

In volle kracht vooruit.

Van de auteur
van de spirituele
roman
Hemel op aarde

Jolanda de Jong

www.jolandadejong.com

In volle kracht vooruit!

In mijn roman Hemel op aarde staan onder andere thema's centraal als; de verbinding met jezelf herstellen en in je kracht gaan staan. Vanuit een psychologische en holistische visie, waarbij er een kennismaking plaatsvindt met spiritualiteit.

Verschillende enthousiaste lezers hebben mij laten weten dat zij na het lezen van Hemel op aarde, geïnspireerd zijn geraakt met zichzelf aan de slag te gaan.

Wauw! Wat een compliment! Ik was tijdens het schrijven voornamelijk bezig met het opschrijven van het verhaal dat er uit moest en hoe bepaalde levensprocessen kunnen lopen, laat staan dat het voor lezers ook nog eens belangrijke inzichten op kon leveren!

En dat zette me aan het denken... Wat als er een simpele handleiding zou zijn, die goed te begrijpen is en iedereen op weg kan helpen goed in verbinding te staan met zichzelf, veel energie te ervaren en vanuit de innerlijke kracht te leven. Allemaal vanuit een psychologische en holistische visie.

Dus geïnspireerd door de lezers van mijn roman Hemel op aarde heb ik In volle kracht vooruit! geschreven.

Met deze handleiding is het de bedoeling dat je gaat ervaren dat je goed bent zoals je bent en hoe je nog meer gebruik kunt maken van je krachten en wie je van nature bent.

Er zijn zo veel manieren, adviezen, boeken vol over hoe wij het beste in onze kracht kunnen komen. Maar voor diegene die heeft ontdekt waar zijn kracht ligt, weet ook dat het lang niet zo gemakkelijk is om altijd in zijn kracht te blijven. Het leven brengt de nodige uitdagingen met zich mee, waarbij het iedere keer weer zoeken is naar de beste manier er mee om te gaan. Dus als het even een periode minder goed met je gaat, betekent dat niet dat je al je kracht hebt verloren of nooit meer in je kracht zult komen. Juist de grootste uitdagingen in het leven kunnen uiteindelijk voor de meeste energie en kracht zorgen. De spreuk "Leren surfen op de golven van het leven" heb ik vaak wel een mooie omschrijving gevonden. We zijn als mens geneigd weerstand te bieden tegen een situatie die we als vervelend ervaren. Maar net als met surfen, als je tegen de golf in gaat, ga je kopje onder. Dus kun je maar beter leren hoe je op de juiste manier boven water blijft (surfen), of in ieder geval weer boven water komt. Dus geef je over aan de situatie en zoek jouw beste weg daarin.

In dit gratis e-book vind je stappen om in je kracht te blijven en daar zo veel mogelijk je voordeel uit te halen. Wat jou kan helpen uitdagingen op jouw pad te transformeren naar waardevolle leer/groei ervaringen. Een overzichtelijk en vlot te lezen handleiding, wat je dagelijks kunt gebruiken tot het een gewoonte voor je is geworden. Ook handig als je nog niet helemaal hebt ontdekt hoe je in je kracht kunt komen. Hoewel de handleiding het beste te volgen is door de stappen chronologisch te lezen, kijk vooral naar wat op dit moment het beste bij jou past. Dat kan zijn; beginnen bij een stap die jou aanspreekt, of per dag één stap lezen. Zie maar wat jou het beste bevalt.

Voor de leesbaarheid is gekozen in de mannelijke vorm te schrijven. Daar waar de mannelijke vorm geschreven staat kan ook de vrouwelijke vorm gelezen worden.

Veel succes en plezier met deze handleiding!

1. Weet wie je bent.

Ken jezelf. Ga op onderzoek uit naar jezelf. Welke patronen/gedragingen/ manieren van omgaan met emoties en/of problemen heb je? Welke heb je overgenomen van je vader? Welke heb je overgenomen van je moeder? (Of andere verzorgers.)

Wat werkt daarvan positief voor je? Wat niet en kun je beter los laten?

Wat uiteindelijk overblijft, ben jij.

Je kent het spreekwoord vast wel: “Zoals de ouden zongen, piepen de jongen.”

Het blijkt waarheid als een koe te zijn. Dat komt omdat onze ouders/ verzorgers de eerste mensen zijn waar wij een relatie mee aangaan en waar wij van leren hoe om te gaan met emoties, problemen en sociale situaties (eigenlijk met de meeste dingen in het leven). Daar begint de basis waar de rest van ons leven op wordt gebouwd. Als kind heb je immers geen ander referentie kader/voorbeeld dan je eigen ouders/verzorgers, je weet niet beter.

Jouw ouders hebben, met de opvoeding die ze jou hebben gegeven, meestal hun best gedaan (binnen hun mogelijkheden) met alles wat zij van hun ouders hebben geleerd en meegekregen.

En zo kunnen patronen generaties herhaald worden. Hetzij positief, hetzij negatief. Het is niet nodig om dat allemaal uit te spitten om met deze stap aan de slag te kunnen. Weten dat het zo is en jij nu in staat bent jouw eigen stuk onder de loep te nemen en patronen te doorbreken, is voldoende om verder te kunnen gaan.

Dus kijk goed naar de voorbeeldfiguren tijdens jouw opgroeien en ontdek wat jij hebt gekopieerd.

Als je het lastig vindt om hier goed zicht op te krijgen, dan kan het helpen om te kijken naar hoe je ouder(s)/verzorger(s), broer(s) en/of zus(sen) nu omgaan met zichzelf, met anderen of met hun emoties. Herken jij daar iets in? Wat komt overeen met wat jij doet?

Wat doet het met jou? Wat ervaar jij?

Irriteert het jou bijvoorbeeld? Of maakt het je kwaad/verdrietig, etc?

Als dat het geval is, dan weet je dat jij het ook bij jezelf doet en/of dat je diep van binnen roept om verandering/verbetering!

Alle mensen om je heen kunnen je hierbij helpen en zijn spiegels voor je. Zij laten zien waar jij staat op bepaalde gebieden en hoe jij doet. Dus kijk goed om je heen. Zijn er op dit moment ook mensen in je omgeving (kinderen/partner/collega/vrienden/buren/klanten/cliënten/ etc.) die iets in jou naar boven halen?

Wat ervaar je dan? Ervaar je bijvoorbeeld emoties als irritatie, boosheid, frustratie, jaloezie, etc.? Of iets anders? Kijk wat in hun gedrag jou spiegelt, wie deed er vroeger ook zo tegen jou?

Waar doe jij dat ook bij jezelf?

Ja, erg confronterend maar als het je lukt, levert het je enorm veel op. Zoals een beter begrip van jezelf, hoe dingen bij jou werken en veel minder irritatie, boosheid of frustratie. En dat scheelt een hoop negatieve energie! En het grappige is; hoe meer begrip je voor jezelf krijgt, hoe meer begrip je voor een ander hebt, omdat je begrijpt hoe dingen kunnen werken in een mens.

Mocht jij jezelf afvragen hoezo iedereen om je heen iets spiegelt van wat er zich in jou af speelt? Toch niet dat mens waar je een hekel aan hebt of helemaal niets mee te maken wilt hebben?!

Vraag jezelf dan maar eens af hoe het kan dat bepaald gedrag bij jou een sterke emotie op kan roepen en bij een ander niet. Of andersom.

Er kan alleen een emotie opgeroepen worden, wanneer die emotie al ergens in jou aanwezig is.

Daarnaast is er nog de wet van aantrekking, maar daar ga ik dieper op in bij stap 10.

2. Neem jezelf serieus.

Neem jezelf serieus door je emoties serieus te nemen. Dat onze emoties een grote rol spelen bij onze geestelijke gezondheid, dat weten de meeste mensen inmiddels wel. Maar dat is niet het enige. Het wordt steeds duidelijker dat onze emoties óók een grote invloed hebben op ons immuunsysteem én lichamelijke gezondheid. Het is niet gek dat de meesten van ons moeite hebben om op de juiste wijze met emoties om te gaan. Ook in de wetenschap is het heel lang het ondergeschoven kindje geweest.

Dat is wel te begrijpen, emoties laten zich nu eenmaal moeilijk meten, waardoor er veel meer voor nodig is om het goed te kunnen onderzoeken.

Tot voorkort zou het, volgens de wetenschap, slechts een bijproduct van onze hersenen zijn. Echter, ook daar vindt zich een ontwikkeling plaats waarin duidelijk wordt dat emoties een net zo'n grote onderdeel uitmaakt van onze biologie als al het andere. De scheiding die er tussen het fysieke en mentale van de mens is, klopt niet. In de menselijke biologie staat namelijk niets op zichzelf, geen enkele cel in het lichaam is onafhankelijk. Alles staat in verbinding met elkaar en reageert op elkaar. Alle onderdelen van het levende lichaam staan in dienst van het geheel en het geheel in dienst van de delen. Inclusief onze emoties.

