

Johanna Maartje

Over Leven zonder Angst



Over Leven zonder Angst

Wat super dat je dit eBook 'Over-Leven zonder Angst' hebt gedownload. Dit eBook staat in het teken van aankijken van jouw angst. Je gaat lezen over bewustwording, over omgaan met angsten, over liefde, over dankbaarheid, kortom over leven. Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn eigen ervaringen en proces. Een proces om los te komen van angsten en belemmerende overtuigingen die mijn leven zo beheersten dat ik dacht dat ik gewoon zo was.... 'Een ik', waar ik maar mee moest leren leven, 'een ik' die schijnbaar niet sterk genoeg was om weerbaar te zijn tegen haar eigen gedachten. Gedachten die te maken hadden met falen, met negativiteit en met valse overtuigingen....

Ik ben Johanna Koopman, ik woon in Overijssel, ik heb een heerlijke, lieve nuchtere man en twee lieve zonen. Na mijn opleiding aan de agrarische Hogeschool, heb ik jarenlang in de agrarische sector gewerkt, maar na een depressie gooide ik het roer om. Ik deed een HBO-opleiding tot orthomoleculair therapeut en volgde een opleiding medische basiskennis en startte mijn eigen praktijk, waarin ik bijna 8 jaar werkte met verschillende natuurgeneeskundige therapieën.

Na jaren met veel plezier gewerkt te hebben, stopte ik omdat ik voelde dat ik niet meer deed waar mijn hart lag. Ik maakte plannen om met nieuwe dingen verder te gaan, maar door een hersenschudding waarbij blijvend letsel ontstond, liep het allemaal anders. Ik moest alle zeilen bijzetten door uitdagingen van mijn lichaam.

Al met al een heftige periode en mijn leven werd langzaam 'overleven'.

Ik raakte mijn passie kwijt, ik miste mijn doelen in het leven, ik miste de vreugde en ondanks dat ik in de voorgaande jaren enorm gegroeid was voelde ik nog steeds heel diep van binnen dat ik een hekel aan mezelf had..... dat ik geen vertrouwen in mijn toekomst had... dat ik voelde dat ik faalde..... en dat ik leed onder een paar enorme angsten.

Toen ik mezelf bewust werd van dit zelfbeeld heb ik alles stil gezet. Ik heb mezelf de wellicht meest belangrijke vraag in mijn leven gesteld: 'Blijf ik zo doormodderen, of ga ik nu echt aankijken waar ik werkelijk mee worstel?' Ik besloot om niet meer te vechten tegen mijn altijd aanwezige vermoeidheid, niet meer te vechten tegen mezelf én al mijn angsten aan te gaan. Toen ik dat besloten had kroop ik in bed. Mijn kinderen hadden vakantie, dus we hoefden helemaal niets. Zij hadden de tijd van hun leven want mochten meer achter de computer.

En ik?... ik kwam tot rust.

Ik gaf toe aan het gevoel dat ik als kind al voelde: er moet toch een andere manier zijn? Er moet toch meer zijn dan wat ik nu ervaar?

Ik pakte het boek 'Return to Love' van Marianne Williamson erbij. Dit boek had ik al eens gelezen en ik vond het erg mooi, maar kon het destijds niet invlechten in mijn leven.

In diezelfde periode kwam ik toevallig (☺, een leraar numerologie zei altijd: iets is niet toevallig, maar het valt je toe☺) in aanraking met de boeken van Gabrielle Bernstein. Zijn heeft haar boeken gebaseerd op 'Een cursus in Wonderen', waarin Marianne Williamson doceert. Dit kwam dus mooi bij elkaar. Verder ben ik gaan lezen in boeken van Tara Mohr en 'the power of the heart' van Baptist de Pape. Het deed me zo goed om tijd vrij te maken voor mijn proces en bewust te kiezen voor een andere zienswijze in en op mijn leven!

Uiteindelijk knapte ik op en met name door veel te schrijven kon ik veel aangaan en verwerken.

In de jaren daarna kregen we echter te maken met het ziek worden en overlijden van mijn moeder en, doordat onze kinderen vastliepen op school, verhuisden we naar een ander gebied van het land, zodat ze naar een andere school konden. Ik stopte alle aandacht in het traject van de kinderen en toen die op 'hun plek' zaten, ging ik nogmaals onderuit, doordat mijn lichaam door al zijn reserves heen was. Ik kon uiteindelijk nog maar 2 uur achter elkaar op de been zijn.

Waar ik dacht al veel geleerd te hebben, kwam ik nu nog dieper in alle processen terecht, om uiteindelijk te leren dat ik kon leven in vertrouwen, overgave én dankbaarheid, ondanks alles wat zich in mijn leven aandeede!

De inhoud van dit eBook.

Vanuit mijn eigen ervaringen en vanuit wat ik leerde uit de genoemde boeken heb ik een cursus geschreven en deze heb ik nu in dit eBook verwerkt. Ik heb mijn proces, naast dat het super heftig was, als zo positief ervaren en er zoveel moois uit kunnen halen dat ik je graag meeneem op mijn reis. Ik hoop dat jij er net zoveel uit kunt halen als ik heb gedaan en dat jouw Licht (weer) mag gaan stralen op de wereld!

In dit boek heb ik een aantal opdrachten opgenomen. Deze komen veelal uit het boek 'May cause Miracles' van Gabrielle Bernstein. Ik heb toestemming gekregen om deze materialen van haar te gebruiken. Net zoals ik ook toestemming heb gekregen van Tara Mohr om oefeningen op te nemen. Ik heb ervoor gekozen om werk van hen te gebruiken omdat ik van mening ben dat niet iedereen het wiel opnieuw hoeft uit te vinden en ik denk dat ik jou zo goede tools in handen kan geven om te leren omgaan met jouw angsten en/of belemmerende overtuigingen, zonder dat je zelf alle boeken zou moeten gaan bestuderen. Wil je je na deze cursus nog verder verdiepen, dan beveel ik je de boeken van harte aan; het zijn pareltjes om te lezen!

In de jaren dat ik zelf door het hele proces van Overleven naar Leven ging, heb ik ook veel geschreven. Deze schrijfsel heb ik ook in boek-vorm gegoten en ga ik waarschijnlijk ook in een eBook zetten. Als het zover is, kun je hem vinden op mijn website.

In dit eBook wil ik in het eerste hoofdstuk stil staan bij waar je in het leven staat.

Hoe kijk je tegen dingen aan? Ik nodig je uit om bewust na te gaan denken over angsten die jij in je leven ervaart, of misschien juist niet bewust ervaart omdat je, net als ik, denkt dat het bij je hoort. In de eerste les gaat het er dus om dat je naar je angsten wilt gaan kijken.

In hoofdstuk 2 ga ik verder in op angsten. Wat doet die stem met ons die zegt dat we 'die stap beter niet kunnen zetten?' of 'dat we niet goed genoeg zijn'. En belangrijker nog, wat gaan we hier mee doen?

Hoofdstuk 3 gaat over dankbaarheid. Een van de mooiste dingen die ik in het leven heb mogen ervaren is het uiten van dankbaarheid en het 'leven in dankbaarheid'. Dit heb ik mogen ervaren in het ziekteproces van mijn moeder, maar met name ook in de periode van mijn leven dat ik lichamelijk bijna niets meer kon. Zo bijzonder hoeveel kracht je uit dankbaarheid kan halen. In dit hoofdstuk geef ik uitleg hoe je dankbaarheid eenvoudig in je leven toe kan passen en we gaan aan de slag met jouw angsten gezien vanuit het perspectief van liefde en dankbaarheid.

Hoofdstuk 4 gaat over vergeving. Het is belangrijk dat je leert om anderen te vergeven, maar wel net zo belangrijk, zo niet belangrijker is het vergeven van jezelf. In deze les geef ik je een aantal mooie technieken die je hiervoor kunt gebruiken.

Hoofdstuk 5 pakt de voorgaande lessen samen en vanuit wat je in de afgelopen lessen geleerd hebt. Je gaat waarschijnlijk merken dat je al anders over bepaalde dingen denkt doordat je de oefeningen uit de voorgaande lessen hebt gedaan. We gaan kijken naar de verschuiving van hoe jouw beeld vanuit angst was en hoe jouw beeld wordt als je vanuit liefde kijkt.

Hoofdstuk 6 gaat over 'hoe nu verder'. Ik heb voor het schrijven van deze les gebruik gemaakt van het boek 'Playing Big' van Tara Mohr. In dit boek beschrijft zij hoe met name vrouwen zich zo kunnen ontwikkelen dat ze zichzelf niet meer klein houden, maar dat zij hun licht kunnen laten stralen en gaan staan voor wat zij de wereld te bieden hebben. In het boek 'Playing Big' laat Mohr haar lezer kennis maken met hun innerlijke mentor. Het is zo'n mooie oefening en past zo goed bij het leren leven vanuit liefde en positiviteit dat ik ervoor gekozen heb de geleide meditatie in dit eBook op te nemen. De link naar de geluidsopname voor deze meditatie vind je op mijn YouTube kanaal.

In het verleden heb ik zelf verschillende keren ervaren dat ik dacht bij oefeningen: 'oh, dat weet ik allemaal wel' en daardoor niet overging tot actie. Nu zie ik in dat het vaak een uitvlucht was om niet werkelijk aan te gaan wat er speelde. Ik had kritiek op de oefeningen of dacht dat het voor mij toch niet zou helpen...

Door die ervaring, kan ik je nu alleen maar aanraden om alle oefeningen uit dit eBook ook echt te gaan maken. Dat kost best wat tijd, maar wanneer je er nu de tijd voor neemt, schoont het heerlijk op. Ga bij voorkeur schrijven in plaats van typen, omdat schrijven een ander proces in jouw hoofd in gang zet.

Dus: niet alleen lezen, maar vooral DOEN, ook (of juist) als je denkt: 'oh, dit weet ik al wel', of 'te simpel', of 'teveel werk'; je hebt dit eBook immers niet zonder reden gedownload...

Ik wens je heel veel goeds, plezier en inzicht met deze cursus. Ik hoop dat je je bewust mag worden van jouw angsten, dat je ze aan wilt kijken én wilt vervangen door liefde!

Heb het goed,

Warme groet, Johanna

Inhoudsopgave

1. Bewustwording	2
2. Wat te doen met onze angsten	9
3. Dankbaarheid	19
4. Vergeving	23
5. Alles samen	29
6. Hoe nu verder?	31
7. Tot slot	40

1. Bewustwording.

Waar sta ik?

Hoe leef ik?

