



Online training

Introductie

7 vaardigheden om bij jezelf te blijven

Leef vanuit jezelf voor een lichter en vreugdevoller leven

Copyright en gebruik van mijn online trainingen, meditaties en materialen

Met veel liefde, zorgvuldigheid en aandacht zijn mijn onlinetrainingen, geleide meditaties en materialen door mijzelf samengesteld. Deze content mag door de deelnemer worden gebruikt uitsluitend voor persoonlijk niet-commercieel gebruik. Het is niet toegestaan mijn materialen te kopiëren, na te maken en inspreken met eigen stem, te bewerken, delen, doorverkopen of verspreiden naar andere personen of in openbare ruimten of groepen. Ook is het niet toegestaan om mijn materiaal te gebruiken voor bewerking of trainingsdoeleinden van enige vorm van kunstmatige intelligentie. Alle materialen zijn natuurlijk en niet kunstmatig bewerkt. De video-opnamen en foto's zijn natuurlijk en authentiek. De geleide meditaties zijn niet voorgelezen van papier of opgesteld of ingesproken door AI, of bewerkt door AI of gekopieerd van anderen, maar door mijzelf ingesproken vanuit afstemming op een hoger bewustzijn. De teksten en blogs zijn door mij persoonlijk geschreven, vanuit mijn gevoel, levenservaring en mijn jarenlange ervaring als therapeut en ook niet samengesteld of voorgesteld door kunstmatige intelligentie. Dankjewel om hier rekening mee te houden, dan kan ik me blijven inzetten om content te maken en zo blijft de integriteit van mijn werk behouden en wordt het op de juiste manier toegepast.

© Roos Plagge. Alle rechten voorbehouden

Wil je anderen inspireren, dan kan je ze wijzen op mijn gratis online training *Bij jezelf komen*
<https://praktijkbewust-zijn.nl/gratis-training> . Alvast mijn hartelijke dank hiervoor.

Roos Plagge ©

Lichaamsgericht Psychotherapeut, coach, trainer

www.roosplagge.nl

www.praktijkbewust-zijn.nl

www.traininginbewust-zijn.nl



Lieve deelnemer,

Wat bijzonder en moedig dat je jezelf de ruimte hebt gegeven om deze 7 vaardigheden eigen te gaan maken. Hiermee geef je jezelf een kostbaar cadeau: tijd, aandacht en bewuste groei voor jezelf.

Het intrainen van deze vaardigheden vraagt commitment en zachtheid naar jezelf. Gun jezelf de tijd om te oefenen met alles wat je leert. Tijdens de geleide meditaties neem ik je stap voor stap mee je binnenwereld in, zodat je de vaardigheden echt kunt voelen, ervaren en integreren.

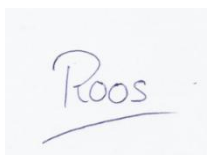
Ik raad je ook aan om te oefenen in je dagelijkse leven, juist ook tijdens de gewone momenten. Daar leer je toepassen wat je hier ontdekt. Je zult merken dat het steeds lichter, natuurlijker en meer eigen gaat voelen.

Voel je vrij om contact met me op te nemen, ook als je je ervaringen wilt delen naar aanleiding van deze training. Ik ben altijd benieuwd en beantwoord je vragen graag persoonlijk.

Dank je wel voor het vertrouwen dat je in mij stelt door deze training aan te schaffen en ermee aan de slag te gaan.

Ik wens je een licht en vreugdevol leven waarin je volledig jezelf kan zijn!

Hartelijke groet,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach •
Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329





Bij deze onlinetraining horen:

- 7 diepgaande uitgebreide instructievideo's met duidelijke uitleg
- 17 geleide meditaties: 2 tot 3 meditaties per vaardigheid, allemaal in MP3-formaat
- ingesproken oefeningen als MP3
- Dit zeer uitgebreide E-werkboek met uitleg en extra oefeningen
- E-motivatief brief per vaardigheid uitgewerkt met motiverende boodschappen en ervaringen van andere cursisten.

Inhoud

Dit is een compleet en diepgaand programma voor een lichter, vrijer en gelukkiger leven. Deze training is het meest uitgebreide en complete programma dat ik ooit heb ontwikkeld een pad dat je stap voor stap begeleidt naar innerlijke vrijheid, rust en zelfvertrouwen. Je leert zeven praktische én diepgaande vaardigheden om bij jezelf te blijven, ook als het leven veel van je vraagt.

Ik heb deze training van 2006 tot 2013 live gegeven in mijn praktijk. Door de jaren heen heb ik haar steeds verder verfijnd en verdiept.

Omdat ik niet wilde dat deze krachtige methode verloren zou gaan, heb ik de training in 2015 volledig vernieuwd en online beschikbaar gemaakt inclusief alle begeleidende meditaties, uitgebreide werkboeken en ondersteunende video's. Tot op de dag van vandaag zijn en blijven het zeer waardevolle oefeningen om bij jezelf te blijven.



Wat je gaat leren

Tijdens deze training leer je vaardigheden op drie niveaus:

- Energetisch: hoe je je energie beschermt en in balans brengt
- Emotioneel: hoe je emoties laat stromen zonder erin vast te blijven zitten
- Mentaal: hoe je omgaat met gedachten, overtuigingen en patronen

Juist de combinatie van deze drie niveaus maakt de training zo krachtig. Je wordt stap voor stap meegenomen naar een dieper bewustzijn, waardoor je vrijer, rustiger en steviger in jezelf komt te staan.

Herken jij dit?

Misschien voel je dat er iets moet veranderen. *Je bent toe aan groei en aan een doorbraak.*

Je wilt jezelf, je gedachten en gevoelens beter leren begrijpen. *Je wilt weten waarom je soms reageert zoals je doet.*

Je verlangt naar meer controle, zodat je niet steeds verdwaalt in emoties of gedachten. *Je wilt niet meer vastzitten in pijn of verstrikkingen.*

Misschien merk je ook dat je het contact met jezelf bent kwijtgeraakt. *Dat je je meer richt op anderen dan op jezelf.*

Dat relaties niet de diepte krijgen die je wenst. *Of dat je energie wegsijpelt, waardoor je niet goed meer weet waar te beginnen.*

Je voelt veel soms zóveel dat het lastig is om onderscheid te maken tussen wat van jou is en wat niet. *Je gevoeligheid lijkt je te overvallen, terwijl het juist je grootste kracht kan zijn.*

Het kan anders

Met de juiste vaardigheden en bewustzijn kun je stevig en ontspannen in het leven staan, licht, helder en volledig vanuit jezelf.

Ik bied je een duidelijk pad: stap voor stap leer je vaardigheden die je helpen om jezelf diep te leren kennen, zodat je herkent wanneer je van jezelf afdwaalt en precies weet hoe je weer bij jezelf kunt komen.



Wat er dan gebeurt

Je gaat het verschil voelen tussen emotie en gevoel.
Je leert emoties te laten stromen zonder dat ze je overspoelen.
Angst, verdriet of onrust hebben geen grip meer op je.
Je voelt je vrij, lichter en meer in contact met wie je werkelijk bent.
Je weet wat je nodig hebt en welke stappen je kunt zetten.
Je herkent je innerlijk kompas en weet hoe je bij jezelf blijft.
Er ontstaat ruimte, rust, helderheid.

Je relaties verdiepen zich en voelen natuurlijker aan.
De situaties die je eerder uit balans brachten, raken je minder.
Je kunt je eigen energie beter bewaren en voelt je fit en krachtig.
Je begrijpt jezelf, je reacties en je grenzen.

Er is rust..... Je bent niet meer op zoek. Je hebt gevonden wat je zocht, jezelf.

Als je dit pad met mij bewandelt, zul je je al snel lichter, bewuster en vrijer gaan voelen. De vaardigheden die je leert, blijven je een leven lang ondersteunen.
Je kunt ze telkens opnieuw toepassen, verdiepen en verfijnen waardoor ze steeds natuurlijker worden en je steeds dichter leeft vanuit wie je werkelijk bent.

Tijdsduur

Als je alle 7 vaardigheden doorwerkt, de geleide meditaties doorleeft, de oefeningen doorwerkt en toepast in je dagelijkse leven, dit werkboek leest dan zal je ongeveer 3 tot 6 maanden ermee bezig zijn, al naar gelang hoeveel jij ermee oefent.
Het is het meest effectief om elke dag of in ieder geval twee a drie keer per week te oefenen met de materialen. Je volgt de training in het tempo dat jij prettig vindt. Door de oefeningen, meditaties en werkboeken regelmatig te herhalen, merk je dat de vaardigheden steeds meer eigen worden en je helpen om bij jezelf te blijven en in je kracht te staan.

Luister hier nogmaals het introductiefilmpje over de onlinetraining 7 vaardigheden om bij jezelf te komen <https://vimeo.com/398078936?fl=tl&fe=ec>



Inhoud per vaardigheid

Vaardigheid 1: Bewust zijn van jezelf

Als je Bewust kunt Zijn dan blijf je bij jezelf, als je bij jezelf kunt zijn sta je in contact met je werkelijke zelf. Binnen in jou is alles aanwezig. Ik help je sluiers op te ruimen en te herinneren wie je werkelijk bent. Zo kom je in contact met je intuïtie, je eigen intuïtie is je beste gids. Als je bewust bent, dan doorzie je oude patronen en ontstaat er een vrije keuze. Bewust worden begint met naar je gevoel te gaan.

Wat leer je:

Je leert steeds bewuster te worden van jezelf, hoe bewuster je wordt, hoe lichter alles wordt. Je leert hoe je dit kunt doen. Je krijgt oefeningen om dit te doen en geleide meditaties waar je aan de hand wordt meegenomen zodat je kunt ervaren hoe het werkt.

Materialen

Video met uitleg over vaardigheid 1 <https://vimeo.com/398079775?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Centrum-hoofd zijn, van binnen naar buiten
- Bij mezelf komen

Vaardigheid 2: Omgaan met gedachten en het denken

Wanneer je leert om te gaan met je gedachten, ontstaat er rust, innerlijke stilte en ruimte in jezelf.

Gedachten komen en gaan, maar jij bent niet je gedachten. Je bent het bewustzijn dat ze waarneemt.

Wat leer je:

Je leert je gedachten te kalmeren en niet mee te gaan met het verhaal. Je krijgt oefeningen hoe je uit gedachten kunt blijven en geleide meditaties om dit te doorvoelen. Je gaat oefenen om op afstand naar je verhalen, zorgen en analyses te kijken.

Video met uitleg over vaardigheid 2 <https://vimeo.com/398079924?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Toeschouwer van je gedachten door middel van gedachten tellen
- Telmeditatie
- Energie achter gedachten verkennen
- Wie ben ik



Vaardigheid 3: Omgaan met emoties

Wanneer je leert om te gaan met emoties, ontstaat er ruimte. Je blijft vrij en open, zonder dat gevoelens je overspoelen of blokkeren. Emoties zijn reacties in je lichaam die gevoeld en begrepen willen worden, niet weggeduwd of vastgehouden.

Wat leer je:

Je leert uit emoties te blijven en als je ze krijgt er niet in te blijven hangen. Je leert emotionele blokkades op te lossen. Je krijgt oefeningen om bewuster te worden hoe emoties werken. En natuurlijk geleide meditaties waarin je stap voor stap meegenomen wordt om emoties op te ruimen.

Wat eerst zwaar voelde, wordt lichter en wat vastzat, begint weer te stromen.

Video met uitleg over vaardigheid 3 <https://vimeo.com/398080407?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Lichaamsbewustzijn
- Emoties als energie waarnemen en oplossen
- Openen voor jezelf.

Vaardigheid 4: In het NU zijn en meegaan met de flow van het leven zonder weerstand

Als je in het hier en nu leeft dan heb je altijd een vertrekpunt van waaruit je keuzes kunt gaan maken. Het verleden is voorbij, de toekomst is nog niet alleen dit moment is echt. Vanuit dit moment kun je voelen, waarnemen en bewust kiezen. Je versnippert jezelf niet meer door met je aandacht overal tegelijk te zijn, maar bent in het NU daar waar jouw ware kracht ligt. Kracht geeft moed tot verandering. Dit geeft ongekende mogelijkheden. Als je de juiste woorden weet om jezelf te ondersteunen, dan sta je echt helemaal in je kracht.

Wat leer je:

Je leert het leven te leven zoals het komt en bij te sturen waar je bij wilt sturen. Als je je blokkades en weerstanden durft te ervaren krijgen ze ruimte en kunnen er wegen gevonden worden waardoor ze kunnen wegvloeien. Je gaat ontdekken wat je tegen jezelf kan zeggen om ervoor te zorgen dat je meteen in het NU bent en in je kracht staat. Je gaat ontdekken hoe je kan voorkomen dat je je kracht versnippert.



Video met uitleg over vaardigheid 4 <https://vimeo.com/398080673?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- In NU en meegaan met de flow (15 min 57 sec)
- In je kracht door je naam (17 min 39 sec)

Luisteroefening:

- MP3 met uitleg voor de oefening “In mijn kracht met affirmatie”. (11 min 19 sec, neem hiervoor een uur de tijd door de uitleg steeds op pauze te zetten).

Vaardigheid 5: je ruimte innemen

Ruimte innemen is essentieel om volledig jezelf te kunnen zijn. Door bewust te zijn waar je aandacht is kun je steeds meer gaan leven van binnen naar buiten in plaats van buiten naar binnen. Je aandacht verlegt zich naar leven vanuit je eigen verlangens en passie in plaats van het aanpassen of afstemmen op de buitenwereld. Zo leef je vanuit je eigen waarheid, vanuit je eigen denken (hoofd), vanuit je eigen verlangens (hart), vanuit je eigen waarheid en gevoelens (buik). Van binnen naar buiten.

Wat je leert:

Je leert met je aandacht vanuit jezelf in het leven staan in plaats van rond te slingeren in allerlei situaties en je af te laten leiden door anderen. Zo kan je in je eigen waarheid blijven staan en je energie bij jezelf houden in plaats van te versnipperen. Zo sta je jezelf toe om echt te zijn wie je bent, zonder terughoudendheid.

Video met uitleg van vaardigheid 5 <https://vimeo.com/398080906?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Je ruimte innemen vanuit je loodlijn
- Cocon



Vaardigheid 6: Eigenliefde en vanuit je hart leven

Vanuit je hart leven is zuiver en oprecht. Door de jaren heen kan daar een sluier overheen gekomen zijn. Deze kan zijn ontstaan door wat je hebt meegemaakt of wat je bent gaan geloven over jezelf, het leven. Misschien kun je jezelf moeilijk vergeven of haal je jezelf onnodig naar beneden.

Vanuit je hart leven helpt je te voelen dat de liefde voor jezelf de basis is van alles. Van daaruit ontstaat vanzelf liefde voor het leven voor de ander en voor alles wat is

Wat je leert:

Je leert echt van jezelf te houden. Eigenliefde heeft niets met egoïsme te maken, maar alles met volledig jezelf te mogen zijn. Je gaat aan de slag met vergeven, van jezelf en van anderen zodat je jezelf kunt bevrijden van sluiers en werkelijk kunt gaan loslaten wat je verzwaaert. Je gaat blokkades opruimen die je eigenliefde in de weg staan. Liefde en dankbaarheid voelen voor je lichaam opent je hart voor jezelf, ook hiermee ga je aan de slag.

Video met uitleg vaardigheid 6 <https://vimeo.com/398081088?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Eigenliefde
- Communiceren met mijn lichaam

Vaardigheid 7: Bij jezelf blijven en je niet laten triggeren door anderen of situaties

Je gaat je steeds meer realiseren dat jij degene bent die bepaalt hoe je je voelt en vooral dat je er wat aan kunt doen. Je gaat daar steeds meer de verantwoording voor nemen. Je realiseert je dat je altijd een vrije keuze hebt om vrij te zijn!

Wat je leert:

Je krijgt inzicht in verantwoordelijkheid. Uiteindelijk is je grootste verantwoordelijkheid dat je verantwoording neemt over jezelf, hoe je je voelt, welke keuzes je maakt. Je gaat bewust worden welke mensen of situaties jou uit balans brengen en vooral hoe je je balans kunt bewaren als je hiermee geconfronteerd wordt.

Wanneer je werkelijk bij jezelf kunt blijven, raak je minder snel uit balans door wat anderen doen of zeggen. Je herkent triggers zonder erin mee te gaan. Je blijft verbonden met je hart, je centrum, je eigen waarheid. Dat is leven vanuit Bewust Zijn.



Video met uitleg vaardigheid 7 <https://vimeo.com/398081284?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Bij jezelf blijven
- Wees je eigen beste vriend(in)

*Al deze vaardigheden zijn al in jou aanwezig.
Je hoeft ze alleen maar weer bewust te worden
en wakker te maken.*

Inleiding

Als je blijft doen wat je altijd deed, blijf je krijgen wat je altijd kreeg

Werkelijke verandering ontstaat als je gaat luisteren naar wat je gevoel je ingeeft en ernaar gaat te handelen. Dat kan verwarrend of tegenstrijdig lijken maar zal je de mooiste verwondering en transformaties geven naar groei en innerlijke rust.

Deze zelftraining **‘7 vaardigheden om bij jezelf te blijven’** heb ik met liefde geschreven voor jou. Om je te ondersteunen bewuster te worden van wie je in essentie bent onder alle lagen van ruis, verwachtingen en dagelijkse drukte die het zicht daarop soms vertroebelen.

Ik heb deze training zorgvuldig samengesteld om je stap voor stap vaardigheden aan te leren die je helpen leven vanuit je gevoel, in plaats van vanuit oude patronen of automatische gedachten. Wanneer je hiermee oefent, zal je merken dat je leven zich steeds meer kan onvouwen op een manier die werkelijk bij jón past.

Deze training helpt je om zachter en milder aanwezig te zijn, zonder oordeel over jezelf of de ander. Om te leven vanuit hoe het ís, in plaats van hoe je denkt dat het zou moeten zijn. Je krijgt praktische en diepgaande tools om om te gaan met teleurstellingen, uitdagingen en innerlijke onrust zodat je steeds weer terug kunt keren naar je eigen midden, naar rust, helderheid en verbondenheid met jezelf.



Tips voor jouw proces

- **Schaf een mooi notitieboekje aan** waarin je al je ervaringen, inzichten en gevoelens opschrijft. Door woorden te geven aan wat je beleeft, maak je het dieper van jezelf. Het fysieke schrijven helpt je om alles nog beter te verankeren in je bewustzijn. Je gaat heel veel schrijven in deze onlinetraining en voor het meest optimale resultaat is zijn de schrijfoefeningen en groeimoment opnamen uitwerken erg belangrijk. Ook is het fijn om nog eens terug te kunnen lezen zodat je je groei kan zien.
- **Plan momenten voor jezelf in** bij voorkeur een paar keer per week waarin je een meditatie beluistert of een oefening doorleest. Door tijd in je agenda te reserveren, geef je jezelf letterlijk ruimte om te groeien, te voelen en te oefenen.

Stap voor stap word je meegenomen op ontdekkingsreis in jezelf.

Door beter te begrijpen hoe bepaalde processen in jezelf werken, ga je steeds meer ervaren dat jij de regie hebt over jouw leven. In plaats van dat je je een speelbal voelt van alles wat er om je heen gebeurt, ontstaat er ruimte, overzicht en innerlijke rust.

Je bent aan deze training begonnen omdat je ergens voelde dat het je handvatten kan geven om je leven lichter, milder en leuker te maken. Misschien draag je oude ballast mee waarvan je intuïtief weet dat het tijd is om los te laten. Misschien voel je dat het anders kan, dat er een manier bestaat om meer vanuit je werkelijke zelf te leven.

Het kan ook zijn dat je merkt dat het in deze hectische maatschappij soms moeilijk is om bij jezelf te blijven. Dat je vaker meegaat in situaties of in de energie van anderen dan je eigenlijk wilt. Misschien voel je niet altijd duidelijk waar jouw grenzen liggen, voel je je snel kwetsbaar of 'te gevoelig', en verlang je ernaar om jezelf beter te kunnen beschermen zonder je af te sluiten.

Misschien herken je ook de stress of spanning die zich in je lichaam heeft vastgezet waardoor je je belemmerd voelt, terwijl je diep van binnen weet dat het niet zo hoeft te blijven. Dat er een andere manier is om in het leven te staan.

En wellicht heb je al eerder technieken of inzichten opgedaan, maar lukt het nog niet altijd om ze écht te integreren in alle facetten van je dagelijks leven. Deze training helpt je juist om die stap wél te zetten met zachtheid, duidelijkheid en praktische oefeningen die je steeds weer terugbrengen bij jezelf.



Ik stop met mezelf te vergelijken met anderen

en geef mezelf wat ik werkelijk nodig heb.

Wellicht loop je al een tijdje op het pad van persoonlijke ontwikkeling. Je hebt al het een en ander gedaan, maar ergens vind je het toch lastig om alles echt te integreren in je dagelijks leven. Dan is dit het moment om helderheid te krijgen. Om die manier te vinden die écht bij jou past.

Misschien weet je niet meer zo goed wie je nu werkelijk bent en wat je wilt. Dat kan je het gevoel geven dat je verloren of alleen bent. En toch weet je diep van binnen dat je je weer goed zou kunnen voelen als je het contact met je ware zelf herstelt. Maar hoe dóe je dat precies? Hoe voelt het om echt jezelf te zijn? Hoe herken je wanneer je werkelijk naar jezelf luistert en keuzes maakt die van binnenuit kloppen?

Het leven is een voortdurende zoektocht naar manieren om om te gaan met alles wat je dagelijks tegenkomt. In jou leeft een innerlijk verlangen om te leren, te groeien en je te ontwikkelen. Dát verlangen heeft je ook naar deze training gebracht. Je voelt dat er meer mogelijk is voor jou: meer waarheid, meer lichtheid, meer rust in jezelf en je bent bereid om de weg daarheen te ontdekken.

