter dan dat het is. Dat het bijzonder, raar of geweldig is. Want dan gaan kinderen zich ook 'anders' voelen. Het mag er gewoon zijn.

Onze middelste voelde toen hij 2 was bijvoorbeeld de aanwezigheid van zijn overleden opa waardoor hij slecht sliep. Opa kon de aarde niet goed loslaten en daarbij hebben wij hem mogen helpen. Nu beschermt hij onze middelste vanuit het universum. Veel overleden zielen kunnen de aarde niet altijd verlaten en ze zoeken kinderen op, omdat deze nog open staan en hun aanwezigheid voelen. Ze hebben geen kwaad in zin, maar het kan vervelend zijn voor het kind.

Is jouw kind ook sterk intuïtief of ziet aanwezigheden en vinden jullie dit lastig. Zoek hierin dan ondersteuning voor je kind en jezelf om er op een goede manier mee om te gaan. Dat geeft rust voor allemaal.

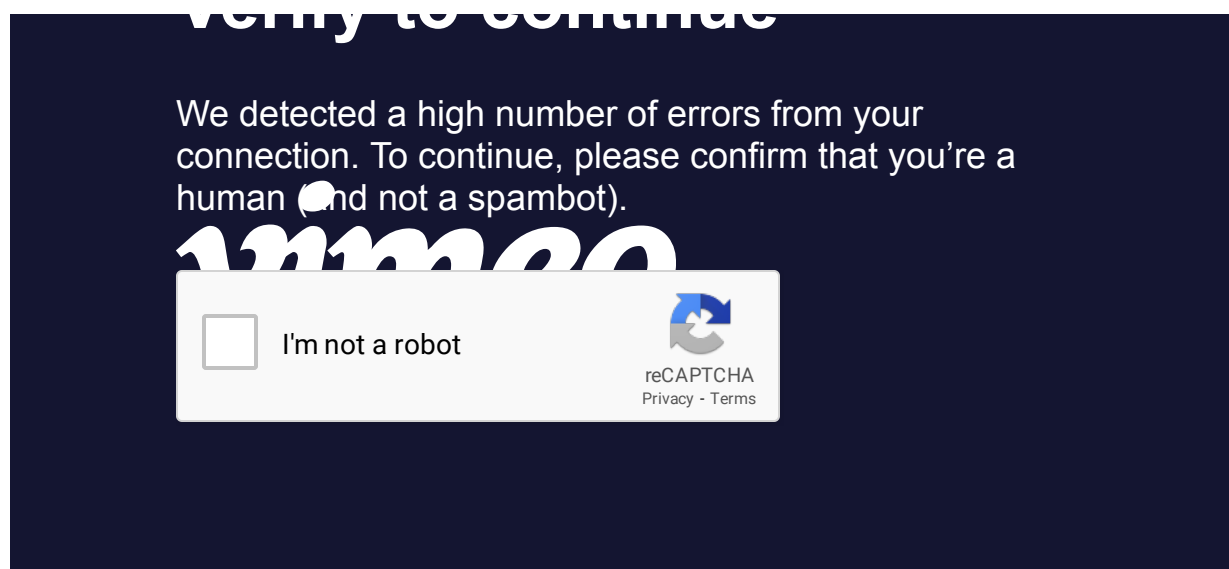
GIDSEN

Wist je dat iedereen één of meerdere gidsen heeft die jou heel graag begeleiden? De een heeft er al een helder contact mee en een ander minder of niet. In de volgende meditatie ga jij contact maken met jouw gids. Schrijf en/of teken wat je zag en voelde.

Als het niet meteen lukt, forceer het dan niet. Probeer zonder verwachting de meditatie te doen. En probeer het gewoon een keer vaker en sta open voor wat je gaat zien of voelen.

Vergeet niet dat de één zijn gids ziet, de ander voelt de aanwezigheid of weet hoe de gids eruit ziet en wat deze zegt. Veel plezier.

MEDITATIE ONTMOET JE GIDS



HELENDE GAVEN

Wij geloven en weten uit ervaring dat iedereen intuïtieve en helende gaven heeft. En dat we ons zelf kunnen helen en lezen. Alleen zijn we dat vergeten. Daarom zijn wij er, met vele met mij, om jou daar weer aan te herinneren en je daar op weer leren te vertrouwen.

Hier een video met een oefening om energie door je handen te laten stromen waarmee jezelf, je kind(eren) of je partner een healing kan geven. En een meditatie voor zelf-healing.

Stroomt de energie nog niet, kan er een ergens een energetische blokkade zitten. Wij kunnen je helpen om deze op te ruimen door middel van een [intuïtieve coachingssessie](#).