Doe ik wat ik het liefst zou doen?

Zo ja, haal ik daar alles uit?

Nee?

Wat houdt me dan tegen?

Laat ik beginnen met een verhaal:



Er was eens een jongen die erg van het circus hield. Als het circus in zijn dorp kwam mocht hij altijd gaan kijken en vooral de olifanten vond hij super. Na afloop van de voorstelling ging hij altijd achter de tent bij de dieren kijken. Steeds ging hij naar de olifanten en vroeg zich af hoe het toch kon dat zo'n grote olifant bleef staan waar hij stond met alleen maar een ketting om zijn ene poot die aan een klein paaltje gebonden zat.

Hij vroeg aan zijn ouders en op latere leeftijd aan kennissen en vrienden hoe het toch kon dat zo'n grote sterke olifant niet gewoon wegliep. Hij was toch sterk genoeg om dat paaltje zo uit de grond te trekken? Niemand kon hem het antwoord geven.

Op een dag kwam de jongen met iemand in gesprek en het gesprek ging weer over olifanten, die man met wie hij sprak zei dat hij wel wist hoe het kon: 'de olifant was nl. gedresseerd om aan het paaltje te blijven staan'.

De jongen dacht erover na en zei toen: "nee, dat klopt niet, want als de olifant gedresseerd was hoefde hij niet aan het paaltje te staan, maar kon hij gewoon los op een bepaalde plek blijven staan".

Jaren gingen voorbij, de jongen werd volwassen en wist nog steeds niet hoe het zat met de olifant. Uiteindelijk kwam hij iemand tegen die hem het volgende vertelde: Zo'n olifantje werd al op hele jonge leeftijd aan het paaltje gebonden. Het kleintje schopte en trok uit alle macht om los te komen en zijn vrijheid terug te krijgen. Dit deed hij dagen, weken, maanden achter elkaar, maar hij kon niet loskomen want het paaltje met de ketting waren te zwaar voor zijn kleine lijfje. Uiteindelijk gaf het olifantje op omdat hij uit ervaring leerde dat hij niet los kon komen. Hij gaf de moed op en bleef staan bij het paaltje met de ketting om zijn poot.

Omdat de olifant zo overtuigd was van het niet los kunnen komen bleef hij zelfs als volwassen, sterke olifant aan het paaltje staan ...

Bizar, of niet? Maakt dit verhaal ook wat los bij jou?

Zit jij ook nog vast in overtuigingen van vroeger?

Bij veel mensen is het zo dat ze vast blijven zitten in overtuigingen die ontstaan zijn in de kinderjaren. Ik kan mezelf nog herinneren dat ik als kind twee keer door een leraar aangesproken ben op iets dat ik niet goed genoeg kon.

Allereerst zei mijn leraar op de basisschool dat ik nooit een netjes handschrift zou krijgen, want ik schreef veel te klein. 'Nee,' zei hij, toen ik in de zesde klas zat 'je hoeft het ook niet meer te proberen, want dat gaat je niet meer lukken'.

Op het voortgezet onderwijs gingen wij verhuizen en bij het afscheid van mijn wiskundedocent kreeg ik te horen: 'succes op je nieuwe school en beloof me één ding: kies nooit wiskunde in je examenpakket, want dat ga je niet redden!'

Jaren en jaren later, toen ik na een zware depressie weer af leek te glijden, zei de huisarts iets vergelijkbaars tegen me: 'ga maar weer aan de antidepressiva, want het wordt niets met jou'

Achteraf gezien wakkerden die opmerkingen altijd een vuurtje in me aan van 'ik zal wel eens laten zien dat...' Ik bewees ook steeds het tegendeel: ik kan super netjes schrijven, ik slaagde met een 7 voor wiskunde op mijn lijst en... het werd wel degelijk wat met me, zónder medicatie...

Maar bereikte ik dat vanuit mijn ZIJN of vanuit mijn bewijsdrang het wel te kunnen?

Ik haalde namelijk geen voldoening uit de behaalde resultaten. En in mijn achterhoofd bleven de opmerkingen altijd als een mantra doorzingen:

'Ik red het niet, ik ben niet goed genoeg, het wordt niets met mij'.

En waar het tegendeel bewijzen géén verandering meenam, gaf elke teleurstelling in mijn leven wél een bevestiging van deze overtuiging!

Toen ik het verhaal van de olifant hoorde raakte dat me dan ook enorm, omdat ik besepte dat ik als kind zo mijn best had gedaan voor bepaalde dingen, maar dat het niet gezien werd. Ik had bovendien ervaren dat iemand mij dan zomaar 'uit het niets' een boodschap kon meegeven dat ik het blijkbaar niet goed deed of niet kon.

Door opmerkingen die zo ontmoedigend zijn kan je een patroon ontwikkelen met angst. Angst om te falen, angst om het niet te redden, angst om niet goed genoeg te zijn... en daarmee maak je jezelf klein.

Je durft niet meer te gaan staan voor wie je bent. Je durft niet te stralen, je durft jezelf niet te laten zien omdat je een stemmetje hoort dat zegt: 'dat wordt niets met jou, doe dat nou maar niet...'

Herkenbaar?

Eigenlijk is dat stemmetje als het paaltje bij de olifant: je bent zo overtuigd dat het paaltje (jouw gedachte) sterker is, dat dat stemmetje jou op je plek houdt. Daar waar je hoort, met beperkte ruimte. Misschien geeft het zelfs wel een gevoel van veiligheid, je weet hoe je ruimte eruit ziet, je weet tot waar je kunt gaan, je weet hoe lang jouw ketting is....

Maar wat als je nou eens kan leren om vanuit een ander perspectief te gaan kijken? Je bent nu immers niet meer zoals dat kleine olifantje waar de ketting inderdaad te groot en te zwaar voor was. Je bent nu een volwassen vrouw of man. Je bent sterker, je bent wijzer, je hebt je talenten ontwikkeld... en je hoeft niemand wat te bewijzen!

Bewustwording is de eerste stap naar verandering!

Je kunt leren om opnieuw naar dat paaltje te kijken; opnieuw naar je gedachten en je angsten te gaan kijken. Word je er maar bewust van welke angsten jij zoal tegenkomt op een dag en kijk daar eens naar. Maar... let op: zónder schuldgevoel, zónder jezelf verwijten te maken; je kunt het immers niet helpen dat je deze angsten zo ontwikkeld hebt.

Je had geen keus, want je was nog zo jong....

Realiseer je dat je, door naar je de angsten te gaan kijken, de eerste stap zet naar verandering! Verandering die je terugbrengt naar wat je eigenlijk bent: liefde!

Want dat is hoe het in elkaar zit. Wij zijn de liefde kwijtgeraakt, we zijn gescheiden geraakt van onszelf en onze ware Bron omdat we zijn gaan leven vanuit het perspectief van angst.

Vanuit het perspectief van angst...

Dan komt eigenlijk eerst de vraag; wat is angst?

'Angst is ten opzichte van liefde wat duisternis is ten opzichte van licht'

zo schrijft Marianne Williamson. Uitingen van angst zijn: woede, mishandeling, ziekte, pijn, hebzucht, verslaving, egoïsme, obsessief eetgedrag, corruptie, oorlog en geweld.

Daar tegenover staat de liefde die zich uit in vriendelijkheid, vrijgevigheid, barmhartigheid, compassie, vrede, vreugde, acceptatie, onbevooroordeeldheid, verbondenheid en intimiteit. Liefde is de intuïtieve kennis van het hart. En ons doel is om hier weer naar terug te keren.

OPDRACHT 1

Zorg dat je een mooi schriftje hebt en schrijf hier vandaag en morgen de angsten op die je tegenkomt in je dagelijkse leven. Dit kunnen grote angsten zijn, maar ook kleine gedachten, die je eigenlijk niet eens altijd bewust hoort, de kleine gedachten die je weerhouden om iets te doen of iets te zeggen. Maar ook de hatelijkheden, de roddels, de boze woorden, de irritatie, de woede. Willen kijken naar welke angsten je hebt, is de eerste stap!

We beginnen met een oefening die gebaseerd is op een oefening die Gabrielle Bernstein in haar boek 'May cause Miracles' beschrijft. Het is een oefening om te komen tot bewustwording. Een oefening waarin je een eerste stap gaat maken, namelijk dat je wilt gaan kijken naar je angsten.

Schrijf al die angsten op, zonder ze te willen veranderen, zonder ze te veroordelen. Het gaat er alleen nog maar om ze in beeld te brengen. Alles mag er zijn, wees vooral eerlijk tegenover jezelf. Dus noem alles: dat je bang was om te zeggen dat jij eerst aan de beurt was in de winkel, dat je in de vergadering niet durfde te zeggen wat je eigenlijk wilde zeggen, dat je niet durft te starten met het uitwerken van ideeën voor een eigen bedrijf, dat je boos was op je kind, dat je mee roddelde op het schoolplein, dat je bang bent voor spinnen.

Denk ook aan angsten die verslavingen in stand houden; krijg je een eetbui of wil je een sigaret opsteken? Sta eens stil bij jezelf en vraag je af, waarom wil ik dit nu doen? Waar ben ik bang voor? Wat triggert me?

En ook alle angsten die je te binnen schieten en waar je wellicht al jaren mee loopt te worstelen. Alles wat je maar angst, onzekerheid of geïrriteerdheid geeft schrijf je op.

En bij elke angst die je opschrijft schrijf je ook een extra regel: Ik kies er bewust voor om deze angst te willen zien.

Want daar gaat het in eerste instantie om; het willen kijken naar de angsten die je leven beheersen.

Vind je het moeilijk om niet te oordelen bij wat je opschrijft, denk dan terug aan het verhaal van de olifant. Kan hij er wat aan doen dat hij als volwassen olifant de strijd heeft opgegeven en leeft met de overtuigingen die hij gecreëerd heeft door zijn ervaringen als jonge olifant? Help jezelf op deze manier inzien dat het is zoals het nu is, zonder oordeel te hebben....

We brengen in beeld hoe je nu leeft, met welke overtuigingen en welke angsten én je wilt hiernaar kijken. Van daaruit werken we verder naar een toekomst voor jou waarin je je volle kracht leert zien en waarin je gaat zien dat je dat paaltje met gemak uit de grond trekt en zo je leefwereld kunt verruimen en jouw ruimte in kunt gaan nemen!