Reden genoeg dus om al onze emoties ook serieus te nemen.

Laat ze er zijn, erken ze, ervaar ze, doorleef ze, zodat je ze daarna los kunt laten. Er in blijven hangen heeft geen zin en belemmert je alleen maar om verder te gaan. Dat zelfde geldt voor er tegen vechten. Beide kunnen een misplaatst gevoel van veiligheid oproepen, omdat je het al zo lang op een bepaalde manier hebt gedaan, maar het belemmert vooruitgang en geluk.

Na jarenlange ervaringen met cliënten in de hulpverlening en zelf ook van alles te hebben geprobeerd om bij mijn eigen emoties uit de buurt te blijven, kan ik niet anders concluderen dan dat:

De enige effectieve manier met je emoties om te gaan is te accepteren dat ze er zijn, ze aan te gaan, erkennen, er volledig in te duiken, doorvoelen, om ze vervolgens los te (kunnen) laten, zodat je met een lege emmer verder kunt. Dat voelt een stuk lichter en bevrijdend. Je kent vast dat gevoel wel na een stevige huilbui. Vaak voel je dan een hoop ruimte, alsof er een zware last van je af is. Nou, dat is dus ook echt zo. Emoties die niet aan worden gegaan blijven vast zitten in je lichaam en hoe langer ze er zitten, hoe groter ze worden.

Een mens is er niet op gebouwd om emoties te onderdrukken, negeren of weg te lachen. Ieder mens heeft emoties, het is inherent aan mens zijn. Het is een illusie te denken dat emoties onderdrukt, genegeerd of weg gelachen kunnen worden. Of nog sterker, te denken dat ze er niet zijn. Veel mensen zijn opgegroeid in een cultuur waarin vele oordelen leven over emoties en ze bijvoorbeeld als zwak worden gezien. Sommige mensen kunnen bijna panisch reageren wanneer zij geconfronteerd worden met emoties. Hetzij bij zichzelf of bij een ander. Opmerkingen als: 'Ach, het gaat wel weer over', 'Je hebt gewoon wat afleiding nodig', of de meest duidelijke: 'niet huilen' (hoe lief bedoel ook). De "allerleukste" die sommige vrouwen vast zullen herkennen en altijd "GEWELDIG" vonden om te horen: 'Ongesteld?' ;-)

Allemaal opmerkingen die we vast wel eens te horen hebben gekregen, misschien zelfs wel eens tegen onszelf hebben gezegd. Ze dragen allemaal een verborgen boodschap in zich mee: onderdrukken/negeren en daardoor afkeuren, van emotie. (Dat emoties onbelangrijk zijn of tijdelijke ontoerekeningsvatbaarheid veroorzaken...)

Doordat negeren van emoties er bij velen met de paplepel is ingegoten, is het eigenlijk de meest makkelijke weg. En is er veel moed voor nodig om emoties aan te gaan.

Het is onvoorstelbaar hoeveel kracht het oplevert, als je op de juiste wijze met je emoties weet om te gaan.

Vaak weten we wel dat we bepaalde emoties hebben, maar willen we er niet in zitten. Heel menselijk. Maar om iets los te kunnen laten zul je eerst moeten weten wat het is dat je los hebt te laten.

Want hoe wil je iets los laten als je niet weet wat het is of wat maakt dat je het überhaupt vast houdt? Net als wanneer jij je kast, kamer of huis opruimt. Gooi je dan alles weg zonder te kijken wat je weg gooit? Je kijkt er op zijn minst naar en zult het sowieso vast moeten pakken om het weg te kunnen gooien. En zo gaat het met onze emoties ook. Dat maakt het dus belangrijk om er verbinding mee te maken en het te voelen. Daarmee maak je ook verbinding met jezelf. Op die manier weet je wat je los laat, kun je het ook echt los laten en als je weet hoe het er gekomen is kun je voorkomen dat het in de toekomst weer gebeurt. Het kan soms heftig voelen, maar je herstelt EN versterkt de verbinding met jezelf.

Het is de bedoeling om emoties te laten stromen, niet vast te houden in het lichaam. Dat veroorzaakt blokkades en ziektes. Door jezelf altijd serieus te nemen, ervaar je dat je op jezelf kunt vertrouwen en jij jezelf serieus neemt. Een enorme boost voor je zelfvertrouwen dus en vergroten van je kracht. Ook kun je op die manier oude wonden helen.

En het opvallende is, als je jouw emoties bent aangegaan, hebt erkend en hebt los gelaten, merk je dat emoties eigenlijk illusies zijn. En dat met het loslaten van de emotie, de intensiteit en invloed ervan ook verdwijnt. Maar daar kom je pas als je het bent aan gegaan. Emotie eenvoudig weg zetten als een illusie, is hetzelfde als het negeren van emoties. Je zult merken dat het los laten van emoties enorm veel energie op levert. Doordat de emotie uit je lijf is, kan jouw eigen energie weer vrij stromen. Plus, je wordt betrouwbaar voor jezelf waardoor je met meer vertrouwen in het leven zult staan.

3. Geef op tijd je grenzen aan.

Door je grenzen aan te geven creëer je leefruimte voor jezelf. Jij bent de enige die kan voelen en ervaren wat jij voelt. En dus ben jij ook de enige die weet wat goed voor jou is.

Nee zeggen is oké. Als de ander dat moeilijk vindt om te horen, dan zegt dat iets over diegene en niets over jou. Dat heeft te maken met die eerdere opgedane ervaringen van de ander, die we bij stap 1 hebben besproken.

Nee zeggen tegen iemand anders is altijd beter dan ja zeggen, terwijl je nee voelt.

Dan zeg je nee tegen jezelf, wijs jij jezelf af, ga je over je eigen grens, verlies je energie/eigenwaarde/zelfvertrouwen en maak jij jezelf ongelukkig. Zeker als je weet dat je dit doet en toch gewoon door blijft doen.

Dus om in je kracht te blijven, zorg dat je altijd JA tegen jezelf zegt!

Respecteer je eigen grenzen, daardoor kun je ook beter de grenzen van een ander respecteren.

Nee zeggen tegen een ander is geen belediging, maar een uiting van respect en serieus nemen van de ander. Want hoe serieus neem je een ander, wanneer je iets doet wat je helemaal niet wilt?

Hoeveel is jouw ja waard, als je nooit nee zegt?

Vaak zeggen we ja tegen een ander, omdat we de ander niet willen afwijzen, kwetsen of lief en aardig gevonden willen worden. Dat heeft dus meer met onszelf te maken dan de ander. Hoewel we in Nederland in een vrij individualistische samenleving wonen, speelt ook hier onze relatie met anderen een grote rol bij de keuzes die we maken. En zijn we vaak toch geneigd meer voor een ander te doen, dan goed is voor onszelf. Er voor een ander zijn, zou nooit ten koste mogen gaan van jezelf. Want dan kun je er niet werkelijk goed voor een ander zijn, wanneer dat echt nodig is.

Je zult zien dat als je zelf je eigen negatieve gedachten over het aangeven van grenzen loslaat, dat de juiste mensen om je heen jouw grenzen prima kunnen respecteren.

Als anderen jouw grenzen niet respecteren, dominant over jou willen doen of gaan manipuleren, (ver)laat ze. Ga er niet op in of in mee, maar ga je eigen gang/pad. Zij passen duidelijk niet bij jou, dus besteed ook geen tijd of energie aan ze.

En wat er ook gebeurt, laat ze je vooral niet van jouw pad af houden!

4. Wees lief voor jezelf.

Wees lief en begripvol voor jezelf en accepteer jezelf zoals je bent. Je bent goed zoals je bent.

Er is maar één jij en alleen jij kunt het beste uitdrukking geven aan wie je bent. En daarmee een bijdrage aan het leven bieden, wat alleen via jou bijgedragen kan worden.

Leven en ontwikkelen is een kwestie van leren. En het meeste leren we wanneer iets niet gaat zoals verwacht/gepland/verkeerd gaat. Zorg dat je op zulke momenten jezelf op de juiste manier opvangt en ondersteunt. Wanneer we ‘vallen’ of een moeilijke periode doormaken, hebben we het meest behoefte aan liefde, geborgenheid, geruststelling en begrip. Dus zorg dat je dat dan ook aan jezelf geeft.

Onthoud dat er geen fouten zijn, alleen maar leer/groei ervaringen.

Welke dingen zou je graag van je ouder(s)/verzorger(s) willen horen? Of van je partner? Collega's of werkgever? Zeg het tegen jezelf!

Laat je eigenwaarde en positieve gevoel niet alleen maar afhangen van alles/mensen buiten jezelf.

