



Breathfulness ®

ebook

Een brug tussen lichaam en ziel

# Harmonisatieprocessen



Je ziel op weg naar harmonie en zelfliefde

Lees met je hart en stel je ook open voor de universele energie die door ons heen stroomde toen we dit ebook mochten schrijven.

Het gaat om de boodschap, maar als je hoofd tijdens het meelesen schrijfvoutjes ontdekt, mail ze dan gewoon even naar ons.

Alvast onze dank hiervoor.

November 2022

© Breathfulness Center te Steenbergen

Jacquelien en Marco de Jager

Overal waar in dit ebook ‘hij’ staat bedoelen we ook ‘zij’. Er is geen onderscheid of geen voorkeur. We gebruiken alleen de ‘hij’-vorm in plaats van ‘hij/zij’ om het lezen makkelijker te maken.

Alle rechten voorbehouden.

We vragen je niets uit dit ebook te kopiëren of in welke vorm dan ook te gebruiken zonder dit vooraf met ons te overleggen.

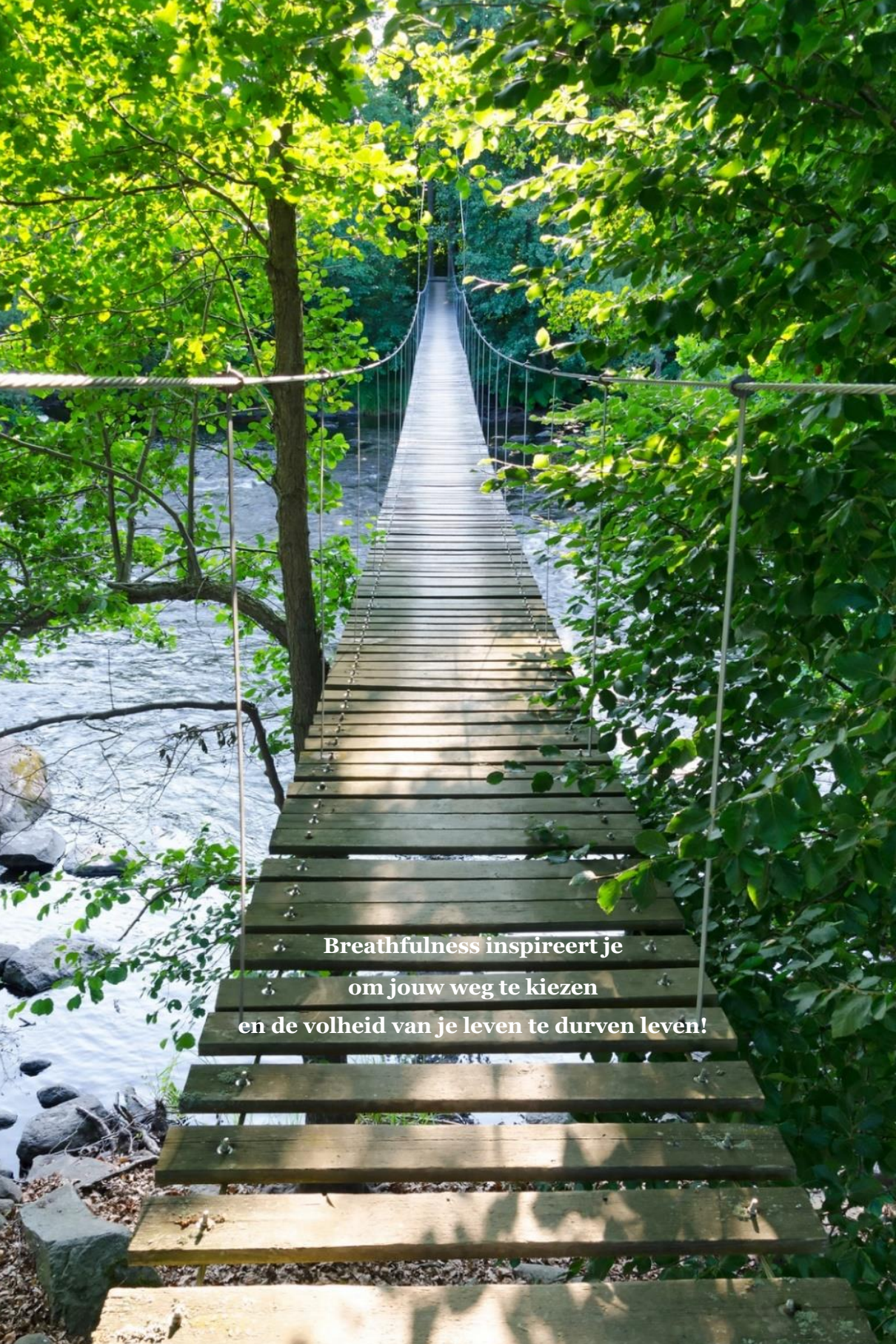
Als je anderen op dit ebook wilt attenderen geef ze de link naar onze website waar ze het ebook kunnen bestellen. Uit respect voor alle tijd en energie van de auteurs is het niet toegestaan om het ebook zelf te verspreiden.

ISBN 978-90-811943-8-9

 [breathfulness.nl](https://breathfulness.nl)

 [info@breathfulness.nl](mailto:info@breathfulness.nl)

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>Pagina</b>
Inleiding	6
1 Het harmonisatieproces	14
1.2 Bewust worden, doen en dromen waarmaken	16
2 Je levenspad	39
2.1 Je spirituele pad is al begonnen	43
2.2 Van onbewust, naar bewuster, intenser leven	46
2.3 In je hart liggen antwoorden	51
Slotwoord	54



**Breathfulness inspireert je  
om jouw weg te kiezen  
en de volheid van je leven te durven leven!**

## Inleiding

Rustig beweegt de rups zich voort, terwijl zijn potentie volop aanwezig is: zijn vermogen om kleurrijk te zijn, om in vrijheid te vliegen en tot grote hoogte te stijgen. In de veilige cocon neemt hij tijd om te groeien en te ontwikkelen. Langzaamaan ontstaat het bewustzijn dat zijn 'jasje' niet meer past. Wat voorheen de veilige ruimte was met mogelijkheden tot groei en ontwikkeling, is nu een beperking worden. Het is tijd geworden om deze 'jas' uit te doen en het verlangen naar bevrijding uit de kleine cocon vorm te geven. Langzaamaan groeit de herinnering aan zijn diepere essentie. Als uiteindelijk de tijd rijp is, breekt de veilige cocon open. Voorzichtig spreidt hij zijn vleugels en vliegt de vrijheid in. Om zijn stralende kleurenpracht in volheid, puurheid en schoonheid aan de wereld te laten zien. Om zijn unieke kwaliteiten onbegrensd met de wereld te delen.



Ook jij maakt de reis van rups naar vlinder. Ieders ziel heeft verbinding met een oneindig potentieel, maar op het moment dat je naar de aarde komt raakt je bewustzijn van dit oneindige potentieel overschaduwd. Om op aarde als ziel te kunnen leven heb je plek nodig om 'in te wonen'. Een fysiek lichaam om te voelen, te bewegen, te handelen en te ervaren. Het lichaam is jouw 'thuis' – *het voertuig van je ziel* – om jezelf te ontwikkelen. Jouw thuis dat noodzakelijke elementen als veiligheid, liefde, aandacht, waardering en aanraking nodig heeft om te groeien.

Deze noodzakelijke elementen zijn op aarde niet altijd vanzelfsprekend aanwezig. Om toch de liefde, aandacht en waardering te krijgen die je zo nodig hebt om je veilig en geliefd te voelen ga je op zoek. Richt je je aandacht op de mensen om je heen.

Om erbij te horen neem je gedrag aan wat voldoet aan de richtlijnen en wensen van anderen, om zo de liefde, aandacht en waardering te krijgen waar je naar verlangt. Zelfs als het gedrag en de overtuigingen niet overeenstemmen met wat je diep van binnen voelt. Je beseft op dat moment nog niet dat het niet klopt met wie je werkelijk bent en wat jij werkelijk nodig hebt. Zo raak je steeds verder verwijderd van je kern. En vergeet je dat je ziel verbonden is met de universele bron van liefde en licht.

Vanuit gedachten, overtuigingen, gevoelens en ervaringen in de wereld buiten jezelf ontwikkelt je persoonlijkheid, je ego zich. Je neemt het waar, maar kunt nog niet onderscheiden wanneer het projectie is of wanneer het een weerspiegeling van je essentie is. Door de sluier van vergetelheid die vanaf je geboorte om je heen ligt, wordt dit wie je denkt te zijn. Je persoonlijkheid wordt je identiteit. Je identificeert je met je lichaam en de geconditioneerde, aangenomen gedachten worden je waarheid.

Dit is het begin van de bijzondere, intense en tegelijkertijd op veel momenten verwarrende reis van het leven. Een reis die je steeds meer laat vergeten wat je oorsprong is, wie je in essentie bent. Eenmaal op aarde kun je veel moeite hebben met de beperkingen van een fysiek lichaam. Zelfs weerstand voelen tegen de begrenzing van je lichaam, want ineens zit je vast in de vorm.

Toch is het lichaam bedoeld als veilige bedding om als mens te groeien. Het biedt je juist mogelijkheden om vele aardse vaardigheden te leren, om te voelen en levenservaringen op te doen. Om je scheppingskracht te herinneren en vandaaruit te creëren. Je hebt een lichaam nodig om je te verbinden met de stoffelijke materie hier op aarde.

## **Wijsheid en inzicht komt met de jaren**

Door groei, veranderende omstandigheden of een crisis in je leven ontstaat op enig moment innerlijke onrust. Vind je geen voldoening en vervulling meer in wat je doet en wat je hebt. En komt het besef dat je meer bent dan je fysieke lichaam, de materie om je heen en wie je denkt te zijn. Gewoonten, patronen en strategieën die je hebt ontwikkeld om te (over)leven werken niet meer. Je krijgt er last van, ze werken zelfs tegen je en beperken je groei. Je bent beland in een vicieuze cirkel met herhalende patronen. Wat eerst je beschermer (verdedigingsmuur) was tegen de buitenwereld, is nu je saboteur in je (ziels)ontwikkeling geworden.

Door dit besef word je ‘wakker’, gaan je ogen letterlijk open. Je kijk op mensen en situaties verandert. Het bewustzijn – een innerlijk weten – groeit dat er veel meer in je zit dan wat je tot nu dacht en liet zien. Dit innerlijk weten wakkert het verlangen aan om te ontdekken wie je werkelijk bent.

Naast het verrijken van jezelf met kennis en vaardigheden groei je door zelfreflectie. Door in de stilte weer naar binnen te keren. In je kern ligt de herinnering aan wie je in essentie bent. Wat je passies, dromen, gaven, talenten en potentiële mogelijkheden zijn. Uiteindelijk, als de tijd rijp is en je niet meer anders kan, laat je los, geef je je over en breek je ‘jouw cocon’ open. Het moment van transformatie.

Het moment van totale overgave is het moment waarop je je vrij maakt van verstarring, beperkingen, verwachtingen en conditioneringen. Vrij maakt van de voortdurende stroom van oordelende en vergelijkende gedachten. Openbreken van je cocon is het loslaten van de gehechtheid aan je persoonlijkheid. Je geeft het roer over aan het innerlijk weten, je hogere zelf en komt in een ander bewustzijn. Een (ziels)bewustzijn dat je je met geen mogelijkheid kon voorstellen toen je nog vastzat in de cocon. Je ervaart de vrijheid om je vleugels uit te slaan en betreedt een ruimte van innerlijke rust en vrede. Leeg door de afwezigheid van ruis en vol van ont-moeten en nieuwe mogelijkheden.