Oh en voel je weerstand tegen de oefening? Omdat het veel schrijfwerk is? Omdat je wel weet hoe het werkt? Prima, dat is logisch... het is nu echter aan jou wat je gaat doen. Schrijf je ook deze weerstand op? Durf je te kijken waarom je weerstand voelt en wat daar eigenlijk achter zit? Of leg je de cursus weg en ga je door zoals je altijd deed? Voor mij is het om het even... jij kiest!

Tot slot: het kan ook zijn dat je niet dúrft te beginnen met deze oefening omdat je dan juist bang bent dat je in je angsten schiet. Als je dat voelt, dan kun je ervoor kiezen om eerst het volgende hoofdstuk te lezen en oefening 1 en 2 samen te voegen!

Succes met de oefening en hopelijk tot in het volgende hoofdstuk.

2. Wat te doen met onze angsten?

Hoe is het gegaan met jouw lijst met angsten?

Kon en durfde je alle angsten die je tegenkwam op te schrijven?

Is het je wellicht al duidelijk geworden dat er een lijn in jouw angsten zit?

Dat ze eigenlijk allemaal te maken hebben met een basis thema?

Een 'basis-angst' kan zich namelijk op heel veel verschillende manieren uiten en zo kun je hem dus in heel veel verschillende situaties ervaren; thuis, op het werk, op school, tijdens een bijeenkomst, waar dan ook....

We gaan eerst maar eens onderscheid maken tussen verschillende angsten. Je hebt angsten die heel reëel zijn, bijvoorbeeld de angst als je tegenover een leeuw zou komen te staan. Hierbij dreigt echt gevaar en is het alleen maar goed dat je lichaam je waarschuwt en adrenaline aanmaakt voor jouw vecht- en vlucht reactie. Mocht je zo'n reactie beleefd hebben in de afgelopen dagen (niet per se met een leeuw natuurlijk, maar je kunt wel een reële andere angst ervaren hebben, door bv schrik of een ongeval) dan is het heel waardevol om je lichaam en geest gerust te stellen.

Er zijn diverse methodes om te handelen in zulke acute situaties. Ik ga daar nu niet uitgebreid op in, maar wijs je toch kort op een aantal mogelijkheden. Mocht je geïnteresseerd zijn in het omgaan met deze angsten (door bv. agressief gedrag in je omgeving, een ongeval, heftige schrik), dan zou je je eens kunnen verdiepen in methodes als Emotional Freedom Therapie (EFT) of de MIR-Methode. Deze methodes bevatten allebei handvaten om heel direct te kunnen reageren bij acute gebeurtenissen. Ook in de Bach-remedies zit een hele goede hulp bij angst, nl. de Bach Rescue druppels, die je in kan nemen direct bij of na een traumatische ervaring of gewoon wanneer je onrust voelt. Ik heb zelf ook altijd een klein flesje Rescue in mijn tas zitten en zelfs mijn kinderen dragen het bij zich... just in case!

Dan is er angst die je kunt hebben als je iets leuks gaat doen. Zou ik het wel durven? Wow, zou het goed gaan? Het is de spanning die je voelt als je gaat doen wat je graag wilt, als je meer ruimte in neemt dan je gewend bent. Het gevoel dat je ervaart als je ineens ergens heel veel energie uitkrijgt. Tara Mohr beschrijft deze angst zoals rabbijn Lew deze angst beschreef in de Hebreeuwse Bijbel namelijk met het woord 'Jira'. Jira geeft vaak een ruim en vloeiend gevoel in je lichaam. Bij Jira ben je vaak gericht op het heden, wat nu speelt. Dit is eigenlijk een 'blijge angst', want hoewel het angst en spanning geeft, geeft het ook excitement, opwinding.

In deze les besteed ik met name aandacht aan de angst die eigenlijk niet reëel is, maar wel heel reëel voelt. De angst die ingebeeld is. Deze angst wordt door rabbijn Lew 'Pachad' genoemd. Het is de angst voor het fantoom, de angst die vaak het gevoel van samentrekken en gespannenheid veroorzaakt. Pachad is gericht op de mogelijke uitkomst in de toekomst. De angst om zorgen over wat er zou kunnen gebeuren, over de slechtste zaken die wij ons inbeelden. De angst die vaak voortkomt uit ervaringen in het verleden. Denk maar eens terug aan het verhaal van de olifant. Hij zal in het verleden ervaren hebben dat het pijn doet om te vechten tegen de ketting en de paal. Dat het pijn doet om zijn ruimte in te nemen, zijn ding te doen.... Uiteindelijk berust hij erin en blijft hij stil staan, om maar geen pijn meer te ervaren. Maar dit is NU geen reële angst meer aangezien de olifant nu veel groter en sterker is. Zou hij nu de stap durven zetten om de situatie vanuit een ander perspectief te bekijken, dan zou hij ontdekken dat het er nu heel anders voorstaat.

De angsten die zo ontstaan zijn binnen in jou, vormen een andere ik, een 'iets' in jou, dat blijft reageren vanuit waarheden die nu geen waarheid meer zijn. Dingen die ontstaan zijn in het verleden, dingen waarvan je denkt dat je er niet omheen kan. Dit 'iets' kan verschillende benamingen hebben, zoals je 'niet-ik', de innerlijke criticus of innerlijke rechter.

Tara Mohr beschrijft in haar boek 'The Big Five' eigenschappen die deze stem kan hebben. Ik noem er een paar; kijk maar eens of je er één of meer herkent:

- Hardvochtig, grof, gemeen. Zou jij de dingen die je binnen in je hoort, nooit zelf zeggen tegen iemand anders? Dan weet je dat dit je innerlijke rechter is.
- Zwart-wit. Je dromen zijn haalbaar of absoluut niet haalbaar, je hebt een fantastische of afgrijselijke vriendin, iets is een supergoed idee of het slaat helemaal nergens op. De innerlijke rechter kent geen grijze overtuigingen.
- De zogenaamde stem van de rede. Deze stem zorgt vaak voor schijnveiligheid. Het lijkt er namelijk op dat de argumenten die je te horen krijgt in jouw belang zijn. Zo kun je bijv. een stem horen die je vertelt dat je maar geen boek moet gaan schrijven, het zal vast je reputatie gaan schaden. Je bent er echt nog niet klaar voor... Voor mijzelf was dit stemmetje altijd duidelijk aanwezig, ik had zoveel plannen maar hoorde altijd de stem: 'wacht nog maar even tot de tijd daar is, want mensen zitten op dit moment niet op jou te wachten. Je moet misschien eerst nog wat meer weten over bepaalde onderwerpen om onderscheidend te zijn....
- De stem van de zelftwijfel, ben ik wel goed genoeg in onderhandelen, technische zaken, financiële aangelegenheden, leiderschap, opvoeding etc.
- De stem van de lichamelijke volmaaktheid; deze uiting is heel veel voorkomend en gaat over alles wat met het lichaam, gewicht en ouder worden te maken heeft. 'jeetje, moet je mijn bovenarmen zien'

Soms ervaren mensen de innerlijke stem als een bandje, die steeds op herhalen staat. Vaak komen de dingen die je hoort/denkt ook op hetzelfde neer. Daarom vroeg ik in het begin van deze les ook of je basisangsten kon ontdekken in je gemaakte lijst van angsten. Als je bewust wordt van je angsten zie je vaak dat er een aantal kern-angsten zijn die je steeds kunt herkennen in verschillende situaties. Heel vaak kunnen mensen die kern-angsten (deels) wel benoemen en zelfs aangeven hoe 'stom' het is om ernaar te leven en je er wat van aan te trekken, maar ja zolang je geen handvaten hebt om vanuit een nieuw perspectief te gaan kijken lijkt dit een onoverkomelijk probleem waar je misschien al mee worstelt zolang je je kan herinneren.

Dus geen schuldgevoel of zelfverwijt; er open naar kijken is voldoende!

OPDRACHT 2

Bij het maken van de lijst met angsten heb je in les 1 steeds de volgende regel geschreven:

Ik kies er bewust voor om deze angst te willen zien.

Hiermee stel je je bewustzijn open voor het eerste inzicht dat je door bewustwording kunt gaan veranderen. Tijdens deze les wil ik verder werken vanuit het standpunt dat angst de tegenhanger van liefde is. Waar je angst voelt en ervaart is er geen ruimte voor liefde. Kun je echter je angsten omzetten in ervaringen van liefde dan kom je een hele stap verder! En je zult ervaren dat je alleen maar meer liefde gaat ervaren als je alle barrières die de liefde nu nog tegenhouden opgeheven hebt.... Dus laten we aan het werk gaan!

Wat belangrijk is dat we inzien dat het niet alleen de angst is die ons leven beïnvloedt, maar ook alle emoties en gedragingen die daaruit voortkomen; veroordeling, schuld, jaloezie. Vaak zie je dat het ons gedrag naar anderen toe ook beïnvloedt.

We geven andere mensen of dingen de schuld van wat ons overkomt, we zijn jaloers op die ander die er weer beter afkomt en worden negatief in onze gedachten over hem of haar en we veroordelen onszelf omdat we nog steeds leven met dat 'stomme stemmetje' in ons hoofd en we schijnbaar niet sterk genoeg zijn om het tij te keren....

Eigenlijk zorgt de angst ervoor dat we de dingen niet meer als een geheel zien. We raken steeds verder verwijderd van...de liefde; de liefde voor onszelf, de liefde voor mensen om ons heen, de liefde voor de wereld en het leven; alles wordt bitter en negatief. Dit kan zelfs zo erg worden dat mensen te maken krijgen met depressie, agressie en zelfvernietiging....

Maar hoe kunnen we het tij nou keren? Hoe keren wij terug naar de liefde en kunnen we onze angsten loslaten? Dit kan door te gaan kijken naar onze angsten, ons beeld bij te stellen over deze angsten en daarnaast te leven vanuit dankbaarheid en vergevingsgezindheid, naar anderen maar óók en misschien wel met name, naar jezelf. Hier kom ik in een volgende les uitgebreider op terug. Voor nu is het belangrijk dat we nadat we naar onze angsten hebben willen kijken dat we de eerste stap willen gaan maken om ánders naar onze angsten te gaan kijken. De angsten die ons leven nu nog beheersen gaan we bekijken vanuit een ander perspectief, nl. dat van de liefde.

Want, zoals ik al aangaf, waar liefde is, kan angst niet overleven.

Pak voor deze oefening je schrift er weer bij en schrijf nogmaals de lijst met angsten op die je in de afgelopen dagen ervaren hebt. Heb je er ondertussen nog meer bij jezelf ontdekt door bv. het lezen van deze tekst dan zet je die er gewoon bij.

Schrijf nu achter elke angst:

Ik kies ervoor om liefde te willen zien in plaats van deze angst.