Geef jezelf wat je buiten jezelf en bij anderen zoekt. Dat zoek je omdat je dat nodig hebt van jezelf! Geef jezelf oneindig veel aandacht, liefde en complimenten, dat verdien je. Wanneer je het jezelf geeft, zul je het ook geloven en kunnen ontvangen wanneer je het van een ander krijgt/hoort. Je weet dan dat het waar is waardoor je beter in staat bent het te ontvangen.

Koester jezelf en biedt jezelf geborgenheid, zoals een moeder haar pasgeboren baby zou koesteren. Jij was ooit ook die baby en bent net zo onschuldig in de wereld gekomen als de rest. Geef jezelf alle aandacht en tijd die je nodig hebt, oneindig veel. Ook al lijkt er soms geen eind aan deze behoefte te komen, de kans is groot dat je nog heel wat in te halen hebt. Dan kun je er beter maar snel mee beginnen.

5. Tijd is kostbaar/ Heb plezier!

Vooral jouw tijd is kostbaar en eenmaal uitbesteed, niet meer terug te winnen. Dus besteed je tijd goed. Doe wat goed voelt, waar je zin in hebt en doe vooral meer van wat jou plezier geeft en gelukkig maakt. En hou vooral op met dingen te doen die je energie kosten, daar maak jij jezelf alleen maar ongelukkiger door en maakt dat al het harde werken aan jezelf voor niets is geweest. Je bent immers volwassen en mag doen en laten wat jij zelf wilt.

Daar is niets egoïstisch aan, gelukkig zijn gaat niet ten koste van anderen. Iedereen kan gelukkig zijn, als ze dat willen, maar dat zal een ieder wel voor zich zelf moeten doen.

Besteed je tijd aan/ met mensen en dingen die jou energie geven. Verzamel mensen om je heen die in je geloven, bereid zijn het beste in je naar boven te halen/brengen en je energie geven.

Beperk, maar het beste is verbreek, het contact met de mensen die je energie kosten, je tegen houden en voor jou oude en negatieve patronen in stand willen houden.

Zoals Albert Einstein al zei: 'Blijf uit de buurt van negatieve mensen, zij hebben een probleem voor iedere oplossing.'

Als je jouw tijd/aandacht aan anderen besteedt, doe het dan onvoorwaardelijk.

Niet om aandacht te krijgen, lief gevonden te worden, complimentjes te krijgen, iets terug te verwachten of als excuus om niet met jezelf bezig te hoeven zijn (au! ☺). Maar puur omdat je voelt om te geven, zonder er iets voor terug te verwachten.

6. Jij bent verantwoordelijk voor jouw geluk.

Jouw geluk hangt nooit af van een ander, alleen van jezelf. Als je niet de aandacht krijgt die je wenst te krijgen, dan ben jij het zelf die jou niet de aandacht geeft die jij nodig hebt. Alles wat je nodig hebt voor geluk bevindt zich in jezelf en nooit buiten jezelf.

Jouw directe omgeving is enkel een weerspiegeling van wat er zich in jou afspeelt. Het leven is zelfs enkel een weerspiegeling van wat wij onszelf toelaten te zien. Dat leer je onder andere door punt 1. En door jouw innerlijke wereld te veranderen – of beter gezegd, te ontdoen van alles wat niet bij jou hoort- zul je zien dat jouw omgeving en hoe jij er naar kijkt ook verandert.

Ja, er kunnen zich vreselijke dingen in je verleden hebben afgespeeld met grote negatieve gevolgen voor jouw leven. Traumatische dingen die zeker aandacht nodig hebben, zie punt 2.

Maar jij hebt de keus hoe groot je die impact wilt laten zijn en hoe lang het jouw leven mag beheersen. Wil je slachtoffer zijn/blijven van je verleden? Of wil je het stuur van jouw leven terug pakken en jouw eigen leven gaan leiden?

Wellicht kan het ook nodig zijn jezelf toestemming te geven, gelukkig te mogen zijn.

Door te begrijpen dat jij en jij alleen verantwoordelijk bent voor jouw eigen geluk, zul je ophouden met het zoeken van liefde, erkenning en aandacht van anderen. Of veiligheid bij een ander.

Ook zal jouw geluk dan niet meer afhangen van anderen, die wel of niet in jouw leven zijn, of van een externe situatie. Deze is belangrijk, want wij zijn gewend ons geluk buiten onszelf te zoeken (geld, werk, huis, auto/boot, spullen, vakanties, status, aanzien, partner, kinderen, etc.) en daardoor de macht over ons geluk buiten onszelf en bij een ander/situatie neer te leggen. Hierdoor verliest je veel kracht!

Ook zul je dan begrijpen dat jij niet verantwoordelijk kunt zijn voor het geluk van een ander, want wat voor jou geldt, telt evengoed voor de ander (erg handig om te beseffen bij het uitvoeren van stap 3!). Er zijn mensen die moeite hebben met geluk ervaren, te genieten en gelukkig mogen zijn. Die zichzelf daar geen toestemming voor kunnen geven. Vraag jezelf dan het volgende af: Hoezo zou jij niet gelukkig mogen zijn?

Mocht die vraag niet werken, pak dan een baby foto van jezelf en vraag dan nog eens: Hoezo zou deze baby niet gelukkig mogen zijn?

7. Jouw mening doet er toe.

Wat iemand vindt is maar een mening, niet DE WAARHEID of realiteit. Het zegt enkel iets over het referentiekader van die persoon en zegt meestal niets over jou. De enige mening die er toe doet is die van jezelf, want dat is de enige die werkelijk iets kan zeggen over jou en er voor kan zorgen dat jouw dag goed begint. Het is jouw mening die jou kan maken of breken.

Dus hoe klinkt die mening? Wat zegt die over jouw eigenwaarde?

Laat alle antwoorden er zijn en oordeel er niet over. Wel kun jij je afvragen waar die mening is ontstaan en in hoeverre je 100% zeker kunt zijn dat die mening de waarheid is. Of ben je ergens in je leven leugens over jezelf gaan geloven en in jezelf gaan herhalen?

Eerlijke, oprechte, opbouwende feedback krijgen, bedoeld om jou beter te maken, te motiveren en meer zelfvertrouwen te geven, is goed en behulpzaam. Dat kan nog steeds confronterend of lastig zijn om te horen, maar uiteindelijk helpt het je verder groeien. Al het andere mag je negeren en bij de ander laten. Dat heeft namelijk niets met jou te maken.

Hetzelfde geldt als jij feedback geeft.

8. Wees positief.

Heb jij het beeld dat in de huidige maatschappij de norm lijkt te heersen dat negatief en kritisch zijn, gelijk staat aan realistisch zijn? En dat positief zijn en geloven in het waarmaken van dromen, gelijk staat aan naïviteit en los zijn van de werkelijkheid?

Probeer dan nog maar eens positief over jezelf te denken!

Maar wat is de werkelijkheid?

Die is toch volledig afhankelijk van het referentiekader van jou als persoon en al jouw bagage/ (denk)patronen? Kortom, ons bewustzijn.

Want als jij veel hebt gemist als kind en veel bekritiseerd bent, zul jij eerder geneigd zijn een persoon te worden die kritisch is naar zichzelf en/of anderen. (Misschien een baan vinden als beroeps criticus?) Omdat je dan naar de wereld kijkt vanuit gebrek/gemis, wordt dat ook je wereldbeeld. En zul je vaak gebrek en gemis ervaren, omdat je er (on)bewust op gericht/ op afgestemd bent. Jij ervaart jouw 'glas' vaak halfleeg.

Er is geen goed of fout, je kunt jezelf alleen wel vragen of het je werkelijk energie geeft.

Een halfleeg glas is namelijk even waar als een halfvol glas. Want het feit is een glas met een bepaalde hoeveelheid vloeistof. Maar als het gaat om de manier waarop je naar de wereld kijkt, dan vraagt een glas halfvol benadering minder energie omdat je kijkt naar wat er wél is. En die positieve benadering, DAT levert energie op!

Een glas halfleeg benadering kost energie, omdat je alleen maar bezig bent met wat er niet is. Alles wat aandacht krijgt groeit. Dus; geef je gemis aandacht, dan wordt het gemis groter en energie lager. Geef je dat wat er wel is aandacht, dan vermeedert dat zich en krijg je steeds meer energie.

Over realiteit en ons bewustzijn valt nog een hoop te vertellen, voor deze handleiding laat ik het hier

bij. Mocht jij meer willen weten dan adviseer ik je te verdiepen in kwantumfysica, wat een hoop uitlegt over de realiteit, onze perceptie, materie etc.

Overigens, betekent het niet dat het energie oplevert als je alleen maar naar positieve dingen wilt kijken en je ogen sluit voor dingen die als negatief ervaren kunnen worden. Ogen sluiten voor dingen die ‘vervelend’ zijn, brengt negatieve energie en belemmert vooruitgang.

Naar de wereld kijken vanuit overvloed/positiviteit is dus iets anders dan je ogen sluiten voor wat er zich afspeelt in de wereld. Of uit angst de realiteit bagatelliseren of ontkennen. Dat zijn slechts coping mechanismen die je met behulp van stap 1 kunt ontmantelen.