De herinnering komt terug aan wie en wat je in essentie, in je kern bent: een wezen van liefde, kracht, wijsheid en licht. Je komt weer in contact met je creatievermogen, je scheppingskracht. Dan wil en kan je niet meer anders dan dit pure (ziels)bewustzijn vanuit je hart met de wereld delen. Met alle gaven, talenten, kwaliteiten, ervaringen, wijsheid, liefde en toewijding die je tijdens deze innerlijke levensreis hebt opgedaan en nog steeds opdoet. Je wordt door je uitstraling een inspiratiebron en lichtbaken voor anderen. Dat ook zij zich gaan herinneren wie ze in essentie zijn: een wezen van liefde, kracht, wijsheid en licht. Om met elkaar, ieder met zijn eigen kleur, op eigen authentieke wijze, de wereld kleurrijker, liefdevoller en stralender maken.

### **Leerproces van het leven**

Veranderingen en ervaringen horen bij het leven. Zijn onderdeel van het leerproces om jezelf te ontwikkelen als mens. Om als mens je doel in het leven te vinden en te worden wie je in essentie bent. Het proces van het leven naar een bezield leven, een leven vanuit hart en ziel.

Elke groeifase is nodig; staat in dienst van of is een vervolg op een andere groeifase. Het geheel is de weg van transformatie, het proces van zelfrealisatie, om uiteindelijk vanuit onvoorwaardelijke liefde en bezieling op aarde te leven. De fase van rups is nodig om vlinder te worden, omdat de rupsfase andere groei mogelijkheden biedt dan de vlinderfase. De ene ervaring is niet beter dan de andere.

Dit proces van zelfrealisatie, de transformatie van rups naar vlinder, gaat niet vanzelf. Het vraagt innerlijk 'werk', wat alleen jij kunt doen! Kijk in de spiegel en heel wat er geheeld wil worden. Maar wees niet te streng voor jezelf; je hoeft niet alles alleen te doen, er is voldoende hulp en ondersteuning. Maar jij maakt de keuze, neemt beslissing om hulp te vragen als het nodig is. Door dit voor ogen te houden maak je het zachter – eenvoudiger en liefdevoller – voor jezelf.

Volgens de psycholoog Abraham Maslow<sup>1</sup> gaat een leerproces in vier stappen, die je ook toe kunt passen op het proces van zelfontwikkeling/zelfrealisatie:

- onbewust onbekwaam; slaaptoestand.
- bewust onbekwaam; je wordt wakker.
- bewust bekwaam; je bent je bewust van alles wat je doet, maar soms te bewust, waardoor je frustratie en ongeduld voelt als het nog niet vanzelf gaat.
- onbewust bekwaam; het is je natuur geworden. Het gaat vanzelf, want je bent het en leeft het – de fase van meesterschap.



**Onbewust onbekwaam** – je ondergaat het leven en gelooft niet dat gebeurtenissen en ervaringen een diepere betekenis hebben. Als er iets vervelends gebeurt komt snel de gedachte; *waarom overkomt mij dit weer?* Je bent ervan overtuigd dat jij degene bent die altijd pech heeft en dat het de ander veel makkelijker afgaat. Dit kan gevoed zijn door een verankerde (collectieve) overtuiging dat je hier bent om te lijden of boete te doen. Je ziet geen verbanden tussen eerdere gebeurtenissen en wat er nu gebeurt. Geloof erin dat het leven je overkomt. Je bent je niet echt bewust van je latent aanwezige kwaliteiten, passies, dromen, gaven en talenten; jouw potentieel. Ook niet van je onbekwaamheden.

Het is en gaat nu eenmaal zoals het is en gaat. Er is weinig besef dat je door andere keuzes te maken hier zelf invloed op uit kunt oefenen.

Je bent onbewust onbekwaam, anders gezegd: je verkeert nog in een 'slaaptoestand'. Staat aan de zijlijn en wacht af tot iets uiteindelijk weer over gaat. Je neemt geen tot onvoldoende eigen verantwoordelijkheid of legt deze neer bij anderen zonder zelf actie te ondernemen en keuzes te maken die beter bij je passen. De schuld ligt bij de ander en je voelt je het slachtoffer van de ander of van de situatie.

In de volgende fase – **bewust onbekwaam** – word je wakker. Je ziet dat het leven je lessen en ontwikkelingsvraagstukken brengt. Dat er een rode draad aanwezig is in de thema's die zich aandienen. Je komt al meer in actie, maar mist nog de bewustwording en kracht om andere keuzes te maken. Het gevoel dat je vastzit in bepaalde gewoonten en structuren overheerst. Je voelt jezelf hierin nog onmachtig (*slachtoffer van...*), wijst nog te makkelijk naar de ander of naar het verleden. Maar tegelijkertijd groeit het besef dat het anders zou kunnen. Je beseft je dat er beweging nodig is om je bewust te worden van je eigen kracht, kwaliteiten en keuzemogelijkheden.

Dan komt de fase van **bewust bekwaam**. Je bent je meer bewust van je eigen kwaliteiten, talenten en keuzemogelijkheden. Neemt zelf meer verantwoordelijkheid om keuzes te maken die passen bij je levenspad. Je doorziet de oude overlevingsstrategieën en ontdekt mogelijkheden om met je levensthema's aan de slag te gaan en ze te integreren. Hoewel de oude strategieën zeker nog met je op de loop kunnen gaan, doorzie je het nu achteraf sneller als het weer gebeurt, waardoor je alsnog een andere keuze kunt maken. Er ontstaat steeds meer begrip en mildheid voor je eigen groeiprocessen en levenservaringen. En leer je hierdoor met compassie naar de processen van de ander te kijken. De intensiteit en bewustwording in je leven neemt toe.



In de fase van **onbewust bekwaam** doorzie je de levensprocessen en weet je dat je leven hier op aarde onderdeel is van een veel grotere reis. Je weet dat je zelf medeverantwoordelijk bent voor hoe je de loop van je leven creëert en vormgeeft. Dat je keuze hebt in hoe je omgaat met wat zich aandient in je leven en de liefde, kracht en wijsheid voelt dat het er mag zijn. Vanuit het contact met je innerlijk weten neem je beslissingen die volledig ecologisch zijn, dus in balans zijn met jezelf, anderen, omgeving en milieu. Je volgt je eigen koers en ziet anderen als medereizigers op je levenspad, als boodschappers voor jouw groei en ontwikkeling. Uiteindelijk bereik je dus deze fase. Ook wel een fase van **meesterschap** genoemd. Je bent bekwaam, niet alleen als je bewust bezig bent, maar ook op onbewuste momenten. Het is een staat van Zijn. De levensles is doorzien en geïntegreerd, het is een natuurlijk automatisme geworden. Je ervaart een diep gevoel van innerlijke vrede en harmonie en hebt geen behoefte meer om je beter of minder te voelen dan de ander. Geen behoefte meer om belerend te zijn, om verantwoordelijkheid van de ander te dragen of om voorwaardelijk voor de ander te zorgen. Je doorziet de illusie, leeft vanuit je hart en bent onbewust een authentieke inspiratiebron voor anderen. Vanuit deze authentieke en krachtige IK voel je je verbonden met jezelf, anderen en de wereld om je heen. Je kunt goed alleen zijn zonder een gevoel van eenzaamheid, doordat je je bewust bent van de eenheid die er is en leeft het eenheidsbewustzijn.

Op weg naar het ontwikkelen en herinneren van eenheidsbewustzijn zijn er vele facetten in je leven om het meesterschap te gaan ervaren.

Breathfulness is een weg naar deze zelfontwikkeling en zelfrealisatie. Om je wakker en bewust te maken. Je hebt dit ebook, dus wakker ben je al 😊. Om hier op aarde te leven vanuit je liefde, kracht, wijsheid en licht.

Breathfulness is een handboek dat bewustwording en inzichten geeft. Dat je meeneemt naar communicatie met je lichaam. Het leert je luisteren naar lichaamssignalen en leert je te herkennen of het signaal voortkomt uit je kritische stem door angst en wantrouwen van je persoonlijke zelf (ego) of voortkomt uit je innerlijke stem, de liefde en

wijsheid van je hogere zelf. Om te kunnen onderscheiden wat dienend is voor jouw hoogste goed, waardoor je voedende en bevrijdende keuzes maakt op je levenspad. Een handboek naar een vreugdevol en authentiek leven. Naar doen waar je blij van wordt en jezelf kunt zijn.

**De weg van Liefde inspireert.** Liefde die je niet meer buiten jezelf zoekt, evenmin als aandacht en waardering. De ontdekking dat liefde in jou aanwezig is. Liefde die voelt als Liefde met een hoofdletter.

Deze liefde, ook wel zelfliefde genoemd, is de weg naar meesterschap. Je voelt je veilig in en met jezelf, neemt je eigen ruimte in en geeft jezelf wat jij nodig hebt. Zo verleg je steeds opnieuw je grenzen vanuit een liefdevol, open hart om de volheid van het leven te beleven. Het besef groeit dat je een goddelijk wezen bent met een onbegrensd potentieel. Het gevoel van dankbaarheid neemt toe en je geniet van elke stap die je maakt. Je bent bewust in het nu aanwezig, waar je de ondersteuning van de liefdevolle Bron voelt. Je onveranderlijke kern, die er altijd was, altijd is en altijd zal zijn.

Leven vanuit zelfliefde uit zich in het uitstralen van innerlijke vreugde en puurheid. Het is geen trucje. Het is je natuurlijke uitstraling. Een innerlijke sprankeling die zichtbaar is geworden voor anderen. Er is geen afscheiding meer. Zelfliefde creëert harmonie (evenwicht, balans) tussen verstand en gevoel, tussen hoofd en hart, tussen lichaam en ziel tussen het mannelijke en vrouwelijke in je en tussen jezelf en de ander, tussen jezelf en de omgeving. Het is leven vanuit je hartsbewustzijn.

**Welkom bij Breathfulness!** Dank je dat je dit ebook gedownload hebt en we samen op weg zijn om harmonie en (zelf)liefde te creëren. Neem de tijd om dit ebook te lezen met de ogen van je hart. Lezen met de ogen van je hart is voelen en lezen vanuit liefde, nieuwsgierigheid, openheid, niet-oordelen en moed. Lees het stap voor stap en neem waar nodig tijd om het in stilte verder te laten 'doorsijpelen'.

Hartegroet en veel Liefde en levensinspiratie gewenst met dit ebook, Jacquélien & Marco



# 1 – Het harmonisatieproces

De volheid van het leven ervaren is het besef toelaten en omarmen dat je een liefdevol spiritueel wezen bent in een fysiek lichaam. Dat je als mens hier op aarde bent om levenservaringen op te doen. Om vanuit dit weten levenservaringen, de fijne en de pijnlijke, volledig te beleven. Dus onderzoeken, begrijpen én daadwerkelijk voelen en integreren.

Door het aanvaarden van al je levenservaringen – je verleden en de gemaakte keuzes in je leven – blijf je niet vastzitten in oude patronen, maar maak je andere keuzes en kom je tot nieuwe acties. Kun je verder in het leven. Zo bekrachtig je de onderstroom van vertrouwen in jezelf. Je beseft je steeds sterker en het is duidelijker voelbaar dat dit ook in jou aanwezig is. Uiteindelijk kom je vrij van de invloed van gedachten, overtuigingen en gevoelens die je persoonlijkheid gevormd hebben. Vrij van conditioneringen (projecties) en (familie)patronen, waardoor je ervaart dat je leven zich verruimt; het wordt helderder, intenser en puurder. Het is natuurlijker en authentieker. Je wordt je weer bewust van de oorspronkelijke eenvoud van het leven.