Of als je concreter fijner vindt, benoem je hier de angst. Dus bijvoorbeeld:

'Ik was bang om mijn mening te geven tijdens de vergadering' - Ik wil liefde zien in plaats van de angst om mijn mening te geven.

De meeste mensen die beginnen met deze oefeningen en er dus bewust mee bezig zijn om naar hun angsten te kijken en ervoor kiezen om liefde te zien in plaats van die angsten, voelen al heel snel een soort ontspanning, een opluchting, soms zelfs een gevoel van thuiskomen. Ik hoef er niet meer tegen te vechten, ik mag weer liefde voelen.

Maar het kan ook zijn dat je je de afgelopen dagen of de komende dagen juist niet zo prettig voelt omdat er zoveel angsten benoemd worden en je misschien herinnerd wordt aan onprettige situaties. Mocht dit het geval zijn dan wil ik je nog een oefening meegeven die goed kan helpen op het moment dat je je niet prettig voelt. Vaak krijg je namelijk de tip dat je de dingen maar moet 'loslaten'. Ik merkte dat ik op een gegeven moment boos werd als mensen dat tegen mij zeiden. Loslaten? Hoe dan?

Uiteindelijk kwam ik erachter dat loslaten voor mij helemaal geen actief werkwoord is. Ik zou namelijk niet weten hoe. In plaats van loslaten ging ik toelaten. Voelde ik verdriet, dan liet ik dat toe en ging ik huilen. Voelde ik boosheid, dan zorgde ik ervoor dat ik dat kon uiten (tegen iemand of met behulp van een kussen) etc.

Zo werd het actieve werkwoord voor mij toelaten en het gevolg was dat de dingen mij konden loslaten! Een enorm verschil in aanpak 😊

Dus door de emotie en het gevoel toe te laten, ga je er doorheen en zo kan het jón loslaten!

Voel je dus verdriet, boosheid, angst, paniek of wat voor emotie dan ook, sta jezelf in eerste instantie toe dat het er mag zijn. Laat je tranen de vrije loop, mopper alles wat je dwarszit van je af, gil als het nodig is of stamp hard op de grond. Neem bij angst evt. de Bach Rescue druppels in. Blijf ademen (neus in, mond uit) en laat alles er maar even zijn. Je zult zien dat na een paar minuten deze emotie wegebt. Het laat jou los!

Dat is het moment dat je tegen jezelf kan zeggen: 'oké, dat mocht er even zijn, nu kijk ik weer verder'.

Er zijn veel dingen in het leven die wij niet kunnen veranderen, ook al worden we nog zo boos of verdrietig, vinden we het nog zo oneerlijk, spannend, stom of wat dan ook. Uiteindelijk moeten we ons zelf afvragen hoe wij ons beeld vormen; hoe kijken we tegen de dingen aan die we tegenkomen in het leven. Wat biedt ons houvast en hoe kun je ermee verder?

Het gaat er dus niet om wat er gebeurt of gezegd wordt, **het gaat erom hoe wij er mee omgaan** !

Stel dat je voelt dat je gek wordt door een onzekere situatie in je werk. Begin eerst maar eens met die gevoelens toe te laten. Je huilt, je scheldt, je bent boos.... Laat het er maar zijn. Laat alles maar toe. Op het moment dat je weer rustiger wordt, ga je bekijken hoe je ermee om kunt gaan:

*Zo kun je bijvoorbeeld besluiten dat je met een betrokkene gaat praten of vragen wil gaan stellen over wat er gaat gebeuren zodat je rust voor jezelf creëert.

*Je kunt ook besluiten dat je deze uiting even nodig had, maar dat je nu juist behoefte hebt om jezelf weer bij elkaar te pakken om door te kunnen en je helemaal geen actie met betrekking tot de werksituatie nodig hebt omdat de spanning eraf is. Zoek dan evt. nog iets op waar je genoeg uit haalt los van je werk; je maakt een wandeling, gaat even de tuin in, belt met een geliefd persoon of maakt een schilderij.

Doe iets wat goed voelt voor jou om de ontspanning extra te ervaren!

*Wanneer jij contact kunt maken met je innerlijke bron en kijkt naar je emoties en je gedachten met liefde en compassie is verdere actie soms helemaal niet meer nodig. Weet dat je al zorgen over mag dragen aan de Bron van Alles, jouw gidsen, jouw God of wat voor naam je er ook aan geeft. Het volstaat dan om alleen maar te zeggen: 'Ik draag het nu over aan U'.

Klinkt makkelijk hè?! Vaak wordt er gezegd: 'ja, maar doe het maar eens als je je zo vervelend voelt...' Prima, kijken we daar ook nog even naar met de volgende aanvulling: als je bovenstaande gedaan hebt: je hebt je emotie geuit en gevoeld, je hebt gekeken hoe je met de situatie om wilt gaan en met liefde en compassie naar jezelf en je gedachten gekeken, je hebt alles zelfs over durven geven naar een Bron die groter is dan wijzelf, maar je merkt dat je toch blijft hangen?

Dan is het goed om je te realiseren dat je altijd aan jezelf loopt te denken als je je niet goed voelt!

Ik citeer hier graag Deepak Chopra: Stel jezelf als je je rot voelt de vraag: 'Aan wie denk ik?' Je zult ontdekken dat je alleen aan jezelf denkt. Houd op met het denken aan jezelf*! Denk aan andere mensen en je zult zien dat het ellendige gevoel verdwijnt. Want als je aan andere mensen denkt, maak je contact met ze en kom je tot de ontdekking dat je je gelukkiger voelt. Er zijn veel studies die laten zien dat iemand anders gelukkig maken de beste manier is om zelf gelukkig te zijn.[1] Ga even koffie halen voor een collega, of zet de container buiten voor de buurvrouw. Je zult merken dat jouw gevoelens veranderen.

*Als je werkt aan jezelf is het logisch dat je aan/over jezelf denkt, dat is prima. Het gaat er hierbij om dat je de focus even verlegt om de 'loop' waarin je zit te doorbreken.

De focus kun je heel gemakkelijk verleggen naar iemand of iets buiten jou! Hoe? Ik geef je hier verschillende opties:

Sluit je ogen een moment en ga heel bewust denken aan een babyfoto (dit kan een foto van jezelf of van je kind zijn, maar ook van een andere baby of en bv. een puppy of katten). Adem een paar keer bewust in en uit en voel de tederheid door je lichaam stromen en voel dat er een glimlach om je mond verschijnt. (Wanneer je dit in het begin moeilijk vindt, pak er dan een echte foto bij of print een vertederend plaatje uit van de computer)

Bovenstaande oefening kun je mooi combineren met een oefening van hartcoherentie. Dit is een super eenvoudige oefening die je overal uit kan voeren en die slechts enkele seconden duurt. Probeer het ook uit als je voelt dat je gestrest raakt.... Zo word je snel weer rustig.

• Oefening Hartcherentie

- Hartfocus: sluit je ogen en adem regelmatig. Verplaats dan je aandacht naar je hart, en voel het kloppen. Blijf je daarop concentreren.
- Hartademhaling: probeer vervolgens 'door je hart' te ademen. Hoewel dat vreemd klinkt, kost het vaak niet eens veel moeite je voor te stellen dat de adem door je hart naar binnen komt, en er ook weer door naar buiten gaat.
- Hartgevoel: denk vervolgens aan iemand of iets waar je blij van wordt en ga terug naar een situatie waarin dat ook gebeurde. Beleef opnieuw deze situatie en voel die blijheid. Probeer het vast te houden. [\[2\]](#)

Je weet precies wanneer je zgn. hartcoherentie bereikt heb want op het moment dat dit gebeurt zal er vanzelf een glimlach op je gezicht verschijnen.

Na het uiten van je emotie kan het ook heel goed helpen om bv. een kaart te trekken uit een kaartendek die jij prettig vindt. Dit zorgt ervoor dat je in een andere flow terecht komt. Door het inzicht op de (engelen)kaart heel bewust te lezen, zet je jezelf als het ware op een nieuwe focus.

Ga de komende dagen maar eens oefenen met wat we tot nu toe geleerd hebben. Bemerkt je bij jezelf een angst schrijf hem dan op en schrijf erbij dat je er bewust voor kiest om deze angst te willen zien en dat je liefde kiest in plaats van deze angst.

Wil je hier een meditatieoefening van maken, ga dan rustig zitten, focus je op je ademhaling en zeg bij de inademing: 'Ik laat deze angst vrij' en bij de uitademing: 'Ik geef het over'

Waarbij je dus aangeeft dat je de angsten los wilt laten en ze letterlijk over wilt geven aan de hogere Bron die ons begeleidt.

Kies uit bovenstaande oefeningen dat wat voor jou het fijnst werkt!

En onthoud: wees ten allen tijde mild voor jezelf én oefening baart kunst!

3. Dankbaarheid

Wat dankbaarheid doet is heel mooi aangetoond in de onderzoeken door dr. Masuru Emoto. Hij heeft foto's gemaakt van ijskristallen nadat er bepaalde woorden tegen het water waren uitgesproken. Het woord 'dank je' leverde prachtige kristallen op. Werden er echter lelijke woorden tegen het water gezegd voordat het ingevroren werd, dan waren de structuren van de bevroren kristallen niet helder en mooi gevormd. Als je nagaat dat het menselijk lichaam voornamelijk uit water bestaat kun je wel nagaan wat het horen van lieve woorden of het horen van vervelende woorden met ons doet....



Jaren geleden zat onze oudste zoon niet lekker in zijn vel. Er speelde een heleboel in zijn jonge leven en het maakte hem boos en gefrustreerd. Vaak kon één enkele negatieve ervaring op een dag zijn hele dag kleuren en vaak ging hij in die periode naar bed onder het uiten van gemopper over dat het weer een stomme dag was (en dat is zacht uitgedrukt...).

Het deed mij zeer om zijn verdriet te zien en ik besloot te gaan kijken wat we konden doen om dit gevoel om te draaien, zodat hij ging zien dat een vervelende gebeurtenis niet de hele dag hoefde te verknallen en dat hij kon leren dat het aan hem was hoe hij met de dingen om ging; dat hij kon kiezen hoe hij ertegenaan keek.

Ik las over Martin Seligman, een psycholoog die onderzoek heeft gedaan naar dankbaarheid en geluk. Uit het onderzoek bleek dat de mensen het meest gelukkig werden door elke dag een drietal dingen op te schrijven waarvoor ze dankbaar waren. Hoe simpel kan het zijn....