9. Vier je successen.

Hou je succeservaringen bij, hoe klein ook. Je geeft jezelf daarmee de erkenning die je verdient en ze kunnen reminders zijn voor de dagen waarop jij minder positief over jezelf denkt of onzeker voelt.

Hang, om je op weg te helpen, inspiratie/motivatie briefjes op in je huis. Het helpt om je hersenen te herkaderen. Of te wel, verbeterde software installeren op de computer die wij hersenen noemen.

In onze eerste levensjaren zijn onze hersenen en ons bewustzijn net een spons. We nemen alles op, zowel positief als negatief.

Als je jaren lang negatieve gedachten over jezelf hebt gehoord of hebt herhaald in je hoofd, dan kan herkaderen een manier zijn om die negatieve gedachten te vervangen voor positieve gedachten.

En steeds weer herhalen. Positieve affirmaties meerdere keren per dag herhalen werkt ook heel goed. Net zo lang tot je merkt dat het negatieve is vervangen door het positieve.

Voor een gezonde balans zijn zeven complimenten nodig, tegenover één kritische noot. Zeven! Dus onthoud dat goed wanneer je weer eens kritisch bent, tegenover jezelf.

Zoals je vroeger negatieve gedachten over jezelf bent gaan herhalen, zo kun je nu ook positieve gedachten over jezelf gaan herhalen.

En onthoud dat alleen al jouw bestaan een succes is. Want je bent een geboren winnaar! Uiteindelijk is het één zaadje gelukt, om te winnen van miljoenen andere zaadjes en na een lange uitputtende weg – met de nodige uitdagingen - jouw leven te creëren. Het lijkt onbelangrijk, maar als je er goed bij stil staat, een uitzonderlijke en bijzondere prestatie!

Op de onzekere momenten of wanneer je zelf dingen niet meer helder ziet, kunnen de positieve mensen om je heen extra belangrijk zijn. Want juist dan zullen de juiste mensen om je heen jou helpen herinneren aan wat je al hebt bereikt en wie je bent. Juist dan is het belangrijk dat je alleen mensen om je heen hebt die het beste in je naar boven halen (en jij bij hen), zodat je energie weer omhoog gaat.

En als je iets doet waar je plezier aan beleeft, waar je hart sneller van gaat kloppen en de glimlach maar niet van je gezicht wil verdwijnen..... zorg dan dat je volledig aanwezig bent in dat moment. Ervaar het in volle bewustzijn, met al je zintuigen. Laat de positieve energie die je op dat moment door je lijf voelt stromen volledig door je heen gaan, doorvoel het, zodat iedere cel in je lichaam het op slaat en het zich kan herinneren wanneer je het zelf even niet meer weet of ziet zitten. Weet dat als je die positieve energie door heen voelt stromen, JE HANDELT IN LIJN MET JE ZIEL!

10. De wet van aantrekkingskracht.

Je trekt dat aan wat zich in jouw binnenwereld afspeelt, zowel negatief als positief. Dus als je positieve gedachten hebt over jezelf/het leven, die automatisch worden uitgezonden, dan zul je ook positieve mensen/ situaties naar je toe halen.

Heb niet de illusie dat doen alsof je positief bent, deze wetmatigheid voor de gek kan houden. Het kan wel helpen om uiteindelijk positief over jezelf te gaan denken, maar pas wanneer je werkelijk tot diep in je kern positief en tevreden bent, zal zich dat ook vertalen naar wat er naar je toekomt.

Je zult al snel merken dat dit proces en de weg er naar toe, al veel positieve mensen/situaties op je pad zal brengen. Dat moedigt aan om verder te gaan. Vandaar dat de mensen op jouw pad spiegels voor je zijn en je van hen veel kunt leren over jezelf (zie punt 1).

Dus als je denkt/leeft in overvloed, dan zal overvloed naar je toekomen.

Heb vertrouwen dat alles wat je nodig hebt, op het juiste moment naar je toe komt. Daardoor zul je meer ontspannen, genieten van wat er al is en zul je zien dat wat je nodig hebt zich eerder aandient dan je had gedacht. Zo lang je zelf maar de juiste stappen in die richting zet. Sommigen maken gebruik van een visionboard om al hun wensen en dromen naar zich toe te halen. Je zult daarnaast ook echt zelf de stappen moeten zetten. De eerste stap is innerlijk en daarna zul je fysiek een stap moeten zetten in de richting van je dromen/wensen. Daarnaast is het belangrijk dat wat je uitzendt, overeenkomt met wat je diep vanuit je ziel/hart verlangt. Dan is de kans op slagen het grootst. Je krijgt niet alles wat je wilt, maar wel alles wat je nodig hebt. Ook over dit onderwerp is in de kwantumfysica meer te leren en te begrijpen. Het spreekwoord: Soort zoekt soort, klopt als een bus. Ook hierbij speelt (on)bewuste aantrekkingskracht een rol. Gelijkgestemden weten elkaar altijd te vinden en versterken elkaar, dus als je positiviteit wilt versterken, zoek dan positieve mensen op.

11. Laat de controle los.

Positief in het leven staan betekent niet dat je nooit meer vervelende situaties op je pad zult krijgen, maar het effect ervan op je leven zal anders zijn. Het enige waar je werkelijk invloed op hebt is hoe jij een situatie beleeft en hoe jij er mee omgaat. (Voor een adequate strategie, kijk naar stap 2.) Verder is controle een illusie. Ook al is de behoefte aan controle groot en lijkt de huidige maatschappij met de moderne technologie een soort maakbare en controleerbare wereld te creëren. Maar wat moet gebeuren, gebeurt toch wel. Mét of zonder jouw ‘toestemming’.

Dus welke situatie ook op je pad komt, hoe verschrikkelijk het soms ook kan zijn, accepteer het zoals het is. Verwerk de emoties die het oproept zoals beschreven bij stap 2 en vervolg je pad. Soms helpt het om naar de situatie te kijken als iets om van te leren, dat het je inzichten kan opleveren in plaats van dat iets je wordt aangedaan of alsof je wordt gestraft. Creëer gemoedsrust om te accepteren wat je niet kunt veranderen, moed om te veranderen wat wel binnen je mogelijkheden ligt en de wijsheid om het verschil tussen beide te kennen.

Laat ook de controle los over jezelf en je gedachten. Accepteer jezelf, je bent goed zoals je nu bent. Bestudeer je gedachten, kloppen ze wel? Zijn ze echt waar? Of komen ze voort uit een oud patroon (zie stap 1) en helpen ze je niet verder? Wat je ook doet, veroordeel je gedachten niet en ga er vooral niet de strijd mee aan. Dat kost alleen maar onnodige energie en nog erger... Houdt een negatief patroon in stand en voorkomt dat je vooruit gaat. Alles is energie, ook onze gedachten en emoties. Wat dus ook een krachtige hulpmiddel kan zijn is de negatieve gedachten uit blazen, zodat je de negatieve energie van die gedachte ver uit je systeem blaast. Geef je persoonlijke proces de tijd en probeer verandering niet af te dwingen door jezelf of situaties onder druk te zetten. Laat het leven stromen, zowel door jezelf als je omgeving. Bomen maken geen haast om te groeien, nemen alle tijd die ze nodig hebben en zijn in elke fase mooi en compleet.

12. Relax en bewust zijn.

Onthaast, ontspan. Doe met regelmaat helemaal niets. Ontspanning is gezond en een vruchtbare voedingsbodem voor je persoonlijke ontwikkeling en creativiteit. Ontspan iedere dag, maak je hoofd leeg door bijvoorbeeld te mediteren; te wandelen in de natuur; yoga; tuinieren; luisteren naar rustgevende muziek - zoek een manier die bij je past om jouw lichaam en geest tot rust te brengen. Zodat je meer contact krijgt met je hart/ intuïtie en kunt doen wat je werkelijk wilt doen. Wees in het nu, want alleen daar ben jij en kun je werkelijk contact hebben met jezelf. En het nu is het enige wat er is. Gisteren is er niet meer en straks of de toekomst is er nog niet. Nu is waar alles begint en de enige plek waar straks of de toekomst op gebaseerd zal zijn. Dus wil je positieve verandering?

Zorg dan dat je in het hier en nu bent en je bewust bent van hoe je dat vorm geeft. Dit is overigens ook de enige manier om daadwerkelijk gelukkig te kunnen zijn.

Door in het nu te genieten en gelukkig te zijn, zul je dat in de toekomst ook zijn.

Leef bewust.

Gebruik al je zintuigen om alles om je heen in je op te nemen, geniet van iedere hap die je van jouw eten neemt, proef alle ingrediënten, voel de grond onder je voeten bij iedere stap, voel de lucht langs je neusvleugels gaan bij iedere ademhaling, voel de lucht je longen vullen en daarna je lichaam weer verlaten, etc.