Ik kan steeds weer moeiteloos terugkeren op mijn eigen pad

wanneer ik me realiseer

dat echte veiligheid en innerlijke rust ontstaan

wanneer ik bij mezelf blijf.

Door mijn eigen weg te volgen

en te kiezen voor wat werkelijk goed is voor míj

kom ik vanzelf weer in balans.



Het is mogelijk om volledig jezelf te zijn en te blijven, wat er om je heen ook gebeurt.
Het is mogelijk om trouw te blijven aan jouw innerlijke waarheid en je eigen wijsheid te voelen zonder eraan te twijfelen.
Het is mogelijk om de kracht te ervaren om te vertrouwen op wat je voelt, zonder mee te gaan in gedachten, oude patronen of meningen van anderen.
Het is zelfs mogelijk om jezelf te blijven op momenten waarop het lijkt alsof het onmogelijke van je gevraagd wordt.

Het is mogelijk om in lastige situaties vanuit jezelf te blijven reageren, stevig te blijven staan en je emoties toe te laten zonder je erdoor te laten leiden.

Het kan. Je kunt het leren.

Ook jij kunt licht, vloeiend en moeiteloos leven. Ook voor jou is het mogelijk om vrij door het leven te bewegen. Het begint met het begrijpen van hoe processen in jezelf werken: je gedachten, je emoties, je gevoelens. Van daaruit kun je het integreren in je dagelijks leven. Deze training helpt je bij elke stap.

Elke verandering begint met een verlangen.

Een verlangen brengt een intentie voort en die intentie is de eerste stap naar het vormgeven van wat je werkelijk wilt.

Als jij die innerlijke *ja* voelt naar een lichter en makkelijker leven, dan is dat jouw eerste stap.

Hoe je het meeste uit deze training kunt halen

Je kunt op een makkelijke en vloeiende manier leren om jezelf te zijn én te blijven.

Om steeds bewuster te worden van wie je werkelijk bent.

En om deze vaardigheden eigen te maken op een manier die helemaal bij jón past.

Bij het begin van een vaardigheid begin je met het bekijken van het filmpje waarin ik je uitleg geef.

Daarna neem je gedurende de weken daarna de tijd om te oefenen met de meditaties, de teksten te lezen en de bijbehorende opdrachten te doen.

Je doet dit wanneer en waar het jou het beste uitkomt volledig in jouw eigen tempo.

De teksten met uitleg zijn bedoeld om je te ondersteunen.

Door te lezen over bepaalde thema's ontstaat ruimte voor nieuwe, helpende en liefdevolle gedachten, gedachten die je dragen op jouw pad van groei, innerlijke rust en verlichting.

Ik raad je aan om alle oefeningen te doen in de volgorde dat ik ze je aanbied en ook de schrijfopdrachten te doen. Alles bij elkaar vormt een geheel wat jou zal ondersteunen in je proces. Je kan sommige onderdelen ook herhalen als je voelt dat je dat nodig hebt, maar uiteindelijk vormt alles bij elkaar een geheel om bij jezelf te blijven.



*Door me te realiseren dat ik niet mijn gedachten bén,
maar dat ik ben wat ik diep vanbinnen voel,
hoef ik niet meer op al die gedachten in te gaan.*

De oefeningen in deze training zijn er om je te helpen bepaalde vaardigheden steeds dieper in jezelf te verankeren. Ze nodigen je uit om bewuster te worden, om stil te staan bij wat in jou leeft, en om door te voelen wat je werkelijk beweegt. Zo zet je stap voor stap een volgende beweging in de integratie van je inzichten. Doe dit altijd vanuit je gevoel en je innerlijke verlangen. Blijf jezelf herinneren *waarom* je dit doet, jouw “waarom” is je kompas.

Probeer minimaal drie keer per week tijd vrij te maken om met de oefeningen bezig te zijn. Het grootste effect bereik je wanneer je er dagelijks even bij stilstaat. Geef jezelf vooral de tijd en ruimte om alles te laten indalen. Integreren is een proces; soms pakt een vaardigheid meteen en voel je direct verschil, en soms vraagt het wat meer oefening en toewijding.

Extra tips voordat je aan de slag gaat:

- Snel of veel doen is niet altijd beter. Het gaat om de intentie en de kwaliteit waarmee je oefent, niet om de kwantiteit.
- Het bewustwordingsproces stopt nooit helemaal. Dat is normaal; er is altijd ruimte om verder te groeien en te verdiepen.
- Voel de uitnodiging in elke meditatie om te groeien en te ontdekken wat er in jou aanwezig is.
- Geef jezelf de tijd om de oefeningen echt eigen te maken. Merk je weerstand? Dat kan wijzen op een blokkade die aandacht nodig heeft. Juist door er mee aan de slag te gaan kan er beweging ontstaan.
- Voel je niet gehaast. Neem alle tijd en ruimte die je nodig hebt, maar probeer wel een flow te behouden waarin je regelmatig met de materialen bezig bent.
- Je hoeft niet in lotushouding te zitten voor de meditaties. Voor sommige meditaties is het fijn om rechtop te zitten, maar voel zelf wat goed voor je voelt.
- Word je afgeleid tijdens een oefening of meditatie? Laat het gebeuren, merk het op en keer daarna rustig terug naar jezelf om verder te gaan.



Hoe deze training is ontstaan

Al vele jaren begeleid ik mensen op hun levenspad. Het begeleiden van mensen met levensvragen en uitdagingen is voor mij altijd vanzelfsprekend geweest; al van jongs af aan kwamen mensen met hun vragen en problemen op mijn pad. Vanaf 1992 ben ik mijn eigen praktijk begonnen. Ik heb het voorrecht gehad om duizenden mensen te mogen ondersteunen bij het zetten van de volgende stap in hun persoonlijke ontwikkeling, richting een makkelijker, lichter en vreugdevoller leven.

Ook in mijn eigen leven heb ik de nodige uitdagingen en ervaringen mogen meemaken. Hierdoor kon ik zelf toepassen wat ik anderen leerde. Dat betekent niet dat het altijd makkelijk was, maar door de juiste vaardigheden in te zetten kon ik mezelf blijven, mijn levenslessen integreren en uit verstrikkingen met lastige situaties stappen. Zo werd mijn leven weer licht en makkelijker. Dit is hoe werkelijke transformatie werkt.

Veel mensen zoeken verlichting in hun leven. Ik ontdekte al vroeg dat ware verlichting niet afhangt van hoe je leven verloopt. Als je je geluk of verlichting meet aan de omstandigheden van je leven, mis je de rijkdom en de mogelijkheden die in jezelf en om je heen aanwezig zijn. Werkelijke verlichting ontstaat juist door jezelf te zijn, ook als het leven uitdagend is.

De grootste uitdaging van iedereen is om trouw te blijven aan jezelf en bij jezelf te blijven, ongeacht wat er op je pad komt. Juist door jezelf te zijn, draag je op jouw unieke manier bij aan de wereld. Door bewust te zijn van jezelf, leer je beter luisteren naar je innerlijk kompas en word je je steeds meer bewust van je eigen bijdrage.

Wanneer je dit pad volgt, zul je merken dat je meer in stroming leeft. Met “in stroming leven” bedoel ik dat de juiste mensen, ervaringen en mogelijkheden op je pad komen om je te ondersteunen, spiegelen en nieuwe inzichten te geven. Voel je weerstand in je leven of in jezelf? Dat is een aanwijzing dat er nog iets is waar je aandacht aan mag besteden. In deze training gaan we hier dieper op in, zodat je niet alleen inzicht krijgt, maar ook praktische handvatten om hier iets mee te doen.

Door mee te gaan met de flow van het leven

het is zoals het is, het komt zoals het komt

blijf ik bij mezelf, dan blijf ik in mijn kracht

en houd ik vertrouwen.



Bij het begeleiden van anderen heb ik altijd mijn intuïtie gebruikt, vanuit zachte, diepe afstemming op de essentie van de ander. Vanuit die afstemming worden de juiste inzichten helder en komen de antwoorden vanzelf naar voren. Daarbij voel ik me altijd gesteund door mijn spirituele gidsen. Vanuit diezelfde energie is ook deze training geschreven.

Ik besef dat ik meer ben dan mijn persoonlijkheid, net zoals jij meer bent dan alleen je gedachten, emoties en lichaam. We hebben allemaal een essentie, een bron, een eindeloze ruimte van bewustzijn dat is wie we werkelijk zijn. Vanuit die ruimte voel ik verbinding met een grotere energie. Je kunt die noemen zoals het voor jou past: God, Godin, Engelen, Gidsen, Lichtwezens, de Bron, het Licht, je Hoger Zelf.

Deze training is ontstaan vanuit die energieën. Tijdens het luisteren naar de meditaties kun je deze aanwezigheid voelen, als je je ervoor openstelt. Dit heeft niets te maken met een bepaald geloof, maar met het diepe weten dat deze verbinding bestaat en altijd toegankelijk is.

Je bent helemaal goed zoals je bent.

Je mag zowel de donkere als de lichte kanten van jezelf omarmen.

Alles wat je bent, maakt je compleet en mooi.

*Er is geen strijd nodig tegen de delen van jezelf die je misschien moeilijk vindt;
je kunt ze ontvangen, aannemen en liefdevol verwelkomen.*

Je mag volledig jezelf zijn, precies zoals je bent.

Ik wens je een schitterende reis met vooral veel plezier en mooie inzichten op jouw pad!



Groeimomentopname

Tijdens deze onlinetraining zal ik je meerdere keren uitnodigen om een groeimomentopname op te schrijven. Dit doe je voor jezelf, om bewust te verwoorden waar je op dit moment staat. Door hier aandacht aan te besteden, krijg je meer helderheid over je proces.

Let op: schrijf altijd op wat je wél wilt. Richt je op wat je zegt of schrijft. Het is prima om ook te benoemen wat je niet wilt, maar eindig altijd met wat je wél graag zou willen. Sluit je aantekeningen af met een wijs antwoord aan jezelf.

Schrijven met pen en papier helpt om je woorden te integreren en je proces te erkennen. Het geeft erkenning aan je diepere gevoelens en gedachten en helpt je meer inzicht te krijgen. Een extra voordeel: je kunt je groeimomentopnames later teruglezen om je ontwikkeling te volgen.

Waar je je aandacht op richt, dat groeit

Pak je schrijfboekje erbij

Schrijf voor jezelf op wat je zou willen leren in deze training. Je kunt jezelf de volgende vragen stellen:

- Wat vind ik op dit moment lastig in mijn leven?
- Waarom wil ik meer bij mezelf kunnen blijven?
- Wanneer merk ik dat het lastig is om bij mezelf te blijven?
- Wat merk ik aan mezelf als ik wegga bij mezelf?
- Welke nadelen ervaar ik doordat ik wegga bij mezelf?
- Hoe zou mijn leven eruitzien als ik beter bij mezelf kan blijven?

Schrijf vrijuit, zonder oordeel. Het gaat erom dat jij eerlijk en bewust verwoordt waar je nu staat. Later in je proces kan je dit teruglezen en trots zijn op jezelf hoe je bent gegroeid.



Wanneer je bewust bent van jezelf, is je aandacht direct bij jezelf. Mensen die bij zichzelf weggaan, richten hun aandacht vaak op de ander. De allerbelangrijkste vaardigheid om bij jezelf te blijven, is dus **bewustzijn van jezelf**.

Als je merkt dat je vermoeid raakt door andere mensen, kan dat een teken zijn dat je te veel met je aandacht bij hen bent en te weinig bij jezelf. In deze training word je in elke oefening uitgenodigd om je afstemming op jezelf te hervinden.

Meditatie is een mooie manier om je aandacht bij jezelf te brengen. Er zijn talloze meditatievormen, maar wij oefenen vooral met een techniek waarbij je je niet op iets hoeft te focussen, maar waarin je er gewoon mag Zijn.

De vaardigheden die je in deze training leert, kun je direct oefenen in de begeleide meditaties die ik voor je heb ingesproken. Zo kun je voelen en ervaren hoe deze vaardigheden in de praktijk werken.

Een goed gevoel dat je hebt, raak je zeker kwijt.

Maar een goed gevoel dat je bent, daar doe je je hele leven mee.

Volgende stap

Ik raad je aan om alle pdf's te downloaden:

- E-introductie boekje
- Dit E-werkboekje
- E-motivatatie boekje

Ook raad ik je aan om alle geleide meditaties te downloaden. Je kan ze ook online beluisteren, maar als je ze op je eigen telefoon of computer hebt kan je ze voor altijd opnieuw beluisteren en zal je ook geen last hebben mocht je wifi storing geven.

Je kunt de meditaties en de werkboekjes meerdere keren doorwerken. Hoe vaker je dit doet, hoe meer verdieping je zult ervaren. Je zult merken dat het steeds makkelijker wordt om bij jezelf te komen en innerlijke rust te voelen.



Wil je meer leren van mij en je verdiepen in specifieke thema's? Dan zijn er verschillende mogelijkheden:

- **Individuele therapie:** www.praktijkbewust-zijn.nl
- **Live of online training:** www.traininginbewust-zijn.nl
- **Webshop voor onlinetrainingen en geleide meditaties**

Daarnaast zijn er ook gratis geleide meditaties die je kunt beluisteren:

<https://www.lichterlevenacademie.nl/geleide-meditaties/>

Volg mij ook op social media voor inspiratie en tips:

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/lichterlevenacademie>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/roosplagge/>
- **YouTube:** <https://www.youtube.com/channel/UCvKsfS3cXoIEt30EPiCk8rw>

Vergeet niet: je staat er niet alleen voor. Er is altijd hulp beschikbaar en het is mogelijk om een lichter, vreugdevoller en vrijer leven te leiden. Je kunt steeds beter je eigen innerlijke waarheid en wijsheid leren herkennen en erop vertrouwen.

En ik weet zeker: jij kunt dit leren!



Enkele vragen van deelnemers

Vanuit mijn ervaring weet ik dat onderstaande vragen bij je zouden kunnen spelen als je door een training van mij heen gaat. Als dat zo is, heb je hier alvast mijn reactie daarop. Je mag me ook een bericht of mail sturen met je vraag of als je iets wil delen kan dat. Ik lees je vraag persoonlijk en zal zelf antwoorden.

Ik merk dat ik veel onrust of andere emoties ervaar tijdens de meditaties.

- Als je van alles voelt gebeuren in jezelf tijdens de meditaties is dat heel goed! Dat betekent dat er van alles zijn kans pakt in jou om aandacht te krijgen. Je kunt eens bekijken wat er eigenlijk nog aandacht wil hebben in jou dat te maken heeft met deze gevoelens. Wees eerlijk tegen jezelf. Het kan zijn dat er verdriet omhoogkomt, maar ook onrust, irritatie, onzekerheden of angsten. Laat je systeem er maar mee ontladen, alle emoties zijn welkom. Schrijf er over zodat je ze kan verwerken. Het kan zijn dat het eerst wat erger wordt, maar je zal merken dat het snel beter te hanteren wordt.

Ik kom maar niet in het voelen, het lijkt zelfs wel alsof ik niets voel.

- Als je weinig of niets kunt voelen dan heb je waarschijnlijk gevoelens onderdrukt. Dat kan zijn ontstaan in eerdere situaties in je leven, of omdat je niet echt hebt geleerd om te gaan met gevoelens en emoties in jezelf. Daarom is het verwoorden zo belangrijk, zie het als een oefening om steeds beter te kunnen verwoorden wat er in jezelf gebeurt.

Ik vraag me steeds af of ik het wel goed doe.

- Je kunt het niet fout of goed doen tijdens de meditaties. Alles wat er gebeurt is jouw unieke ervaring en dat is precies de juiste. Als je erg bezig bent met of je het wel goed doet, dan heb je wellicht last van beperkende overtuigingen die je nog in de weg zitten.

Je hebt het over overgave aan jezelf, wat bedoel je hiermee?

- Overgave aan jezelf betekent dat je geen enkele weerstand hebt tegen wat je voelt, of wat er gebeurt in jezelf. Dat je er bent, in het NU, in overgave, dat je weet dat het goed is en veilig om helemaal jezelf te zijn. Misschien ben je het wat verleerd doordat je meer bezig bent met de omgeving, geef jezelf de tijd om hiermee te oefenen.



Lees je de meditaties voor van papier?

- Nee, ik stem me af en voel wat ik mag doorgeven, dat is wat ik inspreek. Dat maakt dat de meditaties een bepaalde zuivere energetische lading hebben. Als je je ervoor openstelt, kun je het voelen.



Vaardigheid 1

Bewust zijn van jezelf



Vaardigheid 1: Bewust zijn van jezelf

Als je Bewust kunt Zijn dan blijf je bij jezelf, als je bij jezelf kunt zijn sta je in contact met je werkelijke zelf. Binnen in jou is alles aanwezig. Ik help je sluiers op te ruimen en te herinneren wie je werkelijk bent. Zo kom je in contact met je intuïtie, je eigen intuïtie is je beste gids. Als je bewust bent, dan doorzie je oude patronen en ontstaat er een vrije keuze. Bewust worden begint met naar je gevoel te gaan.

Wat leer je:

Je leert steeds bewuster te worden van jezelf, hoe bewuster je wordt, hoe lichter alles wordt. Je leert hoe je dit kunt doen. Je krijgt oefeningen om dit te doen en geleide meditaties waar je aan de hand wordt meegenomen zodat je kunt ervaren hoe het werkt.

Bekijk nu eerste de video met uitleg over vaardigheid 1

<https://vimeo.com/398079775?fl=tl&fe=ec>

Bijbehorende geleide meditaties:

- Centrum-hoofd zijn, van binnen naar buiten
- Bij mezelf komen

Oefening 1

Met je aandacht van binnen naar buiten zijn.

Voor veel mensen is het heel gewoon dat hun aandacht alle kanten opgaat... ze zijn niet gewend om echt in het centrum van hun hoofd te zijn. Toch is dit centrum een bijzondere plek: licht, helder en rustig. Hoe dichter je in het centrum van je hoofd komt, hoe lichter en helderder alles aanvoelt. Hier kun je ontspannen en volledig jezelf zijn, zonder dat je constant verstrikt raakt in eindeloze overwegingen. Het centrum van je hoofd is eigenlijk een natuurlijke plek om te verblijven. Als je te veel bezig bent met anderen of met situaties om je heen, vergeet je jezelf als middelpunt en verlies je het contact met je eigen kern.

In het centrum van je hoofd zijn gaat niet over denken; het gaat over écht IN jezelf zijn. Juist door hier aanwezig te zijn, merk je dat je denken rustiger en helderder wordt.

De plek bevindt zich precies in het midden van je hoofd. Stel je een denkbeeldige lijn voor tussen je oren en richt je aandacht achter je ogen. Vind daar een klein, helder puntje van licht.

Als je daar bent met je aandacht, kijk en luister dan van binnenuit naar de buitenwereld. Je bent volledig bij jezelf en ervaart de wereld van binnen naar buiten. Zo kijk je van achter je ogen, je luistert vanuit je eigen oren. Je bent er vanuit jouw waarheid en jouw zintuigen.



Oefening

Centrum van je hoofd

1. Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
2. Stel je voor dat je naar het centrum van je hoofd gaat. Richt je aandacht op een plek achter je ogen en tussen je oren.
3. Misschien voelt het in het begin vreemd of opgesloten, en wil je aandacht ontsnappen. Misschien hoor je geluiden om je heen of dwalen je gedachten af naar wat er na de oefening moet gebeuren. Laat dit toe en breng je aandacht telkens rustig terug naar het centrum van je hoofd.
4. Visualiseer je oogballen voor je, je neus van binnenuit en je oren aan weerszijden.
5. Voel hoe je volledig aanwezig bent in het centrum van je hoofd en ervaar de rust en helderheid die dit brengt.
6. Wees er van binnen naar buiten.

Het leven vanuit het centrum van je hoofd is een eenvoudige maar krachtige vaardigheid. Het helpt je om bij jezelf te blijven, rustig te blijven in jezelf en moeiteloos te navigeren door de wereld om je heen.

Beluister geleide meditatie: in het centrum van je hoofd zijn

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Moest je terug naar het centrum van je hoofd, of was je al in jezelf met je aandacht?
- Hoe voelt het om in je eigen hoofd te zijn? Is er ruimte, of voelt het krap?
- Heb je andere ervaringen?

Als je merkt dat je gedachten blijven afdwalen en het lastig is om met je aandacht bij jezelf te blijven, maak je daar geen zorgen over. Het afdwalen hoort bij het proces en is helemaal natuurlijk. Het gaat erom dat je telkens weer rustig je aandacht terugbrengt naar jezelf.

Oefen ook eens met waar je aandacht is wanneer je bij andere mensen bent. Kun je bij jezelf blijven terwijl je in contact bent met de ander? Kun je vanuit het centrum van je hoofd, achter je ogen, naar de ander kijken? Kun je luisteren naar de ander vanuit jezelf, van achter je oren? Helemaal aanwezig vanuit je eigen kern?

Onthoud dat je er dan echt volledig bent vanuit jezelf, vanuit je eigen waarheid, zonder dat je jezelf verliest in de ander of de situatie.



Oefening 2

Buik – borst verbinding

Ga rustig zitten of liggen en leg je rechterhand op je onderbuik en je linkerhand op je borst als vrouw en als man andersom. Het enige wat je hoeft te doen, is hier te blijven en toe te laten wat er door je heen gaat.

Keer met je aandacht naar binnen en word zo bewust mogelijk van wat er in jezelf gebeurt. Het maakt niet uit of je veel voelt, leegte ervaart, of vervelende emoties tegenkomt sta alles toe wat er opkomt en wacht rustig af.