Ik besloot om het 'dankbaarheidsprincipe' uit te gaan proberen. Ik kocht een paar mooie schriften; een voor hem, een voor zijn broertje en een voor mezelf. Vanaf die tijd schreven we 's avonds bij het naar bed gaan elke dag minimaal 3 dingen op waarvoor we dankbaar waren, of zoals ik het voor de jongste verwoordde drie dingen waar hij blij van werd. Zij noemden de dingen en ik schreef ze op en we merkten dat het rust gaf. Ze lagen rustig op bed de dag te 'herkauwen'. Er kwamen dingen naar boven die ze nog even wilden vertellen. Ook als de oudste naar boven ging in niet zo'n beste bui, hielp het schriftje hem om over de dag na te gaan denken. En wat bleek: ook al was de dag in zijn ogen nog zo waardeloos en vervelend geweest er bleek elke dag wel weer iets te benoemen waar hij wél blij of dankbaar voor was. Zo hielp het schriftje om te relativieren. Door die fijne dingen te benadrukken ging het goede gevoel op dat moment overheersen en viel hij veel meer ontspannen in slaap.

Uit het onderzoek van Seligman bleek dat je het uiten van jouw dankbaarheid een aantal weken moest volhouden om te merken dat je hierdoor een positiever ingesteld mens werd. Wij hebben het schriftje veel langer gebruikt omdat de jongens het gewoon leuk vonden.

Het grootste resultaat van dit schrift was dat onze zoon veel beter in zijn vel kwam te zitten én ontdekte dat hij zelf keuzes kon maken in het leven; je laten leiden door al die negatieve dingen of ervoor kiezen om er wat mee te doen!

(Note: in een latere fase hebben we ervoor gekozen om ook elke dag iets op te schrijven waar hij trots op was van zichzelf. Dit gaf een superboost in zelfvertrouwen. Mooi om te zien en zeker een aanrader!)

Ik heb zelf veel aan het leven vanuit dankbaarheid gehad tijdens het ziekteproces van mijn moeder. Ik merkte dat ik op een gegeven moment haast overmand werd door de zorgen om haar, het verdriet, de machteloosheid.... Ik heb toen voor mezelf weer een schrift gekocht en ben elke dag op gaan schrijven waar ik dankbaar voor was, want ook al zaten we in zo'n heftige periode, er waren steeds momenten waar ik me dankbaar voor voelde: een fijne reactie van een vriendin, een mooi gesprek met ma, een fijn telefoontje met pa, een straaltje zon door de wolken, een bloeiend madeliefje in december etc. Door deze, soms zo kleine dingen op te schrijven, kon ik focus houden!

Ook later toen ik door de lichamelijke uitdagingen die ik had nog maar maximaal 2 uur achter elkaar op kon zijn, had ik heel veel aan mijn dankbaarheidsschrift. Het hielp me om positief te blijven en heel bewust te kijken naar de dingen die ik nog wél kon en die wél fijn waren.

Voor mij is het dus wel duidelijk hoeveel het focussen op dankbaarheid kan doen in het leven. We gaan hier ook mee aan de slag met het oog op onze angsten.

OPDRACHT 3

We gaan verder met de oefening die we in de eerste les hebben gedaan. We gaan weer aan de slag met de lijst van angsten die je opgeschreven hebt. Bij alle angsten die je de afgelopen dagen opgeschreven hebt ga je weer een nieuwe zin noteren. Schrijf je eerste angst weer op een leeg papier en om je bewust te worden van het omzetten naar liefde schrijf je achter deze angst:

Deze angst is niet vanuit liefde ontstaan.

Voordat je nu verder gaat, voel je bij jezelf wat dit met je doet. Het kan goed zijn dat je een verschuiving voelt van beleving. Mensen omschrijven het soms als 'verlichting, rust, ontspanning'. Dit is dus wat het met je kan doen als je je bewust wordt dat jouw angsten niet ontstaan zijn uit wat goed is voor je.

Om nu de angst nog meer vanuit een andere hoek te gaan bekijken ga je hierna opschrijven wat de angst je gebracht heeft waar je dankbaar voor bent. Zo kan het zijn dat je dankbaar bent dat de 'angst voor het verliezen van grip' je geleerd heeft dat je flexibeler hebt leren denken. Of dat je dankbaar bent dat de angst 'ik ga het niet redden' je strijdbaar heeft gemaakt en dat je daardoor mooie dingen hebt bereikt.

Tenslotte maak je op een nieuwe bladzijde een lijst van dingen waar je dankbaar voor bent in het leven. Deze lijst mag op zijn minst 30 – 50 dingen bevatten!! Zorg dat je aan het eind van de lijst ruimte vrijlaat in je schrift, zodat je de lijst in de komende tijd elke dag aan kunt vullen met drie dingen waar je dankbaar voor bent.

Vind je het lastig om op gang te komen met bedenken waar je dankbaar voor bent?

Denk dan aan dingen in jouw huis, mensen om je heen, dingen op je werk, dingen in de natuur, dingen aan jezelf, iets wat je gekocht hebt, iets dat je geleerd hebt, iets dat je gedaan hebt etc. etc.

4. Vergeving

Ik merkte op een gegeven moment dat ik eigenlijk een hekel had aan mezelf. Ik had dat al eens eerder geconstateerd, maar doordat ik er niets mee kon, besloot ik dat ik mezelf maar moest accepteren zoals ik was, ondanks dat ik mezelf niet leuk vond. Ik koos ervoor om zo bewust mogelijk te leven, mensen te helpen waar ik kon en vooral geen uiting te geven aan mijn ware gevoelens over mezelf. Als ik al eens iets noemde over mijn zelftwijfel of onzekerheid, kreeg ik steevast te horen: 'Jij? Je hebt het allemaal zo mooi voor elkaar, je hebt een lieve man en kinderen, mooi huis, goede baan, je bent lief, praat makkelijk, wat wil je nog meer'. En ik dacht dan: 'ja, zo is het beeld, maar je moest eens weten...' Alles wat men als positief benoemde zou wel zo zijn, maar het woog absoluut niet op tegen het beeld dat ik van mezelf had.

In mijn hoofd was ik nooit genoeg!

Het werd een vicieuze cirkel. Doordat ik mezelf dingen verweet kon ik niet dichtbij mezelf en mijn eigen gevoelens komen. Ik moest constant zo goed opletten dat ik bewust keuzes maakte omdat ik anders makkelijk dingen kapot maakte. Ik liet vriendschappen schieten omdat mensen te dicht bij me kwamen. Ik katte tegen mijn man en gaf hem de schuld van veel dingen die niet lekker liepen. Ik was boos op mezelf, teleurgesteld, maar hoe ik ook mijn best deed om mijn gedachten te veranderen, mijn beeld bij te stellen, het lukte niet.

Diep, diep van binnen bleef ik mezelf een vervelende persoonlijkheid vinden.

Ik haalde mezelf onderuit.

Ik vertelde mezelf dat ik faalde.

Verstandelijk kon ik het beredeneren, maar gevoelsmatig kon ik niet uit dit perspectief komen. En ook als ik blij was, bleef ik onderhuids een gevoel houden van ontevredenheid en verdriet.

Daarbij kwam mijn vermoeidheid. Van kinds af aan was ik altijd moe....

En ook die vermoeidheid ging ik de schuld geven. Dat was het waarom ik bepaalde dingen niet kon doen, dat zorgde ervoor dat ik chagrijnig of boos deed. 'De vermoeidheid zorgt voor kortsluiting in mijn hoofd', zo benoemde ik het vaak.

Na de hersenschudding waar ik niet goed van opknapte kwam ik bij een osteopaat terecht en hij bevestigde dat er inderdaad een soort kortsluiting in mijn hoofd zat én dat die waarschijnlijk verholpen kon worden. Wauw, dat zou gaaf zijn!

Toch gaf dat vooruitzicht me ook onrust, want wat dan? Dan had ik geen excuus meer om bepaalde dingen niet te doen. Dan zou niets me meer in de weg staan. Toen ik me realiseerde dat ik deze dingen dacht, realiseerde ik dat ik last had van 'ziektewinst', iets wat ik in mijn praktijk ook regelmatig gezien had. Bij ziekte winst durf je niet beter te worden, omdat je dat uit de 'veiligheid' haalt. Ziekte kan er namelijk voor zorgen dat je bepaalde dingen die je eng vindt niet aan hoeft te gaan. In het hoofd kan ziekte of angst veilig zijn en het inzien dat leven zonder deze dingen juist fijn mag zijn volledig blokkeren omdat het te eng is.

Toen ik me bewust werd van deze gedachten, kwam ik op het punt waarop ik zei: 'en nu stop ik met alles'. Geen gevecht meer, niets meer uit de weg gaan, ik wil alleen nog maar eerlijk zijn tegenover mezelf. Mijn huisarts beschreef het als volgt: 'soms moet je even helemaal terug naar de basis om weer vooruit te kunnen gaan'.

En zoals ik in het begin al beschreef: ik kroop in bed. Ik liet de vermoeidheid zijn. Ik stelde mezelf alleen als eis om de noodzakelijke dingen voor de kinderen te doen en eten op tafel te zetten. Verder hoefde ik niets! Na een paar dagen merkte ik dat het begon te borrelen. Ik ging lezen en ik begon weer zin te krijgen in dingen. Ik stelde mezelf nog steeds geen verplichtingen; ja toch wel: één verplichting en dat was: doen wat mijn hart me ingaf!

Ik kwam tot rust en door te lezen en te leren uit de boeken die me interesseerden kwam ik dichterbij mezelf. Juist daardoor zag ik ook wat een schade ik aangericht had in mijn eigen leven. Ik had mezelf de vreugde van het leven ontnomen.... Op dat punt beseftte ik dat ik boos kon worden op mezelf en mezelf nog stommer kon vinden dan ik al deed, maar uit ervaring wist ik dat het hier niet beter door zou worden. Ik mocht mezelf gaan vergeven en dan vanuit mijn nieuwe perspectief verder gaan.

Ik had veel aan de tekst die ik hierover las in het boek van Baptist de Pape, *The Power of the Heart* en ik citeer hieruit het volgende:

'Vergeving betekent niet dat je het gedrag van de ander hoeft te begrijpen, te verdedigen of goed te keuren. Het betekent ook niet dat je de gevoelens die door dat gedrag zijn veroorzaakt moet proberen te onderdrukken. Vergeving wil ook niet zeggen dat je het gedrag van de ander maar uit je geheugen moet wissen, of moet doen alsof de pijn of de verandering nooit heeft plaatsgevonden. Vergeving betekent niets anders dan dat je de deur naar je hart weer opent en dat je, voor eens en voor altijd, bereid bent de gedachte los te laten dat het verleden er ook zonder ongerechtigheid voor je had kunnen uitzien'.