En als het even niet lukt om je geest tot rust te brengen of bewust te zijn van het nu? Geen probleem, je kunt ieder moment en iedere dag opnieuw beginnen.

13. Wees eerlijk naar jezelf.

Handel altijd in lijn met je hart/ziel en intuïtie, zodat je altijd op jezelf kunt rekenen, je duidelijk, consequent en betrouwbaar bent voor jezelf EN anderen.

Op die manier ervaar je hoe het is als iemand er onvoorwaardelijk voor je is en op wie je altijd terug kunt vallen: jij zelf.

Zorg dat je hoofd en intuïtie/ziel/hart op dezelfde lijn zitten. Onthoud dat onze hersenen het gereedschap zijn van onze ziel om tot uiting te kunnen brengen wat wij vanuit onze ziel/intuïtie/hart neer willen zetten, in dit leven. Beide zijn dus even belangrijk en hebben een juiste balans nodig.

Maar er is een uitdaging bij dit punt, waar we allemaal mee te maken krijgen, namelijk: sabotage, of ook wel bekend als ziekte winst.

Dit is een complex fenomeen, wat veel uitleg en verdieping vraagt. Het zou bijna een volledig boek kunnen zijn. Maar voor nu probeer ik het zo kort en duidelijk mogelijk toe te lichten.

Alle patronen (coping mechanismen/overlevingsstrategieën) en dergelijke, waarvan je sommigen met behulp van stap 1 bij jezelf hebt ontdekt, zijn ontstaan met een reden. Je had ze destijds nodig en hielpen je op verschillende manieren. Het leverde je iets op (voorkomen van pijn/afwijzing, beloning, aandacht etc.). Dus alles in jouw onderbewustzijn (en regelmatig ook bewustzijn) zal er voor zorgen dat dit “mechanisme” in stand gehouden wordt. Zodat je niet kwijt hoeft te raken wat het je oplevert. Ook al kost het patroon op de lange termijn meer dan dat het oplevert. Het zal alle pogingen tot ontmantelen proberen te saboteren en jou op andere gedachten te brengen. Dat maakt dat je soms in de veronderstelling kunt zijn dat je doet wat goed voelt voor jou, maar uiteindelijk alleen maar een afleidingsmanoeuvre blijkt te zijn vanuit je oude patronen zodat je weg blijft van wat je werkelijk hebt op te lossen. Het oude vertrouwde blijft in stand en dat creëert een schijnveiligheid.

Ziekte winst kan onschuldig zijn zoals bijvoorbeeld: een kind dat buikpijn heeft of hoofdpijn, het mag thuis blijven van zijn moeder en krijgt extra veel verzorging en liefde (winst: aandacht en liefde). Nu is dit natuurlijk een onschuldig iets, maar vergeet niet dat wij als kind heel snel hebben geleerd wat ons gedrag oplevert en hoe wij er voor kunnen zorgen dat we er meer van krijgen. Dus als dit kind in het voorbeeld op een later moment behoefte heeft aan aandacht en liefde (wat ieder kind nodig heeft!), dan weet het dat het gegarandeerd aandacht en liefde krijgt bij buikpijn of hoofdpijn. Dat kan op een gegeven moment zo onbewust doorspelen dat het werkelijk buikpijn gaat ervaren als er iets is. Voordat je het weet heb je een vicieuze cirkel te pakken, wat jou belemmert om door te gaan. Want waarom zou je stoppen met iets dat jou aandacht en liefde oplevert?

Dat nemen we vaak ook mee als we volwassen zijn. Als er iets is dan krijgen we aandacht, wat het ook kan zijn (liefdesverdriet; lichamelijke ongemakken/kwaaltjes; problemen; ziektes, etc.)

Maar het kan ook anders werken. Het kan je belemmeren je dromen waar te maken, de liefde van je leven echt toe te laten (hetzij jezelf of een partner), of te gaan voor wat je werkelijk wilt in plaats van genoeg nemen met. Prima, maar leef je dan echt? Zoals ook wel eens wordt gezegd: Een boot ligt goed in de haven, maar daar is het niet voor gemaakt.

Pas wanneer de lijdensdruk te groot wordt, (dus de nadelen zwaarder wegen dan de voordelen), realiseren mensen dat iets zal moeten veranderen. Soms kan dat lang duren.

Omdat emoties /oude patronen onze objectieve blik over onszelf kan vertroebelen, maakt het dat we vaak makkelijker bij anderen kunnen zien wat er scheelt en wat diegene zou moeten doen om het op te lossen, dan bij onszelf. Je begrijpt dan bijvoorbeeld maar niet waarom diegene dat niet gewoon doet..... juist, ziekte winst.

(Bijvoorbeeld iemand hoest veel, klaagt er over (lees: krijgt aandacht) maar rookt ondertussen gewoon door. Pas als ze kanker krijgen willen ze ineens stoppen, maar zijn ze dan al niet te laat?)

Als je merkt dat je steeds tegen een terugkerend patroon/probleem aanloopt of veel klaagt over iets; dan kun je er bijna vanuit gaan dat jij jezelf saboteert of dat er sprake is van ziekte winst.

Kortom, je oude patronen van stap 1 kunnen je saboteren bij het werkelijk vooruit gaan. Dus wees alert.

Stel jezelf de vraag: Wat levert dit gedrag/patroon/situatie mij op? Welk voordeel heb ik hieraan? (Hoe minuscuul ook, probeer eerlijk op zoek te gaan naar wat het je oplevert.)

Is dat wat je wilt, is het wat jou werkelijk vooruit helpt? Of helpt het je iets in stand te houden?

Of is dát wat je werkelijk wilt, simpelweg te bangstigend?

Onthoudt dat jij altijd bepaalt wat er gebeurt, dus als je iets niet los wilt laten of je merkt dat het te veel weerstand op roept... laat het dan maar even voor wat het is.

Soms kan het helpen jezelf voor te stellen hoe het zou zijn zonder die patronen of gedachten. Dat kan verhinderen dat je in strijd komt met het patroon. Door te visualiseren hoe het voor je zou voelen zonder die gedachten of patronen; wat het in je lijf doet; hoe je leven er uit zou zien, help je tegenwicht te bieden aan het negatieve patroon. En als je het dan eenmaal in je hele systeem hebt gevoeld (wat het je oplevert), kun je jezelf de vraag stellen of er nog een belangrijke reden is om vast te houden aan de negatieve gedachten of patronen. Zonder jezelf te dwingen het los te laten, dat levert veel weerstand en gevecht met jezelf op.

Soms heb je nog een bepaald inzicht nodig om iets werkelijk los te kunnen laten. Die zal vanzelf komen, wanneer jij daar alert op bent. Weet dat, zodra je merkt dat jij jezelf onder druk zet, los laten in de meeste gevallen is wat je werkelijk nodig hebt.

14. Maak je dromen waar.

Dit is de meest duidelijke en effectieve manier om positieve energie te ervaren. Noem het passie, jouw levensdoel, verlangens of je droom, ze hebben allemaal één ding gemeen: eindeloze energie.

De dromen die je hebt die zijn er niet voor niets. Het is DE manier waarop ons hart, onze ziel ons laat weten hoe het zichzelf in dit leven tot uiting wil brengen.

Je herkent de mensen die hun dromen waar maken direct. Ze zitten vol energie, zijn enthousiast en lijken nooit op te willen houden. Daarom is het ook zo belangrijk om van je dromen je werk te maken. Jij wordt er gelukkig van, je omgeving daardoor ook, je werk voelt niet als werk, je doet iedere dag iets wat je leuk vindt en energie van krijgt.

Eerlijk is eerlijk, ook wanneer je van je droom je werk maakt zullen er aspecten zijn die niet even leuk zijn om te doen. Het grote verschil is echter, dat de positieve energie die je ervaart van het volgen van jouw hart je zal helpen door de minder leuke kanten heen te vliegen.

Maar wat als.....

Wat als dat wat je werkelijk graag wilt doen spannend is, angst en twijfel op roept? Of dat je obstakels en problemen tegen komt op je weg?

Vraag jezelf dan het volgende af: **Wat kan er in het ergste geval gebeuren?**

Het antwoord op die vraag zal vrij snel inzicht geven in welke onverwerkte emoties je belemmeren of wat het je oplevert om je droom niet waar te maken.

Of nog beter, dat er niets ergs kan gebeuren wanneer je jouw eigen hart volgt!

Zoals Pipi Langkous al zei: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!'