Geef jezelf de tijd om steeds dichterbij jezelf te komen. Hoe meer je bij jezelf bent, hoe rustiger het van binnen wordt. Richt je aandacht op je ademhaling en voel het contact van je handen met je buik en borst. Laat je ademhaling je ondersteunen om volledig aanwezig te zijn in jezelf.

Bij jezelf komen

Bij jezelf komen is een gevoel. Het is een manier van zijn, een manier van in je leven staan. Hoe beter je dit gevoel kunt doorvoelen, hoe meer je merkt hoeveel het je oplevert om echt bij jezelf te zijn. Dan zal je vanzelf steeds vaker deze staat opzoeken.

Je lichaam is daarbij je belangrijkste anker. Door bewust je lichaam te voelen, ben je direct bij jezelf. Oefen er gedurende de dag eens mee: voel je voeten op de grond, je ademhaling, je handen, je lichaam in de stoel of het bed. Hoe bewuster je dit doet, hoe makkelijker je in contact blijft met jezelf en je eigen innerlijke rust kunt ervaren.

Beluister nu geleide meditatie ‘bij jezelf komen’

Pak je schrijfboekje erbij en geef antwoord op de volgende vragen:

- Wat was je ervaring bij de meditatie?
- Was je al bij jezelf, of moest je moeite doen om in jezelf te zijn?
- Kun je bepaalde delen van jezelf beter waarnemen dan andere delen?
- Voel je spanningen in je lichaam? Zo ja, waar?
- Kom je emoties tegen of ervaar je leegte?

Neem alles waar zonder oordeel en schrijf eerlijk op wat je ervaart. Alles wat je noteert is waardevol en helpt je om je bewustzijn en verbinding met jezelf te verdiepen.



Oefening 4

Valse overtuigingen helder krijgen

Sta eens stil bij de vraag: wat weerhoudt mij ervan om altijd bij mezelf te zijn? Door hier bewust naar te kijken, kun je inzichten krijgen die je helpen verandering aan te brengen.

Vaak hebben deze blokkades te maken met **valse overtuigingen**. Dit zijn denkpatronen waar je in gelooft, maar die niet kloppen. Je hebt ze waarschijnlijk op een moment in je leven aangenomen waarin het lastig voor je was, vaak in je jeugd. Destijds konden ze je helpen om te overleven of om bepaalde situaties te hanteren, maar nu werken ze niet meer.

Geef jezelf de tijd om rustig te onderzoeken waarom jij soms weggaat bij jezelf. Misschien herken je één of meerdere van de volgende overtuigingen:

- **“Als ik vanuit mezelf leef, dan ben ik egoïstisch.”**
Dit klopt niet. Als je vanuit je hart leeft, is het altijd goed. Je hoeft je niet aan te passen aan anderen om hun goedkeuring te krijgen. Egoïsme is het opzettelijk schade toebrengen aan anderen, iets totaal anders dan bij jezelf blijven.
- **“Als ik mezelf ben, zullen anderen mij afwijzen.”**
Afwijzing door mensen die jouw ware zelf niet zien, betekent dat zij niet bij je passen. Door jezelf aan te passen, laat je je werkelijke zelf juist niet zien.
- **“Als ik bij mezelf ben, blijf ik alleen achter en kan ik geen verbinding maken.”**
Verbinding ontstaat juist wanneer je volledig jezelf bent. Alleen vanuit jouw authenticiteit kunnen anderen jou echt zien en kan een diepe verbinding ontstaan.
- **“Als ik bij mezelf ben, kan ik me niet beschermen; ik moet afgestemd blijven op anderen.”**
Constant afgestemd zijn op de ander kost veel energie en leidt ertoe dat je jezelf verliest. Werkelijke bescherming betekent: in jezelf blijven en je grenzen voelen zonder jezelf te verliezen.
- **“Als ik mezelf laat zien, ontstaan er conflicten en negativiteit.”**
Door jezelf te verbergen voorkom je geen conflicten; je creëert alleen spanningen in jezelf. Eerlijk zijn tegen jezelf betekent dat je de werkelijkheid onder ogen ziet en je emoties erkent.



Notitie-oefening: Valse overtuigingen bij jezelf

Pak je notitieboekje erbij en schrijf je ervaringen op:

1. **Welke overtuigingen heb ik (on)bewust over het bij mezelf mogen zijn?**
Bijvoorbeeld: “Als ik bij mezelf blijf, ben ik egoïstisch” of “Als ik naar mezelf luister, laat ik anderen in de steek.”
2. **Welke overtuigingen heb ik (on)bewust over het meebewegen met de ander en weggaan bij mezelf?**
Bijvoorbeeld: “Het is veiliger om mee te gaan met anderen” of “Zo word ik geaccepteerd en gezien.”
3. **Waarom kloppen deze overtuigingen eigenlijk niet?**
Neem rustig de tijd om hierover na te denken en schrijf voor jezelf op waarom deze overtuigingen je niet langer dienen.
4. **Welke nieuwe manier van kijken wil ik aannemen?**
Schrijf op hoe jij wél bij jezelf kunt blijven en wat je daarbij helpt.

Neem de tijd om deze oefening echt te doorvoelen. Door je overtuigingen helder te krijgen, kun je bewuster kiezen voor jezelf en je eigen innerlijke vrijheid versterken.

Wat je kunt oefenen de komende tijd:

- Oefen zoveel mogelijk om er *te Zijn* vanuit het centrum van je hoofd. Van binnen naar buiten: kijk de wereld in vanachter je ogen en luister naar je omgeving van achter je oren. Leef van binnen naar buiten.
- Probeer ook aanwezig te zijn vanuit het centrum van je hoofd wanneer je bij andere mensen bent. Merk het verschil in hoe je je voelt en reageert.
- Train jezelf om meerdere keren per dag bij jezelf te komen met je aandacht en bewust te zijn van je lichaam.
- Doe dagelijks de oefening van de buik-borstverbinding, bij voorkeur minstens 1 keer per dag.
- Maak mentaal helder voor jezelf waarom je vroeger bij jezelf wegging en waarom het beter werkt om bij jezelf te blijven.



Einde vaardigheid 1

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Vaardigheid 2

Omgaan met gedachten en het denken



Vaardigheid 2: Omgaan met gedachten en het denken

Wanneer je leert om te gaan met je gedachten, ontstaat er rust, innerlijke stilte en ruimte in jezelf.

Gedachten komen en gaan, maar jij bent niet je gedachten. Je bent het bewustzijn dat ze waarneemt.

Wat leer je:

Je leert je gedachten te kalmeren en niet mee te gaan met het verhaal. Je krijgt oefeningen hoe je uit gedachten kunt blijven en geleide meditaties om dit te doorvoelen. Je gaat oefenen om op afstand naar je verhalen, zorgen en analyses te kijken.

Bekijk nu eerst de video met uitleg over vaardigheid 2

<https://vimeo.com/398079924?fl=tl&fe=ec>

Bijbehorende geleide meditaties:

- Toeschouwer van je gedachten door middel van gedachten tellen
- Telmeditatie
- Energie achter gedachten verkennen
- Wie ben ik

In deze vaardigheid ga je je denken en je gedachtestroom onderzoeken. Je kunt ervoor kiezen om het werkboek eerst helemaal door te lezen zonder direct de oefeningen en meditaties te doen. Of je leest een gedeelte en stopt dan om de oefeningen te doen voordat je verder gaat.

Het doel van deze vaardigheid is om te leren dat je *niet meegaat met je gedachten*, maar er voorbij kunt kijken. Achter je gedachten ligt een plek van rust en helderheid, en daar ga je in deze vaardigheid naartoe.

*Gedachten kun je niet onderdrukken,
maar je hebt elke keer weer de vrije keus
of je meegaat met een gedachte
of de illusie ervan inziet.*



Gedachten komen en gaan

Soms heb je veel gedachten, soms wat minder. Wat opvalt, is dat er vaak meer gedachten zijn wanneer je spanningen ervaart. Gedachten hoeven niet altijd constructief te zijn; ze kunnen verwarrend of tegenstrijdig zijn en geven niet altijd het beste advies. Toch kunnen ze ons flink bezig houden. Het meest opvallende is dat gedachten zich vaak herhalen en weinig vernieuwends bevatten.

Veel mensen proberen hun gedachten te onderdrukken of te vermijden door zich ergens anders op te richten. Dit helpt slechts tijdelijk, want de gedachten keren altijd terug. Soms verschijnen er zelfs gedachten die je liever niet hebt. Zo kom je in een vicieuze cirkel: de gedachte verschijnt, je probeert deze weg te drukken, je richt je ergens anders op waardoor je verder bij jezelf vandaan gaat, en de spanning neemt toe, waardoor er nog meer gedachten komen.

Juist door gedachten weg te drukken, geef je ze onbedoeld aandacht en worden ze sterker. Het gaat daarom niet zozeer om wat je *niet* wilt, bijvoorbeeld gedachten stoppen, maar om wat je *wél* wilt, bijvoorbeeld rust in je hoofd.

Gedachten zijn in wezen een autonoom proces van je lichaam. Je hersenen produceren gedachten, net zoals je hart klopt, je nagels groeien en je spijsvertering zijn werk doet. Je kunt ze niet sturen, beheersen of stilzetten. Hoe harder je probeert ze te stoppen, hoe sterker ze terugkomen.

Accepteer simpelweg dat je een mens bent met gedachten. Door dit te erkennen, neem je afstand van de macht die gedachten over je hebben en creëer je ruimte voor rust en helderheid.

Ik ben niet wie ik denk dat ik ben,

ik ben wat ik voel.

Als ik mezelf voel dan ben ik er echt.



Oefening

Bewust worden van het ritme van je gedachten

Gedachten hebben een ritme. Net zoals je hart klopt in een ritme, produceren je hersenen gedachten in een ritme.

Neem even afstand en kijk als toeschouwer naar je gedachten. Observeer hoe ze ontstaan en in welk tempo ze komen. Merk op hoeveel gedachten er verschijnen en hoe ze zich opvolgen. Het kan in het begin lijken alsof je ontelbaar veel gedachten hebt, maar blijf rustig observeren.

Ga vervolgens nog iets dieper: merk dat gedachten vaak uit een specifiek gedeelte van je hersenen komen. Je kunt dit bewust waarnemen, en zo voel je welke delen van je hersenen actief zijn wanneer er gedachten ontstaan.

Belangrijk om te onthouden:

- Je bent niet je gedachten.
- Je bent wat je van binnen voelt.
- Gedachten worden gevormd door je hersenen en verdwijnen weer, onwillekeurig. Daar heb je geen controle over.
- Als je ervoor kiest om mee te gaan met een gedachte, voed je hem. Hierdoor ontstaat er een gedachte op een gedachte, die samen een verhaal vormen.

Door bewust te observeren zonder mee te gaan, leer je afstand te nemen van je gedachten en ruimte te creëren voor helderheid en rust.



Oefening

Toeschouwer van je gedachten door gedachten te tellen

Hoe de oefening werkt:

1. Ga lekker ontspannen zitten en voel je lichaam in de stoel. Word je bewust van hoe je zit en van je ademhaling.
2. Richt je aandacht op je gedachten. Tel elke gedachte als één tel, bijvoorbeeld:
 - “Wat duurt dit lang?” → 1
 - “Wat een stomme oefening.” → 2
 - “Wat voor weer is het buiten?” → 3
 - “Hoe lang duurt dit nog?” → 4

Het maakt niet uit wat de inhoud van de gedachte is, het gaat erom dat je het proces observeert.

3. Probeer niet te oordelen of de gedachten te analyseren. Het doel is om op afstand bewust te worden van hoe gedachten uit jouw hoofd ontstaan.
4. Merk op dat gedachten een ritme hebben. Soms komen ze snel achter elkaar, soms even niet, en dan weer wel. Dit ritme laat zien hoe je hersenen gedachten produceren.
5. Probeer deze oefening minimaal 10 minuten te doen als je zonder geleide meditatie werkt. Hoe vaker je deze oefening toepast, hoe beter je het ritme van je gedachten zult herkennen en hoe makkelijker je toeschouwer kunt blijven zonder mee te gaan in de gedachten.

Beluister de geleide meditatie ‘toeschouwer van je gedachten door gedachten te tellen’



Hoe overtuigingen en gedachten ontstaan

Je gedachtepatronen beginnen zich al in je vroege jeugd te ontwikkelen en groeien verder naarmate je ouder wordt. De overtuigingen die je vormt, ontstaan uit de ervaringen die je in je leven opdoet. Zo ontstaan ook jouw overtuigingen over jezelf en over de wereld om je heen.

Je gaat bijvoorbeeld geloven dat je iets wel of niet kunt, of dat je iets wel of niet moet doen om aan bepaalde behoeften te voldoen. Al op zeer jonge leeftijd bouw je deze overtuigingen op, en zo ontstaat ook je persoonlijkheid, je karakter en je ego.

Overtuigingen vormen zich altijd naar aanleiding van je ervaringen. Dat betekent dat je gedachten over een situatie bepalen hoe je die situatie beleeft. Omdat iedereen situaties anders ervaart, ontstaan er bij iedereen unieke overtuigingen en gedachten over zichzelf en over het leven.

De overtuigingen die in je vroege jeugd ontstaan, zijn vaak het meest bepalend. Ze hoeven niet realistisch te zijn, maar ze zijn overtuigingen die je gelooft en waar je, bewust of onbewust, naar leeft.

Je bent niet wat je denkt, je bent wat je voelt.

Gedachten zijn subjectief

Gedachten zijn altijd subjectief. Dat betekent dat ze per persoon verschillen en dat ze zelfs per situatie voor dezelfde persoon kunnen verschillen. Gedachten zijn dus niet altijd de waarheid.

Het bijzondere is dat mensen vaak denken dat hun gedachten wél de waarheid zijn. Ze ervaren hun gedachten als werkelijkheid, omdat deze gebaseerd zijn op hun persoonlijke ervaringen en overtuigingen.

Als mensen zich zouden realiseren dat gedachten niets anders zijn dan een optelsom van overtuigingen uit persoonlijke ervaringen, zouden ze makkelijker contact kunnen maken voorbij de persoonlijkheid. (Innerlijke) conflicten en ruzies zouden daardoor veel minder voorkomen, omdat we zouden kunnen zien dat iedereen leeft vanuit zijn of haar eigen unieke perspectief.



*Je gedachten is niets anders dan een optelsom
van je overtuigingen opgedaan
in eerdere situaties in je leven.*

Je oude denkpatronen en overtuigingen zijn als een afdruk van eerdere ervaringen. Ze lijken oplossingen te bieden, maar ze brengen je vaak terug naar hetzelfde patroon of dezelfde situatie.

Het inzicht is dat echte verandering of vernieuwing niet vanuit oude gedachten komt, maar vanuit voelen en bewust waarnemen. Als je contact maakt met je gevoel, met je lichaam en je innerlijke wijsheid, kun je heldere, originele keuzes maken die niet worden bepaald door je verleden.

Je gedachten kunnen een hulpmiddel zijn om te reflecteren of plannen te maken, maar ze zijn geen bron van vernieuwing op zichzelf. Vernieuwing ontstaat als je voorbij het denken durft te gaan en luistert naar wat echt resoneert in jou, in je essentie.

*Waar kies jij voor?
Voor lichte ondersteunende gedachten
of voor donkere gedachten?*

Iedereen heeft kleine of grotere 'denkfoutjes', omdat ons denken is opgebouwd uit persoonlijke ervaringen. Met 'denkfoutjes' bedoel ik belemmerende overtuigingen, illusies, die je juist weghouden bij de werkelijke innerlijke waarheid.

Een denkfoutje kan bijvoorbeeld zijn dat je gelooft dat je jezelf moet wegcijferen om acceptatie te krijgen, dat je alles voor een ander moet oplossen om contact te houden, of dat je niet zoveel waard bent. Deze overtuigingen zijn vaak ontstaan in de kindertijd en hebben daarna je manier van leven mede vormgegeven. Ooit hebben ze je ergens doorheen geholpen, maar in je huidige leven merk je dat ze je juist tegenhouden en dat je daardoor weggaat bij jezelf.



Wanneer je dit proces doorziet, heb je al een belangrijk deel van de weg afgelegd. De volgende stap is om steeds bewuster te worden, je illusies en denkfoutjes te herkennen en te onderzoeken hoe je ze anders kunt bekijken. Deze transformatie kan in één keer plaatsvinden als het volledig doordringt, maar meestal vraagt het tijd en oefening. Forceer het proces niet; door er actief mee bezig te blijven, zul je vanzelf de doorbraak ervaren.

*Door over van alles te blijven twijfelen
zou je kunnen zeggen dat je niet echt de stappen
hoeft te zetten die goed zijn voor jezelf.
Door te blijven malen over bepaalde zaken
zou je (on) bewust kunnen denken
dat je zo rust voor jezelf kunt creëren.
Juist door je hart te volgen en
niet je gedachten
kun je veel meer rust creëren voor jezelf.*

Door jezelf te identificeren met je denken doe je jezelf tekort. Je ontnemt jezelf de kans om echt te luisteren naar wat je hart je ingeeft. Juist je hart en je innerlijke verlangens laten je de weg zien om veranderingen in je leven aan te brengen, zodat je optimaal kunt genieten en leven zoals het voor jou bedoeld is.

Wanneer je je realiseert dat je een mens bent die denkt net zoals je andere lichaamsfuncties hebt die hun werk doen, kun je loskomen van de identificatie met je gedachten. Hierdoor ontstaat ruimte om bewuster te kiezen en vanuit je gevoel te leven.

*Door me bewust te zijn dat ik niet mijn gedachten ben,
maar wat ik voel
ben ik me bewust
dat ik kracht wijsheid en rust in me heb.*



Oefening

Telmeditatie

De volgende meditatie helpt je om toeschouwer te worden van je eigen gedachten: de tel-meditatie. Tijdens deze meditatie maak je gebruik van twee ankers. Een anker is een hulpmiddel dat je aandacht richt, waardoor je uit het denken kunt stappen en in een staat van rust kunt komen. Hoe meer je in rust komt, hoe minder gedachten er op de voorgrond verschijnen.

Anker 1 – Tellen:

Bij elke uitademing tel je één keer mee. Bij de eerste uitademing tel je '1', bij de tweede uitademing '2', enzovoort. Volg rustig het ritme van je ademhaling en wacht geduldig op de volgende uitademing voordat je verder telt.

Anker 2 – Adem voelen:

Het tweede anker is het bewust voelen van de lucht die bij de uitademing langs je neusvleugels stroomt. Let op dit subtiele gevoel en gebruik het om je aandacht steeds terug te brengen naar het huidige moment.

Telmeditatie

1. **Ga zitten:** Ga ontspannen op een stoel zitten. Voel je handen, je voeten en hoe je lichaam contact maakt met de stoel.
2. **Word bewust van je adem:** Richt je aandacht op je ademhaling. Merk hoe de lucht bij elke uitademing langs je neusvleugels naar buiten stroomt.
3. **Begin met tellen:**
 - Adem in, adem uit en voel de lucht langs je neusvleugels stromen. Tel dan '1'.
 - Adem in, adem uit, voel de lucht en tel '2'.
 - Zo ga je door, tel telkens bij elke uitademing één stap verder.
 - Als je de tel kwijtraakt, begin je gewoon weer opnieuw bij 1.
4. **Gedachten laten zijn:** Gedachten die tussendoor opkomen mogen er gewoon zijn. Breng je aandacht rustig terug naar het tellen en het gevoel van de adem.

- 
5. **Het doel van de ankers:** Het tellen en het voelen van de luchtstroom zijn hulpmiddelen om je mind bezig te houden. Het gaat niet om een 'hoge score', maar om aanwezig zijn bij jezelf.
 6. **Dieper landen:** Na een tijdje tellen, bijvoorbeeld tussen 50 en 100, merk je dat je meer 'zakt' of 'landt'. Je voelt je rustiger en meer geaard. Op een gegeven moment kun je het tellen loslaten en gewoon in het gevoel blijven dat je ervaart, zonder oordeel, terwijl je blijft mijmeren en observeren.

Ik heb deze oefening als geleide meditatie voor je ingesproken.

Beluister de geleide meditatie 'telmeditatie'

Je gedachten kunnen ook voor je werken, vooral als ze positief bijdragen aan de weg die je hart wil volgen. Sommige overtuigingen ondersteunen je in het creëren van een beter leven voor jezelf. Het is een kunst om voor jezelf helder te krijgen welke overtuigingen echt kloppen en welke illusies zijn, ontstaan vanuit eerdere ervaringen in je leven.

In deze zelftraining richten we ons er niet op om alle denkpatronen te classificeren als 'goed' of 'slecht'. Voor nu is het al een grote stap als je uit het denken kunt blijven en toeschouwer kunt zijn van je eigen gedachten, zonder erin meegesleept te worden. Zo kom je steeds meer bij jezelf.

Oefen de vaardigheden eerst in een omgeving waar je niet gestoord wordt. Vervolgens kun je stap voor stap uitbreiden: met je ogen open, in contact met anderen, en in verschillende situaties. Zo maak je de vaardigheden langzaam en vanzelfsprekend eigen.

Oefening in het dagelijks leven: bij jezelf blijven

- Je bent ergens en maakt je druk om iets. Je merkt dat je hoofd vol gedachten zit. Gebruik nu wat je geleerd hebt: blijf toeschouwer van je gedachten. Zie de gedachten als voorbijgaande signalen en identificeer je er niet mee. Zo blijf je verbonden met jezelf, in plaats van meegenomen te worden door het verhaal.
- Iemand zegt iets tegen je dat je raakt. Je voelt dat je uit jezelf wegschiet. Kom terug in het **centrum van je hoofd**, voel je lichaam en je adem, en verbind je weer met jezelf. Je blijft kalm en aanwezig, ook al is de situatie emotioneel.
- Iets triggert je en je aandacht vliegt naar de ander of de situatie. Merk op dat je weggaat bij jezelf. Verleg je aandacht bewust terug naar jezelf, naar je eigen verlangens en wat jij werkelijk wilt. Zo kom je weer volledig terug bij jezelf en kun je vanuit rust en helderheid handelen.