Deze tekst liet ik goed op me inwerken en ik zag dat ik de deur van mijn hart voor mezelf moest openzetten. Dat ik mezelf mocht ontvangen, mezelf mocht zien in een ander licht.

Vanaf het moment dat ik zo naar mezelf ging kijken, werd ik liever voor mezelf. Gunde ik mezelf meer ruimte. Dat ging gepaard met een tijdelijke afzondering, ik hield contact met vriendinnen en kennissen een poos af. Ik had letterlijk tijd nodig om mezelf te leren kennen, onder ogen te durven komen, te wennen. Maar het voelde zo goed om mezelf dit te gunnen. Ik mocht mezelf de ruimte geven. Ik wandelde veel. Ging lekker de tuin in en met het onkruid dat ik uit de grond trok, leek ik mezelf ook op te schonen. Het voelde als zo'n enorme opluchting.

Maar zoals de tuin ook niet in een keer op te schonen is en het onkruid steeds opnieuw weer groeide, kreeg ik ook weer negatieve gedachten in me. Maar hoe mooi om te ervaren: ik raakte er niet meer van in paniek. Ik aanschouwde ze en kon er (meestal) met een glimlach naar kijken. Ik deed de oefeningen zoals in deze cursus beschreven om mijn angsten aan te pakken en de angsten lieten me los. Hoe sterker de liefde werd voor mezelf, hoe minder grip de angst op me kreeg!

Om vergeving concreter te maken beschrijf ik hier twee oefeningen die je kunt doen.

Ik merkte bijvoorbeeld dat ik een gebeurtenis met iemand uit ons dorp slecht uit mijn systeem kreeg. Ik zette liefde op de zinnen die in mijn gedachten kwamen, maar elke keer als ik diegene zag voelde ik de grond onder mijn voeten wegzakken en alles in mezelf verkrampen.

Marianne Williamson beschrijft in haar boek 'Return to Love' dat het enige wat wij hoeven te doen om te vergeven is iemand letterlijk o-vergeven aan de hoogste Bron.

Vanaf dat moment zei ik elke keer als ik aan diegene dacht:

'ik draag (naam/situatie) over aan U, God'.

Ik deed dat een dag of 3 meerdere keren per dag en ineens was het weg. Ook als ik diegene tegenkwam werd er geen enkel negatief gevoel meer getriggerd in mijn lijf!

Een andere praktische oefening in vergeving is de Ho'oponopono (spreek uit Ho o pono pono). Het is een sjamanistische methode uit Hawaï en zeer de moeite waard om eens op te zoeken hoe het is ontstaan! Je kunt hem gebruiken om problemen of conflicten met jezelf op te lossen of wanneer je boos bent op iemand of wanneer je je gekwetst voelt.

Het werkt als volgt:

Ga zitten en focus je op de persoon of de situatie waar het om gaat.

Spreek hardop of in gedachten de volgende vier zinnen uit:

Het spijt me

Vergeef me

Dank je

Ik hou van je

Herhaal dit iedere dag, totdat je voelt dat het gevoel ten opzichte van die persoon of ervaring lichter voelt of helemaal weg is en je dus merkt dat het jouw losgelaten heeft.

OPDRACHT 4

Als oefening met betrekking tot vergeving, speciaal gericht op jouw angsten, werken we weer met een oefening gebaseerd op het werk van Gabrielle Bernstein. Om jouw angsten aan te pakken is het heel belangrijk om te beginnen bij jezelf. Door jezelf te vergeven verander je de innerlijke dialoog met jezelf. Je creëert een ander beeld van en over jezelf. Bij het vergeven van je zelf is het goed om mild naar jezelf te zijn. Het is niet nodig om boos op jezelf te zijn omdat je zolang vanuit angst geleefd hebt. Denk nog maar eens terug aan het verhaal van de olifant. Je kan er vaak niets aan doen dat er een bepaalde overtuiging gecreëerd is.

De zin die bij vergeving hoort is:

Ik vergeef mezelf dat ik voor angst gekozen heb. Vandaag kies ik voor liefde in plaats van angst.

Neem nu uit je schrift 5 angsten die (de afgelopen dagen) vaak opgespeeld hebben. Schrijf deze op een lege pagina en schrijf achter elke angst: 'Deze angst dient mij niet. Ik vergeef mezelf dat ik voor deze angst gekozen heb en ik kies voor liefde in plaats van deze angst'. Je focust dus weer op de liefde en gaan zo steeds duidelijker zien en voelen dat liefde echt is en angst een illusie.

Voel wat het schrijven met je doet en neem in de loop van de dag ook de oefening van het o-vergeven en/of de Ho'oponopono mee. Zo ga je ook meteen voelen welke oefening het meest met jou resoneert.

5. Alles samen

In de afgelopen 4 lessen hebben we gewerkt met de volgende zinnen gebaseerd op het werk van Gabrielle Bernstein:

Ik kies er bewust voor om deze angst te willen zien.

Ik kies ervoor om liefde te willen zien in plaats van deze angst.

Deze angst is niet vanuit liefde ontstaan. Ik richt mij op dankbaarheid en kijk wat de angst me gebracht heeft.

Ik vergeef mezelf dat ik voor angst gekozen heb. Vandaag kies ik voor liefde in plaats van angst.

Naast deze zinnen heb je extra tools gekregen die je steeds kunt gebruiken om bewust bezig te zijn met jouw angst.

- * We hebben gekeken naar het woord loslaten en geleerd dat je daarvoor actief mag toelaten.
- * Je weet nu hoe je, wanneer je blijft hangen in je angst, kunt focussen op een ander (foto van baby of puppy).
- * Je weet wat hartcoherentie is en hoe je het kunt inzetten om over angst heen te komen.
- * Je kunt meditatief oefenen als je angstig bent, door bij elke inademing te zeggen/denken: 'Ik laat deze angst vrij' en bij elke uitademing: 'Ik geef het over'.

* Je hebt geleerd wat het belang is van focussen op dankbaarheid en maakt hiervoor gebruik van een dankbaarheidsschrift.

* Om jezelf en mensen of situaties om je heen te vergeven (en daarmee los te laten) kun je ze overgeven aan de hoogste Bron of middels de Ho'oponopono vergeven.

(Het spijt me, vergeef me, dank je, ik hou van je)

Best veel tools, maar ik geef er juist meerdere omdat sommigen meer met je zullen resoneren. Wellicht ga je ook merken dat je ze door elkaar wilt gebruiken omdat de ene tool nou eenmaal beter voelt in een bepaalde situatie. Of jij ze nou allemaal gebruikt of steeds dezelfde, dat is helemaal aan jou. Alles is goed!

Ik hoop dat je door de oefeningen van de afgelopen dagen al bent gaan voelen dat je begint te ontspannen, dat je meer ruimte krijgt, dat je liever voor jezelf bent en daarmee ook liever voor je omgeving. Dat je met een andere blik naar situaties gaat kijken.

Vandaag geef ik je weinig informatie erbij, maar de opdracht die je krijgt is uitgebreider.

Pak je schrift er weer bij en bekijk nog eens wat je de afgelopen dagen opgeschreven hebt. Ga dan een brief aan jezelf schrijven waarin je de bovenstaande zinnen weer verwerkt. Beschrijf in de brief welk proces je doorlopen hebt en ga wanneer je richting het eind van je brief werkt uitgebreid in op de vergeving van jezelf. Verwerk hierbij de liefde voor jezelf, wees mild, wees trots op jezelf voor al het werk dat je tot nu toe gedaan hebt.

Schrijf jezelf dus vanuit de angst die er zat naar de liefde die je bent gaan voelen in de afgelopen dagen.

NB. Voel je bij een bepaalde angst nog steeds onrust, ga dan de oefeningen nogmaals herhalen.

6. Hoe ga je nu verder?

In de vorige lessen hebben we het steeds gehad over het omgaan met je angsten. Het bewust worden van je angsten, het ernaar willen kijken, het kijken vanuit liefde, het focussen op dankbaarheid en vergeven. De oefeningen die je daarbij gedaan hebt kun je steeds herhalen. Steeds als je merkt dat een angst je belemmert, kun je de oefeningen uit de vorige lessen doen.

Ik hoop dat je ondertussen hebt kunnen ervaren dat het leven lichter wordt als je leeft vanuit een ander perspectief; het perspectief van liefde en niet dat van angst. Hoe meer je de liefde toelaat in je leven, hoe meer liefde je zult ontvangen!

Ik heb dat zelf duidelijk gemerkt; toen ik eenmaal onder de knie had dat ik mijn angsten aan kon kijken, in vertrouwen stappen kon zetten naar een leven in dankbaarheid, vergeving en daarmee overgave, gingen er heel nieuwe dingen in mijn leven ontvouwen! En dat is wat ik iedereen gun.

Door dit hele proces is mijn vertrouwen (voor mij is dat vertrouwen in God) alleen maar sterker geworden. Ik heb zo duidelijk mogen ervaren dat wij begeleid worden als wij stappen gaan zetten in en naar Liefde.

Wellicht heb jij nooit zo het gevoel gehad dat er een God bestaat, maar wel dat er iets is tussen hemel en aarde. Weet dan dat jij je daar altijd op mag richten.

Waar je je voorheen wellicht vaak liet leiden door jouw innerlijke rechter, kan het eng voelen om dat los te laten. Want waar moet je je dan op richten?

Het is fijn als je dan kan ervaren dat er een enorm krachtige bron van Liefde op aarde is waar jij op mag richten. En of jij die liefde dan ziet als God, engelen, de natuur of dat vlammetje in jezelf? Alles is prima, want het is allemaal diezelfde bron van Liefde. En de oefeningen uit deze cursus kunnen jou steeds weer terugbrengen bij die bron van Liefde waarin jij liefde, rust, vertrouwen en mildheid mag ervaren.

Voor sommige mensen is bovenstaande zweverig of niet reëel. Om voor iedereen extra houvast te creëren heb ik er in dit deel van dit boek voor gekozen om je nog even mee te nemen naar het werk van Tara Mohr. De schrijfster van het boek 'Playing Big' beschrijft in haar boek 'de toekomstige-ik' als hulpmiddel voor het ontwikkelen van het staan voor jezelf, het groeien in je kracht en het stralen in de wereld. Zij heeft hiervoor een oefening uitgewerkt waar zij zelf mee in aanraking kwam tijdens haar opleiding. Het is een meditatie die ontwikkeld is door Coaches Training Institute, waarin je naar de toekomst reist en je eigen toekomstige ik ontmoet. Dit is jouw innerlijke mentor. Als je kennis hebt gemaakt met je innerlijke mentor kun je haar te raadde gaan zodra de innerlijke rechter tegen je spreekt. Je kunt bij het werken aan jouw angsten eventueel aan je innerlijke mentor vragen welke mogelijkheid zij zou kiezen.