15. Ga jouw angsten aan.

Zijn er dingen waar je bang voor bent? Mooi! Dat zijn de verborgen cadeautjes voor jezelf. Binnen jouw diepste angsten liggen jouw grootste overwinningen. Bij die overwinningen kom je maar op één manier ... door ondanks je angst, het toch te doen. Angsten kunnen verlamdend werken en jezelf ervan weerhouden je hart te volgen. (Als een gevangenis voor de ziel en een weg naar (zelf)destructie.) Het kost enorm veel energie en in de praktijk komen de meeste angsten helemaal niet uit. Dus reken maar op een berg aan positieve energie, wanneer je jouw angsten aan gaat (hoe groot of klein) en/of toch de eerste stap zet richting het verwezenlijken van je droom of dromen. Soms kan het helpen vanuit nieuwsgierigheid dingen aan te gaan, zodat angst niet de overhand heeft.

Spijt is de grootste energievreter die er maar bestaat, het laat je leeg lopen en heeft een negatief effect op alle aspecten in je leven. Verschillende onderzoeken, wereldwijd uitgevoerd, bij oude of stervende mensen, wijzen uit dat ze vaak spijt hebben dat zij hun leven niet hebben geleid zoals zij dat wilden, te veel hebben gedaan wat anderen van hen verwachtten en hun dromen niet waar hebben gemaakt. Dus..... waar wacht jij nog op?

16. Volg je gevoel.

Maar vraag jezelf wel af wat er achter ligt. Zoals je bij de stappen 1 en 13 al hebt kunnen lezen, hebben gevoelens verschillende achtergronden. Gevoel kan jouw intuïtie zijn, maar ook onverwerkte emoties of negatieve patronen die in tact willen blijven.

Er is geen goed of fout, zorg alleen dat je bewust bent van de oorsprong van je gevoel en handel er naar zoals goed is voor je. Hoe meer zicht je hebt op je eigen mechanismen, hoe makkelijker het wordt onderscheid te maken tussen je gevoel en onverwerkte emoties/negatieve patronen. Zodat je helder kunt kiezen welk gevoel je volgt.

Dus eigenlijk gaat het om een goede balans tussen jouw hoofd en gevoel/hart. Waarbij jij je hoofd gebruikt als gereedschap om vorm en uiting te geven wat jouw gevoel en hart willen zeggen.

Als het gaat om keuzes maken, nieuwe wegen in gaan, de volgende fase in gaan; dan kun je het bijvoorbeeld merken wanneer je iets doet wat jou energie geeft. Dat het jou een wijds gevoel geeft, jou verder opent en naar buiten richt. Een licht gevoel geeft en alles stroomt. Dan weet je dat jij de stappen zet die in lijn zijn met jouw intuïtie/ziel. Ook al kan het soms spannend voelen en angst op roepen, het is wel jouw pad.

Merk je dat het pad dat je volgt of de keuze die je maakt voelt als worstelen, afsluiten, zwaar, tegen de stroom in, bijna alsof het je kleiner doet voelen, dan is het niet de juiste weg/keuze/manier voor jou.

17. Acceptatie.

Accepteer het nu zoals het is, alsof je er zelf voor hebt gekozen. Ongeacht de omstandigheden en situaties. Daardoor laat je de weerstand los en ontstaat er ruimte. Ruimte voor jou om het positieve te ontvangen of wat jouw volgende stap het beste zou kunnen zijn. En in moeilijke situaties ontstaat er dan ook ruimte om de emoties die het oproept te ervaren en los te laten. Daarmee laat je het direct stromen en maak je een moeilijke situatie niet nog zwaarder voor jezelf (door er in gedachten mee aan de haal te gaan of tegen te verzetten/onderdrukken).

Verzet tegen het nu, lastige situaties of jezelf staat gelijk aan extra pijn, extra lijden en extra verdriet. Kortom negatieve energie. Acceptatie geeft neutrale of positieve energie. Niet omdat het altijd positieve gevoelens oplevert, maar vanwege het uitblijven van negatieve energie. Je doet jezelf geen onnodig extra verdriet. Acceptatie brengt door de neutrale energie, ruimte voor jou om heldere keuzes te maken en beter te handelen. En ja, het helpt je nog beter om ook positieve omstandigheden te accepteren en te ontvangen.

Accepteer jezelf zoals je bent. Wees trouw aan je natuur en wie je diep van binnen bent. Zonder alle aangeleerde patronen, onverwerkte emoties en coping mechanismen. Ook wanneer dit anders is dan hoe de meeste mensen zijn of doen. Denk aan de baby die je was toen je werd geboren: helemaal goed zoals het is.

Accepteer anderen zoals ze zijn.

Laat de illusie los dat je een ander kunt veranderen. Dat kun je niet, dat kan die persoon alleen zelf en alleen als hij dat wil. Zeker als je beseft hoe hardnekkig patronen en sabotage/ziektewinst kunnen zijn. Daarnaast is je vriendschap of relatie niet onvoorwaardelijk, als jij steeds bezig bent met de ander te veranderen. - Dat is iets anders dan een gelijkwaardige, respectvolle relatie waarbij je wederzijds elkaar wilt helpen verder te ontwikkelen en het beste in elkaar naar boven te halen. Dan is er sprake van een relatie die van toegevoegde waarde is voor elkaars ontwikkeling.-

Wie ben jij eigenlijk om te vinden dat iemand moet veranderen? Zet je daarmee jezelf niet een beetje boven de ander?

Betekent het dan dat je helemaal niets moet doen?

Soms wel, dan doe je met niets doen ook heel veel. Je kunt onbewust met je goede bedoelingen een negatief patroon bij een ander in stand houden, door het steeds aandacht te geven - het zij positief of negatief, aandacht is aandacht.

En soms kan een advies geven een manier zijn om een zaadje te planten. Dat op het juiste moment, op het tempo van die persoon tot inzicht kan leiden.

Het is aan jou of je daar op wilt wachten, als het al komt.

Jij hebt namelijk wel invloed op hoe jij met het gedrag van de ander om gaat.

Wat zegt het gedrag dat je wilt veranderen bij de ander over jou? In hoeverre ga jij zo met jezelf om?

En als je er toch van overtuigd bent dat jij de juiste persoon bent om die ander te helpen, wees dan bewust van de spiegels, je eigen grenzen en tot hoever je bereid bent te gaan. Tot hoe ver het voor jou en de ander nog gezond is en van toegevoegde waarde. Zie ook stap 5.

18. Vergeving.

Dit is een hele krachtige energie boost. Vergeef de mensen die jou pijn hebben gedaan. Je ouders, (ex)partner, familie, vrienden, collega's, kind, wie dan ook. Door diegene te vergeven keur je het gedrag niet goed, maar bevrijd jij jezelf van negatieve emoties en kun jij verder.

Ook kun je iemand vergeven zonder diegene langer toe te laten in je leven. Het is juist de bedoeling dat je leert van de ervaring en als het beter voor jou voelt, dan ga jij je eigen weg. Jij bepaalt immers wie je wel en niet in je leven toe laat.

Plus, jij bent de enige die jezelf werkelijk kan beschermen en veiligheid kan bieden.

Vergeving heeft niets met de ander te maken, maar alleen met jou.

Je hoeft het niet tegen die persoon te zeggen, het kan, maar is niet altijd nodig. Vaak is het al voldoende om dit voor jezelf hardop te zeggen.

Door de ander te vergeven verbreek je de invloed van diegene en het gebeuren op jouw leven.

Je ben geen slachtoffer meer en laat die emoties ook niet meer jouw leven beheersen.

Werkelijk vergeven lukt alleen wanneer je eerst de confrontatie aan gaat met de emoties die het bij je oproept (zie stap 2).

En als je merkt dat het nog niet lukt om diegene te vergeven? De intentie die persoon te vergeven, zal je al op weg helpen naar volledige vergeving.

En vergeet vooral niet de meest bepalende en belangrijkste persoon in je leven te vergeven.... jezelf.

19. Ontvang onvoorwaardelijke liefde.

Sta open voor alles wat het leven te bieden heeft. Ontvang de onvoorwaardelijke liefde van jezelf, de mensen/dieren om je heen en het hele universum. Je kunt alleen ontvangen wat je kent, dus leer jezelf onvoorwaardelijke liefde geven en ontvangen, zodat je het ook aan anderen kunt geven en van hen ontvangen

Als iemand iets voor je doet of je een compliment geeft, ontvang het en laat het er zijn. Je hoeft er helemaal niets voor terug te doen. Je toont juist respect naar de ander door het volledig te ontvangen in plaats van een rekening te openen en al weer bezig te zijn met wanneer je het terug kunt betalen.

Of nog erger, wanneer je iets terug kunt verwachten.....

Een (liefdes)relatie gaat om geven en ontvangen. Wanneer beide partners in staat zijn zowel te geven als te ontvangen en dat ook in de praktijk brengen, dan is er sprake van gelijkwaardigheid.

Een compromis in een relatie is alleen oké wanneer het niet ten koste gaat van jezelf en jou niet met een leeg gevoel achter laat. Dan is het namelijk geen compromis meer maar ongelijkwaardigheid en geef je te veel van jezelf weg.