Pak je notitieboekje erbij en sta stil bij de volgende overdenkingen:

1. Word je je bewuster dat denken een autonoom proces is?
 - Wat is het ritme van je gedachten?
 - Gaan ze snel of langzaam?
 - Komt het door elkaar, of zijn er momenten van rust en stilte tussen?
2. Wat merk je wanneer je bij de telmeditatie aangekomen bent rond de honderd?
 - Merk je dat je 'zakt' in een eindeloze, rustige ruimte?
 - Verdwijnt het tellen en kom je volledig tot rust?
3. Welke oefeningen uit deze training zijn voor jou het meest nuttig?
 - Waarom juist deze?
 - Hoe kun je ze vaker toepassen in je dagelijks leven?

Oefening

Gedachten als energie

In je lichaam én rondom je lichaam kun je energie voelen. Dit merk je bijvoorbeeld doordat je spanningen, druk of kramp ervaart, maar je kunt ook een natuurlijke stroming voelen. Er zijn allerlei sensaties die je kunt waarnemen: sommige zijn al langer aanwezig, andere ontstaan afhankelijk van de situatie of het moment.

Al deze sensaties geven iets prijs over jouw energiesysteem en hoe jouw energie stroomt. Ook in je hoofd is energie aanwezig, in en rondom je hersenen. Merk het maar eens op: hoe voelt jouw hoofd op dit moment? Is het vol, chaotisch, rustig, of misschien merk je eigenlijk niets en zit je alleen maar 'in je hoofd'?

Het maakt niet uit wat je waarneemt; het belangrijkste is dat je je bewust wordt van wat er is. Door je aandacht bewust over de energie in je hoofd te laten gaan, kun je patronen en vastzittende energieën waarnemen. Door deze energieën er simpelweg te laten zijn, zul je merken dat ze uiteindelijk afnemen of oplossen.

Het bijzondere is dat hoe de energie in je hoofd stroomt, invloed heeft op je gedachten. Het is dus niet zo dat je hoofd vol of chaotisch wordt *omdat* je veel denkt; het werkt juist andersom: de toestand van je energie beïnvloedt hoe je gedachten zich vormen.



Je bent niet wie je denkt dat je bent.

Je bent wat je voelt.

Je krijgt veel gedachten doordat er veel energie in je hoofd is die aandacht wil. Door het zo te gaan zien kun je er wat aan gaan doen. Het denken is namelijk niet te stoppen, maar met de energie in je hoofd kun je wel wat mee.

Je gaat in deze vaardigheid oefenen met het richten op energie in je hoofd. Ik heb een meditatie voor je ingesproken waar je dit kunt gaan ervaren. Je zult gaan merken dat als je deze stromingen, druk, chaos of wat je dan ook voelt aandacht geeft, dat de energie in je hoofd rustiger wordt. En daardoor krijg je vanzelf minder gedachten.

Je krijgt vaak veel gedachten omdat er veel energie in je hoofd aanwezig is die aandacht vraagt. Door dit zo te zien, kun je er bewust mee leren omgaan. Het denken zelf kun je niet stoppen, maar je kunt wél invloed hebben op de energie in je hoofd.

Beluister nu geleide meditatie 'Energie achter gedachten ontdekken'

Oefening

Wie ben ik, wie ben ik echt?

Jouw rol in je leven is opgebouwd uit gedachten

Als je iemand vraagt wie hij of zij is, worden vaak eigenschappen of rollen genoemd: moeder, vader, werknemer, of een beroep. Maar dat is niet wie je werkelijk bent; het zijn rollen die je in dit leven hebt aangenomen. Deze rollen zijn een logisch gevolg van de ervaringen uit je eerste levensjaren en de overtuigingen die daaruit zijn ontstaan.

Wie zou je werkelijk zijn als je je niet langer identificeert met de rollen en overtuigingen die je hebt aangenomen in deze aardse realiteit? Door jezelf te verbinden aan deze rollen en overtuigingen, leef je in een versmalling. Versmalling hoort bij de aardse realiteit; aan je persoonlijkheid ontkom je niet helemaal. Het gaat er echter om dat je daar voorbij kunt kijken en voorbij kunt waarnemen, zodat je je realiseert dat je veel ruimer en vrijer bent dan je denkt.



Misschien herken je het gevoel van een rustige zondagmorgen of het einde van een drukke werkweek op vrijdagmiddag. Er is een collectief bewustzijn waar we allemaal onderdeel van zijn. Niet alleen je eigen innerlijke energie stuurt je gedachten, maar ook de gedachten van mensen om je heen hebben invloed. Je kunt dit merken bij bepaalde nieuwsitems of door de kracht van de media.

Dit geheel hangt samen met onze aardse werkelijkheid en wordt soms de “Matrix”, het collectieve denken of massabewustzijn genoemd. Door je bewust te blijven van je innerlijk gevoel kun je bijdragen aan de wereld en tegelijkertijd los blijven van deze illusie. Je hoeft dit collectieve denken niet af te keuren, negeren of veroordelen; het mag er gewoon zijn, omdat het deel uitmaakt van de materiële versmalling waarin we leven.

In de volgende meditatie kun je het verschil ervaren tussen zijn wie je denkt dat je bent en werkelijk jezelf zijn, voorbij je gedachten.

Beluister nu de geleide meditatie ‘wie ben ik’

Oefening

Wie ben ik

De tekst van de geleide meditatie “wie ben ik” heb ik uit het boek “Vrijheid is” van Brandon Bays.

Zodra je een vraag gehoord hebt, doe je je ogen dicht en voel je dat je je openstelt voor het antwoord vanuit je binnenste. Aanvankelijk kunnen er woorden in je opkomen, maar wanneer je doorvraagt, voel je wellicht dat je in een enorme, onbegrensde ruimte terecht komt, waar woorden en gedachten afwezig zijn. Durf het precies te beleven en te voelen zoals jij het beleeft en voelt.

1. Als alle dingen van buitenaf waarmee je je in het verleden vereenzelvigd hebt, je spullen, je familie, je manier van leven, van je afgenomen zouden worden, wat zou er dan overblijven? Wie zou er dan overblijven? Wie ben je eigenlijk zonder al die dingen? Wie ben je?
2. Als je het zonder je overtuigingen, gedragspatronen, ideeën, aangeleerde kennis, deskundigheden zou moeten stellen, als dat allemaal weg zou vallen, wat zou er dan overblijven? Wie ben je?
3. Wanneer er geen woorden of rollen waren waarmee je jezelf kon omschrijven, geen betrekkingen of relaties of banen of verworven kennis, wanneer dat er allemaal niet was, wie zou je dan zijn? Wat zou er overblijven? Wie ben je?

- 
4. Zou er, zonder al die etiketten en dingen die naar jou verwijzen, dingen die jouw identiteit vaststellen en bepalen, nog wel iemand zijn? Wie ben je zonder al die paraferalia? Wie ben je?
 5. Stel dat je gezin, je achtergrond, je bezittingen, je kennis, je materiële rijkdom of je baan niet kon gebruiken om contact te leggen of betrekkingen aan te gaan met anderen, wat zou er dan nog overblijven? Wat zou via jou het woord voeren? Wie ben je?
 6. Als alle etiketten weg zouden vallen en je zou je in alle oprechtheid openstellen en vragen: Wie ben ik? Wat zou er dan in je opkomen?
 7. Wie ben je? Wie ben je werkelijk? Wat blijft er over? Wie ben je?
 8. Rust nu maar in de onverbloemde aanwezigheid van je eigen essentie, en als je eraan toe bent mag je je ogen weer opendoen. De hele manifeste wereld is welkom om lichtvoetig door de enorme, open uitgestrektheid van je eigen wezen te dansen.

Bron: "Vrijheid is" van Brandon Bays.

Door je bewust te worden van je denkprocessen, kom je dicht bij jezelf en bij wie je werkelijk bent. Dit is een diepgaand proces dat je mogelijk je hele leven blijft verkennen, zolang je er bewust aandacht aan wilt blijven besteden. Als je voorbij alle lagen komt, diep in jezelf landt, dan zal je voelen dat je licht en liefde en vrijheid bent.

Je bent een mens en daarom denk je

Je denken is een waardevol instrument, maar het is niet wie je bent. Het helpt je je persoonlijkheid te vormen en inzichten te krijgen, net zoals je beschreef:

- Het denken laat puzzelstukjes op hun plek vallen.
- Het helpt overtuigingen over jezelf en het leven te ordenen, waardoor er meer innerlijke stroming en helderheid ontstaat.

Het gaat erom dat je het denken kunt gebruiken zonder jezelf ermee te identificeren. Zo kan het je dienen, zonder dat het je beperkt of weghaalt van wie je werkelijk bent.



Oefenen voor de komende tijd:

1. Uit het denken blijven: Oefen bewust om niet mee te gaan in je gedachten. Zie gedachten als voorbijgaande gebeurtenissen in je hoofd.
2. Gedachten relativëren: Als een gedachte toch opkomt, neem hem waar maar geef hem niet te veel aandacht. Breng je focus terug naar je gevoel en lichaam.
3. Herhaling van vaardigheid 1: Blijf regelmatig oefenen met 'Bewust zijn van jezelf', het centrum van je hoofd, de buik-borstverbinding en de aandacht bij je lichaam. Dit versterkt je basis en helpt om gemakkelijker uit het denken te blijven.

Einde vaardigheid 2

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Vaardigheid 3

Omgaan met emoties



Vaardigheid 3: Omgaan met emoties

Wanneer je leert om te gaan met emoties, ontstaat er ruimte. Je blijft vrij en open, zonder dat gevoelens je overspoelen of blokkeren. Emoties zijn reacties in je lichaam die gevoeld en begrepen willen worden, niet weggeduwd of vastgehouden.

Wat leer je:

Je leert uit emoties te blijven en als je ze krijgt er niet in te blijven hangen. Je leert emotionele blokkades op te lossen. Je krijgt oefeningen om bewuster te worden hoe emoties werken. En natuurlijk geleide meditaties waarin je stap voor stap meegenomen wordt om emoties op te ruimen.

Wat eerst zwaar voelde, wordt lichter en wat vastzat, begint weer te stromen.

Bekijk nu eerste de video met uitleg over vaardigheid 3

<https://vimeo.com/398080407?fl=tl&fe=ec>

Bijbehorende geleide meditaties:

- Lichaamsbewustzijn
- Emoties als energie waarnemen en oplossen
- Openen voor jezelf.

*Als je om kunt gaan met emoties
zorgt dat ervoor dat je vrij en openblijft
en blijf je niet meer hangen in blokkades*

Emoties

Emoties ontstaan vaak door je gedachten. Wanneer je een gedachte hebt over een situatie, bewust of onbewust, volgt daaruit een emotie. Bijvoorbeeld: je denkt “oh, wat eng” of “hoe kan ik dit ooit oplossen?” en vervolgens voel je angst, frustratie of verdriet. Zonder de gedachte zijn emoties in feite niets anders dan lichamelijke sensaties.

Emotie is geen betrouwbare raadgever



Wanneer mensen zeggen dat ze “emotioneel reageren”, betekent dit vaak dat ze veel nadenken over een situatie. Emoties volgen in dat geval je verstand, niet je intuïtie. Intuïtie is het volgen van je innerlijke leiding, je gevoel, je innerlijk kompas. Emotie daarentegen is meestal het resultaat van oude patronen en overtuigingen die in je mind zijn gevormd door eerdere ervaringen.

Door je emoties te volgen alsof het nieuwe inzichten zijn, blijf je vaak in een vicieuze cirkel van oude patronen. Het kan lijken alsof je nieuwe oplossingen bedenkt, maar vaak leidt dit toch weer tot dezelfde valkuilen, alleen via een andere weg.

*Als je altijd doet, wat je altijd deed,
zal je altijd krijgen wat je altijd kreeg.*

Emoties volgen = gedachten volgen

Gedachten volgen = je leven invullen zoals je het altijd al deed.

Gevoel volgen = vernieuwing = je werkelijke kompas

Emoties en bij jezelf blijven

Als mens leef je in je dagelijkse realiteit. Door je leven te leven, ervaar je in jezelf gevoelens. Deze gevoelens zijn niets anders dan reacties op situaties en de energieën in de wereld om je heen.

Wanneer je bij jezelf blijft volledig bewust van wat je voelt en je gevoelens niet labelt, terwijl je je innerlijke leiding blijft volgen, zal er weinig tot geen emotie ontstaan.

Dit betekent niet dat emoties slecht of ongewenst zijn. Emoties horen bij het mens-zijn; ieder mens ervaart ze. Het verschil is dat je, door bewust te blijven, niet meegaat in een emotie. Zo wordt het geen verhaal waarin je verstrikt raakt, maar blijft het een energie in je lichaam die zijn natuurlijke weg zoekt.

In deze les leer je deze vaardigheid te verkennen en te oefenen.

Emoties zijn er om je je levenslessen aan te wijzen. Hetgeen wat je raakt nodigt je uit om op onderzoek te gaan in jezelf. Als mens in onze hedendaagse realiteit hebben we emoties om te leren van het leven. Juist doordat je ergens een emotie bij hebt merk je dat je bezig blijft met dit gevoel.



Oefening

Bewust aanwezig zijn bij je gevoelens

Doel: leren ervaren van emoties zonder erin meegesleept te worden, bewust bij jezelf blijven.

Stap 1: Voorbereiding

- Ga rustig zitten of liggen.
- Sluit je ogen en word je bewust van je lichaam: voel je voeten, handen, rug en hoe je zit of ligt.
- Haal een paar keer rustig adem, voel de lucht in en uit je neus stromen.

Stap 2: Richt je aandacht naar binnen

- Breng je aandacht naar het midden van je hoofd (zoals bij de eerste vaardigheid).
- Observeer je lichaam en merk op welke sensaties er zijn.

Stap 3: Ervaar je gevoelens

- Merk op welke emoties er in je lichaam aanwezig zijn, zonder er een verhaal bij te maken.
 - Bijvoorbeeld: spanning in je schouders, een knoop in je maag, warmte in je borst.
- Label je gevoelens alleen in jezelf, zonder oordeel: “spanning”, “verdriet”, “onrust”.

Stap 4: Laat de energie stromen

- Stel je voor dat de energie van de emotie als een zachte stroom door je lichaam beweegt.
- Blijf ademen en observeer, maar probeer niets te veranderen of te onderdrukken.

Stap 5: Bij jezelf blijven

- Voel dat je losstaat van het verhaal dat de emotie probeert te vertellen.
- Herinner jezelf: de emotie is een energie, jij bent degene die het observeert.
- Kom steeds terug naar je ademhaling en het gevoel van je lichaam als je merkt dat je meegezogen wordt door de emotie.



Stap 6: Afronding

- Neem een paar diepe ademhalingen en voel hoe het is om rustig bij jezelf te zijn.
- Open langzaam je ogen en merk op hoe je energie nu voelt.

Tip: Begin met 5–10 minuten per dag en bouw het langzaam op. Hoe vaker je oefent, hoe natuurlijker het wordt om emoties te ervaren zonder erdoor meegesleept te worden. Mocht er een verhaal achter zitten wat je blijft achtervolgen, schrijf het dan op en kom terug bij de oefening. Je bent nu aan het verwerken.

Schrijfoefening: Bewustwording van je emoties

Geef jezelf rustig de tijd om na te denken over de vragen en schrijf eerlijk op wat er bij jou leeft. Neem hier de ruimte voor, er is geen goed of fout.

1. Hoe ga jij om met je emoties?

- Stop je ze weg?
- Blijf je erin hangen?
- Hoe voelt dat voor jou?

2. Heb je dit altijd zo gedaan?

- Wanneer begon je dit patroon?
- Hoe heeft dit je tot nu toe geholpen of juist beperkt?

3. Welke emoties herken je in jezelf?

- Bijvoorbeeld: verdriet, woede, angst, vreugde, blijdschap, frustratie.
- Schrijf alles op wat je herkent, ook de subtiele gevoelens.

4. Hoe ga je hiermee om?

- Welke strategieën gebruik je?
- Wat werkt voor jou en wat werkt juist niet?
- Hoe zou je het anders kunnen doen om bij jezelf te blijven?



Emoties zijn als kleine kinderen

Stel je een kind voor dat op zijn knie is gevallen.

Als je zijn pijn negeert, blijft het de hele dag aandacht vragen voor die pijn.

**Maar als je het kind aandacht geeft, zijn pijn erkent en liefdevol benadert,
alles laat zien en accepteert wat er is,
kan het even heftig reageren,
maar daarna ebben de tranen weg
en gaat het weer rustig verder spelen.**

Zo werkt het ook met emoties.

Ze vragen om onze aandacht.

**Wanneer we ze erkennen en accepteren,
ebben ze uiteindelijk weg of lossen ze op.**

In jouw energetisch systeem schuilt een ongekennde wijsheid. Jouw energie zoekt altijd naar balans. Als we ons er niet te veel mee zouden bemoeien via het denken, zou alles vanzelf in evenwicht komen.

Misschien heb je in het verleden emoties weggedrukt met je mind. Misschien deed je dat door extra hard te werken of door gedrag te vertonen waar je eigenlijk niet volledig achter stond. Het kan zijn dat je er nu tegenop ziet om naar binnen te keren en bewust te worden van wat er op dit moment in je speelt aan emoties.

De angst die dan omhoogkomt is eigenlijk niets anders dan een gedachte. Door alles als energie in je lichaam te voelen, kan er niets vastzetten. Je blijft in stroming en wordt niet meegesleurd door je emoties. Deze vaardigheid vraagt oefening en bewustwording, maar is zeker mogelijk voor jou. Als emoties zich niet vastzetten, kun je altijd bij jezelf blijven, bij je werkelijke wijsheid, in plaats van te verzanden in al die emoties of in het denken.

Speelt een emotie echter steeds opnieuw op, dan is het tijd om deze nader te onderzoeken: de energieën eronder en de denkpatronen die deze emotie veroorzaken.

Ter voorbereiding op de meditatie om bewust te worden van de emotie in je lichaam, beginnen we eerst met een meditatie waarin je je lichaam bewust waarneemt. Het voelen van je lichaam is altijd een anker en vormt het begin en het einde van elke meditatie. Immers, je woont in dit lichaam; het is je huis. Door je lichaam bewust te voelen, vergroot je je Bewust Zijn.



Het voordeel daarvan is dat je beter in stroming blijft. Hoe meer je in stroming kunt blijven, hoe energiekeer en vrijer je je voelt, en hoe minder snel je weggaat bij jezelf.

Als dit voor jou nieuw is, neem dan rustig de tijd. Het is een proces en je hoeft niet alles vandaag op te lossen. Je kunt de meditaties meerdere keren beluisteren en de teksten vaker lezen. Elke keer zul je nieuwe dingen ontdekken en een stapje verder komen in je ontwikkeling.

Zelfs een reis van duizenden kilometers

begint met een eerste stap

Beluister nu geleide meditatie 'Lichaamsbewustzijn'

Schrijf je ervaring op die je hebt bij het beluisteren van deze geleide meditatie

Als je deze vaardigheid de komende weken dagelijks oefent, met of zonder geleide meditatie, zul je merken dat er iets in je leven verandert. Je wordt je steeds bewuster dat jij bent wat je voelt, en dat je gedachten slechts een proces zijn dat in je lichaam plaatsvindt.

Meditatie is geen middel tot een doel

maar een doel op zich

Oefening

Bewust zijn van weerstand tegen emoties

Weerstand tegen emoties is altijd weerstand tegen jezelf. Je hebt nu eenmaal bepaalde emoties. Je hebt twee keuzes:

1. Je laat je meeslepen door alle gedachten en verhalen die bij de emotie horen.
2. Je kiest ervoor om toeschouwer te zijn en nieuwsgierig te onderzoeken wat er in jezelf gebeurt. Wanneer je dit doet, zul je merken dat de emotie zich langzaam oplost. Als je uit de weerstand komt begint de verwerking.



Stap 1: Word bewust van je lichaam

Voel hoe je lichaam aanvoelt. Merk op of er ergens weerstand is. Ervaar het gevoel dat dit teweegbrengt, zonder er in je hoofd een verhaal van te maken.

Als je op dit moment geen weerstand voelt, denk dan aan iets dat je lastig vindt in je leven. Er zal vanzelf een gevoel van weerstand ontstaan, en dit is het moment om ermee te oefenen.

Stap 2: Observeer zonder oordeel

Voel de weerstand en ervaar de sensaties die het oproept. Oordeel niet, vul niets in, neem het simpelweg aan en onderzoek het met een open blik.

Voel waar in je lichaam de emotie of weerstand aanwezig is. Neem dit waar als een onderzoeker.

Stap 3: Observeer je reacties

Hoe reageer je op het gevoel? Doe je iets met de emotie in je lichaam, of probeer je het te negeren of te labelen?

Het labelen van een gevoel als onaangenaam en het terugtrekken of afwijzen ervan is een manier om weerstand te bieden. Let eens op je standaardreacties op onaangename gevoelens:

- Beweeg je fysiek?
- Ga je praten of ruzie maken?
- Trek je je terug, denk je erover, of mal je eindeloos?
- Probeer je het in te kaderen of te verklaren?

Observeer hoe je gewend bent om met nare ervaringen om te gaan, en merk het effect van deze patronen op jezelf.



Pak je notitieboekje erbij en schrijf op hoe jij het verkennen van je emoties op dit moment ervaart.