Meditaties en (zelf)healing zijn altijd complementair aan reguliere westerse geneeskunde. Raadpleeg altijd een arts bij serieuze lichamelijke of geestelijke klachten.

Pas zelf-healing alleen toe op jezelf en binnen in je gezin.

Wil je dit professioneel gaan inzetten of specifieker gaan toepassen op jezelf of je gezin? Ga dan een cursus doen waarin je leert hoe je er voor zorgt dat je geen energie overneemt of weggeeft van jezelf aan anderen. Leer jezelf energetisch te beschermen, ook voor lagere energieën.

Wij bieden daar de cursus [Thuiskomen bij jezelf, intuïtieve ontwikkeling](#) en Cursus [Intuïtie coach](#) voor aan.

OEFENING EN MEDITATIE VOOR ZELF-HELING

VOLG JE INTUÏTIE

Volg je innerlijke stem en je onderbuik gevoel.
Doe alleen wat goed voelt voor jou en je gezin.
Ook al is dat anders dan wat anderen doen.
Bespreek met je partner wat je voelt vanuit je intuïtie.

Voel eventueel samen.

Nick en ik voelen vaak het zelfde namelijk, wat een fijne bevestiging is dat het klopt.

Voelt het ergens niet fijn bijvoorbeeld bij een coach, dokter of waar je ook bent, vertrek. Heb je het gevoel een andere weg te moeten nemen, doe dit. Volg je instinct en laat je leiden.

Vertrouw ook op je intuïtie en het gevoel van je kind(eren). Tot zeven jaar zijn ze nog heel erg daarmee verbonden en dat zullen ze blijven als jullie ouders hier ruimte voor creëren.

Wij zetten onze intuïtie, healing en reading op ons zelf en onze kinderen in als we lichamelijke klachten hebben, vast lopen in een patroon of zien dat onze kinderen een bepaald gedrag ineens vertonen. Bijvoorbeeld slechter slapen, angstig, bed plassen, boosheid, opstandig, prikkelbaar, onzeker enz. Het kan energetische blokkades oplossen waardoor klachten en ongewenst gedrag verdwijnen.

Is jouw intuïtie heel sterk, wil je die verder ontwikkelen, voel en weet jij dingen, zie jij entiteiten, heb je het gevoel helende handen te hebben en wil je hier mee leren omgaan? Zodat jij hierin kan verder groeien en kan toepassen op jezelf en je gezin.

Neem dan deel aan de cursus [Thuiskomen bij jezelf](#) en de cursus [Intuïtie Coach](#). Klik op de blauwe letters voor meer informatie.



HEB JE NA DEZE LEVENSKRACHT NOG HULP NODIG?

Merk je dat je na deze levenskracht nog ondersteuning nodig hebt?
Wil je verder groeien in je intuïtieve en helende gaven?

Het je echt eigen gaan maken zodat je kan toepassen op jezelf, binnen je gezin of zelf er je werk van gaan maken?

Wel lopen graag een stukje met je mee om je hoofd en gevoel te gaan verbinden, waardoor je echt verandering in jezelf gaat ervaren.

Voor jezelf:

(Klik op de blauwe letters voor meer informatie)

- **Cursus Thuiskomen bij jezelf, je gevoel en intuïtie.**
In deze cursus ga je alle levenskrachten op denk- en gevoelsniveau verbinden en eigen maken. Je maakt een reis naar binnen, naar je zelf, je intuïtie en de Healer & Reader in jou. Je leert hoe jij je zelf en/of je kind(eren) kunt helen, lezen, kennen en begrijpen. En daardoor ben jij o.a in staat om de regie over jezelf en je eigen (gezins)leven weer te nemen.
- **Retraite Ontmoet Jezelf**
Om met je aandacht naar binnen gaan om een klein reisje te maken naar jezelf om op een dieper niveau te gaan voelen wat er in jou leeft. Om zelf de antwoorden te vinden.
We maken gebruik van de kracht van intuïtieve opstellingen.
- **Cursus tot Intuïtie Coach**
Tijdens de cursus maak je een reis naar jezelf. Je gaat op zoek naar jouw intuïtie, je eigen wijsheid en de natuurlijke healer en reader die in jou zit. We doorbreken en ruimen jouw patronen en overtuigingen op, zodat jij de Intuïtie Coach kan worden die jij wilt zijn en anderen kan coachen vanuit je eigen wijsheid en jouw eigen unieke manier.

Voor je kind

- Een **energetische kindafstemming** om achter gedragingen van je kind te komen en wat je kind jou te vertellen/spiegelen heeft.