Het vraagt zeker moed, doorzettingsvermogen en inspanning om vrij te komen van de aanwezige beperkingen, verwarring en verwondingen, maar stap voor stap kom je dichterbij je kern en neemt de veerkracht toe. De levensenergie stroomt vrijer door je heen. Je geniet intenser van de stappen die je maakt en vindt innerlijke rust, zelfs als er drukte en chaos om je heen is. Je levensreis is van een zoektocht omgevormd tot een ware ontdekkingsreis.

Er ontstaan openingen naar je ware zelf, je echte onveranderlijke zelf. Want je kern is nooit veranderd, maar deze is wel door onverwerkte ervaringen overschaduwde geraakt met beladenheid, onverwerkte gevoelens, emoties en gedachten. Verleden en toekomst komen samen in het huidige moment door het verleden te zien en te ervaren als een reis van verrijkende levenservaringen die je hielpen om de weg naar je echte zelf (kern, essentie) terug te vinden, om thuis te komen in jezelf. Je voelt de aanwezigheid van een diepe innerlijke rust, waar je de focus voor een heldere toekomst creëert.

## **Je ware zelf**

Thuiskomen in jezelf betekent de oordelen en emotionele beladenheid van ervaringen uit het verleden loslaten en de waarde, de levensles, van deze ervaringen inzien. Het is nu eenmaal niet mogelijk (en is ook niet de bedoeling van het aardse leven) om een bordenwisser te pakken, alles uit te veegen en het verleden uit je herinneringen te wissen; hoewel dat met sommige ervaringen misschien wel fijn zou zijn. Maar weet dat ook in je donkerste momenten een belangrijk geschenk verborgen ligt!

Het verleden heeft jou gediend om weer thuis te komen in jezelf. Je ware zelf te herinneren. Alle personen, omstandigheden en situaties uit je verleden waren bringers van levenslessen. Boodschappers die jou de te leren lessen op je levenspad brachten. Soms zacht en liefdevol, soms hard en confronterend. Het loslaten van de oordelen en emotionele beladenheid richting de boodschappers helpt je om de boodschappen helder en zuiver te zien en ervan te leren. Je ontwikkelt het vermogen om de boodschap te onderscheiden van de boodschapper.

**Dit ervaringsproces is een proces van harmonisatie.** Het pad dat je naar huis leidt, naar jouw prachtige kern, je ware zelf. Om in harmonie en liefde met jezelf te leven en balans te vinden tussen hoofd, hart en buik. Tussen je liefde, je kracht, je wijsheid en je licht.

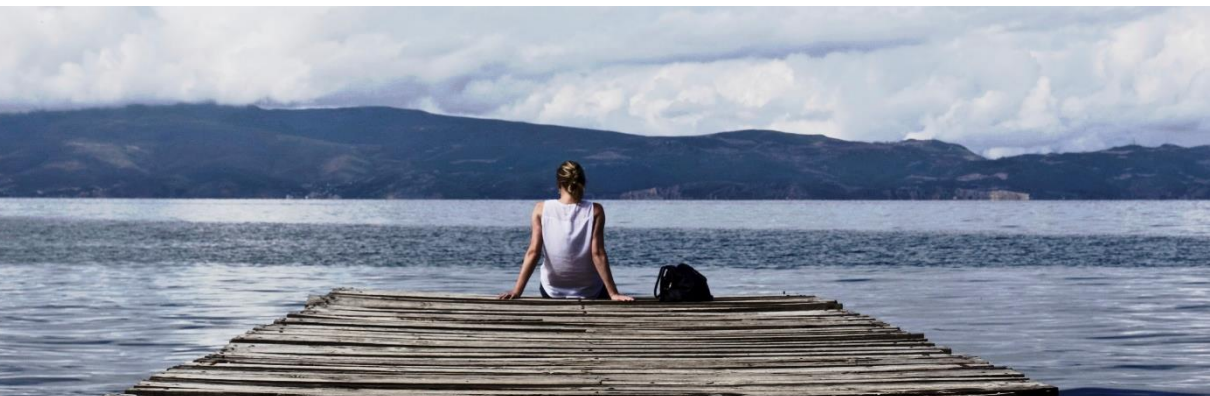
Thuiskomen in jezelf maakt het mogelijk om vrede en innerlijke rust te vinden met de boodschappers en omstandigheden die de ervaringen op je pad gebracht hebben. Hoe moeilijk ze ook geweest zijn, achter alle pijn, boosheid, verdriet, gekwetstheid, teleurstelling en verlies ligt dankbaarheid, lichtheid, liefde en ware vreugde te wachten.

Zeker niet altijd gemakkelijk. Het doorzien van dit proces, dat zich vele malen in je leven herhaalt – het harmonisatieproces – brengt je rust en vertrouwen om het steeds sneller te doorzien. Je kunt sneller switchen doordat het eerder helder wordt en je van daaruit keuzes kun maken in plaats vanuit de beladenheid van emotionele en mentale pijn.

## 1.2 bewust worden, doen en dromen waarmaken

Als je de beslissing hebt genomen om op ontdekkingsreis te gaan, om meer harmonie in je leven te creëren, ga je aan de slag met de oorzaak van de disbalansen die zich aandienen. Naast disbalans op lichamelijk gebied, ook met de disbalansen op emotioneel, mentaal en spiritueel gebied. En de verbanden tussen deze gebieden. Dit vraagt bereidheid, moed en inzet. *Ben jij bereid om... Sta je open om...*

- *bewustwording te krijgen, ervaringen te verwerken en lessen te integreren?*
- *de emotionele lading over gebeurtenissen in harmonie te brengen?*
- *bewustwording te krijgen over de voeding die je tot je neemt?*
- *te ontdekken of je momenten hebt dat je voeding als compensatie of als demper van gevoelens gebruikt?*
- *meer aandacht te besteden aan je fysieke lichaam en van voldoende beweging te voorzien?*
- *tijd te nemen om met juiste regelmaat ontspanning in je dagelijks leven in te bouwen?*
- *liefdevolle zorg voor je lichaam te hebben door bewust contact te maken met je lichaam door aanraking, massage, etc.?*
- *je ademhaling te gebruiken om weer verbinding te voelen met jezelf en alles wat er was en is?*
- *bewust stil te staan bij wat er met jouw energie gebeurt als je in contact bent met anderen?*
- *bewust te worden wat jouw rol is/was in het gezin waar je geboren bent en nog steeds speelt in je leven?*
- *voldoende stil te staan bij wat je werkelijk in je leven wilt en waar je vervulling uithaalt?*





Laat je niet ontmoedigen door de bovenstaande hoeveelheid vragen. Zie ze als richtingaanwijzers om bewuste keuzes te maken om balans en harmonie in je leven te creëren. Het zijn vragen om je te prikkelen het harmonisatieproces aan te gaan. Het groeiproces waarin je de fasen bewust worden, doen en dromen waarmaken gaat tegenkomen. Daar tussenin zit wel een fase van chaos. Dat leggen we straks uit. Eerst staan we stil bij bewust worden.

## **Bewust worden**

De energie op aarde verandert in een snel tempo, waardoor steeds meer mensen bewuster worden (wij noemen dat wakker worden) en vragen stellen die verband houden met de diepere betekenis van het leven.

Zijn deze vragen in jou aanwezig?

- *Wie ben ik?*
- *Wat kan ik?*
- *Wat wil ik werkelijk met mijn leven doen?*
- *Wat kan ik betekenen voor de ander en de samenleving?*
- *Hoe en wat kan ik bijdragen hier op aarde?*
- *Hoe kan ik vervulling vinden in wat ik doe?*
- *Wat is de werkelijke boodschap, betekenis van mijn lichamelijke en/of psychische klachten?*

Daarnaast is er een groep mensen die het pad van bewustwording al langer bewandelen, die al veel kennis hebben opgedaan door het lezen van boeken, gesprekken met anderen, volgen van cursussen, etc., maar deze kennis nog niet praktisch integreren in hun dagelijks leven.

Vragen die zij hebben zijn:

- *Hoe integreer ik wat ik weet in mijn dagelijks leven?*
- *Hoe maak ik mijn kennis praktisch voor mezelf en anderen?*

Een andere groep mensen heeft het verlangen om in contact te komen met hun gevoel, te leren vertrouwen op hun gevoel of om te kunnen gaan met de hoge mate van gevoeligheid die zij ervaren.

Vragen die zij hebben zijn:

- *Hoe creëer ik meer rust in mijn hoofd, zodat ik ga voelen?*
- *Hoe verbind ik mijn hoofd met mijn gevoel?*
- *Hoe ga ik om met alle prikkels/informatie die op me afkomen?*
- *Hoe kan ik onderscheiden wat van mij is en wat van de ander is?*

Bij deze groep horen ook de mensen die zich beperkt voelen door hun (hoog)gevoeligheid. Zij ervaren de hoeveelheid prikkels/informatie die ze waarnemen als te lastig, waardoor ze fysiek, emotioneel en mentaal veel disbalans voelen in zichzelf en met hun omgeving.

*Zijn er vragen die bij jou resoneren?* Misschien omdat er dingen in je leven gebeurd zijn waar je geen grip meer op hebt of die je uit evenwicht hebben gehaald. Omdat je vastzit in je werk, relatie, etc. of langdurig last hebt van lichamelijke en/of psychische klachten. Omdat je geen vervulling meer vindt in je werk of je leven. Of misschien komen de vragen op uit een diep verlangen naar een vreugdevol en authentiek leven dat al lang in je sluimert en waar je nu niet meer omheen wilt en kunt.

Het zijn vragen die bewustwording geven waar je huidige fundament, de basis en zekerheden die je gecreëerd hebt om te (over)leven, niet meer passen. Het geeft je niet meer de veiligheid en voldoening die je dacht te hebben en nodig hebt. De vragen brengen omstandigheden aan het licht waar je aan het overleven bent in plaats van (be)leven.

Je wordt je bewust dat het een gecreëerd fundament is als dat bestaat uit normen, waarden en (hardnekkige) overtuigingen die je bewust of onbewust hebt overgenomen en aangeleerd om je staande te houden. Om erbij te horen of aan de verwachtingen van anderen te voldoen. Om liefde, aandacht en waardering te krijgen, waarbij dit vooral gebaseerd was op voorwaarden; de hoe-het-hoort-principes (*Als je dit doet...dan*).

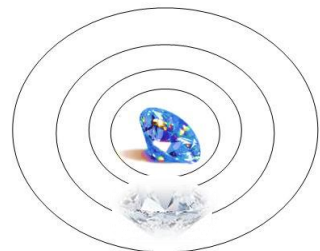
## We gaan eerst terug naar het begin van je reis

Je werkelijke fundament is je innerlijke kern, je essentie; een vonk van puur Goddelijke Liefde. Stel je kern eens voor als een prachtige, stralende diamant. De overtuiging dat pasgeborenen onwetend zijn en niets voelen is al lang achterhaald, je bent dan juist zeer wetend. Als klein mensje in wording heb je nog volledig contact met het grotere universele (ziels)bewustzijnsveld. En tegelijk word je vanaf het moment dat je ziel besluit om weer naar de aarde te komen beïnvloed door velerlei aardse-, energetische-, gevoels- en omgevingsfactoren.