Sta even stil bij het volgende:

- **Durf je je emoties echt toe te laten?**
Of merk je dat je ze liever op afstand houdt?
- **Ga je snel malen wanneer een emotie opkomt?**
En als je gaat malen: lukt het je dan om niet mee te gaan in het verhaal dat je hoofd ervan maakt?
- **Kun je je aandacht terugbrengen naar de energie in je lichaam?**
Naar de sensatie die er is, zonder interpretatie, zonder oordeel?

Noteer eerlijk wat je tegenkomt. Niet om jezelf te beoordelen, maar om jezelf beter te leren kennen.

Oefening

Openen voor jezelf

Je wordt je steeds bewuster van wie je werkelijk bent. Je denken en je emoties houden je steeds minder vaak weg bij jezelf. Naarmate je hier vaardiger in wordt, merk je dat je je minder identificeert met je gedachten en emoties. Wie je werkelijk bent, zit daaronder, diep vanbinnen: JIJ, je werkelijke zelf.

Ik heb een meditatie voor je ingesproken die je helpt om je te openen voor je werkelijke essentie om contact te maken met wie jij écht bent.

Beluister nu de geleide meditatie 'openen voor jezelf'

Schrijfoefening:

Neem je notitieboekje erbij en beschrijf je ervaring tijdens de meditatie.

- Wat heb je gevoeld en waargenomen?
- Welke inzichten zijn er naar voren gekomen?
- Hoe helpt deze meditatie jou om meer bij jezelf te blijven in het dagelijks leven?

Neem de tijd om eerlijk en open te schrijven. Het gaat niet om "goed" of "fout", maar om jouw persoonlijke ervaring en ontdekkingen.



Alle oefeningen en meditaties die ik aanreik kun je doen door ervoor te gaan zitten. Maar uiteindelijk is het de bedoeling dat je in het dagelijkse leven om kan gaan met weerstand tegen emoties. En dat je ze laat zijn en doorgaat met je dagelijkse leven. Door zoveel mogelijk door de dag heen te oefenen met deze vaardigheden worden ze steeds meer vanzelfsprekend. Je kunt het oefenen tijdens het fietsen, autorijden, tv kijken, wandelen, op je werk, in contact met anderen, enz.

Extra tip

Vind je het moeilijk om je weerstanden te voelen, dan helpt het om je hand op de plek te leggen waar je weerstand voelt. Weerstanden zitten meestal in buik, borst, hoofd, schouders, nek of rug.

Let op

Niet sturen, niet labelen, niet denken waar het mee te maken heeft. Ga je toch te veel denken probeer dit niet te stoppen, je mag denken als het komt, accepteer jezelf volledig en de processen in jezelf. Merk je dat je te veel denkt, ga dan steeds weer terug met je aandacht naar je gevoel en ga gewoon door met het toepassen van wat je hebt geleerd.

*Het is niet wat er gebeurt dat je uit balans brengt
maar hoe je er mentaal op reageert.
Je gedachten kleuren de ervaring.*

*Gebeurtenissen zijn neutraal
maar je geest geeft er betekenis aan
en dat kan leiden tot stress, angst of frustratie.*

*Door je bewust te worden van die gedachten
kun je kiezen om niet automatisch mee te gaan en zo innerlijke rust te
behouden.*



Om mee aan de slag te gaan:

- Houd gedurende deze week bij welke emoties je hebt en waar ze zich vastzetten in je lichaam.
- Oefen met het toestaan van wat je voelt in je lichaam en geef dat aandacht. Leer je weerstanden kennen.
- Probeer zo min mogelijk mee te gaan met emoties en blijf je bewust van de energie erachter.
- Blijf oefenen met de vaardigheden uit week 1 en 2 en voeg ze allemaal samen om bij jezelf te blijven.

Einde vaardigheid 3

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Vaardigheid 4
In het NU zijn
Meegaan met de Flow
Zonder weerstand



Vaardigheid 4: In het NU zijn en meegaan met de flow van het leven zonder weerstand

Als je in het hier en nu leeft dan heb je altijd een vertrekpunt van waaruit je keuzes kunt gaan maken. Het verleden is voorbij, de toekomst is nog niet alleen dit moment is echt. Vanuit dit moment kun je voelen, waarnemen en bewust kiezen. Je versnippert jezelf niet meer door met je aandacht overal tegelijk te zijn, maar bent in het NU daar waar jouw ware kracht ligt. Kracht geeft moed tot verandering. Dit geeft ongekende mogelijkheden. Als je de juiste woorden weet om jezelf te ondersteunen, dan sta je echt helemaal in je kracht.

Wat leer je:

Je leert het leven te leven zoals het komt en bij te sturen waar je bij wilt sturen. Als je je blokkades en weerstanden durft te ervaren krijgen ze ruimte en kunnen er wegen gevonden worden waardoor ze kunnen wegvloeien. Je gaat ontdekken wat je tegen jezelf kan zeggen om ervoor te zorgen dat je meteen in het NU bent en in je kracht staat. Je gaat ontdekken hoe je kan voorkomen dat je je kracht versnippert.

Beluister nu eerst de video met uitleg over vaardigheid 4

<https://vimeo.com/398080673?fl=tl&fe=ec>

Bijbehorende geleide meditaties:

- In NU en meegaan met de flow
- In je kracht door je naam

Bijbehorende luisteroefening:

- MP3 met uitleg voor de oefening “In mijn kracht met affirmatie”. (Deze duurt 11 min 19 sec, neem hiervoor een uur de tijd door de uitleg steeds op pauze te zetten)



Jouw leven

Dit leven dat je nu leeft, *is jouw leven*.

Wat betekent dat voor jou? Wat zegt het jou om werkelijk *je eigen leven te leven*?

Leef jij op dit moment jouw eigen leven, of heb je soms het gevoel dat je wordt geleefd door anderen, door verwachtingen, of door de maatschappij?

Het is belangrijk om je leven terug te claimen. Het is van jou, en alleen van jou.

De basis om gelukkig en vrij te zijn ligt altijd in jezelf.

Geluk ligt niet in de dingen om je heen. Het ligt niet in iets wat je misschien ooit wilt hebben. En het ontstaat niet doordat je een bepaald doel bereikt of voldoet aan een ideaalbeeld.

Geluk en vrijheid komen van binnenuit uit het bewustzijn dat jij de keuzes maakt, dat jij het stuur vasthoudt, dat jij aanwezig bent in je eigen leven. Zodra je die plek in jezelf weer inneemt, ontstaat er ruimte, rust en stroming. Dan leef je niet langer vanuit verwachtingen, maar vanuit jouw essentie.

Mag jij van jezelf voor jezelf leven?

Als je altijd maar bezig bent

met hoe het was

of hoe het moet worden

dan vergeet je te leven in het nu!

Eigenlijk is er maar één moment, en dat is het NU.

Met dit moment heb je het te doen. Dit moment is precies zoals het is, en dat is goed niet omdat je het per se fijn vindt, maar omdat het het enige moment is dat je werkelijk hebt. Vanuit dit moment stap je het volgende moment van je leven in.

Door dit moment volledig te aanvaarden, zeg je eigenlijk tegen jezelf dat *jij* helemaal goed bent zoals je nu bent.

Wanneer je niet oordeelt, niet invult en niets anders wilt dan wat er nu is, laat je het moment zichzelf zijn. En daarmee geef je jezelf het signaal: *het is goed zoals het is*.

Feitelijk is dat ook zo want het moment is er al.

Wanneer je het anders wilt dan het is, keur je de realiteit af.

En met die afkeuring ontstaat weerstand.

Vanuit weerstand groeit niets; weerstand zet vast.

Je ademhaling brengt je altijd terug naar het NU.

Het moment dat je voelt dat je ademhaalt, ben je in het NU.

Je kunt niet daarnet ademhalen, en je kunt niet alvast voor straks ademhalen.

Je kunt het alleen maar nu.

Het maakt niet uit *hoe* je ademhaalt — diep, oppervlakkig, snel, langzaam.

Het is zoals het *nú* is, en dat is genoeg.

Hoe dichterbij je bent bij het moment van je ademhaling,
hoe dichterbij je bent bij jezelf bent.

Wanneer je gaat oordelen over je ademhaling dat het anders zou moeten, beter, dieper verlaat je het NU alweer. Dan ben je bezig met een toekomstig moment dat nog niet bestaat.

En precies *dát* is wat je oefent:

niet streven, niet verbeteren, maar *aanwezig zijn*.

Hier.

Nu.

In dit moment dat al goed is zoals het is.

Je hebt maar een moment om te leven

En dat is het NU



Je kunt nu luisteren naar de geleide meditatie en daarna kun je de uitdaging aangaan om op de dag een aantal momenten in te laten vallen dat je heel bewust bent van je ademhaling en daardoor bewust in het NU bent. Het gaat er dus niet om om een bepaalde ademhaling te creëren, het gaat erom dat je je ademhaling neemt zoals die is en gebruikt om in het NU te zijn.

Je kunt nu luisteren naar de geleide meditatie 'in het NU zijn'.

Daarna mag je de uitdaging aangaan om gedurende de dag een aantal momenten in te laten vallen waarin je heel bewust bent van je ademhaling en daarmee bewust aanwezig bent in het NU. Mocht je gevoelens of gedachten tegenkomen, dan pas je de vaardigheden toe die je al geoefend hebt.

Het gaat er niet om dat je een bepaalde manier van ademen creëert. Je hoeft niets te veranderen, niets te verbeteren, niets te sturen.

Het enige dat je doet, is je ademhaling aannemen zoals die op dat moment is. Door simpelweg te voelen dát je ademt, word je vanzelf naar het NU gebracht.

Beluister nu geleide meditatie 'In het NU zijn en meegaan met de flow'

Schrijf nu eerst je ervaring en inzichten op die je tot nu toe hebt gekregen.

Je essentie is licht, ruimte en liefde. Dat is wie je werkelijk bent diep vanbinnen.

Alle gevoelens van eenzaamheid, verdriet, verlies of teleurstelling ontstaan niet vanuit je essentie, maar vanuit de gedachten en overtuigingen die je hebt ontwikkeld over jezelf en je bestaan. Het zijn ideeën die je ooit bent gaan geloven, vaak zonder dat je je ervan bewust was.

Maar in alles wat je meemaakt, zelfs in het zwaarste of meest pijnlijke, zit een mogelijkheid om te groeien. Tegenslagen zijn geen straf en geen mislukking. Ze vormen juist de voedingsbodem voor innerlijke ontwikkeling.

De mooiste bloem, de lotus, groeit in het moeras. Zo werkt het ook in onszelf: soms moet iets eerst instorten, donker worden of chaotisch lijken, voordat er iets nieuws, sterks en zuivers uit kan ontstaan.



Het is uiteindelijk alleen ons oordeel dat maakt dat een ervaring “niet zou mogen gebeuren”. Wanneer je het oordeel laat vallen, ontstaat ruimte en in die ruimte kan groei, wijsheid en liefde zichtbaar worden. Door in het NU te zijn kan je in de overgave komen aan wie jij in essentie bent. Licht, ruimte en liefde.

*Chaos is de hoogste staat van zijn,
vanuit chaos kan mijn leven zich opnieuw organiseren.*

De weerstand om in het NU te zijn ontstaat vaak uit een diep, menselijk mechanisme: we proberen weg te blijven van wat pijn doet.

Onvrede, oude emoties, lichamelijke pijn, ongemakkelijke sensaties bewust of onbewust wil je systeem daarvan weg bewegen. Het lijkt veiliger om te denken, af te leiden, te plannen, te controleren of te piekeren dan om stil te staan bij wat er werkelijk in je leeft

Het is je geboorterecht om er helemaal te zijn.

Om in geluk Licht en vreugdevol te leven!

Oefening

De naam oefening

Volledig in het NU door jezelf te erkennen

Een krachtige manier om in het NU te zijn, is de *naam oefening*.

Deze oefening helpt je te centreren in jezelf, je te verbinden met wie jij bent in dit leven, en volledig aanwezig te zijn in je eigen energie. Dit noemen we ook wel incarnatie, je incarneert in je leven in wie je hier bent.

Bij je geboorte heb je een naam meegekregen. In deze naam zit een unieke kracht. Het is de naam die jou aanduidt als de persoon die jij hier, in dit leven, bent. Je naam is een anker. Een instrument dat je op een eenvoudige en heel directe manier terugbrengt bij jezelf.

Het kan lastig voor je zijn als je weerstand hebt tegen je naam, misschien vind je je naam niet mooi of ben je vernoemd naar iemand waar je liever niet naar vernoemd had willen zijn, maar toch is dit de naam die bij jou hoort. Door deze naam en alle lading die daarmee meekomt toe te eigen zal je merken dat je dieper in jezelf kan landen in wie je bent.



Wat deze oefening doet

In vaardigheid 2 heb je geoefend om los te komen van de identificatie met je persoonlijkheid. Je hebt ruimte gegeven aan wie je werkelijk bent voorbij gedachten, rollen en overtuigingen. Dat opent het veld van je ziel, je essentie. In deze oefening doe je eigenlijk het tegenovergestelde, je geeft je **persoonlijkheid** de ruimte.

Je erkent:

- dat jij hier bent als mens
- dat jij een naam draagt
- dat jij hier een unieke plek inneemt
- dat het goed is dat jij degene bent die bij die naam hoort

Wanneer je je naam *toelaat* in je gevoel, werkelijk toelaat, kom je volledig in het NU.

Waarom je naam belangrijk is

Als je weerstand voelt tegen je naam of een deel ervan, dan verzet je je tegen jezelf. Je duwt een deel van je identiteit weg. Zodra je jouw naam kunt aannemen, omarmen, voelen, zeg je:

“Ik mag er zijn. Ik ben hier. Dit ben ik.”

Dat is een enorme energetische verschuiving.

De vraag van de IK

Let eens op hoe je praat en denkt:

- Denk je vanuit *ik*?
- Spreek je vanuit *ik*?
- Schrijf je vanuit *ik*?

Of laat je de *ik* vaak weg? Zeg je bijvoorbeeld: “*Vind ik niet fijn*” zonder echt uit te spreken “*Ik vind dit niet fijn*”? Of praat je over jezelf in derde persoon “*Jij vindt dit niet fijn*”.

Het wel of juist niet gebruiken van de IK zegt iets over hoe aanwezig je bent in jezelf. Durf jij werkelijk vanuit IK te denken, te praten en te schrijven? Durf jij jezelf te laten zien tenminste al aan jezelf? **Mag jij een IK hebben?** Of pas je je meestal aan, waardoor jouw IK op de achtergrond raakt?

Uitgebreide schrijfoefening: Je openen voor het NU en voor jezelf

Pak je notitieboekje erbij, want dit is een heel belangrijke oefening. Door jouw inzichten op te schrijven, geef je woorden en ruimte aan wat er in jou leeft. Woorden maken bewust en bewustzijn brengt je terug naar jezelf. Zo geef je erkenning aan je gevoelens en jezelf. Wees eerlijk, zacht en open naar jezelf.

1. Waarom wil, kan of durf je niet in het NU te zijn?

- Wat kom je tegen als je stopt met vluchten in denken?
- Welke gevoelens, gedachten of sensaties dient het NU jou aan?
- Waar zit jouw weerstand om echt hier, in dit moment, aanwezig te zijn?
- Wat zou er gebeuren als je even niets verandert, niets invult en niets wegduwt?

Laat je pen gewoon schrijven, zonder te oordelen.

2. Je naam voelen

Schrijf vervolgens je volledige geboortenaam op:

- je voornaam
- eventuele doopnamen
- je geboortenaam/achternaam

Daaronder schrijf je: **“Ik ben**” (vul hier je volledige naam in)

Lees het langzaam. Fluister het eventueel hardop. Voel. Observeer wat er met je gebeurt.

3. Wat doet dit met je?

Schrijf op:

- Wat voel je in je lichaam als je jouw naam zo volledig opschrijft?
- Voelt het dichtbij? Ver weg?
- Komt er trots, weerstand, spanning, warmte, verdriet... iets anders?
- Mag jij die persoon, met precies die naam helemaal zijn?

Laat alles toe. Er is geen goed of fout, het gaat om bewustwording.



Oefening

IK BEN

Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen als dat prettig is en breng je aandacht naar binnen. Begin met in jezelf het woord “IK” uit te spreken. Daarna: “IK BEN.”

Wissel dit af. Speel ermee. Voel welke manier op dit moment het meest zuiver en het meest waar voor je klinkt. Laat alles wat er in je gebeurt volledig toe. Komt er een gedachte? Een emotie? Een spanning in je lijf? Gebruik dan de vaardigheden die je al hebt geoefend in eerdere lessen, *bewust zijn, toeschouwer zijn, energie voelen zonder mee te gaan in het verhaal*.

Keer steeds terug naar: IK en IK BEN

Stap 1: Laat ‘IK’ door je hele lichaam gaan Laat het woord *IK* door je lichaam reizen.

Neem je tijd van top tot teen. Voel hoe het is als je *IK* in je hoofd laat klinken...

in je keel...

in je borst...

in je buik...

in je bekken...

in je benen en voeten...

Laat *IK* langzaam overal landen.

Stap 2: Je eigen naam toelaten

Wanneer het goed voelt, ga je verder met je volledige naam:

- je voornaam
- je eventuele doopnamen
- je achternaam (je geboortenaam)
- je geboortedatum

Noem deze naam in jezelf. Niet vanuit denken, maar vanuit voelen. Laat je naam ontstaan. Sta je naam toe in je hele zijn. Voel dat dit de naam is die jij hebt gekregen om dit leven te leven. Een naam die jouw pad, jouw lessen, jouw groei draagt. Neem hiervoor de tijd. Er is geen haast.



Wanneer je dit regelmatig oefent, kan het zijn dat oude stukken omhoogkomen:

- oude pijn
- oude overtuigingen
- delen van jezelf die je ooit hebt weggeduwd
- gevoelens die je lang niet hebt durven voelen

Laat het allemaal zachtjes omhoog borrelen. Onderzoek het nieuwsgierig, je hoeft er niets mee observeer het en richt je steeds opnieuw op je naam. Hoe vaker je oefent, hoe natuurlijker het wordt. Je gaat steeds meer jezelf aannemen. Steeds meer loslaten wat ooit bij je is blijven hangen maar nooit echt van jou was.

Stap 3 (verdieping): Je naam in je lichaam plaatsen

Als de oefening je makkelijk afgaat, kun je een stap verder gaan.

Stel je voor:

- dat je je naam in je hart plaatst, zodat jij leeft vanuit jouw eigen hart.
- dat je je naam in je ogen plaatst, zodat jij vanuit je eigen ogen naar de wereld kijkt.
- dat je je naam in je handpalmen en voetzolen plaatst zodat wat je doet en waar je loopt werkelijk van jou is.

Vraag jezelf af:

- Is mijn buik van mij?
- Mag ik mijn naam in mijn buik laten klinken zodat mijn hele buik van mij wordt?

Zo kun je alle plekken in je lichaam langsgaan waarvan je voelt dat daar nog iets losgelaten mag worden. Claim je totale lichaam, je totale zijn en laat los wat niet van jou is.



*Denk niet dat je er al bent.
Je kunt altijd weer dieper, zachter, intenser ervaren.
Hoe meer intensiteit je toelaat,
hoe meer stroming er in je ontstaat,
en hoe moeitelozer alles wordt.*

Nu je beter begrijpt en voelt hoe belangrijk het is om jezelf, je naam en je lichaam te claimen en volledig te incarneren kan je de bijbehorende geleide meditatie beluisteren:
'In je kracht door je naam'

Let op!

Deze oefening kan veel bij je losmaken, zeker wanneer er thema's spelen in je familiesysteem of wanneer je in het verleden spanning, afwijzing of onveiligheid hebt ervaren rondom je identiteit of je plek binnen de familie.

Als je merkt dat er veel omhoogkomt, emoties, herinneringen, verwarring of weerstand, weet dan dat dit normaal is. Je raakt aan diepe lagen van jezelf.

Heb je hier hulp bij nodig, wacht dan niet te lang om contact met me op te nemen.
Met één of meerdere sessies *familieopstellingen* kan ik je hier liefdevol en deskundig doorheen begeleiden.

Je hoeft het niet alleen te doen.

*Pijn bestaat alleen bij weerstand.
Vreugde bestaat alleen bij aanvaarding.
Pijnlijke situaties die je blijmoedig aanvaardt worden vreugdevol.
Vreugdevolle situaties die je niet aanvaardt worden pijnlijk.
Er bestaat niet zoiets als een slechte ervaring.
Slechte ervaringen zijn eenvoudig het gevolg
van jouw weerstand tegen wat is.
(Rumi)*

Schrijf eens op voor jezelf hoe je nu omgaat met weerstanden in jezelf nu je al deze nieuwe vaardigheden hebt geleerd.



In het NU in je kracht staan

Wanneer je merkt dat je weggaat uit het NU, in negatieve gedachten schiet of je kracht verliest, kun je jezelf met één simpele, krachtige zin meteen terughalen.

Een zin die je direct centreert, grondt, en je bewustzijn terugbrengt naar jezelf. Wat is jouw zin?

Juist door het NU aan te nemen

en alles er te laten zijn blijf je bij jezelf.

Je hebt geoefend met in het NU zijn met wat er is met alle verschillende oefeningen die ik je heb aangereikt in de afgelopen vaardigheden. Wat je daarin gaat ondersteunen is weten wat je tegen jezelf kunt zeggen om direct in je kracht te gaan staan.

Ik wil je vragen voor de volgende oefening ergens rustig te gaan zitten en minimaal een uur tijd te maken zodat je rustig over de antwoorden kunt nadenken. Als je tot de zin bent gekomen die je helpt om in je kracht te staan kun je de meditatie beluisteren: 'in je kracht staan' en doorvoelen wat het met je doet.