Kunnen ontvangen is erg belangrijk en wordt makkelijk over het hoofd gezien. Maar realiseer je dat wanneer je niet kunt ontvangen, je nooit tevreden zult zijn en altijd maar zult blijven zoeken of geven. Je partner, andere relaties, het leven of het universum kunnen dan alles geven wat zij hebben, als jij niet in staat bent het te ontvangen heeft het geen zin; omdat het verdwijnt in een bodemloze put. Nemen in een relatie is dus nooit aan de orde wanneer onvoorwaardelijke liefde door beiden gegeven en ontvangen wordt. Daarnaast is liefde niet onvoorwaardelijk als nemen aan de orde is. Als je merkt dat je toch de neiging hebt te willen nemen.... kijk dan of jij jezelf wel alles geeft wat je nodig hebt, of jij je grenzen goed aangeeft en/of de relatie dan wel goed bij je past.

20. Dankbaarheid.

Kijk naar alles wat je hebt en alles wat (wel) goed gaat in je leven. Hier bewust bij stil staan, brengt dankbaarheid en overvloed. Een hele menselijke reactie is dat alle aandacht gaat naar wat er nog ontbreekt, vooral in het geval wanneer iets wat je heel graag wilt hebben of ervaren er nog niet is, waardoor wat er al is uit het oog wordt verloren. Door regelmatig stil te staan bij alles wat je al hebt en waar je dankbaar voor bent, help jij jezelf te leven vanuit overvloed/ glas halfvol. En dat geeft energie. Soms helpt het om regelmatig op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Wees daarbij bewust van de kleinste dingen en de dingen die we zo snel vanzelfsprekend nemen. Het helpt je om jezelf te herinneren aan de dingen die werkelijk belangrijk zijn in het leven en hoeveel er eigenlijk al is.

Leef in dankbaarheid en ontvang al (het goede) wat jou toekomt. Alles wat aandacht krijgt groeit, dus vermenigvuldig dat wat al goed is door het aandacht te geven. Je bent het waard, het is je geboorterecht en weet dat het universum oneindig veel geluk en onvoorwaardelijke liefde kent. Dus er is genoeg voor iedereen, ook voor jou.

21. Kracht van intentie.

Denk je nu, jeetje wat is dat veel allemaal, dat lukt mij toch nooit?!? Onderschat de kracht van intentie niet. Wanneer je werkelijk de intentie hebt iets op te lossen of aan te gaan, dan is het goed daar bewust van te zijn en tegen jezelf te zeggen. Daarmee zet je al een grote stap en zul je zien dat het moment dat het lukt, er sneller is dan je had gedacht. De kracht van intentie en de kracht van aantrekking werken nauw samen.

22. Respecteer jouw lichaam.

De wetenschap is steeds beter in staat de nauwe samenwerking/invloed tussen lichaam en geest aan te tonen. Als we het dus hebben over persoonlijke ontwikkeling, meer energie en volledig tot jouw recht komen, kan ons lichaam in deze handleiding niet ontbreken. Ieder lichaam is anders, dus het is heel belangrijk te ontdekken hoe jouw lichaam werkt. Welke signalen geeft het jou? Waar liggen de grenzen? Hoe serieus neem jij jezelf en je lichaam. Bedenk dat we maar één lichaam hebben om in te wonen, waar we het ons hele leven mee hebben te doen. Dus enige respect en eerbied is denk ik wel op zijn plaats. Bedenk je regelmatig hoe prachtig en complex een lichaam werkt en hoe kwetsbaar het ook kan zijn. Er hoeft maar iets verstoort te raken en vervolgens kan het grote gevolgen hebben in het lichaam. Wees dus dankbaar voor alles dat goed werkt. Het lijkt zo vanzelfsprekend dat we kunnen lopen, zelfstandig ademen, praten, voedsel verwerken, etc, maar dat is het niet! Wanneer je er goed bij stil staat, vinden er in ons lichaam continu wonderen plaats. Gelukkig maar dat het meestal allemaal goed gaat, maar neem het niet vanzelfsprekend. Ondersteun het, zodat het goed blijft werken. Verzorg het goed, neem het serieus. Neem je rust als je lichaam aan geeft rust nodig te hebben. Geef het aandacht wanneer het aandacht nodig heeft (bijvoorbeeld bij lichamelijke ongemakken) en respecteer de grenzen van je lichaam. Er is niets mis met grenzen te verkennen maar wanneer éénmaal

duidelijk is waar de grenzen liggen, respecteer ze dan en dwing je lichaam niet daar over heen te gaan. Reken maar dat als je structureel over je grenzen gaat (zowel fysiek als mentaal) dat het je duur komt te staan. Want waarom zou jouw lichaam jou niet in 'steek laten', wanneer jij het steeds in de steek laat? Zorg dus dat je goed verbonden bent met je lichaam. Yoga, meditatie, Thai Chi zijn zeer effectieve manieren om goed verbonden te raken met je lichaam. Maar voor anderen kan wandelen, tuinieren, tijd door brengen in de natuur ook heel effectief zijn.

23. Juiste voeding.

De meeste mensen weten wel hoe belangrijk goede voeding is. We verwachten niet dat onze auto gaat rijden wanneer we water in de benzinetank stoppen. Nee, we zorgen dat we de juiste brandstof in de auto stoppen, zodat we zeker weten dat het goed werkt. Voor ons lichaam lijken we dat lastiger te vinden. We zijn eerder geneigd het vol te stoppen met lege voedingsmiddelen, waar weinig tot geen echte voedingswaarde in zit voor ons lichaam. Niet alleen voor ons lichaam, ook voor onze mentale gezondheid. Want reken maar dat je er zowel lichamelijk als geestelijk op vooruit gaat wanneer je de juiste voeding tot je neemt. Helaas liggen de meeste supermarkten grotendeels vol met geraffineerde en lege voedingsproducten. Het lijkt er zelfs op dat hoe ongezonder het eten is, hoe goedkoper het is. Wil je goede voeding kunnen nemen, dan lijkt je daarvoor een goede portemonnee nodig te hebben. Tegelijkertijd kun jij je afvragen wat duurder is, nu met je portemonnee betalen of later met je gezondheid (aangezien geraffineerde producten op termijn ziek maken).

Toch kun je ook in de supermarkt voor een redelijke prijs gezondere producten vinden, als je weet waar je op moet letten. Het is verstandig om je te verdiepen in voeding dat het lichaam echt voedt en daar zo veel mogelijk van tot je te nemen. Je zult het effect merken, waardoor het steeds minder moeite kost om al het andere te laten liggen. Als jij je gaat verdiepen in echt gezonde voeding, dan zul je daar online veel over vinden, of stap een natuurvoedingswinkel binnen. En geef het tijd. Het is veel, dus ik zou niet alles in één keer aan willen pakken. Gezond leven houdt je makkelijker vol als het een natuurlijke manier van leven voor je wordt, dan wanneer jij jezelf onder druk zet of mee gaat met een trend.

Ook is het goed te beseffen dat voeding ook energie heeft. Wil je weten welke voeding jouw lichaam nodig heeft, dan kun je van te voren voelen wat de energie met jouw lichaam doet door het product vast te houden. Je voelt dan in je lijf of het goed voelt of niet. Het vraagt wat oefening, maar hoe vaker je dit doet hoe beter je er in wordt. Dan weet je zeker dat wat je neemt, goed is voor je lichaam.

De meeste mensen die in staat zijn energie waar te nemen, laten vaak vlees liggen. Dit komt onder andere omdat er in de wereld zeer slecht met deze hele keten om wordt gegaan (sinds het een hele industrie is geworden) en die energie gaat allemaal in het vlees zitten. Vervolgens stop je die energie dus in je lichaam, waardoor jouw energie ook op een negatieve manier wordt beïnvloed. Biologisch vlees scheelt al een hoop, hoewel het verschil in energie tussen mens en dier groot blijft. Daarnaast zijn er nog talloze andere legitieme redenen om vlees te laten liggen, maar die zijn bij de meeste mensen wel bekend. Kijk dus goed naar wat jouw lichaam nodig heeft.

Daarnaast is het verstandig zo biologisch mogelijk te eten, zodat je lichaam daadwerkelijk de voedingsstoffen op kan nemen en niet keihard hoeft te werken om alle gifstoffen uit te scheiden (als dat al lukt). Ook daarmee behandel jij je lichaam met respect.