In de baarmoeder bevind je je in het delta bewustzijn (zie boek *Heling en harmonie door de adem*) en is je energie nog volledig afgestemd op het eenheidsbewustzijn. Er is geen filter tussen wat van jou en wat van de ander is, geen afscheiding tussen jou en de omgeving. De energie van moeder en kind is in symbiose met elkaar verbonden. Zo is de baarmoeder een 'soep' van gevoelens en ervaringen en worden alle gevoelens van de moeder ook door de foetus ervaren. Op dat moment ben je als het ware een grote 'spons' en absorbeer je alles. Hierdoor kun je gevoelens van angst, verdriet en onveiligheid ervaren, afhankelijk van de emotionele staat van de moeder. Doordat jij geen onderscheid ervaart tussen de gevoelens van jou en van je moeder neem je al deze gevoelens op als jouw gevoelens en ervaringen. Ze vormen daardoor een basis voor allerlei patronen en gevoelens, waarvan je later in je leven niet direct begrijpt wat de oorzaak is, je kunt het niet bij jezelf plaatsen. Je voelt dat het niet klopt voor jou. Realiseer je nu dat het dus voort kan komen uit jouw startperiode van je aardse levensreis.

De baarmoeder fungeert als voorportaal naar de aarde en wat je in deze periode ervaart verbind je met het leven op aarde. Deze symbiotische fase duurt tot ongeveer 2,5 jaar. Ze noemen het de periode van de eerste 1000 dagen. Bekeken vanuit het enneagram en de levensfasen is dit stap 2 (zie boek *Handboek voor een vroege devol en authentiek leven*). Alle ervaringen uit deze periode worden opgeslagen in het limbisch systeem, het oerbrein of emotionele brein



genoemd en leggen een waas (schaduw) over je kern. Ze maken je pure, stralende diamant doffer, wat verwarring over en verwijdering van je kern veroorzaakt. Je beleeft de ervaringen in deze periode als jouw ervaringen, maakt ze persoonlijk en neemt ze vanaf dat moment mee in de vorming van je persoonlijkheid, je identiteit.

Stel dat je moeder voor, tijdens of na de geboorte depressief was en de overtuiging had dat het leven niet de moeite waard was om van te genieten. Door de symbiotische verbinding met haar energie neem je dit over, maakt het persoonlijk en voel je onbewust een soort grauwe sluier die je niet kunt verklaren. Wat ervoor zorgt dat je zelf ook niet ten volle van het leven geniet. Uiteindelijk gebeurt dit niet voor niets, er ligt voor jou ook een diepere zinvolle betekenis in deze situatie. Het is een boodschap om niet afhankelijk van een ander te zijn om van het leven te genieten, maar de regie weer helemaal terug te nemen. En te gaan onderscheiden en loslaten wat niet van jou is.

Met de verwijdering van je kern raak je ook verwijderd van de energie van onvoorwaardelijke liefde en het besef dat deze liefde er altijd voor je is. Het besef dat je er niets voor hoeft te doen om deze liefde te mogen ontvangen en ook niet hoeft te verdienen door ... te doen.

Het moment dat je geen onvoorwaardelijk liefde meer voelt, het gevoel van eenheid (heelheid) niet meer ervaart, is een pijnlijk moment en wordt vaak onbewust als een trauma ervaren. Het vertroebelt de reden en je wens om geboren te worden. Laat je misschien zelfs denken dat je niet geboren wilde worden, niet op aarde wilde zijn. Het voelt alleen, eenzaam en onveilig en de (zelf)veroordeling begint. Gedachten als *ik ben niets waard, ik ben niet welkom, ik ben niet gewenst, ik ben niet om van te houden, er is geen ruimte voor mij, ik heb geen plek, er is niemand voor mij, etc.* gaan zich in jou nestelen. De contouren van je persoonlijkheid/ego dienen zich aan. Op dat moment treed je de aardse wereld van dualiteit, waar liefde voorwaardelijke is, binnen. Het aardse dualiteitsbewustzijn. Het gevoel van heelheid wordt verdrongen door het gevoel van afscheiding tussen je kern en je persoonlijkheid, tussen jou en ander. Het IK wordt geboren.

Dit gemis aan heelheid is het begin van je zoektocht. De zoektocht naar liefde, aandacht en waardering buiten jezelf, omdat je nog niet bewust bent dat dit al in jezelf aanwezig is. Dat het jouw pure kern is. Als gevolg van het gemis aan heelheid, veiligheid en vertrouwen neemt de mind de regie over je leven over.

Naast liefde, aandacht en waardering zijn veiligheid en aanraking de essentiële basisbehoeften. Om deze basisbehoeften in te vullen richt je je op de ander, op de buitenwereld en ga je rollen spelen om dit te verkrijgen. Het geloof dat je deze rollen bent wordt steeds sterker als het bevestigd wordt door de ander. Je identificeert jezelf hiermee; je wordt de rol en uit het geloof in deze identiteit haal je de basisveiligheid waar je naar verlangt. Er ontstaan overtuigingen, normen en waarden die leidend zijn in je leven. Als het je niet anders geleerd wordt, je niet bewust wordt dat het niet klopt met je ware zelf, blijf je hieraan vasthouden. Laag na laag leg je alle pijnlijke ervaringen die je opdoet en niet kunt verwerken om je kern (diamant) heen.

Je ontdekkingstocht, het wakker worden, is begonnen op het moment dat je je afvroeg wie je eigenlijk bent en op zoek ging naar je ware zelf. Tijdens de ontdekkingstocht/-reis groeit het besef dat de aangenomen rollen en de gecreëerde identiteit een schijnveiligheid is. Je besluit om de lagen (schaduw) te onderzoeken en er weer af te halen, om jezelf te ont-wikkelen. Om rollen, overtuigingen, waarden en normen opnieuw te bekijken of ze nu nog dienend zijn en werkelijk bij je passen. Ont-wikkelen om de harmonie in jezelf te herstellen en weer vrij contact te maken met je kern, de prachtige, stralende diamant.

### **Leegte in je fundament ervaren**

Door de gecreëerde identiteit om je basiszekerheden in te vullen ervaar je in het leven wel een fundament, maar het geeft je niet de veiligheid die je echt nodig hebt. Je moet er veel voor doen, hard voor werken en controle uitoefenen om dit fundament te handhaven. Het voelt meer als een 'muur' of gecreëerde 'toren' van waaruit je de wereld overziet.

Door het ontbreken van veiligheid, vertrouwen en onvoorwaardelijke liefde voel je diep van binnen een leegte, een gemis in jezelf. Het lijkt wel of je niet meer weet wie je bent en waar het leven naar toe leidt. Zoals je nu leeft geeft geen voldoening meer; het voelt niet als echt. Wat je doet doe je op routine, vanuit gewoonte, vanuit zekerheid, maar je vindt er weinig tot geen vervulling in.

Deze leegte begrijpen, niet langer onderdrukken of compenseren, maar toe durven laten, geeft je de kans om veranderingen te realiseren. Dit interne proces gaat stap voor stap, want de mind wil graag de controle behouden. Wil je beschermen tegen pijn, tegen teleurstelling en kan moeilijk omgaan met leegte en onbekende zaken. Zal dus vragen in je op laten komen als *Hoe dan? Waarom? Waar gaat het naar toe? Wat ga ik tegenkomen? Wat is het eindstation?*

Het zijn in deze fase afleidende vragen, want het zijn vragen die niet beantwoord kunnen worden, omdat je de nieuwe, nog onbekende weg vooraf niet kunt overzien. Je weet nog niet wanneer het zich aandient, hoe het zal zijn en wat je tegen gaat komen.

Je kern, het innerlijk weten, ook wel aangeduid als je wijze geest, hoeft dit vooraf allemaal niet te weten, maar handelt vanuit vertrouwen en verbinding met het hogere bewustzijnsveld. Het weet diep van binnen dat je de weg is die je te gaan hebt, Het klopt, laat zich leiden en neemt de stappen die nu genomen kunnen worden. Vertrouwt op zichzelf. Dit is de ware betekenis van **zelfvertrouwen en je hart volgen**.

Bewust worden en toelaten van de innerlijke leegte brengt je naar het (h)erkennen en accepteren van de rollen die je speelt en gespeeld hebt om geforceerd liefde, aandacht en waardering te krijgen.

## **Omkering van leegte**

Het is nodig om in te zien hoe je deze rollen hebt vormgegeven en het valse zelfbeeld wat je gecreëerd hebt. Bijvoorbeeld het zelfbeeld van jou als moeder, doordat je als dochter de moederrol overgenomen hebt in het gezin. Of het beeld van jou als verzorger, omdat je als kind voor je

vader, moeder of broers en zussen moest zorgen. Of als (klein) kind een bemiddelende rol ging vervullen tijdens conflicten in het gezin, tussen vader en moeder. Of de pleaser, omdat je het anderen steeds naar de zin maakte, zodat er harmonie was. Etc.

Vanuit deze valse zelfbeelden ben je als volwassene nu nog steeds aan het moederen, of juist verzorgen of bemiddelen of pleasen.

Tijdens je ontdekkingsreis gaat het eerst om (h)erkenning. Sta jezelf toe om de rollen die je herkent te erkennen, dus niet meer wegduwen, onderdrukken of beredeneren en kloppend maken. Wees je ervan bewust dat de mind vasthoudend is en de illusie creëert dat het wel kloppend is. *Dat doe je toch, dat is toch normaal...* Doordat je wakker wordt ervaar je dat het blijven ontkennen onnodige energie kost. Je voelt nu dat je energie wegloopt door hieraan vast te blijven houden.

Door de bewustwording en de erkenning van de rollen die je speelt en gespeeld hebt om te overleven en om liefde, aandacht en waardering te krijgen, ga je de mogelijkheden zien om veranderingen in je leven te realiseren. Het inzicht dat het invullen van deze rollen niet langer meer dient, zelfs tegen je werkt, maakt energie en kracht vrij om er anders naar te kijken. Om andere keuzes te maken en deze rollen stap voor stap los te laten. Je komt steeds meer in contact met je ware zelf. Zo ontstaat er helderheid over je leven, wat voor jou belangrijk is, waar het werkelijk omgaat en waarom je hier op aarde bent.

Pas na volledige erkenning en nadat je jezelf niet meer veroordeelt over de vroegere keuzes die je gemaakt hebt om deze rollen te spelen, kom je tot acceptatie. Acceptatie zorgt ervoor dat het vechten, het strijden tegen het verleden en de gekozen rollen, stopt. Dit creëert openingen om te laten ontstaan wat er mag komen en mag zijn. Acceptatie is de deur naar verandering.

## **Doen**

Dit proces speelt zich eerst in jezelf af en vraagt je om in actie te komen. De fase van het doen doorloop je door het lezen van boeken (zoals ook

dit ebook), gesprekken met anderen, het volgen van cursussen/Retreat of elke andere manier, waarmee je je ware zelf beter leert kennen, gaat begrijpen en in contact komt met je gevoel.

Actie is nodig om inzicht te krijgen, helderheid te creëren en je diamant op te poetsen, waardoor er steeds meer glimpen zichtbaar worden van je werkelijke fundament, de pure kern in jou. Maar in deze fase kom je onvermijdelijk ook de 'black box' (het zwarte gat) tegen. Het moment van niet-weten, het moment dat je ervaart als chaos.