Wees in het NU

Door te voelen dat je NU ademt

Door je geboortenaam te erkennen, te voelen en te zijn

Door totale acceptatie van wat er NU is



Zelfonderzoek

Het doel van deze oefening is inzicht krijgen in je eigen gedrag. Waarom doe je bepaalde zaken? Alles wat je doet, doe je omdat je op de een of andere manier (on)bewust zo een behoefte hoopt te vervullen. Een meestal willen we de behoefte vervuld zien in de toekomst of we verlangen ernaar hoe het vroeger was. Dan ga je dus weg uit het NU en weg bij jezelf.

Als je bewust bent van je kernbehoefte dan kun je deze aan jezelf geven in het NU en hoef je niet bij jezelf weg te gaan, te zoeken in de omgeving, de toekomst, het verleden, bij anderen of in de situaties om deze te vervullen.

Als je precies weet wat je kernbehoefte is, kun je ervoor zorgen dat je die aan jezelf geeft. Verderop gaan we hierover een affirmatie maken zodat deze je helpt om bij jezelf en in je kracht te blijven.

*Door te weten wat je werkelijke behoefte is
kun je ervoor gaan zorgen dat je deze aan jezelf gaat geven.*

*Dan hoeven anderen of de situatie
deze niet meer voor jou te vervullen
waardoor je bij jezelf en in je kracht blijft!*

*Als je werkelijk bij jezelf bent
en je vervult je eigen behoefte in jezelf*

*Zal je merken dat van daaruit
de vervulling van deze behoefte ook
In je omgeving en in je relaties als vanzelfsprekend ontstaat.*

Dat is werkelijk leven van binnen naar buiten!



Gebruik voor de volgende oefening het invulformulier wat hieronder staat nadat ik je de oefening heb uitgelegd.

Stap 1. Schrijf 7 zwakke punten op van jezelf

Stap 2. Zoek bij elk zwak punt het voordeel op. Let op! Wees eerlijk tegen jezelf. Bij elk zwak punt is altijd een voordeel. Soms is dit antwoord lastig te vinden, omdat je ervan overtuigd bent dat een zwak punt geen kracht of voordeel heeft. Maar elk zwak punt levert je (onbewust) altijd iets op.

Voorbeelden:

Onzekerheid geef je het voordeel om nee te kunnen zeggen

Dingen niet afmaken geeft je het voordeel tijd te maken voor jezelf

Ongeduld geeft je het voordeel om je punt duidelijk te maken.

Afhankelijk geeft je het voordeel om meer contact te krijgen.

Te snel willen gaan geeft je het voordeel om dingen af te krijgen.

Stap 3. Kijk naar de uitkomst van de voordelen. Daar zit een rode draad in, iets dat in alles terugkomt. Als je goed kijkt naar wat je hebt opgeschreven bij de voordelen zie je daar je kernbehoefte omhoogkomen. Word je goed bewust van je kernbehoefte en weet dat dit je werkelijke drijfveer is in allerlei dingen die je doet. De kernbehoefte is eigen aan wie jij bent en bij iedereen weer anders.

Stap 4. Schrijf je kernbehoefte op.

Stap 5. Schrijf 7 sterke punten op van jezelf. Kwaliteiten, talenten, vaardigheden.

Bijvoorbeeld:

Aardig zijn, goed kunnen organiseren, overzicht houden, precies zijn, verzorgend, liefdevol, opgeruimd, attent, invoelend, meelevend, hulpvaardig, creatief, gezellig, etc.

Stap 6. Schrijf achter de sterke punten op hoe je deze gaat inzetten om je kernbehoefte te vervullen.

Bijvoorbeeld:

Als de kernbehoefte contact is en mijn sterke kant is aardig zijn, dan kan ik aardig zijn gebruiken om contact te maken.



Als mijn kernbehoefte rust is en mijn sterke kant is goed organiseren, dan kan ik dit organisatietalent gebruiken om rust te creëren.

*Door bewust te zijn van mijn behoefte
kan ik gericht eraan bijdragen
om deze te vervullen voor mezelf.*

Invulformulier zelfonderzoek

noem 7 zwakke punten

Voordeel:

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

Kernbehoefte:

noem 7 sterke punten

Hoe zet ik mijn sterke punten in:

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

6.



Realiseer je dan dat je zwakke punten je niet brengen waar je wilt zijn, je sterke punten brengen je wel waar je moet zijn. Je sterke punten kun je zo inzetten zodat jouw kernbehoefte, waar jij echt behoefte aan hebt kunt vervullen.

Schrijf in je notitieboekje je inzichten op. Wat is je kernbehoefte, wat is belangrijk voor jou? En wat kan je doen om die tot vervulling te brengen. Welke vaardigheden ka

Oefening

Affirmatie creëren

Beluister de uitleg 'In mijn kracht met affirmatie'

Een affirmatie is een zin die je tegen jezelf zegt waardoor je direct bij jezelf bent en waardoor je direct in je kracht staat.

Nu je je kernbehoefte weet kun je voor jezelf een zin maken met een actie die je inzet om je kernbehoefte te vervullen.

Een affirmatie moet aan een aantal voorwaarden voldoen om te werken voor jou:

- Hij moet positief geformuleerd zijn
- Er mogen geen ontkenningen in staan
- Hij moet kort en krachtig, hoe korter hoe krachtiger.

Bijvoorbeeld:

Als ik de voorbeelden van hierboven verder uitbouw. Dan zou de affirmatie een van de volgende kunnen zijn:

- Ik versterk het contact met mezelf.
- Ik ben in contact met mezelf.
- Ik gun mezelf rust.
- Ik maak tijd voor rust.
- Ik kies voor mezelf.
- Ik ben liefdevol voor mezelf.



Zorg altijd dat jouw kernbehoefte in je affirmatie genoemd wordt en een actie om deze te vervullen!

Een affirmatie kan meteen helemaal goed zijn en goed voelen, soms kan het zijn dat het een paar weken of misschien langer duurt voordat een affirmatie helemaal bij je past. Vertrouw erop dat het je vanzelf helemaal helder wordt.

Schrijf in je notitieboekje je affirmatie, terwijl je hem opschrijft voel dan in jezelf hoe je kracht vergroot. Onderzoek of de affirmatie voor jou zo op zijn krachtigst is of dat je nog wat wil aanpassen. Zeg je affirmatie hardop, als de affirmatie goed is voor jou, dan vergroot je innerlijke kracht.

Oefeningen voor deze periode:

1. Wees bewust van het NU

- Meerdere keren per dag stil staan bij het NU.
- Gebruik je ademhaling als anker en merk op wat er in jezelf gebeurt.

2. Herken en vervul je kernbehoefte

- Word je bewust van je kernbehoefte in situaties uit je leven.
- Zet concrete stappen om deze behoefte steeds meer voor jezelf te vervullen.

3. Gebruik je affirmatie

- Zeg regelmatig je persoonlijke affirmatie hardop of in jezelf.
- Voel wat het met je doet en laat het in je lichaam en bewustzijn doorwerken.

4. Oefen met de naam oefening

- Ga rustig zitten of liggen, voel en zeg je volledige naam.
- Laat dit door je hele lichaam gaan en ervaar het effect op je aanwezigheid.

5. Blijf herhalen van eerdere vaardigheden

- Vaardigheid 1: Bewust zijn van jezelf
- Vaardigheid 2: Uit het denken blijven
- Vaardigheid 3: Omgaan met emoties



Einde vaardigheid 4

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Vaardigheid 5

Je ruimte innemen



Vaardigheid 5: je ruimte innemen

Ruimte innemen is essentieel om volledig jezelf te kunnen zijn. Door bewust te zijn waar je aandacht is kun je steeds meer gaan leven van binnen naar buiten in plaats van buiten naar binnen. Je aandacht verlegt zich naar leven vanuit je eigen verlangens en passie in plaats van het aanpassen of afstemmen op de buitenwereld. Zo leef je vanuit je eigen waarheid, vanuit je eigen denken (hoofd), vanuit je eigen verlangens (hart), vanuit je eigen waarheid en gevoelens (buik). Van binnen naar buiten.

Wat je leert:

Je leert met je aandacht vanuit jezelf in het leven staan in plaats van rond te slingeren in allerlei situaties en je af te laten leiden door anderen. Zo kan je in je eigen waarheid blijven staan en je energie bij jezelf houden in plaats van te versnipperen. Zo sta je jezelf toe om echt te zijn wie je bent, zonder terughoudendheid.

Bekijk nu eerst de video met uitleg van vaardigheid 5

<https://vimeo.com/398080906?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Je ruimte innemen vanuit je loodlijn
- Cocon

Je ruimte innemen

In deze periode gaat het vooral om opruimen, zodat je jouw eigen ruimte kunt claimen. Je gaat werken met verschillende oefeningen en meditaties die je hierbij ondersteunen.

Blijf je bewust van je verlangen naar ruimte; dit zal je helpen om gemakkelijker door het proces heen te gaan.

Een belangrijke vraag om bij stil te staan:

In hoeverre laat jij je beïnvloeden door wat er in je omgeving gebeurt en door de oordelen die jij daarover hebt?



Een anekdote over leven van binnen naar buiten of van buiten naar binnen gaat over een boer en zijn paard.

Het verhaal gaat over een boer. Deze boer heeft twee zaken waar hij erg aan gehecht is. Een zoon en een merrie. Op een dag breekt het paard los en verdwijnt in de heuvels. De boer is ontroostbaar. Zonder paard kan hij zijn werk op de boerderij niet uitvoeren. Maar na enkele dagen komt het paardje terug en heeft een prachtige hengst meegelokt. De boer is nu ontzettend blij.

Een week later echter wordt hij weer getroffen door onheil. Zijn zoon breekt zijn been bij het berijden van de nieuwe hengst. De boer is verschrikkelijk verdrietig.

Maar als een paar dagen later het leger voorbij trekt om alle jonge mannen te rekruteren voor een belangrijke veldslag, wordt zijn zoon overgeslagen. Aan mannen met gebroken benen hebben ze niets. En nu is de boer weer in opperste staat van geluk.

Hoe ga jij om met situaties die om je heen gebeuren, blijf je bij jezelf? Of ga je nog mee met de verhalen die anderen of jij jezelf vertellen?

Groeimoment opname: Reflectie op jezelf en je vaardigheden, schrijf in je notitieboekje over de onderstaande onderwerpen.

1. Bij jezelf blijven

- Hoe goed kun je al bij jezelf blijven, ook in uitdagende situaties?
- Welke vaardigheden helpen je daar het meest bij?

2. Inzicht in jezelf

- Wat heb je geleerd over jouw gedachten, emoties en overtuigingen?
- Welke oude patronen of denkfoutjes heb je herkend en misschien al losgelaten?
- Hoe voel je je energetisch en fysiek nu je deze vaardigheden oefent?

3. Relaties en interacties

- Hoe beïnvloedt jouw vermogen om bij jezelf te blijven jouw relaties?
- Merk je verschil in hoe je reageert op anderen of in sociale situaties?

4. Ruimte innemen

- In hoeverre neem je nu je eigen ruimte in, zowel fysiek, mentaal als emotioneel?
- Waar merk je dat je nog terughoudend bent of je laat beïnvloeden door anderen?

5. Veranderingen en groei

- Welke veranderingen merk je bij jezelf sinds je deze oefeningen en meditaties toepast?
- Welke inzichten wil je vasthouden en verder ontwikkelen?



Schrijfoefening

Reflectie op grenzen

1. Herkennen van grenzen

- Welke signalen geeft je lichaam of gevoel dat je grens bereikt is?
- Wanneer voel je dat je grens wordt overschreden door anderen of door jezelf?

2. Stellen van grenzen

- Durf je 'nee' te zeggen als iets te veel is?
- Waar lukt het je goed om grenzen te stellen en waar nog niet?
- Welke situaties zijn voor jou moeilijk om je grenzen aan te geven?

3. Bescherming van jezelf

- Wat haal je binnen in je leven en energie, en wat zou buiten moeten blijven?
- Waar merk je dat je tekortschiet in het beschermen van je tijd, energie of ruimte?
- In hoeverre laat je anderen bepalen hoeveel je geeft, en hoeveel geef je echt vrijwillig?

4. Bewustwording van overgave

- Wanneer geef je te veel weg en verlies je jezelf daarbij?
- Wanneer ga je over je eigen grenzen heen door niet te luisteren naar jezelf?
- Welke gevolgen merk je hiervan in je energie, stemming of relaties?

5. Actiepunten

- Wat kun je doen om beter bij jezelf te blijven en je grenzen te bewaken?
- Welke kleine stappen kun je vandaag zetten om je eigen ruimte te beschermen?



Schrijf nu je inzichten op in je schrijfboekje over hoe je omgaat met grenzen. Maak het zo concreet mogelijk voor jezelf. Juist als je het lastig vindt, of als er emoties komen, bijvoorbeeld onrust, frustratie, angsten, verdriet, wil ik je vragen om toch deze oefening te doen. Het gaat je verder helpen op jouw pad om bij jezelf te blijven.

Het stellen van duidelijke grenzen is een daad van eigenliefde. Als je geen grenzen hebt, sein je naar anderen dat je geen beperkingen kent en navenant behandeld wilt worden.

Grenzen zijn heel belangrijk omdat ze anderen laten weten wie je bent en waar je voor staat.

*Als je JA zegt tegen jezelf kan dat betekenen
dat je NEE moet zeggen tegen een ander of een situatie*

*Als je JA zegt tegen de ander of de situatie
kan dat betekenen dat je daarmee NEE zegt tegen jezelf*

Waar kies jij voor?

Schrijf eens voor jezelf eens wat reflecties op over jouw grenzen:

- In welke situaties mag je een grens gaan stellen?
- Welke grenzen mag je gaan stellen voor jezelf?
- Waar voel je dat je een ja mag zeggen tegen jezelf en nee tegen de ander of de situatie?
- In welke situaties bemerk je dat je verstrikt bent geraakt in verhalen, problemen, emoties, situaties van anderen?



Ruimte

Ben jij je bewust van de ruimte om je heen? Misschien heb je de afgelopen periode gemerkt dat je aandacht niet altijd bij jezelf is, dat je makkelijk meegesleept wordt door je omgeving en daardoor weggaat bij jezelf.

Door hier steeds bewuster van te worden, ontwikkel je de vrijheid om te kiezen waar jij je aandacht op richt.

Als je echt bij jezelf bent en vanuit jezelf in je leven staat, kun je dan voelen dat er ruimte om je heen is? Of voelt het krap?

Wanneer het krap aanvoelt, kun je de neiging hebben om buiten jezelf iets op te lossen, anderen van je af te duwen of misschien anderen de schuld te geven. Dit krappe gevoel betekent vaak dat er in jezelf een blokkade is, iets dat nog aandacht nodig heeft.

Door hier aandacht aan te geven, het liefdevol te omarmen en er volledig te laten zijn, zul je merken dat er vanzelf meer ruimte om je heen ontstaat.

Als je vrij bent van blokkades in jezelf

Ontstaat er vanzelf ruimte om je heen

In de volgende meditatie help ik je dit te ervaren. De ruimte om je heen ervaar je van binnen naar buiten.

Tevens krijg je een vaardigheid aangereikt waardoor je in je loodlijn kunt blijven. Je kunt je een denkbeeldige lijn voorstellen die dwars door je lichaam heen loopt. Het puntje van licht in je hoofd staat namelijk in verbinding met nog twee puntjes van licht. Er zit er 1 in het midden van je borstkas en 1 in het midden van je buik. Deze drie puntjes kun je met elkaar verbinden waardoor er een loodrechte lijn ontstaat die van onderen afvloeit de aarde in en omhooggaat de kosmos in.

Jij bent het centrum van je eigen wereld.



Oefening

Jij als centrum van je wereld

Jij bent het centrum van je eigen wereld. Vraag jezelf eens af: stel jij jezelf als centrum, of maak je anderen het centrum van jouw wereld? Wanneer je dat doet, ga je direct weg bij jezelf.

Je kunt veel meer voor anderen betekenen als je in je eigen centrum blijft, dicht bij jezelf, in je eigen loodlijn. Ook je relaties verdiepen zich wanneer jij echt aanwezig bent vanuit jezelf, van binnen naar buiten.

Wat je echter kunt ervaren, is dat wanneer je eerder niet altijd jezelf als centrum stelde, anderen in verzet kunnen komen. Zij willen misschien het centrum van jouw wereld blijven. Maar zo werkt het niet: ieder mens is zelf verantwoordelijk om in zijn of haar eigen centrum te staan. Het is jouw verantwoordelijkheid om jezelf serieus te nemen en vanuit je eigen centrum te leven.

Beluister nu de meditatie: je ruimte innemen vanuit je loodlijn.

Schrijf je ervaring naar aanleiding van deze meditatie op in je notitieboekje.

Oefening

Cocon om je heen

Door een denkbeeldige cocon om je heen te creëren, kun je makkelijker bij jezelf blijven. Trek een cirkel rond jezelf en laat deze ontstaan tot een cocon. Kies een materiaal, kleur of energie die jou een veilig gevoel geeft. Zodra de cirkel een cocon wordt, bepaal je zelf hoe groot of klein de ruimte binnenin is. Tussen de kern en de rand kunnen kilometers, maar ook slechts centimeters liggen. Neem zoveel ruimte als jij nodig hebt.

Vul de cocon met alles wat jou voedt, steunt en koestert: bloemen, planten, dieren, kleuren of energieën. Vermijd mensen in deze ruimte, dit is jouw privégebied, dat je niet hoeft te delen.

De hoeveelheid ruimte die je nodig hebt kan wisselen afhankelijk van de situatie. Soms heb je veel ruimte nodig, andere keren maar weinig. Jij bepaalt dit zelf. Blijf in je cocon totdat je voelt dat je grens is vastgesteld en je zowel beschermd als gevoed bent. Je kunt deze cocon creëren voordat je de dag begint of op elk moment dat je voelt dat je het nodig hebt.



Beluister nu de meditatie Cocon en je ruimte innemen

Schrijf je ervaring op in je notitieboekje

Oefening

Neutraliteit

Neutraal blijven helpt je om bij jezelf te blijven en minder snel uit balans te raken. Neutraliteit betekent dat je niet verstrikt raakt in emoties of verhalen van jezelf of anderen.

Hier zijn voorbeelden van situaties waardoor je neutraliteit verloren kan gaan:

Medelijden

Wanneer je medelijden hebt met anderen, ontstaat er emotionele verwarring. Je raakt dan verstrikt in gevoelens die je wegtrekken bij jezelf. Hierdoor verlies je je objectiviteit en kom je zelf in een verwarde situatie terecht. Het is niet jouw taak om problemen van anderen op te lossen. Iedereen krijgt via zijn of haar eigen leven de kans om te leren en te groeien. Gun anderen hun eigen proces en ontnem hen hun uitdagingen niet.

Emoties en denken

Gedachten roepen emoties op en beide kunnen uitgroeien tot een verhaal. Hierdoor verlies je neutraliteit. Blijf zo zuiver mogelijk bij je innerlijke gevoel. Observeer je gedachten en voel wat er in de energie van je lichaam gebeurt zonder erin meegesleept te worden.

Verzet

Door jezelf actief te verzetten of weerstand te laten ontstaan, ga je weg bij jezelf. Je raakt verstrikt in oude denkpatronen en overtuigingen, waardoor rust en ruimte verdwijnen.

Het doel van deze oefening is: observeer en voel, zonder te oordelen of mee te doen. Zo behoud je je neutraliteit en blijf je dicht bij je werkelijke zelf.

Beluister nu de meditatie Neutraliteit

Schrijf je ervaring op in je notitieboekje



Schrijfoefening: Waardoor zou ik mijn neutraliteit kunnen verliezen?

Het gaat erom dat je bij de eerste confrontatie bewust voelt of je voldoende afstand hebt om zelf te kiezen hoe je betrokken wilt zijn. Zo weet je precies waar je mee bezig bent en raak je niet automatisch verstrikt in de energie van de ander.

Laat de ander in zijn of haar energie, en blijf zelf in jouw eigen energie. Houd verbinding met jezelf door contact te houden met boven en beneden, door in je eigen loodlijn te blijven.

Als je neutraal blijft behoud je je innerlijk evenwicht.

Als je bij de ander laat wat van de ander is blijf je uit de verstriking.

Raak je toch verstrikt?

Zie of bedenk dan 3 verschillen tussen jou en de ander

En je komt weer uit de verstriking

Visualisatie oefeningen neutraal blijven

Er zijn twee visualisatie oefeningen die je kunt gebruiken om te oefenen met neutraal blijven. Je kunt ze allebei gebruiken of die oefening doen die voor jou het prettigste voelt.

Oefening 1:

Stel je voor dat je een lichaam van glas hebt. Stel je voor dat dit lichaam aan niets weerstand biedt en dat alle energieën of vibraties van anderen die op je afkomen, dwars door dat lichaam gaan zonder er enig effect op te hebben. Of je stelt je voor dat het een andere frequente heeft waardoor het niet aan je vast kan 'kleven'.

Oefening 2:

Stel je voor dat je een cocon om je heen hebt van spiegelglas. Alle positieve en fijne energieën kunnen naar binnen stromen en alle nare en vervelende energieën ketsen af op het spiegelglas.

Oefening 3:

Bewust zijn van je loodlijn en het NU en met je aandacht bij jezelf zijn. Van binnen naar buiten.

Schrijf eens op voor jezelf of deze oefeningen werken voor jou? Werken ze alle drie voor jou? Of juist niet? Wat werkt wel voor jou om neutraal te blijven en bij jezelf te blijven? Welke inzichten heb je gekregen na het beluisteren van de meditatie Neutraliteit



Oefening

Klim naar verzoening

Een krachtige manier om meer innerlijke ruimte te ervaren is door vergeving en dankbaarheid. Deze oefening komt van Harry Palmer uit het Avatar-programma.