24. Voldoende beweging.

Ook voldoende beweging is voor de meesten inmiddels wel gesneden koek. De meeste mensen zitten voor hun werk al snel veel en komen daardoor onvoldoende aan beweging toe. Je kunt denken dat te compenseren door regelmatig te sporten, maar je kunt het ook in kleine dingen zoeken die je dagelijks makkelijk tussen door kunt doen. Bij een computerpauze kun je bijvoorbeeld even de trap(pen) op en neer lopen: werkt niet alleen goed voor je lichaam maar geeft je hoofd ook even rust zodat het de concentratie verbeterd (naast dat beweging een positief effect heeft op de hersenen/concentratie). Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift. Voer telefoongesprekken staand in plaats van zittend. Maak tussen de middag een wandeling, dat brengt naast beweging ook nieuwe input voor je hoofd, ontspanning en verfrissing. Fiets naar het werk of het openbaar vervoer, of pak sowieso vaker

de fiets in plaats van de auto. En vergeet niet dat flink schoonmaken of tuinieren ook goede beweging is. Wat het sporten betreft is het belangrijk een vorm te vinden die het beste bij jou en jouw lichaam past. En doe het alleen als het je vreugde brengt. Doe iets wat je van binnen uit voelt te moeten doen, in plaats van wat volgens berekeningen de beste manier is om conditie of spieren op te bouwen (tenzij je van binnenuit voelt topsporter te willen zijn). Alleen dan zal bijvoorbeeld hardlopen of fitness goed voor je werken. Omdat je dan jezelf lichamelijk en geestelijk op positieve wijze voedt. Wanneer je regelmatig blessures op loopt bij een bepaalde sport, zie deze blessures dan als een signaal. Ga je op een respectvolle manier om met je lichaam, tijdens het sporten? Beoefen je deze sport vanuit de juiste intentie? Zorg dat je bij het sporten je lichaam volgt en het niet structureel dwingt over grenzen te gaan. Luister naar en volg jouw lichaam. Kortom, sport vanuit je lijf en ziel, niet vanuit je hoofd.

25. Nummer 1.

Zorg dat jij op de eerste plaats komt in jouw leven. Jij kunt er pas echt voor anderen zijn, wanneer jij er werkelijk voor jezelf bent. Daar is niets egoïstisch aan, dat is juist respectvol zijn voor jezelf en de ander.

Hoezo zou jij niet bij jezelf op nummer 1 mogen staan?

Hoe kan jij de liefde van jouw partner ontvangen, als jij jezelf niet eens de moeite waard vindt om van te houden en op nummer 1 te zetten?

En voor de religieuzen onder ons: Heeft God ons niet gemaakt naar zijn evenbeeld? Dus als wij een deel zijn van God, zijn wij dan niet respectloos bezig richting God als wij onszelf (en dus God) niet de moeite waard vinden om op nummer 1 te zetten?

Even voor de duidelijkheid, ik heb het hier niet over het ego dat op nummer 1 moet staan en over persoonlijk/materialistisch gewin. Ik heb het over jou als ziel, als mens, en wie jij innerlijk werkelijk bent.

De veiligheidsvoorschriften in een vliegtuig zijn hierin ook een goed voorbeeld. Als ouder dien je, bij nood, eerst zelf het zuurstofmasker op te doen en daarna pas bij je kind. Heel logisch als je er goed over nadenkt. Je helpt je kind niet als jullie beide bewusteloos raken, terwijl jij als ouder druk bezig bent met dat masker maar niet op tijd bent. De kans van overleven van jullie beide is groter wanneer je als ouder eerst zelf het masker op doet, zodat je goed in staat bent het masker bij je kind op te doen. Daarnaast is het goed om te onthouden dat kinderen doen wat jij doet, niet wat jij zegt. Dus als jij wilt dat je kinderen werkelijk gelukkig worden..... zorg dan dat ze zien hoe dat moet door zelf werkelijk gelukkig te zijn.

Omgaan met emoties en de uitdagingen in het leven leren we niet op school, alleen van onze ouders en die hebben het weer gekopieerd van hun ouders en die daarvoor.

En dat terwijl de sociaal emotionele ontwikkeling van de mens een hele grote en bepalende rol speelt in de persoonlijkheidsontwikkeling en algehele welzijn. Het werkt zelfs door op hoe wij onze maatschappij in hebben gericht en welke maatschappelijke normen en waarden we hanteren. Door nu te leren op de juiste wijze met emoties om te gaan, nemen kinderen dat ook over en zullen zij opgroeien tot stabielere en gelukkigere volwassenen.

Kortom, ook als ouder ben je niet egoïstisch bezig wanneer jij jezelf op nummer 1 zet. Je helpt hen juist, door goed voor te doen hoe zij zelf gelukkig kunnen worden. Als het met jou goed gaat, dan gaat het vaak ook goed met je kind en andersom. Nogmaals, ik heb het niet over het ego en het negeren van de behoeften van je kind. Wanneer je goed aan je eigen innerlijke behoeften tegemoet komt, kun je ook beter tegemoet komen aan de behoeften van je kind en er werkelijk volledig voor hen zijn.

Van nature behandelen mensen anderen zoals ze zichzelf ook behandelen. Dit is veelal een onbewust proces bij veel mensen. Dus als jij zorgt dat jij van nature jezelf goed behandelt, dan zal jij anderen automatisch op dezelfde goede manier behandelen.

Op die manier draag jij bij aan een mooiere en betere wereld. Dus het spreekwoord klopt toch echt: Verbeter de wereld, begin bij jezelf!



Tot slot.

Je hebt vast al gemerkt dat alle stappen verweven zijn met elkaar en kriskras door elkaar kunnen lopen. Dat komt omdat eigenlijk alles verweven is met elkaar. Dat maakt ook dat een holistische benadering een grotere kans van slagen heeft, omdat je alles beter met elkaar integreert.

Ook zul je ervaren hebben dat krachtig zijn alleen mogelijk is wanneer je ook kwetsbaar kunt zijn. De één kan niet zonder de ander. En pas wanneer je volledig jezelf durft te zijn, inclusief kwetsbaar zijn, leef je echt. Neem jezelf en het leven serieus, maar zie ook de humoristische kant ervan en dat er een hoop is om over te lachen.

Alle stappen hebben één ding gemeen; het levert veel energie op, wat jouw kracht extra zal versterken. Probeer het stap voor stap uit en heb respect voor het proces. Geef jezelf alle tijd die je nodig hebt. Kijk goed naar wat het beste bij jou past. Onderzoek alles en behoud het goede. Neem niet alles zo maar over, volg een ander niet klakkeloos en laat je niet vertellen wat je moet denken, maar leer jezelf hoe je het beste voor jezelf na kunt denken.

Voel je vrij om deze handleiding met iedereen te delen, waarvan jij denkt dat ze er iets aan kunnen hebben!

Wil je weten hoe zo'n proces, waar je in gaat met deze handleiding, er in de praktijk uit kan zien? Lees dan mijn roman Hemel op aarde. Daarin lees je hoe Julia genoodzaakt is dezelfde stappen te doorlopen, om vanuit haar kracht te gaan leven en kennis te maken met spiritualiteit.

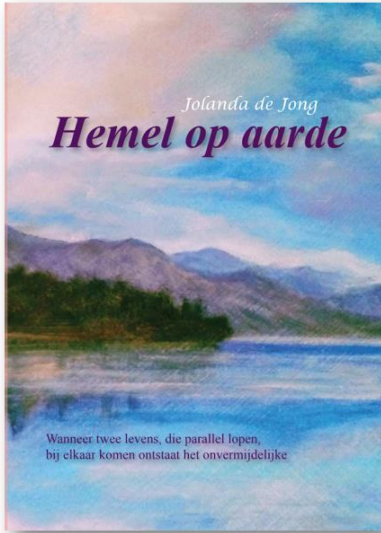
Veel succes en geniet van alles dat het jou op zal leveren.

Laat je hart en ziel stralen!

Liefs, Jolanda



Voor meer informatie over de auteur, zie ook: www.jolandadejong.com



En dan nu tijd voor ontspanning!

In Hemel op aarde staan thema's centraal als de verbinding met jezelf herstellen en vanuit je kracht leven.

Mocht je lekker willen ontspannen en willen weten hoe Julia dit proces doorloopt, dan is Hemel op aarde een aanrader.

Meer informatie over de spirituele roman Hemel op aarde, [klik hier](#).

ISBN 9789082460506

Mocht je op de hoogte willen blijven, meld je dan nu aan voor mijn nieuwsbrief, [klik hier](#):

NIEUWSBRIEF

Je kunt Jolanda de Jong ook volgen op de volgende socials:



Deel deze handleiding met zo veel mogelijk mensen die het kunnen gebruiken!

Wil je aan de slag met deze handleiding middels een cursus van de auteur? E-mail dan naar info@jolandadejong.com en informeer naar de mogelijkheden en kosten.

Andere boeken die je ook kunnen helpen om in je kracht te komen/blijven zijn:

- Je kunt je leven helen, Louise Hay, zie ook: [Recensie](#)
- De Sleutel tot Zelfbevrijding van Christiane Beerlandt
- Core Light Healing van Barbara Ann Brennan
- Licht op de aura van Barbara Ann Brennan
- Vier vragen die je leven veranderen (The Work) van Byron Katie (Lees dit boek pas wanneer je de verbinding met jezelf volledig hebt hersteld. Anders kan het namelijk een techniek worden om meer vanuit je hoofd te leven.)