### **Moment van chaos**

*Ken je het gevoel dat je in een zwart gat valt en alles chaos lijkt? Dat je het niet meer weet en denkt (voelt) controle te verliezen. Dat zelfs het vertrouwde (schijn)fundament onder je is weggeslagen, alles tegen lijkt te zitten en je afvraagt *Hoe ben ik hierin verzeild geraakt? Hoe moet ik hiermee omgaan?* En vooral *Hoe kom ik hier weer uit?**

*Herkenbaar?*



De uitspraak: *de enige weg eruit, is de weg er doorheen* is zeker niet fijn om op zo'n moment te horen, maar als chaos op je pad komt moet je er wat mee. Het is een boodschap van je ziel om je iets belangrijks te vertellen. Een wake-up call om anders naar bepaalde aspecten van je leven te kijken. Het vraagt je om andere keuzes te maken en maakt je duidelijk dat je al langere tijd niet volgens je ware natuur leeft. Dingen doet of mensen om je heen hebt die niet echt meer bij je passen of waar je niet werkelijk voldoening uithaalt. Chaos is niet om je dwars zitten, maar om je bewustwording te geven. Om je te helpen en wakker te maken voor een liefdevoller en vooral vreugdevoller leven. Je ziel vertelt je: *kom uit de schaduw en stap in je licht. Word lief voor jezelf en neem zelf de regie en hoe je omgaat met wat er gebeurt in je leven. Dat is ware onafhankelijkheid.*

Het besluit om rollen los te laten en jezelf te herontdekken, je ware zelf te omarmen en van daaruit te leven, is altijd een innerlijke keuze. Maar je mind houdt van controle en zou graag van tevoren willen weten waar die veranderingen en andere keuzes toe leiden, wat je los moet laten en wat het besluit je gaat brengen.

Echter, deze stap kun je niet met je mind maken, aangezien je mind niet verder kijkt dan opgedane ervaringen uit het verleden. En plakt deze vroegere ervaringen uit het niet-anders-weten op de toekomst: zo is het gegaan en zo zal het in de toekomst ook gaan.

### **Niet veranderen...**

Op het moment dat je in het onbekende stapt creëert je mind een gevoel van vacuüm: je komt terecht in het veld van het niet-weten, het zwarte gat. Je kan niet langer begrijpen of analyseren wat er nu gaande is, want je mind heeft geen referentiekader vanuit een vroegere ervaring en ziet nog geen uitweg. Dit creëert het gevoel van chaos en verwarring: het oude fundament valt weg en de eerder vertrouwde strategieën werken niet meer. Het kan een onveilig gevoel geven en op dat moment zal je mind er alles aan doen om niet te veranderen, om je in de huidige, vertrouwde situatie, te houden. Om het zwarte gat te vermijden. De mind brengt je aan het twijfelen *Klopt het wel ik doe?* en zal 'bewijzen'

gaan zoeken bij anderen om zijn gelijk te vinden om de stap naar het nieuwe, onbekende, toch maar niet te maken. Het wil je vasthouden waar je bent en wat je zo goed kent, namelijk je comfortzone.

De mind vindt het lastig om te veranderen, om open en vrij iets nieuws toe te laten. Handelt vanuit oude overtuigingen en creëert angst om zo de controle over je leven te behouden. De fase van het zwarte gat voelt alsof het vroegere fundament afbrokkelt en het werkelijke (nieuwe) er nog niet is.

Diep van binnen weet je dat het werkelijke fundament er altijd al was, maar door de 'breuk' (afscheiding) met de eenheid en de ervaringen uit je verleden is het versluierd, overschaduwd en ben je dit vergeten. In het moment van chaos werkt de mind tegen je, omdat het voor de mind niet veilig is. Het is een nieuw onbekend terrein en zal je ervan willen overtuigen om hier niet in te stappen.

Niet alleen de mind kan dit gevoel oproepen. Ook reacties en projecties van mensen om je heen die er moeite mee hebben dat je andere keuzes maakt, die vasthouden aan de overtuiging dat het beter is om door te gaan op het bekende pad, kunnen je beïnvloeden en chaos veroorzaken. Ze willen je laten geloven *Het is toch goed zo, we deden het toch altijd zo*. Weet dat dit een projectie is van hun eigen overtuigingen, angsten en hun keuze voor controle. Dat ze het vast willen houden, omdat je hun leegte invult. Dat ze hun afhankelijkheid en behoefte aan liefde, aandacht en waardering van jou niet los willen laten. Het is dan hun eigen angst voor verandering en vernieuwing.

## **Projecteren**

Projecteren is je eigen gevoelens en gedachten buiten jezelf plaatsen door ze bij de ander neer te leggen om zo je eigen weerstand, angst en pijn niet te voelen. Projecteren gebeurt niet altijd op een vriendelijke manier; vaker een kritische en vooral beschuldigende manier, zodanig dat de ander denkt dat het dé waarheid is en zij het zelf fout hebben. Dan raken ze in de war en maken ze het probleem van jou tot hun eigen probleem in plaats van deze overtuigingen en gevoelens bij jou te laten.

Je kunt ervaren dat je wordt tegengewerkt doordat anderen je claimen en vaker een beroep op je doen. Sommigen zijn daar erg goed in. Ze projecteren en geven je het gevoel dat hun wereldbeeld ook het jouwe moet zijn. Dat zij het beter weten en dat jij ongelijk hebt. Ze leggen hun ballast (innerlijke pijn) bij jou neer en dat kan voelen als een blok aan je been of een last op je schouders. In de fase van chaos, het zwarte gat, voelt dit manipulerende gedrag als zwaarte. Het is moeilijker om bij jezelf, bij je inzichten en keuzes te blijven, waardoor je energie verliest. Er komt twijfel, waardoor je geen actie onderneemt en terugvalt in je comfortzone.

Projectie is menseigen gedrag tot het moment dat je daar bewust van wordt. Het vraagt een helder onderscheidingsvermogen om hier goed en zuiver mee om te kunnen gaan.

### **Het omarmen van de chaos**

Je innerlijk weten, je kern kijkt op dat moment nog van een afstand toe en moet misschien wel glimlachen om het toneelspel dat zich voltrekt. Het innerlijk weten is altijd verbonden met het huidige moment en door verruiming van je bewustzijn zie je je innerlijke *JA, ik wil en kan wel veranderen* steeds meer als vervanger voor de chaos. Dit creëert rust en het geeft (zelf)vertrouwen dat de verandering juist is en nu mag plaatsvinden.

De chaos omarmen, de nieuwe beweging maken en de verandering realiseren is ook in het lichaam merkbaar. Veel mensen ervaren dit als een gevoel van ruimte, positieve leegte, innerlijke rust en kracht. Dit gevoel ontstaat nadat de trillingsfrequenties (energie) van je lichaam en je ziel meer in balans, harmonie, gebracht zijn.

### **Chaos voelen**

Chaos laat zich voelen op het moment dat de lagere trillingsfrequenties van vastgezette emoties en beperkende overtuigingen in contact komt met de hogere trillingsfrequenties van pure, zuivere levensenergie. Het samenkomen van deze beide energieën veroorzaakt in eerste instantie

disharmonie en een gevoel van chaos. Je zet de onderdrukte gevoelens niet langer vast, maar gaat er juist mee in contact (bijvoorbeeld met de adem). Dat geeft eerst een onwennig gevoel, tenminste je mind kleurt dat zo in. Kan zelfs gedachten en gevoelens van angst erbij plaatsen. Het creëert onrust in je, en probeert op die wijze gedachten te brengen om het proces te stoppen en terug te gaan naar je comfortzone.

Als je de onrust waarneemt en toelaat botsten de verschillende energieën niet, maar worden ze op elkaar afgestemd. In de natuurwet is aangetoond dat een lagere trilling de vibratie van de hogere trilling aanneemt als er voldoende contact is tussen beide. Er ontstaat vanzelf een nieuwe harmonische trillingsfrequentie; geblokkeerde energie kan weer vrij stromen en de gevoelens en gedachten die gekoppeld waren aan de geblokkeerde energie verdwijnen. Er ontstaat innerlijke ruimte en rust.

Het harmoniserend ademen ondersteunt en versnelt dit proces. Het helpt bij het afwikkelen van de lagen om je kern door de hogere trilling van de harmoniserende ademhaling voldoende in contact te brengen met de gebieden in het lichaam waar de geblokkeerde energie, de lagere trilling, vastgezet is. Het harmoniserend ademen versnelt op alle lagen het ont-wikkelen van jezelf. Het is een krachtige bondgenoot op je ontdekkingsstocht, je spirituele pad. Zo kom je steeds meer in harmonie met wie je werkelijk in essentie bent, met je passies, dromen, gaven, talenten en kwaliteiten. ([klik hier »](#) om meer over trillingsfrequenties te lezen).

Door de waan van de dag ben je niet altijd meer bewust wat je in het verleden weggestopt hebt om door te kunnen gaan met je leven. Soms is daardoor het verrassend of heel confronterend om te zien wat jou al die tijd onbewust nog bezighield en waarop je gedrag en emotionele reacties gebaseerd zijn. Het kan frustrerend zijn om iets, waarvan je dacht dat het al verwerkt was, alsnog weer helder in je bewustzijn te krijgen en te ervaren dat het nog steeds een onbewuste trigger is in je dagelijks leven. Op vele manieren heb je er al aan gewerkt, begrip en inzicht gekregen, maar blijkbaar nog niet op gevoelsniveau opgelost.

Zolang een ervaring niet op de diepste laag ontdaan is van beladenheid blijft het aandacht vragen en heeft het nog verdere heling nodig. Het is dan nog aanwezig in het lichaamsgeheugen.

### **Metafoor: van keien naar veren**

De stroming van energie en blokkades die stagnatie veroorzaken wordt helder als je het lichaam voorstelt als een landschap met rivieren. Elke rivier staat in verbinding met een eiland en zorgt voor transport van voedingsstoffen en afvalstoffen. De rivieren staan symbool voor de energiebanen (meridianen) en de eilanden voor de organen. Zolang de stroming in de rivieren intact blijft, kan het transport plaatsvinden; de organen worden voorzien van energie.

In je leven maak je vele gebeurtenissen mee. Als je een gebeurtenis doorleeft, er geen emotionele belading meer op ligt en de ervaring een juiste plaats heeft gekregen, zal deze in de rivier als een veertje met de stroom meedrijven. Als een gebeurtenis niet volledig verwerkt is, nog emotionele beladenheid bevat, zal deze gebeurtenis de vorm aannemen van een kei. Door de zwaarte beweegt de kei niet mee met de stroom en blijft op de bodem liggen. Eén kei is geen probleem, het water stroomt eromheen.

Als een gebeurtenis traumatisch is en een grote impact heeft zal de omvang van de kei zo groot zijn dat het water er maar een beetje langs kan sijpelen of zelfs zo groot dat de doorstroming blokkeert. Als de gebeurtenis minder impact heeft zijn het kleinere keien en zal de doorstroming pas stagneren als gelijksoortige ervaringen zich blijven voordoen. Onverwerkte ervaringen hebben een 'klittenband-effect', waardoor ze gelijksoortige ervaringen blijven aantrekken. De kleinere keien stapelen zich op tot een hoop, doordat ze aan elkaar kleven. Er komen steeds meer keien en door opstapeling vormen ze op den duur een dam.

Als het water niet meer door kan stromen wordt het achterliggende eiland onvoldoende gevoed en zal dit in kwaliteit achteruitgaan.

Zo gaat het ook met de energiestroom in het lichaam. De ophoping van onverwerkte ervaringen creëert een clustering van gelijksoortige lage trillingsfrequenties die een blokkade vormen voor de doorstroom van energie, waardoor transport van levensenergie naar het gerelateerde orgaan onvoldoende plaatsvindt. Ook de afvoer van afvalstoffen wordt door de blokkade belemmerd, waardoor de omgeving rondom de cellen van het orgaan vervuild raakt. Cellen functioneren doordat ze met elkaar communiceren, maar bij vervuiling rondom de cellen wordt de communicatie verstoord, waardoor uiteindelijk het orgaan verzwakt en gaat minder tot niet meer functioneren.