Om jezelf volledig te kunnen omarmen, is vergeving nodig. Dat betekent vergeving aan jezelf voor jezelf, maar ook vergeving richting anderen voor moeilijke ervaringen die je hebt meegemaakt.

Vergeving bevrijdt je van vastzittende emoties en blokkades. Het betekent niet dat je de situatie goedkeurt of dat je ontkent wat er is gebeurd. Het betekent simpelweg dat je jezelf toestaat los te komen van de emotionele belasting die eraan verbonden is.

Vergeven doe je voor jezelf

Vergeving doe je om die last die je met je meedraagt uit het verleden los te kunnen laten en in het Hier en Nu te leven. Zo kun je je van oude situaties bevrijden en onnodige ballast gaan loslaten. Het werkt echt simpeler dan je misschien denkt. Je hoeft er ook geen verhalen van te maken of mee te gaan met verhalen. Je hoeft niet stil te staan bij rechtvaardigheid. Ook vergeef je zeker niet voor de ander. Vergeven doe je voor jezelf, om los te kunnen laten wat je verzwaaert en wat je eigenlijk al heel lang geleden had willen loslaten.

Vergeving en dankbaarheid geven

een ongekennde ruimte in jezelf

ze helpen je om los te kunnen laten.

Als je blijft vasthouden aan oude pijnen en onbegrip

houd je vast aan blokkades.

Je kunt elk moment kiezen voor die bevrijding

waardoor er voor jou ruimte terugkomt!



De oefening gaat als volgt:

1. Bepaal de afstand die je wilt lopen, neem ongeveer een afstand van 10 stappen.
2. Ga op je startpunt staan.
3. Voordat je een stap zet sta je stil bij iets dat je gedaan hebt dat niet liefdevol was. Wat je gedaan hebt, kan een handeling, een houding of een gedachte zijn. Degene die je dit hebt 'aangedaan' kan een ander mens, een dier, een groep of heel belangrijk: jezelf zijn. Alles wat in jouw ogen met vergeving te maken heeft neem je mee.
4. Voordat je elke volgende stap zet neem je de tijd om stil te staan bij iets dat in je opkomt dat vergeving nodig heeft. Als je de daad helder voor ogen hebt vraag je om vergeving of je geeft vergeving, daarna zet je steeds de volgende stap.
5. Als je bij je eindpunt bent gekomen keer je je om en kijkt naar de weg die je gelopen hebt.
6. Je overdenkt 'zeeën van tijd'. Wat betekent tijd voor mij, hoe voelt tijd, wat is tijd.
7. Dan loop je dezelfde weg terug.
8. Voordat je elke stap terug zet wens je iets of iemand iets moois toe. Je spreekt in jezelf zegeningen uit telkens voor iets of iemand. Vergeet vooral niet ook jezelf te zegenen.
9. Je stopt waar je begonnen bent.

Wat is je ervaring naar aanleiding van de oefening ' klim naar verzoening'? Schrijf het op in je notitieboekje.

Oefening

Regenboog douche

Deze oefening helpt je om spanning, energieën of lasten die niet van jou zijn van je af te spoelen. Een simpele en fijne oefening met groot resultaat als ondersteuning van alle vaardigheden.

1. Ga onder de douche staan en stel je voor dat het water elke keer een andere kleur van de regenboog aanneemt.
2. Volg deze volgorde: rood → oranje → geel → groen → blauw → indigo → wit.
3. Begin met rood: visualiseer dat de waterstralen rood kleuren en alle spanning of negatieve energie in en om je heen wegspoelen.
4. Ga verder met oranje, geel, groen, blauw, indigo, en eindig met wit.
5. Voel hoe je bij elke kleur lichter, vrijer en meer in balans wordt.



Blijf je de komende week bewust van alles wat je tot nu toe hebt geleerd! Door te blijven herhalen worden vaardigheden steeds meer vanzelfsprekend.



Einde vaardigheid 5

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Vaardigheid 6
Eigenliefde
En
Vanuit je hart leven



Vaardigheid 6: Eigenliefde en vanuit je hart leven

Vanuit je hart leven is zuiver en oprecht. Door de jaren heen kan daar een sluier overheen gekomen zijn. Deze kan zijn ontstaan door wat je hebt meegemaakt of wat je bent gaan geloven over jezelf, het leven. Misschien kun je jezelf moeilijk vergeven of haal je jezelf onnodig naar beneden.

Vanuit je hart leven helpt je te voelen dat de liefde voor jezelf de basis is van alles. Van daaruit ontstaat vanzelf liefde voor het leven voor de ander en voor alles wat is

Wat je leert:

Je leert echt van jezelf te houden. Eigenliefde heeft niets met egoïsme te maken, maar alles met volledig jezelf te mogen zijn. Je gaat aan de slag met vergeven, van jezelf en van anderen zodat je jezelf kunt bevrijden van sluiers en werkelijk kunt gaan loslaten wat je verzwaaert. Je gaat blokkades opruimen die je eigenliefde in de weg staan. Liefde en dankbaarheid voelen voor je lichaam opent je hart voor jezelf, ook hiermee ga je aan de slag.

Bekijk nu eerst de video met uitleg vaardigheid 6 <https://vimeo.com/398081088?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Eigenliefde
- Communiceren met mijn lichaam

In deze vaardigheid ga je verder met het oplossen van blokkades.

Blokkades zijn in jezelf ontstaan door ervaringen en situaties die je hebt meegemaakt. Vaak ontstonden ze om je te beschermen, maar nu kunnen ze je juist beperken.

Door je blokkades te leren **kennen**, **herkennen** en **doorvoelen**, kunnen ze verzachten en oplossen. Zo ontstaat er meer ruimte, meer openheid en meer licht in jezelf. Elke keer dat je een blokkade bewust aankijkt, groeit jouw innerlijke vrijheid en kom je dichterbij wie je werkelijk bent.

Een open liefdevol hart voor jezelf.

Dat geeft stroming en kracht.



Eigenliefde en leven vanuit je hart

Liefde is de essentie van het leven. Het geeft heling, verbinding en een gevoel van veiligheid. Wanneer je de liefde in jezelf voelt, kom je veel meer in je kracht.

Vaak lukt het ons om van anderen te houden, maar echt van jezelf houden kan lastig zijn. Gedachten- en gedragspatronen die je gedurende je leven hebt ontwikkeld, kunnen dit vermogen versluieren of blokkeren.

Leven vanuit je hart betekent eerst houden van jezelf: van wie je bent, van je lichaam en dankbaar zijn dat je bestaat.

In onze maatschappij is eigenliefde soms een taboe. Veel mensen denken dat zelfliefde egoïstisch is, omdat cultuur en opvoeding ons leren dat de ander belangrijker is dan onszelf. Maar echte eigenliefde is juist essentieel: het stelt je in staat om volledig te leven, verbinding aan te gaan en vanuit je kracht te handelen. Het betekent niet dat je egoïstisch bent; het betekent dat je jezelf serieus neemt en jouw energie voedt, zodat je ook echt iets kunt betekenen voor anderen.

Eigenliefde is er

Altijd geweest

En zal er altijd zijn

Eigenliefde versus egoïsme

Van jezelf houden en aandacht hebben voor je eigen behoeften is essentieel om in je kracht te staan. Dat betekent niet dat je niets meer voor anderen doet, maar wel dat je keuzes maakt die goed zijn voor jezelf.

Soms kan het zijn dat een ander jouw keuzes afkeurt wanneer je voor jezelf kiest. Dat zegt iets over de dynamiek in jullie relatie. Het nodigt uit om te onderzoeken of er voldoende wederzijds respect en liefde is, en of jullie elkaar werkelijk zien. Durf je je werkelijke zelf te laten zien aan de ander?

Eigenlijk is de vraag: was de ander ooit echt blij met jouw gedrag, of met wie jij werkelijk bent? Als je jezelf volledig laat zien en kiest voor wat jij nodig hebt, wie zou daar dan iets op tegen hebben?



Van jezelf houden en egoïsme zijn twee totaal verschillende dingen. Egoïsme omvat het bewust schade toebrengen aan anderen. Vraag jezelf eerlijk af: is dat ooit jouw intentie geweest? Waarschijnlijk niet. Jouw motivatie is altijd om je eigenliefde te vergroten, niet om iemand te kwetsen.

En als iemand echt van jou houdt en je werkelijk ziet, zal die persoon alleen maar blij zijn dat je meer van jezelf durft te houden en voor jezelf durft te kiezen. Jouw groei en eigenliefde zijn een cadeau, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je relaties.

Egoïsme is de ander bewust schade toebrengen.

Kiezen voor jezelf is eigenliefde en schaadt niemand.

*Als een ander het afkeurt,
zegt dat meer over de ander en de relatie die je met die persoon hebt,
dan over jou!*

Schrijfopdracht met reflectie op eigenliefde. Neem je tijd en schrijf eens over de volgende onderwerpen.

- **Wat betekent eigenliefde voor mij?** Schrijf een paar zinnen op.
- **Kan ik mezelf omarmen zoals ik ben?** Zie ik mijn kwaliteiten én beperkingen? Kan ik mezelf troosten bij tegenslag?
- **Hoe ondersteun ik mezelf?** Wat doe ik al? Wat kan ik nog meer doen om mezelf te dragen en verzachten?
- **Wat heb ik nodig van mezelf?** Welke gevoelens mag ik toelaten? Hoe kan ik mezelf geven wat ik nodig heb?

Ik herinner de eigenliefde die in mij is



Blokkades rondom je hart

Door ervaringen in je leven kunnen er blokkades zijn ontstaan in je borst, rondom je pure, liefdevolle, lichte hart. Hierdoor kan het moeilijker zijn om bij je eigenliefde te komen.

Mogelijke oorzaken hiervan zijn:

- Je hebt misschien te horen gekregen dat je niet goed bent zoals je bent, en hebt afkeuring ervaren, wellicht als kind al.
- Je voelde je anders dan anderen en had niemand die je echt zag, waardoor het lastig werd om jezelf te lief te hebben.
- Je hebt pijn ervaren, waardoor vergeving, van jezelf of van anderen moeilijk is. Mogelijk draag je gevoelens van schuld of schaamte.
- Je hebt misschien het gedrag van je ouders overgenomen, zonder te leren wat het betekent om voor jezelf te kiezen en van jezelf te houden.
- Je hebt je te veel aangepast aan anderen vanaf jonge leeftijd, waardoor je jezelf niet als belangrijk hebt leren zien.
- Of er is een andere reden die hier niet genoemd staat, maar die voor jou voelbaar is.

Er is veel wijsheid in jou die precies weet hoe je deze blokkades kunt opruimen. Je weet ook dat ze niet echt bij je passen en dat het tijd is om ze los te laten.

Alle wijsheid om blokkades op te ruimen is al in mezelf.



Oefening

Je hart openen

Stap 1: Aandacht naar je hart

- Ga rustig zitten of liggen en sluit je ogen.
- Breng je aandacht naar je borst, naar het gebied rondom je hart.
- Voel gewoon wat er aanwezig is. Merk op of je spanning, dichtheid, warmte, druk of iets anders ervaart.

Stap 2: Adem in, adem uit

- Adem rustig en diep in, voel je borst opkomen bij de inademing.
- Adem langzaam uit en stel je voor dat bij elke uitademing spanning of dichtheid een beetje oplost.

Stap 3: Erkenning en acceptatie

- Stel jezelf zachtjes de vraag: *“Welke blokkade of pijn wil hier gezien worden?”*
- Noem het eventueel in jezelf: bijv. “angst”, “afkeuring”, “schuld” of “schuldgevoel”.
- Zeg innerlijk: *“Het mag er zijn, het is oké dat dit er is.”*
- Voel dat je deze emotie of blokkade niet hoeft weg te duwen, maar simpelweg erkent.

Stap 4: Visualisatie van liefde

- Stel je een zachte, warme lichtstraal of energie voor die vanuit je hart straalt.
- Laat dit licht de blokkade omhullen, verzachten en oplossen.
- Zie of voel hoe het licht meer ruimte en zachtheid in je hart creëert.

Stap 5: Dankbaarheid en afsluiting

- Bedank jezelf voor het erkennen van wat er is.
- Merk op dat er meer ruimte is ontstaan in je hartgebied.
- Adem nog een paar keer diep in en uit en open langzaam je ogen.

Tip:

Je kunt deze oefening dagelijks herhalen, zelfs 5 minuten is al krachtig. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je hartruimte vrij wordt en je verbinding met je eigenliefde sterker wordt.

Schrijf oefening: Blokkades in mijn borst

1. **Als ik denk aan blokkades in mijn borst, komt er als eerste in mij op:**
(Schrijf je eerste gevoel, gedachte of sensatie op)
2. **Ik weet dat ik eigenlijk moet doen om dit op te lossen, zodat er weer ruimte ontstaat:**
(Schrijf wat jij kunt doen om de blokkade te verzachten of los te laten)

Het is aan jou om alle sluiers van je hart te verwijderen, zodat je borst zich weer volledig kan openen voor jezelf.

De blokkades die er nu zijn, zijn ooit ontstaan om je te beschermen of om je te helpen overleven. Ze hadden een doel in een eerder stadium van je leven. Waarschijnlijk om jezelf te beschermen.

Maar nu je verder bent gekomen op je pad van persoonlijke groei, staan deze delen je eigenlijk alleen nog maar in de weg.

Beluister de meditatie “Eigenliefde”

Schrijf voor jezelf je ervaring op naar aanleiding van deze meditatie.



Oefening

Compassie vergroten

Compassie voor jezelf, de wereld en de ander zal je bevrijden van blokkades. Het pad om het lijden te beëindigen is de weg van het hart, het pad van compassie. Ieder mens wordt in het leven geconfronteerd met het lijden en streeft naar een leven met zo min mogelijk lijden. Zoveel mogelijk gezond zijn en om het daarbij in materieel, relationeel en sociaal opzicht aardig voor elkaar te hebben. Boven dit alles wil ieder mens gelukkig zijn.

Compassie begint daar waar het besef doordringt dat anderen zoeken naar hetzelfde, hunkeren naar hetzelfde en hetzelfde nodig hebben als jij. Zelfs als je mensen ontmoet die lomp, fout, onuitstaanbaar, irritant, agressief, dom, gevaarlijk en krankzinnig gedrag vertonen, besef je dat ze kennelijk geen betere manier weten om de jacht op geluk gestalte te geven. Ze doen wat ze doen, zijn wat ze zijn omdat ze hopen daarmee te krijgen wat ze nodig hebben. Net als jij.

Als je deze oefening een tijd volhoudt, ga je de wereld en zijn bewoners op een andere manier zien dan gebruikelijk. Het zijn geen concurrenten meer of objecten van lust, haat, angst of begeerte maar ze vormen een deel van jezelf, waarmee je je moeiteloos kunt verbinden.

Mijmer wat over compassie en als er iemand in je gedachten opkomt stel jezelf de volgende vier vragen. Begin met iemand die ver van je af staat en neem daarna de mensen die steeds in je opkomen. Doe deze oefening met 6 tot 8 mensen.

Compassie vergroot eigenliefde

1. Net als ik heeft deze persoon een goddelijke kern
2. Net als ik is deze persoon uniek in zijn verschijningsvorm
3. Net als ik streeft deze persoon naar geluk
4. Net als ik is deze persoon op weg naar volmaaktheid

Schrijf je ervaring naar aanleiding van deze oefening in je schrijfboekje.



*Wellicht zijn alle draken in ons leven
Uiteindelijk wel prinsessen die in angst en beven
er slechts naar haken
ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken.
Wellicht is alles wat er aan verschikking leeft
in diepste wezen wel niets anders dan iets dat onze liefde nodig heeft.*

Oefening

Communicatie met je lichaam

Bij de vorige vaardigheden is het steeds benoemd: **je lichaam is je anker**. We leven ons leven dóór ons lichaam. Het is daarom zo belangrijk om van je lichaam te houden, het te koesteren en te behandelen als jouw kostbare voertuig. Zonder dit prachtige lichaam kon je hier niet in deze wereld zijn.

Door het wegdrukken van emoties kunnen er echter blokkades ontstaan in je lichaam. Misschien voel je zware schouders van lasten die je draagt, of ervaar je andere ongemakken. Wordt het niet eens tijd om je lichaam daarvan te bevrijden?

De meditaties om emoties in stroming te brengen hebben je al een heel eind op weg geholpen. Maar het is ook nodig om echt van je lichaam te houden en ermee samen te werken.

Er zit **veel wijsheid in je lichaam**. Het weet precies wat je nodig hebt, wil altijd in balans zijn en is voortdurend van dienst. Het loopt spaak als jij ruzie krijgt met je lichaam of het gebruikt als opslagplaats voor weggedrukte emoties.

In de volgende meditatie ga je **liefdevol naar je lichaam kijken en het volledig voelen**. Houd een pen en het invulformulier bij de hand, zodat je je inzichten direct na de meditatie kunt opschrijven.



Eigenliefde is magnetisch

Relaties verdiepen en worden liefdevoller

Eigenliefde heeft niets met egoïsme te maken

Maar geeft verrijking op alle niveaus

Pak je schrijfboekje er weer bij en schrijf je inzichten op over wat je lichaam je vertelt

- Hoe kan ik beter omgaan met mijn lichaam?
Schrijf op welke signalen je lichaam je geeft en wat jij kunt doen om het beter te verzorgen of te ondersteunen.
- Slaap
Hoeveel slaap heb ik nodig? Krijg ik genoeg rust? Wat kan ik veranderen om mijn slaapkwaliteit te verbeteren?
- Voeding
Hoe voel ik me bij de voeding die ik nu neem? Wat werkt goed voor mijn lichaam

Nu je beide meditaties hebt beluisterd kun je je afvragen wat er nu echt in je leven gaat veranderen als je jezelf toestaat om van jezelf te gaan houden, om (nog meer) eigenliefde te krijgen, welke keuzes maak je dan, welke mogelijkheden ontstaan er dan?

Pak je schrijfboekje er nog eens bij en schrijf voor jezelf op:

- Wat mag je loslaten
- Wat komt ervoor in de plaats



Einde vaardigheid 6

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Vaardigheid 7
Uit de trigger
bij jezelf blijven



Vaardigheid 7: Bij jezelf blijven en je niet laten triggeren door anderen of situaties

Je gaat je steeds meer realiseren dat jij degene bent die bepaalt hoe je je voelt en vooral dat je er wat aan kunt doen. Je gaat daar steeds meer de verantwoording voor nemen. Je realiseert je dat je altijd een vrije keuze hebt om vrij te zijn!

Wat je leert:

Je krijgt inzicht in verantwoordelijkheid. Uiteindelijk is je grootste verantwoordelijkheid dat je verantwoording neemt over jezelf, hoe je je voelt, welke keuzes je maakt. Je gaat bewust worden welke mensen of situaties jou uit balans brengen en vooral hoe je je balans kunt bewaren als je hiermee geconfronteerd wordt.

Wanneer je werkelijk bij jezelf kunt blijven, raak je minder snel uit balans door wat anderen doen of zeggen. Je herkent triggers zonder erin mee te gaan. Je blijft verbonden met je hart, je centrum, je eigen waarheid. Dat is leven vanuit Bewust Zijn.

Bekijk nu eerst de video met uitleg vaardigheid 7 <https://vimeo.com/398081284?fl=tl&fe=ec>

Geleide meditaties:

- Bij jezelf blijven
- Wees je eigen beste vriend(in)

Je bent nu zover gekomen dat je al veel hebt geoefend en bewuster bent geworden. Hoe bewuster je bent geworden van je emoties, je gedachten, je gevoelens en jezelf hoe beter je bij jezelf kunt blijven. Dat zal je vast hebben gemerkt.

Je bent gedurende deze onlinetraining stap voor stap op weg geleid met verschillende oefeningen en geleide meditaties om je persoonlijkheid op een hoger plan te krijgen, om los te komen van verstrikkingen in je emoties en je denken.

Hopelijk ben je lichter en ruimer over jezelf gaan nadenken en gaan voelen. En als het goed is, ben je gaan voelen hoe je blokkades op kunt lossen in je lichaam. Je hebt geoefend met gevoelens en emoties toelaten in plaats van ze weg te stoppen. Het zal misschien nog niet altijd lukken zoals je het graag zou willen, maar het blijft een levenslang proces. En nu heb je in ieder geval de vaardigheden om ermee aan de slag te blijven.

In de vorige vaardigheden heb je van alles opgeschreven hoe het steeds is gegaan. Heb je dit al eens teruggelezen? Het is zeer waardevol om zo je groei te reflecteren.

Lees nu eerst eens je aantekening door toen je net begon met deze onlinetraining. Vooral ook je groei moment opname, deze geeft weer hoe je er een paar maanden geleden voor stond.



*Het gaat om het proces,
het genieten van je groei,
niet om het uiteindelijke doel.
Vergeet onderweg niet te genieten van je successen.*

Groeimomentopname:

Als ik de eerste aantekeningen lees in mijn groeimoment opnames, dan valt het me op dat.....

Je hebt al zoveel onderzocht, verkend en geleerd! Het is fijn om eens op dit moment erbij stil te staan hoe je er NU mee omgaat, in hoeverre lukt het je om toe te passen in je dagelijkse leven.

In de 1^e vaardigheid ben je bewust geworden van jezelf. Je hebt geleerd met je aandacht van binnen naar buiten te zijn. Je hebt geoefend om er te zijn vanuit het centrum van je hoofd in plaats van rond te slingeren met je aandacht in de situaties of de mensen om je heen. Je hebt ermee geoefend hoe het is om je lichaam als anker te gebruiken.

Reflectie: Hoe ga je nu hiermee om?