Toen ik zelf de meditatie deed, kreeg ik de eerste keer niet zoveel te zien, maar wát ik zag gaf me zo'n geruststelling. Ik zag een vrouw in een tuin, ze keek op vanachter wat struiken en ze straalde zo'n rust uit. Haar ogen hadden een grote kalme uitstraling. Ze leek zo in en in tevreden. Natuurlijk moest mijn kritische ik er ook wat van vinden, want deze vrouw had lang haar en ik droeg mijn haar al vanaf mijn puberleeftijd super kort, dus in mijn hoofd ontkrachtte ik de boodschap, omdat ik iets voelde van: dat ben ik niet...

Echter... ik heb in 2022 apart deze aanvulling geschreven omdat ik door de omstandigheden tijdens de lockdowns mijn haar heb laten groeien! (Waarbij ik me pas later besepte dat ik mezelf ook in mijn meditatie met lang haar gezien had).

Bovendien heb ik inmiddels mijn eigen tuin 'Johanna's tuin' van waaruit ik voedsel en planten deel. De rust die de vrouw in de meditatie uitstraalde is volledig in me gezakt, ik voel het in heel mijn ZIJN, het klopte dus gewoon wat ik destijds zag.

Laat je dus vooral niet ontmoedigen als je dingen niet kunt plaatsen.

Ervaar gewoon en neem het mee in het vervolg van jouw reis.

Tijdens de meditatie ga je ook kijken hoe jouw innerlijke mentor woont en kijk je naar andere kenmerken, maar bij mij bleef die eerste keer alleen het gevoel van de rust van deze vrouw in de tuin hangen. Als ik sindsdien in een situatie kom waarin ik niet goed weet wat ik moet, denk ik aan haar en kan ik feilloos deze rust oproepen en voel ik vanuit die rust en overgave welke keuzes ik mag maken.

Zoals Tara Mohr de innerlijke rechter beschreef volgens een aantal kenmerken, zo geeft ze ook aan waaraan je je innerlijke mentor kan herkennen. Onze innerlijke mentor zal ons niet vragen om hoger te reiken, harder te werken of meer door te werken. De innerlijke mentor laat ons een eenvoudiger, makkelijker en toch uiterst effectieve en authentieke manier zien om vooruitgang te boeken. De innerlijke mentor biedt ons een beeld van wat we kunnen ZIJN. Op dit beeld kunnen we ons dan richten.

Je kunt je innerlijke mentor beschouwen als een deel van jezelf dat heel liefhebbend is. Je kunt haar zien als een visioen van de vrouw die je ooit zult worden, een visioen van een verder ontplooiende toekomstige ik. Je kunt je innerlijke mentor beschouwen als de stem van je ziel of je geest.

Misschien kun je hier een goede voorstelling bij maken, misschien klinkt het je ook wel wat vaag in de oren. Daarom stel ik voor om de meditatie dadelijk te doen. Ik neem je mee in de geleide meditatie en jij kunt dan kennis maken met je innerlijke mentor. Soms is de ontmoeting anders dan je verwacht zou hebben (zo ook bij mij), maar voor de meeste mensen is het meteen een enorm inspirerende ervaring.

Mocht je niets ervaren, doe de meditatie dan later gerust nog een keer.

Zorg ervoor dat je de meditatie in ieder geval doet als je rust hebt. Neem evt. eerst een bad of een kopje thee, dim het licht en ontspan. Mocht je in slaap vallen tijdens de meditatie neem dan de volgende keer een andere houding aan en zorg ervoor dat je start op een moment dat je helder bent.

Niets van wat je in de meditatie ziet hoef je te interpreteren. Het zijn geen boodschappen of dingen die gaan gebeuren die je ziet. Stel je open voor communicatie met je innerlijke mentor via woorden, maar ook via lichaamstaal of energie. Koester de ervaring van je visualisatie voor jezelf. Het is vaak moeilijk te verwoorden wat jij gezien hebt. Wil je je ervaring uiteindelijk delen, doe dat dan aan iemand die je zorgvuldig uitkiest. Het zou immers jammer zijn dat je een oordeel te horen krijgt over iets in je leven dat jou zoveel verder kan helpen! Na de meditatie krijg je een aantal vragen die je kunt beantwoorden. Leg dus pen en papier klaar.

Hieronder volgt de tekst van de meditatie. Ik heb deze tekst ingesproken voor je, zodat je hem luisterend kunt volgen. De audio vind je op mijn YouTube kanaal: Johanna over Leven.

Ga lekker zitten of liggen in een positie die voor jou aangenaam en veilig voelt. Zorg dat je niet gestoord kunt worden door huisgenoten of de telefoon.

Sluit je ogen. Adem een paar maal diep in en uit. Ontspan alle spiertjes rond je ogen. Ontspan je kaak. Laat je wangen zwaar voelen. Let op je adem terwijl je in- en uitademt, in- en uitademt.

Stel je voor dat je lichaam een water is, een rustig meer. Terwijl je inademt en die adem weer laat ontsnappen, let je alleen op de zachte stroom in dat water. Zorg dat met elke uitademing iets van de spanning en stress wordt afgevoerd. En laat die spanning en stress wegvloeien met elke uitademing.

Ga met je aandacht naar je voeten. Merk op of er misschien gespannenheid in je voeten zit, en als dat zo is, maak het daar dan zachter, laat de strakheid los. Laat er een zachte zwaarte in je voeten komen. Verplaats je aandacht naar je kuiten, je scheenbenen, en ontspan dat gebied; stuur er een paar ademhalingen heen om daar lossier te worden. Verzacht het gebied rond je knieën door in en uit te ademen en dieper te ontspannen. Verplaats je aandacht nu naar boven en ontspan je dijspieren en je bovenbenen. Stel je voor dat alle spanning die daar zit, wegvloeit.

Bij de volgende inademing stel je je voor dat je adem naar je heupen en je bekken gaat en dat gebied opent. Bij je uitademing laat je alle stress en spanning wegsmelten. Laat je buik helemaal los. Ontspan je bovenlichaam en je borstkas. Laat alle stress daaruit wegvloeien. Verplaats nu je aandacht naar de bovenkant van je rug en naar je schouders; laat alle spanning smelten en over je rug weglopen en maak je hals, je kaken je tong zacht. Ontspan je voorhoofd. Laat alle spanning die je daar vasthoudt los. Laat je bovenarmen, je onderarmen en je handen los.

Breng je aandacht nu naar de plek op je voorhoofd tussen je ogen. Zie hoe een lichtstraal zich vanaf dat punt op je voorhoofd uitstrekt. Kijk of die lichtstraal een kleur of een stel kleuren vertoont. Merk de kenmerken van dat licht op. Merk op dat die lichtstraal zich uitstrekt tot buiten de ruimte waarin je zit, naar boven en door het plafond heen. Merk op dat hij zich helemaal omhoog uitstrekt tot buiten het gebouw waar je bent en dat hij de hemel verlicht.

Begin langs die lichtstraal omhoog te reizen. Stel je voor dat je omhoog zweeft en over die straal de kamer uit wandelt. Sta toe dat die straal je steeds verder mee omhoog neemt. Zie dat het gebouw waarin je je bevond, steeds kleiner wordt. Zie onderweg hoe mooi de hemel is en ga door de wolken heen. Kijk naar het uitzicht op je stad of dorp onder je.

Naarmate je je sneller en hoger verplaatst, begin je de hele streek onder je te ontwaren waar je zo-even nog was. Reis verder en verder omhoog tot je die prachtige wereldbol in blauw, groen en wit ziet en geniet van het uitzicht. Reis verder omhoog tot je je in de blauwzwarte ruimte bevindt - stil, fluweelzacht en donker.

Neem waar dat er nog een lichtstraal is naast de straal waar jij je op bevindt. Neem waar wat de kleur en de eigenschappen van die lichtstraal zijn. Zie dat de straal zich helemaal omlaag naar de aarde uitstrekt. Merk op dat deze straal zich omlaag naar de aarde uitstrekt, maar dan twintig jaar in de toekomst, twintig jaar vanaf nu. Stap over op die straal en laat je gracieus naar beneden voeren. Merk op hoe de aarde weer scherp in beeld komt - hoe de contouren duidelijker en groter worden. Geniet ervan dat je op je weg omlaag opnieuw door de wolken reist.

Begin, naarmate je dichterbij de aarde komt, de plek te ontwaren waarheen je op weg bent, de plek waar je toekomstige ik, de ik van over twintig jaar, huist. Merk op dat de lichtstraal je meevoert naar de ontmoeting met dat toekomstige ik. Merk op in welk deel van de wereld je bent. Geniet van de vergezichten onder je, terwijl de lichtstraal je verder omlaag brengt. Volg de straal tot je bij de woning bent van je toekomstige ik, waar hij je neerzet.

Kijk goed om je heen. Wat voor plek is dit? Hoe is het daar? Hoe voelt het daar? Kijk daarbuiten om je heen. Merk dan op dat er een huis is, een onderkomen. Loop naar de deur. Merk op dat je toekomstige ik, terwijl jij op de deur af loopt, naar voren komt om je hartelijk te begroeten en te verwelkomen. Neem haar aanwezigheid en haar gezicht waar. Laat je door haar binnen noden. Neem waar hoe haar huis er van binnen uitziet, terwijl zij je iets te eten en te drinken aanbiedt.

Ze neemt je mee naar een van haar lievelingsplekken in haar huis om wat te praten. Ze is er helemaal klaar voor om naar je te luisteren en dingen met je te delen. Vraag haar wat in de loop van de afgelopen twintig jaar het meest voor haar heeft betekend. Ze kan je antwoord geven in woorden, of alleen met een gevoel, een gezichtsuitdrukking of beelden. Luister naar wat ze te zeggen heeft.

Vraag haar: 'Wat moet ik weten om van de plek waar ik nu ben de plek te bereiken waar jij bent?' Luister naar haar antwoord. Ook nu geeft ze misschien antwoord in woorden of alleen met een gezichtsuitdrukking, of door je een bepaald gevoel te bezorgen.