Nog even terug naar de rivier en de keien. Bij een te hoge opstapeling van keien kun je ervoor kiezen om een boot (medicijn) naar de rivier te sturen om de keien te verplaatsen. Als de boot niet de kracht of het effect heeft om de oorzaak aan te pakken, kan het niet de keien definitief weghalen, maar hooguit verplaatsen of een deeltje weghalen (het symptoom, maar niet de 'brandhaard'). Het probleem is dan dat de boot zijn vracht op een andere plaats (eiland) in de rivier stort, het klittenband-effect aanwezig blijft en er opnieuw opstapeling gaat plaats, waardoor enige tijd later het andere eiland in kwaliteit achteruitgaat, omdat daar de doorstroming van water stagneert.

Voor een optimale gezondheid is het belangrijk om de keien niet te verplaatsen, maar oorzakelijk te behandelen, waardoor de zware lading van de keien tot op celniveau verwijderd wordt. De kei transformeert in een veer. Veren zijn doorleefde ervaringen zonder emotionele lading en draag je met je mee als verrijkende levenservaringen.

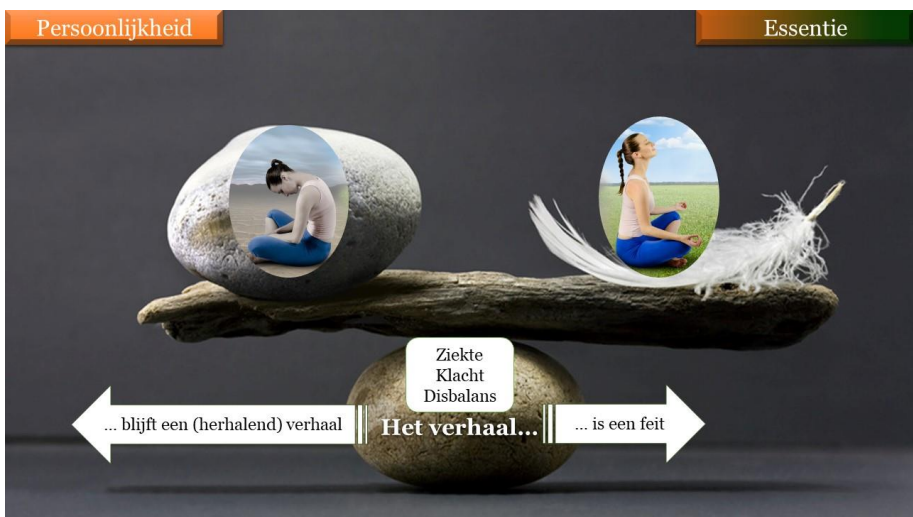


## In beeld gebracht

Het verwerken van een ervaring op de laag van je persoonlijkheid vs de laag van je essentie.



Je hebt een ervaring opgedaan en dan komt de keuze, ga je de ervaring vanuit je persoonlijkheid verwerken of vanuit je essentie een plaats geven. De ervaring kan aanleiding zijn tot een ziekte, klacht of disbalans.



Op de laag van je persoonlijkheid herbeleef je de ervaring meerdere keren, ook de gevoelens die erbij horen. Niet alleen in jezelf, maar het kan ook herhaald worden als ‘een verhaal’ naar anderen. Ontstaan door een diep verlangen naar liefde en aandacht en de gedachte dat dan de pijn een plaats kan krijgen. Het is het misverstand, want het leidt juist tot een vorm van slachtoffergedrag,

Op de laag van je essentie neem je de beladenheid van je ervaring waar en opent jezelf om inzichten te krijgen wat je hiermee moet doen. Wat er nodig is om werkelijke heling te realiseren en gaat op weg om de levensles te integreren.

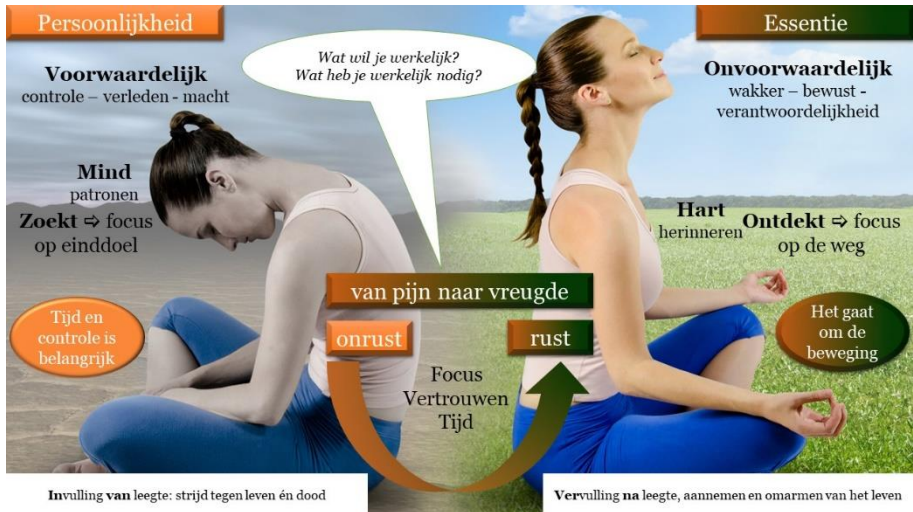


Op de laag van je persoonlijkheid krijg je geen ruimte, bevrijdt het je niet. Het zet je vast in het verleden en kan verder een onderdeel van je identiteit worden en bent je niet bewust dat jij keuze hebt. Het leidt tot slachtoffergedrag en kan uitmonden in compensatiegedrag of vormen van afleiding/verslaving om de aanwezige pijn te onderdrukken.

Op de laag van je essentie ben je bewust van het keuzemoment en heb je de lagere trilling van de beladenheid in contact gebracht met de hogere trilling van jouw levensenergie en voel je innerlijke ruimte en rust.



## Samengevat:



Beide delen zijn een deel van je. En ieder moment heb je de keuze welk deel je aan het roer laat staan. In de fase van meesterschap (onbewust bekwaam) is het een natuurlijk mechanisme van onbewust de keuze maken om de ervaring vanuit je essentie een plaats te gaan geven.

En toch kan het zijn dat het overschaduwd wordt door de pijn van een ervaring, dat je persoonlijkheid aan het roer is gaan staan en je jezelf (of door de omgeving/situatie) vastzet in het verhaal.

Echter, hoe wakkerder je wordt, des te sneller je het doorhebt als je 'niet gekozen hebt' en je persoonlijkheid is aan het roer gaan staan. Dit weten geeft rust en kracht om je hartsbewustzijn verder te vergroten en niet te strijden met het deel van je persoonlijkheid. Je veroordeelt niet de aanwezigheid van je persoonlijkheid, maar neemt het waar. Je ziet de rol van boodschapper en blijft openstaan voor de boodschap. Dat is een daad zelfliefde.

## **Dromen waarmaken – bezieling**

Elk proces is een harmonisatieproces, hoe groot of klein ook. Door het volledig doorleven van een harmonisatieproces word je vrijer en creëer je openingen voor een heldere verbinding met je kern, de diamant in jezelf. Door het verdwijnen van opgehoopte lagen, waardoor je dofheid minder wordt, ga je meer stralen. De diamant, je kern, straalt altijd en is dan zichtbaarder in de buitenwereld. Door het versterkte contact met je kern ervaar je meer vreugdevolle bezieling. Je bent meer in contact met wie je bent, en met datgene wat je drijft in je leven.

Dromen worden ingefluisterd door je ziel. Het is de roep van je ziel, ook wel beschreven als de stem van je hart. Het is de bezieling die je bewuster ervaart en aan het roer staat in je leven. Bezieling is voedend en brengt bewustwording, focus over de richting en invulling van je leven. Door de verbinding met je ziel ben je in staat om te dromen en die dromen te verwezenlijken. Er komt bewustzijn over wat jij hier op aarde wilt doen, wat jouw bijdrage en wat jouw missie is. Deze dromen komen voort uit een diep verlangen in jou, het verlangen van je ziel en hebben een groot realiteitsgehalte. Soms laten verlangens zich zien als een metafoor, soms zijn het heldere beelden die heel concreet je missie weergeven. Ze hebben een energie die helemaal bij jou past, waardoor je ze vanuit je hart kan omarmen. De mind zal direct vragen: *Hoe lang duurt een harmonisatieproces? Op welk moment in mijn leven zal zich dat voordoen? Wanneer ga ik mijn dromen zien?* Dit zijn voor je ware zelf geen relevante vragen. Deze vragen ontstaan vanuit controle, van je mind, die in tijd denkt, angst heeft voor veranderingen en je het liefst in de ‘vertrouwde’ situatie, je comfortzone, wilt houden. Het zijn vanuit je mind afleidende vragen.

Op weg om volledige puurheid te bereiken en je diamant helemaal op te poetsen, blijf je harmonisatieprocessen ervaren. Doorzie de illusie van het spel van je mind en wees aanwezig in wat zich nu afspeelt. Dat is hét moment waar je ziel zich mee bezig wil houden: het heden. Zodra je dit ziet en er geen onnodige tijdsdruk op zet, ontspan je en zal het proces zich juist versnellen.

## Bewust worden en schuldgevoel

Om je leven in volheid te leven en je dromen waar te maken ervaar je tijdens je leven veel veranderingsprocessen. De bewustwordingsgroei die ontstaat doordat je inzicht krijgt, je verandert en andere, bewustere keuzes maakt, kan vanuit je mind negatief beïnvloed worden door het creëren van een schuldgevoel.

Schuld-(en ook schaamte) gevoel komt voort uit de oordelen die je over jezelf velt vanuit de gedachte dat je iets verkeerd hebt gedaan. Of wanneer je na inzicht en bewustwording terugkijkt naar je verleden en de gedachte creëert dat je het anders had *moeten* doen. Dat je het *fout* hebt gedaan, zonder erbij stil te staan dat je toen niet beter wist of anders kon. Dat je toen de keuze hebt gemaakt die de best mogelijke keuze leek. Je wijze geest weet dit, maar de mind kan snel reageren en alsnog de ‘knop’ schuldgevoel weer indrukken

Schuldgevoel is komt niet alleen vanuit je mind. Het komt ook voort uit een dogmatisch denken dat nog steeds als inprenting in het collectieve bewustzijn aanwezig is. Het komt voort uit vroegere tijden, waarin vanuit diverse machtssystemen (waaronder religies) de mensen werd verteld dat je hier op aarde bent om te lijden en boete moet doen. Dat je als mens schuldig en zondig bent. Dit werd heel bewust gedaan, want schuldgevoelens maken je zwakker, kleiner, waardoor de overheersing van anderen (religie) stand kon houden.

Schuldgevoelens houden je vast in het verleden. Schuldgevoel heeft te maken met wat je denkt fout gedaan te hebben, wat gevolgen had voor de ander en mondt hierdoor uit in schaamte. Dit gevoel zorgt ervoor dat je denkt dat je als persoon fout bent, dat jij geen liefde verdient en dat je steeds bezig moet blijven om je schuld in te lossen, zonder dat je er zicht op hebt dat je dit ooit kunt afronden. Door het schuldgevoel in stand te houden kun je moeilijk jezelf of de ander vergeven. Je bent heel streng voor jezelf en daardoor vaak ook voor de ander, wat een beklemmende invloed heeft om van jezelf te houden en van het leven te genieten. Het houdt je zelfs vast in de hoop op een beter verleden...