In de 2^e vaardigheid heb je geoefend met het omgaan van je gedachten. Daar heb je verschillende oefeningen voor gekregen. Zoals de telmeditatie, gedachten tellen en de energie achter de gedachten verkennen. Je hebt geleerd om steeds meer toeschouwer te zijn van je gedachten in plaats van mee te gaan met de verhalen.

Reflectie: hoe ga je hier nu mee om?

In de 3^e vaardigheid heb je geleerd om emoties weer in stroming te brengen. Je hebt meditatie gekregen om de energie achter de emotie te vinden en je zult vast hebben gemerkt dat daardoor de emotie op kon lossen of in ieder geval minder kon worden. Je bent hier steeds meer gaan leren dat je emoties ontstaan doordat je gedachten hebt. En als het goed is ben je steeds meer daarin een vrije keuze gaan merken.

Je bent steeds meer gaan voelen wie je bent van binnen in plaats van je te identificeren met je rollen.



Reflectie: hoe ga je hier nu mee om?

In de 4^e vaardigheid heb je geoefend met in het NU zijn. Het heeft je geleerd dat je dan veel beter bij jezelf kunt blijven. Als je dan veel gedachten tegenkomt heb je daar vaardigheden voor en ook als je emoties of pijnen tegenkomt. Door je naam te zeggen neem je veel meer het NU in, jouw moment. Je hebt je IK helemaal aangenomen in het NU.

Als je in het NU kunt zijn kun je meegaan met de flow van het leven en je leven leven van moment tot moment. Oordeelloos en volledig vanuit je hart.

Ik hoop echt dat je de moeite hebt genomen voor jezelf om de oefeningen om in je kracht te komen hebt gedaan, De oefening waar je op zoek gaat naar je kernbehoefte. En van daaruit kan gaan kijken hoe je dit meer in je leven kunt gaan integreren. Heb je dit nog toegepast?

Reflectie:

- hoe ga je hier nu mee om?
- hoe heb je je affirmatie toegepast?
- Wat is je affirmatie, nog hetzelfde of is het verandert?
- Hoe ga je nu om met weerstanden in het NU?

Bij de 5^e vaardigheid heb je geoefend in je ruimte innemen. Een hele belangrijke vaardigheid, want al dat moois dat je bent gaan ontdekken in jezelf heeft alle ruimte nodig. Je bent nog bewuster geworden dat je aandacht niet rondslingerd, maar als het goed is ben je echt meer van binnen naar buiten gaan leven. Het voelen van je loodlijn helpt je om te centreren. Als het goed is kun je steeds beter uit verhalen blijven. Ben je ook meer je grenzen gaan stellen omdat je nu veel beter kunt voelen. Je bent hopelijk over de drempel heen dat je jezelf nu echt als centrum van je wereld kunt ervaren. De cocon is een simpele oefeningen, maar helpt je snel. Als het goed is ben je steeds neutraler geworden. De klim naar verzoening heeft je als het goed is ook meer ruimte gegeven. Vergeven ruimt op, doe je niet voor de ander, maar echt voor jezelf.

Reflectie: hoe ga je hier nu mee om?



En dan natuurlijk de 6^e vaardigheid: vanuit je hart leven. Alleen al over dit onderwerp zou ik nog een zelftraining kunnen creëren. De belangrijkste elementen om dit te kunnen gaan oefenen zijn houden van jezelf en je lichaam. En alle mogelijkheden om vanuit je hart leven volgen daarna. Maar de basis is eigenliefde en blij zijn om in je eigen lichaam te leven en ervan te houden. Door je compassie te vergroten naar mensen die je pijn hebben gedaan kun je de pijn in je eigen hart helen. Ik hoop echt dat je gaat luisteren naar wat jouw lichaam jou wil vertellen.

Reflectie: hoe ga je hier nu mee om?

Heb je nog weleens teruggekeken naar wat je eerder hebt ingevuld bij specifieke oefeningen? Wat staat er in je schrijfboekje over je verlangens waarom je deze training bent gaan volgen?

Ik ben deze training gaan volgen op (datum)..... En nu is het (datum) en ik heb geleerd.

Hoe heb ik hieraan gehoor gegeven? Zo ja, wat heb ik hieraan gedaan, zo nee, waarom niet? Wat heb ik dan nodig om hieraan gehoor te geven?

Je verlangens wijzen je de weg.

Verlangens komen uit je ziel,

uit je ware essentie

Bekijk ze niet vanuit detail,

Neem ze niet letterlijk,

Maar bemerk de rode draad

En volg ze!



Beluister de meditatie 'Bij jezelf blijven'.

Schrijf je ervaring op voor jezelf in je notitieboekje.

Oefening

Uit de trigger blijven

DE manier om uit triggers te blijven is 'Spiegelen'. De 7^e vaardigheid is spiegelen, die gebruik je om uit de trigger te kunnen blijven. Een trigger is iets dat je raakt, iets dat je weghaalt bij jezelf. Dat kunnen je eigen gedachten zijn, je eigen emoties of reacties op situaties of contacten. In de eerdere vaardigheden heb je hier al veel over geleerd en kunnen oefenen.

In deze vaardigheid ga je verder verkennen waarom je in bepaalde relaties wordt getriggerd en vooral: 'Hoe blijf ik uit die verstrikking!'

Eigenlijk werkt dat heel simpel, maar je moet wel even weten hoe het werkt. Het is een simpele truc die je kunt toepassen. Door deze vaardigheid word je toeschouwer van je relatie met de ander en zoek je de oplossing niet in de relatie met de ander maar direct in jezelf. Daardoor krijg je volledige controle terug over jouw gemoedstoestand. Je kunt dus eigenlijk nooit meer de ander de schuld geven van hoe jij je voelt, maar je neemt zelf volledige verantwoordelijkheid erover.

Als je iets ziet in de ander wat je opvalt, zegt dat altijd iets over jezelf. Je kijkt vanuit je eigen raamwerk de wereld in en vanuit je eigen referentiekader zie je iets bij de ander. Iedereen heeft een ander raamwerk van waaruit hij of zij de wereld in kijkt. En dat mag ook!

Iedereen heeft ook blinde vlekken. Juist je blinde vlekken zie je in de ander, dat kan positief en negatief zijn.

Het mooie is dat je met deze methode je emoties, gedachten en reacties volledig kunt reguleren, ook in lastige relaties. De ander blijft wie hij of zij is, maar jij kiest hoe jij erop reageert.



Hier nog even een samenvatting over het principe van spiegelen

Wat je ziet in de ander zegt iets over jezelf.

- Positief of negatief, het reflecteert een aspect van jouw eigen wereldbeeld, overtuigingen of blinde vlekken.

Je projecteert je referentiekader op de ander.

- Iedereen heeft een uniek raamwerk van waaruit hij/zij de wereld bekijkt.

Blinde vlekken herken je via de ander.

- Wat je stoort of bewondert, kan een spiegel zijn van iets in jezelf.

Hoe gebruik je spiegelen om uit triggers te blijven

Word toeschouwer.

- Observeer wat er gebeurt zonder direct te reageren.

Zoek de oplossing in jezelf, niet in de ander.

- Je bent volledig verantwoordelijk voor je eigen gemoedstoestand.

Neem het signaal van de ander serieus als spiegel.

- Vraag jezelf: *“Wat laat deze persoon bij mij zien over mezelf?”*

Blijf bewust van je centrum.

- Voel je eigen energie en laat de ander hun energie hebben zonder dat het jou uit balans brengt.

Hoe werkt dan de trigger?

Juist je eigen blinde vlekken is waar jij op reageert bij de ander.

Dus de ander spiegelt jouw blinde vlekken.



Misschien ken je het principe wel met kinderen of dieren. Als jij niet lekker in je vel zit, dan worden je kinderen vervelend of je dieren onrustig bijvoorbeeld. Je kunt dan boos worden op je kinderen of je dieren, maar eigenlijk zit het in jezelf. Als je naar je eigen blinde vlek zou kijken en je lost dat probleem op, dan reageert jouw omgeving daar weer op en wordt de situatie volledig anders.

Als mensen reageren op elkaar gaat het altijd over een reactie op het gedrag van de ander. Je kunt je ergeren aan het gedrag van de ander, of je kunt iets opvallen in het gedrag van de ander waarvan je zeker denkt te weten dat het anders moet. Het gaat hier altijd om je eigen blinde vlekken. Dat betekent niet dat je precies hetzelfde doet dat je ziet bij de ander. Het gaat erom dat wat je ziet in het gedrag bij de ander dat je er eens over nadenkt of jij dat gedrag herkent in jezelf en dan meestal vind je het antwoord in relatie met jezelf.

Bijvoorbeeld een muur die je opwerpt tegen de ander zegt iets over de muur die je opwerpt tegen jezelf of hetgeen je zo graag wil voor de ander moet je eigenlijk meer aan jezelf leren geven. Wat je ziet in de ander zegt dus juist altijd iets over jezelf. Door in te zien wat dat is, krijg je volledige controle terug over je eigen staat van zijn.

En dat is eigenlijk altijd zo, er is geen uitzondering. Want als jij het niet zou herkennen zou het niet in je referentiekader zitten. En hoe meer jij het zou herkennen in de ander, hoe harder het schreeuwt, hoe meer trigger erin zit, hoe harder jouw hele systeem eigenlijk naar jou schreeuwt dat je ergens naar moet kijken in jezelf!

Hoe meer iets je raakt,

Hoe harder jouw ziel je roept om aandacht van jou!

Hoe kun je uit deze verstrikking raken?

Als eerste herken je het principe. Als je dit principe nog niet kende, geef jezelf dan even de tijd om hieraan te wennen en het even op een andere manier te gaan bekijken.

Daarna ga je verder met bekijken wat je opvalt aan de ander. Isoleer het deel dat je opvalt en stel je zelf eerst de vraag: welk gedrag valt mij op? Wat valt me eigenlijk, wat triggert mij?

Als je dit helder hebt dan laat je de ander helemaal los en je richt je op jezelf en je vraagt jezelf af of dit gedrag iets zegt over jezelf. Als het je triggert, als het je raakt, als het ervoor zorgt dat je weggaat bij jezelf, dan zit er altijd iets in dat je wakker wil maken over jezelf, altijd!

De kunst is te vinden wat dat is. Hoe meer je hiermee aan de slag gaat hoe meer je het spelletje ervan kunt gaan inzien en hoe meer je dat gaat inzien hoe makkelijker je uit de verstrikkingen kunt blijven.



Wat ik zie in de ander zegt altijd iets over mezelf.

Ik neem zelf de verantwoording

Over mijn gedachten, mijn gevoelens en mijn welbevinden.

Houd je uitwisselingen met ander mensen in de gaten. Observeer voordat je conclusies trekt.

En stel jezelf een aantal vragen:

Wat voel je bij jezelf?

Wat merk je op?

Wat gebeurt er?

Waar is sprake van aantrekking of afstoting?

Raak je energie kwijt of trek je energie aan?

Wie zijn je spiegels en waarom?

Spiegelen heeft niet te maken met het totaalbeeld of de realiteit, ook niet met wie er gelijk heeft, het zegt niets over de persoon zelf of over jou als persoon.

Spiegelen is een manier

om door middel van wat je raakt in de ander

heel zuiver je eigen lering te trekken

hoe je nog zuiverder jezelf kunt zijn.

De ander heeft zijn of haar eigen processen waar je niet over hoeft te oordelen simpelweg omdat je het hele plaatje van het hoe en waarom van het gedrag van de ander nooit kunt zien. Je kunt je wel realiseren dat de ander op zijn of haar manier ook zijn best doet om het geluk te vinden in zijn of haar eigen leven vanuit zijn of haar eigen referentiekader. Door dit te doen blijf je helemaal bij jezelf en blijf je ook echt jezelf, los van de verstrikking.



Zo word je je steeds bewuster van je eigen leerprocessen. Door er zo mee om te gaan koppel je jezelf ook direct los van wat je denkt te zien bij de ander en je neemt direct de verantwoordelijkheid over je eigen gevoelens. Op deze manier geef je je zelf de ruimte om de ander te zien wie hij of zij werkelijk is voorbij jouw eigen leerprocessen. Dat betekent uiteraard niet dat je het gedrag van de ander hoeft goed te keuren. Het gaat puur over je eigen reactie op het gedrag van de ander.

*Een ander kan jou niet iets aandoen,
het gaat erom in hoeverre het jou kan raken.
En als het je raakt,
dan is er nog iets in jezelf dat aandacht wil van jou.
Laat het proces met de ander los
en kom meteen bij je eigen processen.
Zo blijf je direct bij jezelf!*

Als je je bewust bent geworden van dit gedrag en je erkent in jezelf je eigen leerproces dan ervaar je direct rust.

Ook zal je bemerken dat je geen reactie meer hebt op het gedrag van de ander. Als de trigger helder is, kom je dus letterlijk los van de ander en kan je bij jezelf blijven.

De spiegel is weg, hij is niet meer nodig, er is geen blinde vlek meer in jezelf waardoor je open en vrij in het contact met de ander kan staan. Dan pas kun je een eerlijke beoordeling maken van dit contact.

*Als je eigen blinde vlekken weg zijn
heb je geen reactie meer met de ander
waardoor je ook geen energie lek meer hebt.*

Je kunt spiegelen met mensen, dieren, voorwerpen, groepen mensen, eigenlijk met van alles dat jou triggert en ervoor zorgt dat je weggaat bij jezelf. Haal al je vaardigheden erbij, dan kan je bij jezelf blijven.

Om verder te kunnen gaan met spiegelen oefenen is het belangrijk dat je je affirmatie wel helder hebt. Als je die nog niet helder hebt, raad ik je aan om terug te gaan naar vaardigheid 4 waar je deze helder kunt krijgen.



Oefening

Leren spiegelen

Mensen zijn spiegels van elkaar. Waar je je het meeste aan ergert kun je het meeste van leren. Wat je opvalt bij de ander zegt veel over jezelf. Het is de wet van de aantrekking. Wat je niet kent kun je ook niet herkennen. Als jij iets in jezelf 'denkt' te voelen van de ander, is het al in jou, anders zou je het niet kunnen voelen. Gevoelens overnemen is niets anders, dan in jezelf iets wat resoneert met iets van die ander.

In de volgende oefening ga je aan de slag met het helder krijgen van je blinde vlekken door te kijken naar wat jou triggert.

Je zult merken dat het op de een of andere manier weer samenvalt met je affirmatie. Dus het is belangrijk om deze helder te hebben.

Ik raad je aan echt stap voor stap de vragen te beantwoorden, de volgorde waarin ik je deze vragen stel heb ik goed doordacht en helpen je in de diepte van je blinde vlekken te komen. Wees eerlijk naar jezelf en laat vanzelf de antwoorden naar boven komen en schrijf ze op.

Mijn affirmatie is:

Wat valt je op aan de ander? Kijk naar zowel positief als negatief gedrag dat je opvalt. Schrijf 3 dingen op.

- 1.
- 2.
- 3.

Komt het wel eens voor dat je weigert om deze fouten bij jezelf te herkennen? Of herken je bij jezelf tekorten in jezelf die hiermee te maken hebben? Of is dat iets waar je eigenlijk zelf op vastloopt in jezelf, waarin je jezelf te kort doet of overvraagt, of iets dat haaks staat op je affirmatie?

(probeer het te bekijken vanuit het groter geheel). Geef antwoord per punt.

- 1.
- 2.
- 3.



Ik realiseer me hierdoor..... over mezelf. Mijn blinde vlek is..... Of ik zou nog eens kunnen kijken naar in mezelf.

Wat kost je energie bij de ander?

Wat zegt het over mij dat dit energie kost? Is dit een thema wat ik nog beter moet leren, is dat wat de ander in mijn triggert? Triggert de ander een oude pijn in mij waar ik nog naar mag kijken en waarvan ik dacht dat ik er wel klaar mee was?

*Door alle triggers te verkennen
en daardoor je eigen blinde vlekken helder te krijgen
kun je in werkelijke vrijheid gaan leven
zo wordt degene die je het meeste triggert
je grootste leermeester!*

Wat valt je op als je in een groep mensen bent aan de anderen of aan specifieke anderen?

Dit zegt over mij en mijn blinde vlekken:

Wat vind je mooi of fijn aan de ander? Neem eens iemand in je aandacht die je op een positieve manier triggert.

Wat je herkent in de ander, ook de positieve dingen, zeggen altijd iets over jezelf. Als jij iets ziet bij de ander wat je mooi of aantrekkelijk vindt, betekent dat dat ook in jezelf zit. Wat zegt het over jou, wat jij ziet bij die ander wat je zo mooi vindt. Kun jij dit mooie in jezelf herkennen? Of in ieder geval toelaten dat het ook in jou is. Als je eerlijk bent tegen jezelf dan weet je dat dit ook allemaal in jezelf zit.



Wat voor moois mag ik meer gaan zien in mezelf? Kan ik zien dat wat ik zie in de ander aan moois ook al in mij aanwezig is? Wellicht meer wakker wil worden en gezien mag worden?

Als je iemand steeds iets verwijt, zegt dat ook iets over jezelf. Er is namelijk iets in de ander wat jou triggert. Jij vindt dat de ander ergens actie op moet nemen of iets moet inzien. Ook dat gaat weer over je eigen relatie met jezelf.

Welk verwijt maak jij weleens en naar wie?

Hoe ga ik hier zelf mee om, ten opzichte van mezelf?

Wat zegt dit verwijt over hoe ik omga met mezelf en hoe verhoudt dit zich tot mijn affirmatie?

Wat kan ik hier zelf van leren?

*Wanneer ik snel fouten bij anderen opmerk,
heb ik verzuimd mezelf te corrigeren.*

*Wanneer mijn gedragingen erop gericht zijn om een ander te overtuigen, twijfel
ik aan mezelf.*

*Wanneer ik worstel met de wereld, heb ik de verantwoordelijkheid voor mijn
eigen creaties ontkend.*

*Wanneer ik mij afgescheiden en eenzaam voel,
heb ik nagelaten om te vergeven (mezelf en/of de ander)*

*Wanneer gebeurtenissen zich herhalen in mijn leven,
is er een les die ik moet leren.*



Kijk nog eens opnieuw naar je affirmatie en mijmer er eens wat over. Pas eventueel je affirmatie aan of voel maar in heel je wezen dat deze affirmatie jou direct volledig in je kracht zet.

Inzichten omtrent mijn affirmatie en mijn blinde vlekken:

Mijn affirmatie:

Oefening

Wees je eigen beste vriend(in)

Als zou je nu naar jezelf kijken alsof je je eigen beste vriend(in) bent welk advies zou jij dan aan jezelf geven. Luister hiervoor de meditatie: je eigen beste vriend(in).

Beluister de geleide meditatie ' wees je eigen beste vriend(in)

Pak je schrijfboekje erbij en schrijf voor jezelf eens op:

- Welke boodschap heb ik voor mezelf vanuit de perceptie alsof ik mijn eigen beste vriendin ben.
- Hoe zie ik mezelf als ik verder ga op dit pad van ontwikkeling:
- Welke boodschap is er vanuit mijn toekomstige ik:

Je hebt nu alle 7 vaardigheden geoefend. Het pad van persoonlijke ontwikkeling is een pad dat zich steeds verder blijft ontfouwen. Het is goed om op dit pad te blijven, want het zal je de mooiste ervaringen geven van je leven. Je gaat er steeds meer naar toe groeien dat leven in vreugde mogelijk is ondanks wat er in de wereld om je heen gebeurt.

Niet hetgeen mij overkomt,

Maar mijn reacties en mijn weerstand

Bepalen hoe ik me voel.



Als je blijft doen wat je altijd deed, blijf je krijgen wat je altijd kreeg

Werkelijke verandering ontstaat als je gaat luisteren naar wat je gevoel je ingeeft en ernaar gaat te handelen. Dat kan verwarrend of tegenstrijdig lijken maar zal je de mooiste verwondering en transformaties geven naar groei en innerlijke rust.

Beluister nu de bonus geleide meditatie 'lichter leven met 7 vaardigheden'

Einde vaardigheid 7

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Lieve deelnemer,

Je bent nu aan het einde gekomen van de onlinetraining 7 vaardigheden om bij jezelf te blijven. Je mag echt supertrots zijn op jezelf dat je jezelf dit grote cadeau gegeven hebt om stil te staan bij jezelf, je gevoelens, je gedachten, je weerstanden, je verlangens en je triggers. Om vaardigheden eigen te maken die je leven lichter, makkelijker en vreugdevoller te maken.

Ik ben in ieder geval erg trots op wat jij hebt bereikt en dat je deze moeite hebt genomen voor jezelf!

Blijf bewust oefenen met van alles wat je tot nu toe hebt geleerd, het blijft een levenslang proces. Door te blijven herhalen worden vaardigheden steeds meer vanzelfsprekend.

Er is nog veel meer wat ik je kan aanbieden om te leren, groeien en verlichten. Op mijn websites kan je eens rondkijken of er iets is waar je je toe aangetrokken voelt. Je mag mij altijd een berichtje sturen om te overleggen wat voor jou een mooie volgende stap is. Als je nog niet bij mij in groepsverband processen bent aangegaan, dan is dat wellicht nu een mooie volgende stap. De ervaring leert dat dat versnelde groei geeft.

Ik wil je heel hartelijk bedanken voor je vertrouwen dat je bij mij deze training hebt gevolgd en ik hoop van harte dat je bewust blijft van jezelf en je pad van groei voortzet. Ik wens je heel veel geluk en liefde op je verdere pad.

Ik zou het ontzettend leuk vinden nog van je te horen hoe je deze onlinetraining hebt ervaren. Jouw bericht lees ik persoonlijk en zal er ook zelf op reageren.

Ik wens je alle goeds op je pad en wellicht ergens tot ziens!

Lieve groet,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach • Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329