Vraag haar: 'Wat kan me helpen mijn eigen lied te zingen?' Luister naar haar antwoorden. Laat je verrassen door die antwoorden.

Stel haar vervolgens elke vraag, over welk onderwerp dan ook, die je haar wilt voorleggen, hoe klein of groot ook. Je kunt haar vragen voorleggen over een dilemma of een lastige situatie in je leven, of over wat dan ook waar je graag haar mening over wilt horen.

Vraag haar: 'Wat is je ware naam, anders dan de naam die je hebt gekregen? Hoe word je genoemd?' Sta open voor welke verrassende naam er dan ook valt. Het kan een naam zijn die je wat zegt, maar dat kan ook net zo goed niet zo zijn.

Rond je bezoek aan haar nu af, in de wetenschap dat je haar altijd weer kunt opzoeken. Bedank haar voor de wijsheid en de raad die ze je heeft gegeven. Merk op dat ze, terwijl jij het gesprek afrondt, een afscheidscadeau voor je heeft dat ze je graag wil geven en laat haar dat cadeau naar je toe brengen.

Loop het huis uit en zoek je weg terug naar de lichtstraal die je naar haar toe heeft gebracht. Stap op die straal en laat je mee omhoog voeren. Je kunt kijken hoe haar huis steeds kleiner wordt onder je, terwijl je door de wolken heen helemaal naar het donkeren, blauwzwarte heelal reist.

Merk op dat er naast de lichtstraal waar jij je op bevindt, een andere straal is, de straal waarover je in eerste instantie omhoog bent gekomen. Stap op die straal over en begin aan je reis terug naar de aarden en het heden.

Zie op je reis omlaag de aarde beneden je in beeld komen. Zie het landschap van jouw deel van de wereld, jouw land, het gebied waar jij vandaan komt. Zie je stad of dorp vanuit vogelperspectief. Volg die straal helemaal omlaag de kamer in waar je aan je reis bent begonnen. Keer langzaam terug in je lichaam. Voel je tenen en je vingers, beweeg ze een beetje. Voel hoe je gedragen wordt door de stoel of de bank onder je. Als je er klaar voor bent, doe je je ogen open en beschrijf je aan de hand van de vragen die ik je zo ga stellen wat je hebt gezien.

Ik ga je nu een aantal vragen stellen die je kunt beantwoorden. Ik stel voor dat je naar de vraag luistert (ik stel hem twee keer) en dat je dan deze opname stopzet. Zodra je klaar bent met schrijven kun je de opname weer starten voor de volgende vraag.

1. Noteer alles wat je beleefd hebt tijdens de visualisatie: beelden, gevoelens, alles wat je innerlijke mentor heeft gezegd.
2. Wat voor aanwezigheid was je innerlijke mentor?
3. Hoe zag je innerlijke mentor eruit?
4. Hoe zag de woning van je innerlijke mentor eruit?

5. Wat voor eten en drinken bood je innerlijke mentor je aan?

6. Schrijf alles op wat je je kunt herinneren over de reacties van je innerlijke mentor op de specifieke vragen die je tijdens de visualisatie hebt gesteld. Ik noem de vragen nogmaals voor je:

* wat moet ik weten om van de plek waar ik nu ben de plek te bereiken waar jij bent?

* Hoe kan ik mijn ware lied zingen?

* De andere vragen die je haar hebt willen stellen en haar antwoorden.

* Wat is jouw ware naam?

7. Wat was het afscheidsgeschenk van je innerlijke mentor voor jou?

Schrijf nu nog dingen op die je te binnen schieten en die je nog niet opgeschreven hebt.

Dit is het einde van de oefening.

Ik hoop dat je een mooie ontmoeting hebt gehad. Je kunt deze visualisatie herhalen als je dat wilt om nogmaals of beter contact met je innerlijke mentor te maken. Als je al een goed contact hebt kunnen maken weet dan dat je met al je vragen bij je innerlijke mentor terecht kan. Heb je vragen zorg dan dat je ontspannen gaat zitten. Focus je op je ademhaling en maak contact met de innerlijke mentor zoals je haar vandaag ontmoet hebt. Je kunt het ware contact herkennen aan het feit dat ze je op een of andere manier versted zal doen staan en dat ze echt met een totaal ander gezichtspunt aan zal komen zetten dan van waaruit jij tot nu toe hebt gewerkt.

Nu je kennis hebt gemaakt met je innerlijke mentor weet je dus dat je altijd iemand hebt om je op te richten in je leven. Mocht je de stem van je innerlijke rechter horen en je wilt je richten op liefde maar weet niet op wat voor manier, klop dan aan bij je innerlijke mentor en laat je verder leiden.

7. Tot slot

Wat vond ik het bijzonder om deze 'cursus'/dit Ebook te schrijven.

Niet alleen omdat het me zo duidelijk liet zien van waar ik kom qua angst, maar vooral omdat het me de dankbaarheid laat ervaren over het feit dat ik nu zo compleet anders in het leven sta.

Het is voor mij best een drempel geweest om uiteindelijk te besluiten om deze cursus in een Ebook te gieten en online te zetten. Ik merk dat dan toch nog de gedachte in mijn hoofd zingt: 'Wie zit er nou op mijn schrijven te wachten?'

Het antwoord is misschien wel 'niemand' en op het moment dat ik besepte dat dat prima was, omdat het uiteindelijk gaat om het pad dat ik zelf te lopen hebt, kon ik de stap maken!

Ik hoop dat jij wat kunt met de stappen die ik gezet heb. Hopelijk haal je er inspiratie en kracht uit en voel je de oefeningen als een uitgestoken hand op jouw pad.

Wil jij je verder verdiepen, dan kan ik je de boeken van Marianne Williamson, Gabrielle Bernstein, Tara Mohr, Baptist de Pape, waarop deze cursus gebaseerd is, van harte aanbevelen!

Aan het eind van dit schrijven wil ik mijn man en kinderen bedanken omdat zij mij steeds de ruimte geven die ik nodig heb. Zo ook vriendinnen die mijn ruimte respecteerden. Speciaal denk ik hierbij aan mijn lieve vriendin Celesta, die helaas niet meer bij ons op aarde is. Zij maakte me mee in mijn 'donkere periode' en gaf me ruimte en liefde waar ik die nodig had. Onvoorwaardelijk was ze er elke keer opnieuw voor me. In dankbare herinnering denk ik terug aan de jaren die we samen deelden.

Terugkijkend op mijn leven realiseer ik me dat ik me, als kind, vaak 'anders' voelde in ons gezin. Ook later maakte ik keuzes in mijn leven die niet standaard waren in de maatschappij. Ik zie steeds duidelijker dat ik juist alle ingewikkelde en heftige processen nodig heb gehad om nu te staan waar ik sta!

Wat ik verder nog wil zeggen is dat het zo belangrijk is om te leven vanuit gevoel/intuïtie en dat onze intuïtie voortkomt uit ons hart, en gevoed wordt door liefde. We mogen weer leren om naar dit gevoel te luisteren. Doen waar ons hart ligt!

De beschreven oefeningen kunnen je helpen om dit weer in jouw los te maken, dat je weer gaat voelen wat je werkelijk wilt in dit leven. Wat jouw missie is. Het laat je zien dat de angst die je zolang gevoeld hebt irreëel is en dat je er afstand van mag doen. Je gaat zien dat je sterk genoeg bent om hiervoor te kiezen, dat het geen ingewikkeld proces hoeft te zijn en dat je jezelf door eenvoudige oefeningen op de goede weg kan zetten.

Het mooiste dat je hiermee kan bereiken is dat je weer voelt dat jouw essentie liefde is. Dat je gemaakt bent om te stralen, dat jouw licht mag schijnen over de wereld.

Je verbinding wordt hersteld. Je voelt weer, je leeft weer, je lacht weer...

Wat misschien jarenlang als overleven heeft gevoeld wordt nu weer leven. Onthoud dat bij het leven ook de ups en downs horen, maar je hebt nu handvaten om hier mee om te gaan. Je hebt de keus hoe je tegen dingen aan wilt kijken. Je hebt steeds de keuze om te kiezen voor liefde!

En is het weer een keer moeilijk om die keuze te maken? Pak deze lessen er dan weer bij. De ene keer zul je een aantal oefeningen willen herhalen. Een andere keer is het herinneren of het lezen van de lessen of een bepaalde oefening voldoende om de boel weer op te pakken en de shift weer te maken.

Het leven blijft een onderweg zijn en steeds mag je blijven leren. Voor mezelf kan ik alleen maar zeggen: door steeds eerlijk naar mezelf te kijken én te luisteren wordt het me steeds sneller duidelijk wat er werkelijk aan de hand is als ik onrust of angst voel. Meestal speelt er in mee dat ik ergens tegen aan hik, of mijn grens overschrijd of niet bezig ben met datgene waar mijn hart naar uitgaat... Steeds opnieuw dus werk aan de winkel, maar... paniek voel ik niet meer. Mijn angststoornis heb ik achter me kunnen laten! Hooguit voel ik nog onrust in bepaalde situaties, maar dat kan ik steeds sneller en makkelijker aan pakken.

Rest mij nu nog om jou het beste te wensen in de hoop dat ook jij mag gaan ervaren hoe het leven zonder angst er uit kan zien!

Ik hoop dat je het leven steeds meer mag ervaren in ease, joy and glory!

Bronnen

Boeken die ik gebruikt hebt bij het beschrijven van de oefeningen:

Terugkeer naar Liefde. Marianne Williamson.

May Cause Miracles. Gabrielle Bernstein.

Playing Big. Tara Mohr.

The Power of the Heart. Baptist de Pape.

Uw brein als medicijn. David Servan-Schreiber.

De visualisatie/meditatie is ontwikkeld door het Coaches Training Institute en staat beschreven in hun boek: Co-Active Coaching: Changing Business, Transforming Lives.

Over Leven zonder Angst

Jarenlang voelde mijn leven als overleven.

Door lichamelijk uitdagingen en dingen die er in mijn hoofd rondspookten kwam ik op een punt waarop ik moest gaan kiezen: of ik kwakkelde mijn leven zo door, of ik ging stappen zetten naar een heel ander leven door al mijn angsten aan te gaan kijken.

Ik koos voor het laatste!

In dit boek beschrijf ik een aantal oefeningen die ik deed om de ommekeer te maken van denken en leven vanuit Angst naar denken en leven vanuit Liefde.

Ik hoop dat mijn schrijven voor jou een beetje kan voelen als hand die uitgestoken wordt om houvast te geven als je jouw angsten aan wilt kijken.