Deze inprenting van schuld- en schaamtegevoelens hebben zich van generatie op generatie voortgezet. Gelukkig heeft de jongste generatie, kinderen van deze tijd, veelal de kracht en bewustzijn in zich om dit dogma niet langer over te nemen. Zij komen niet met de gedachte dat ze in schuld en schaamte moeten leven. Zij zijn sterker verbonden gebleven met de universele bron van liefde en hun innerlijke onschuld. Dat kan conflicten met de ouders geven als die nog wel verbonden zijn met het oude dogma van schuld en schaamte.

Maar misschien speelt het bij jou niet meer. Als er nog wel gedachten van schuld bij je opkomen, probeer dan te zien of de schuldgevoelens ontstaan zijn vanuit oude opgelegde dogma's. De bevrijdende manier om schuldgevoel en schaamte los te laten is vergeving (lees hierover in het boek *Liefdevolle afronding* – verschijnt 2<sup>e</sup> kwartaal 2023). De strengheid, zelfs hardheid, naar jezelf en anderen loslaten maakt dat je voelt dat je het weer verdient om (onvoorwaardelijke) liefde te ontvangen.

### **Bewust worden en eenzaamheid**

Veranderingsprocessen in jezelf hebben invloed op anderen. Door het loskomen van de invloed die anderen voorheen op je uitoefenden of het door het loskomen van de afhankelijkheid van anderen verandert er iets in je omgeving. Als er weinig begrip is ontstaat er meestal eerst een periode van afstand. Het lijkt alsof je er helemaal alleen voor staat, geen contact meer met anderen hebt en er geen gelijkgestemden zijn, wat het gevoel van eenzaamheid kan oproepen. Dit gevoel kan heel intens zijn en veel verdriet en angst met zich meebrengen.



Eenzaamheid is het ervaren van de pijn en angst van afgescheidenheid, de disharmonie, die hier op aarde aanwezig is. De genomen stap uit het eenheidsbewustzijn naar het dualiteitsbewustzijn hier op aarde.

Eenzaamheid is als het *Remi*-gevoel: *alleen op de wereld*. Toch is dit juist nodig, want het brengt je verder op de weg naar binnen, om op dieper niveau verbinding maken met je echte zelf om te ervaren wat of wie je bent. *Zaam* betekent *op weg naar*. Eenzaamheid is dus op weg naar eenheid (eerst in jezelf en dan eenheid met de ander en het leven). Als je de eenzaamheid en de rauwe pijn kunt zien als een diepe wond die vraagt om schoongemaakt te worden blijf je er niet in vastzitten. Als je de 'pus' ruimte geeft om eruit te komen, het verdriet en gemis echt voelt en doorleeft, ga je zien wat er achterligt: de opening naar je ziel. Je zult meer commitment ervaren met je besluit om hier op aarde te zijn. En beslist om vanuit een bewust en krachtig Ik hier op aarde te leven, je plek in te nemen en je bijdrage te leveren. Je bevrijdt je van gevoelens van afgescheidenheid en stopt de drang om te zoeken naar compensatie of vervulling buiten je. Het opent een veilige basis in jezelf, waardoor je op een stabiele, open en onafhankelijke manier in relaties en verbinding met anderen bent. En je ervaart meer innerlijke drive, passie en kracht om je dromen hier op aarde te realiseren.

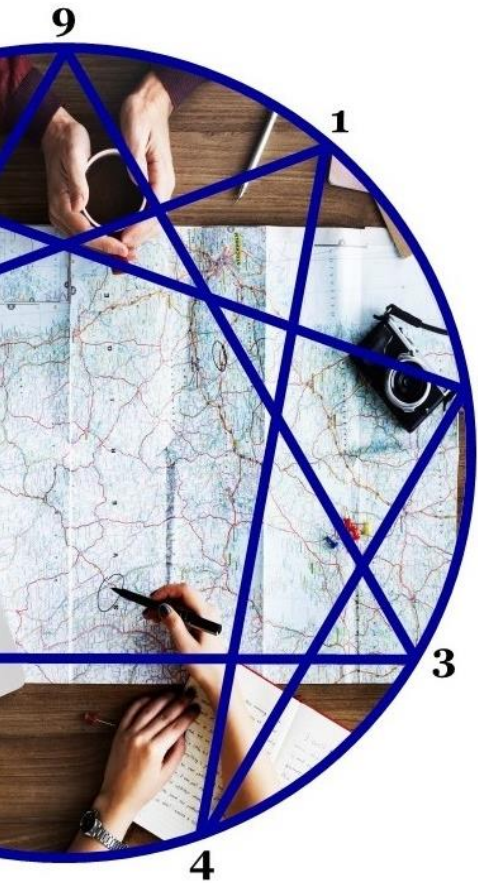
Hoe moeilijk het ook is, ga het gevoel van eenzaamheid niet uit de weg. Compenseer het niet met iets of iemand buiten je, maar laat dit gevoel toe en omarm het. Het is een opschoning van onverwerkte ervaringen en oude pijn. Het vraagt om bezinning over hoe je vroegere ervaringen nu nog ervaart en brengt je naar het bewustzijn dat jouw eerdere interpretatie van de ervaringen misschien wel illusies zijn, ontstaan doordat je er vanuit je valse zelfbeeld naar keek. Door je vernieuwde kijk, je verruimde bewustzijn, zie je de werkelijke betekenis en boodschap van je ervaringen.

In het leven zal iedereen dit gevoel van eenzaamheid tegenkomen om de volgende verdiepende stap naar zijn eigen kern te maken. Het is onlosmakelijk verbonden met het wakker/bewust worden en groei. Vraag om ondersteuning van een coach als je die nodig hebt.

**Het besef dat niemand je kern, je diamant, kan raken,  
alleen de lagen eromheen, is een belangrijke stap in het  
bevrijden van jezelf!**

## 2 Je levenspad

Het is niet niks en vraagt moed om door een veranderingsproces heen te gaan. Tegelijkertijd weten we dat het onvermijdelijk is. Het leven is dynamisch en vraagt voortdurend om verandering. Zeker in deze tijd waarin de veranderingen elkaar in een snel tempo opvolgen en veel vragen mensen zich afvragen wat er gebeurt. Dit is dé reden voor het ontstaan van Breathfulness, de Breathfulness APP en de Breathfulness boeken over het leven. Ontwikkeld door ingevingen, ervaringen en expertise, want **uiteindelijk gaat het er niet meer om wat je meemaakt of hebt meegemaakt, maar hoe je ermee omgaat, verwerkt en beleeft.**



We beschrijven in alle boeken diverse hulpmiddelen om helderheid te geven over het proces naar leven in volheid. De weg terug naar een liefdevol hart en een heldere geest. We maken het zo concreet mogelijk, tastbaar waar het tastbaar kan worden en verdiepen om daadwerkelijk alles te omvatten. En in dit boek doen we dat door het doorgronden van processen die zich continu in je leven afspelen.

Zie het hele levensproces als een globale routebeschrijving die je voor je geboorte gekozen hebt als toegangsbewijs voor de ‘school’ die de aarde is. Op deze aardse levensschool kom jij vanuit jouw levensvragen in levenservaringen die je in dit leven wilt opdoen. Heb je kwaliteiten die je wilt ontplooiën. Hiervoor heb je een bepaald vakkenpakket gekozen. Daarom zit je juist in die ‘klas’ die veel ervaringen biedt om jouw levensvragen te ‘testen’, waardoor je groeit.

Het is de dieperliggende reden waarom bepaalde ervaringen in je leven juist op jouw pad komen en niet bij een ander. Puur om jezelf verder te ontwikkelen als mens en als ziel en uiteindelijk te ont-wikkelen. Door het weten dat jij een bepaald vakkenpakket gekozen hebt, laat je de vragen: *Hoe lang duurt een harmonisatieproces? Op welk moment in mijn leven zal zich dat voordoen? Wanneer ga ik mijn dromen zien?* los. Het is niet meer belangrijk, want je hebt ervoor gekozen om in het nu te leven. Er is een groter plan, een focus. En tegelijk houd je je er niet krampachtig aan vast, stuurt bij waar nodig is en leeft in het nu om volledig te ervaren wat zich nu aandient.

## **Loslaten**

Als je wakker wilt zijn, als je vanuit liefde, kracht, wijsheid en licht wilt leven, ontkom je niet aan het doorlopen van harmonisatieprocessen. Denk niet te snel dat je het nu wel door hebt en er klaar mee bent, want voor je het weet ben je het niet aan het doorleven, maar aan het alleen aan het analyseren en beredeneren. We zien nog veel verwarring over wat *loslaten* werkelijk betekent. Velen stappen nog regelmatig in de valkuil van processen en gevoelens analyseren en beredeneren. Willen het thema *loslaten* begrijpen en vergeten daardoor te voelen.

Loslaten wordt dan gezien als een positieve herprogrammering van de mind en men denkt de ervaring eenvoudig met positieve gedachten te integreren. Maar alleen het denken van positieve gedachten kan een afleidende benadering zijn om gevoelens die bij de negatieve gedachten horen te omzeilen. Het zal dan niet tot het gewenste geluk leiden. De emotionele beladenheid wordt dan niet werkelijk doorleeft en blijft sluimerend aanwezig – *de kei met 'klittenband' die nog in de rivier aanwezig blijft*. En in de toekomst zal je wederom soortgelijke (thema) ervaringen aantrekken tot het werkelijk gezien, erkend en doorvoeld is.

Wanneer je gevoelens en emoties met liefdevolle zorg en compassie voor jezelf de ruimte geeft om erkend en gevoeld te worden, worden de gevoelens en zelfs de negatieve gedachten stiller en stiller. Want zoals eerder gezegd, *de enige uitweg is er doorheen*. Niet met wilskracht, maar vanuit zelfliefde. Vanuit het hartsbewustzijn.



Het thema *loslaten* kom je op alle gebieden – van lichaamsbewustzijn, emotionele balans, mentale helderheid en tot aan de laag van spiritueel (ziels)bewustzijn –in verschillende ‘verpakkingen’ tegen, totdat je het uiteindelijk volledig omarmd en doorleefd hebt. **Dan laat het jou los.**

## **Loslaten**

Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt,  
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan doen.

Loslaten betekent niet mijzelf afsluiten,  
het is het besef dat ik een ander niet kan beheersen.

Loslaten betekent machteloosheid toegeven,  
wat betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten betekent niet in het middelpunt staan en alles beheersen,  
maar anderen toestaan hun eigen weg te gaan.

Loslaten betekent niet treiteren, schelden of ruzie maken,  
maar zoeken naar eigen tekortkomingen en die verbeteren.

Loslaten betekent niet alles naar eigen hand zetten,  
maar elke dag nemen zoals hij komt.

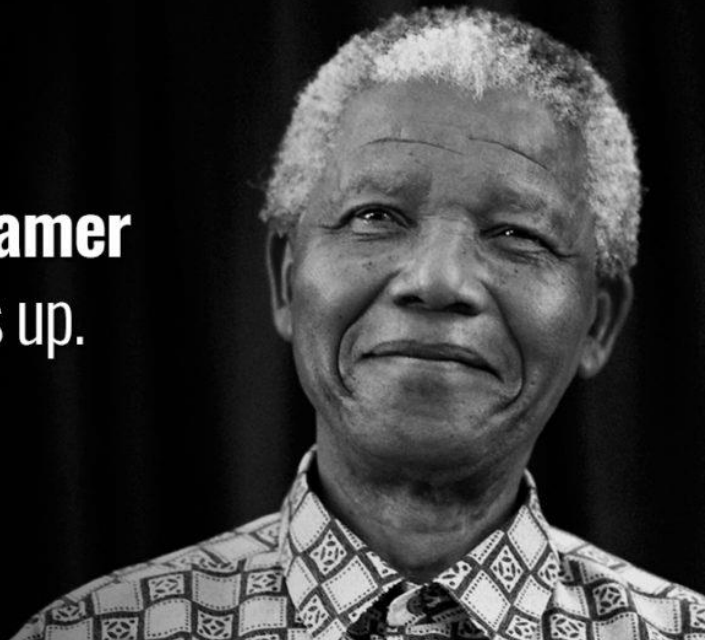
Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,  
maar erdoor groeien en leven in het hier en nu.

Loslaten betekent niet oordelen,  
maar de ander toestaan mens te zijn.

Loslaten betekent niet ontkennen,  
maar accepteren.

**A winner is a dreamer  
who never gives up.**

*- Nelson Mandela*



### **De laatste stap in het harmonisatieproces**

Het laatste deel, de afronding van het harmonisatieproces, voltrekt zich vaak op een heel natuurlijke manier, waardoor er integratie plaatsvindt zonder dat je dit bewust bent. De lading is er af, er is geen schuldgevoel meer en je ervaart meer lichtheid en ruimte. Je wordt het je pas bewust als je in een soortgelijke situatie komt, niet meer getriggerd wordt en anders reageert.

Maar het kan zijn dat er nog een bewuste laatste stap nodig is, namelijk het vergeven van jezelf en de ander. Vergeving zorgt ervoor dat je geen wrok, woede of verdriet meer ervaart over datgene wat je is aangedaan (of jezelf hebt aangedaan). Zolang je het niet loslaat en vasthoud aan de wrok of woede blijf je de ervaring iedere keer opnieuw beleven. Iedere keer als je eraan denkt of over praat reageert je lichaam alsof het wederom nu gebeurt. En blijf je slachtoffer van de situatie. Vergeving is een proces wat zich aandient als het nodig is én wanneer jij er klaar voor bent. Vergeving bevrijdt werkelijk als je kiest om het proces aan te gaan. Het bevrijdt, want vergeven doe je in wezen alleen voor jezelf. Niet voor de ander, dader, familie of omgeving, het is puur een daad van zelfliefde. Vergeven doe je uit eigen belang. De vorm en de manier hoe je dit doet ontstaat vanzelf als je ervoor openstaat. In het boek *Liefdevolle afronding* doorlopen we in 7 stappen het volledige proces van vergeving.

## 2.1 Je spirituele pad is al begonnen

Het in harmonie en rust brengen van je innerlijke wereld is je begeven op je levenspad, het spirituele pad. Spiritualiteit beoefen je zodra je iets doet om dichterbij je kern te komen. Als je een boek leest om jezelf beter te leren kennen, als je een workshop volgt, naar een coach gaat of mediteert. Ook als je bewust en aanwezig in de natuur wandelt ben je bezig met spiritualiteit. Dus in essentie is spiritualiteit absoluut niet zweverig; het is deel van je menszijn. Het is kiezen om als mens hier op aarde je leven te beleven vanuit verbinding met je ziel en de bron. Het is je bewust verbinden met spirit, het is je drijfveer, je levensenergie. In het Latijns betekent *intuïtie* innerlijk weten en is *inspiratie* afkomstig van *inspirare*, het inademen van de geest.

Gelukkig is spiritualiteit steeds meer een geaccepteerd begrip doordat bij velen het verlangen aangewakkerd is om écht te leven: terug naar de eenvoud, zoals het leven werkelijk bedoeld is. Terug naar leven vanuit het hart. Het aangewakkerde verlangen is een gevolg van de welvarende, materiële periode die achter ons ligt. De tijd waarin men geluk opbouwde in en met materie. In de tweede helft van de jaren negentig kon het niet op. Alles leek voor de wind te gaan, en als er tegenslag was, werd dit afgekocht met materie. Toch kwamen velen er op een gegeven moment achter (hadden daar bijvoorbeeld wel een beurscrash voor nodig) dat alleen status en materie geen werkelijke rijkdom was. Wanneer iets van buitenaf belangrijker is dan innerlijke rijkdom ontstaat er afhankelijk van de buitenwereld; dat wat van buitenaf komt moet de vervulling c.q. invulling aan je leven geven en tegelijkertijd geef je daarmee de regie over je leven uit handen.

### **Ontdekkingstocht naar innerlijke rijkdom**

Nadat men eerst vervulling haalde uit iets buiten zich, voelt men nu door het veranderde bewustzijn disbalans en disharmonie ontstaan. Status en materie geeft geen werkelijke vervulling meer en men staat opener voor signalen om een andere weg in te slaan. Hoewel een signaal nog niet meteen een concreet einddoel aangeeft zorgt het er in

ieder geval voor dat processen om bewustwording te krijgen op gang gebracht worden en diepere levensvragen gesteld worden.

Dit soort signalen zijn er niet altijd geweest. In de tijd waarin je nu leeft zijn deze steeds nadrukkelijker aanwezig en word je in staat gesteld om een grote ommekeer te maken. Natuurlijk zijn er door de eeuwen heen al veel signalen geweest over status en vervulling buiten jezelf zoeken. Er zijn al vele wijsheden tot de mensen gekomen, maar telkens werden deze overschaduwd door hiërarchie, macht, dogma's en materie.

Ondanks dat er veel verloren is gegaan waarvan we nu niet meer in staat zijn om de oorspronkelijke betekenis te doorgronden, is er genoeg bewaard gebleven waar we blijkbaar nu pas gereed voor zijn om de ware betekenis daarvan te doorgronden. Denk aan oude geschriften en wijsheden, en de oorspronkelijke bijbel. Veel is vervormd in het belang van het machtsspel. Dit was inherent aan die tijd, maar door het toenemend bewustzijn staan we nu veel meer stil bij wat nu is, brengen we meer geduld op als we iets nog niet begrijpen.

Hopelijk geldt dit ook voor jou en is je behoefte dat alles nu verklaard moet worden verminderd en het besef gegroeid dat de factor tijd een andere dimensie heeft gekregen. Tijd is een helende factor als je jezelf de tijd gunt die nodig is. *Ik heb geen tijd om...* is geen excuus meer om dingen niet te doen. Het gaat om bewuste keuze maken in prioriteit, beter geschreven als *prioritijd*. **Het gaat om waar jij voor kiest.** Er is altijd tijd om de stilte in jezelf te zoeken, tijd om uit te wisselen met de ander, tijd om verbindingen te maken, tijd om tijd te creëren.

Het is nu de tijd om de regie terug in eigen hand te nemen en stuurman te zijn op je eigen schip. De ware boodschap van spiritualiteit: word wakker en neem het besluit om niet langer een slapend leven te leiden. Laat jouw liefde, kracht, wijsheid en licht het centrum en de aansturing zijn van je bestaan.

**We beschikken allemaal over tijd:  
de kwaliteit van je leven wordt bepaald  
door hoe je die besteedt.**

## **Wees wat je werkelijk wilt zijn. Wees je ware zelf.**

Het gaat dus om de keuze om wakker te worden. *Het leven is keuze* is een bekende uitspraak. Dat zinnetje herbergt veel waarheid.

- *Ben jij eraan toe om dit ook zo te zien?*
- *Of heb je nog moeite om je keuzes kenbaar te maken?*

### **Kiezen creëert duidelijkheid**

Misschien zit er nog verwarring op keuzes maken en oordelen. Velen denken dat ze door het maken van keuzes anderen veroordelen. Maar door keuzes maak je alleen duidelijk waar jij voor staat, wat jouw grens is, welke kant jij op wilt en wat dienend is voor jou. Waar jij je energie mee wilt verbinden. Kiezen is voedend en liefdevol, hoewel de ander dit in eerste instantie misschien niet zo ervaart. Kiezen brengt beweging en leidt tot een volgende stap.

Kiezen is in oorsprong niet gekoppeld aan oordelen en veroordelen. Misschien heb jij of hebben anderen een lading gelegd op het maken van keuzes (dat je egoïstisch bent als je voor jezelf kiest) en vind je het daarom zo moeilijk om te kiezen. Of misschien ben je zo op de ander gericht dat je geen contact hebt met wat je zelf wilt en maak je daardoor geen keuzes. Of zet je jezelf vast in de gedachtespiraal van zelfoordeel: je veroordeelt jezelf over het feit dat je geen keuzes maakt.

Het is juist niet egoïstisch om duidelijk te maken waar jij voor kiest. Om te communiceren wat voedend is voor jou, ervan uitgaand dat je rekening houdt met de ecologische waarde: dat jouw keuze andere mensen, dieren, planten en natuur in essentie niet schaadt. Dat een ander het eerst als schaden voelt vanuit hun eigen onverwerkte pijn is het signaal (boodschap) van hun ziel voor hun eigen proces.

Kiezen gaat in essentie over onderscheiden. Wat is van jou en wat is van de ander. Wat voedend en dienend is voor jou, wat je energie geeft en wat je energie kost. Voor je verder leest, sta eens even stil bij wat keuze maken voor jou betekent.

## 2.2 Van onbewust naar bewuster, intenser leven

De fase voordat je bewuster ging leven had misschien als kenmerk dat het stabiel, maar monotoon was. Het leven kabbelde voort en had geen grote uitschieters naar beide kanten. Je leefde vooral om te overleven.

Op een dag maak je de keuze om meer aanwezig te zijn in het moment, om de regie in eigen hand te nemen en bewuster (echter/authentiek) te gaan leven. We zeggen niet dat het beter is dan je oude leven, maar wel anders. Wanneer je zelf de regie weer in eigen hand neemt, ervaar je dat je leven een diepere dimensie krijgt, het wordt authentiek en je ervaart dat je je leven gaat beleven zoals het werkelijk bedoeld is.

Vele malen zal het harmonisatieproces van bewustwording, van chaos naar doen zich herhalen, omdat je hongerig bent geworden om jezelf verder te ontdekken en te ontwikkelen. Je begint weer te leven en laat steeds meer je afhankelijkheid los van alles wat buiten je is, misschien ook van medicamenten die je verdoven. Met medicamenten bedoelen we niet alleen medicijnen, maar ook 'valse' raadgevingen, claimedrag en machtspelletjes. Het gevolg van de regie in eigen handen nemen is dat je intenser leeft, voelt en misschien voor het eerst leert wat voelen is.

*Is dat fijn? Ja! Is dat gemakkelijk? Nee, niet altijd! Is het blijvend? Ja!*

Als je tot op celniveau ervaren en gevoeld hebt hoe het harmonisatieproces inclusief het zwarte gat, het niet-weten, verloopt en de levensles hebt kunnen integreren, is er een draagvlak in je verankerd dat je helpt om de volgende harmonisatieprocessen die zich aandienen krachtiger en met een versterkt zelfvertrouwen aan te gaan.

De intensiteit van je leven neemt toe. Je ervaart dat je sneller uit de dalen komt, hoewel ze veel intenser voelen. Ze doen misschien meer pijn dan vroeger (of je laat de pijn nu pas toe), maar daardoor ervaar je sneller bewustwording en zie je mogelijkheden voor groei. Verdrietige, boze of eenzame gevoelens beleef je intenser en bewuster, maar doordat je ze nu sneller toelaat duren deze momenten veel korter.

Door een verruimd bewustzijn blijf je er niet in vastzitten, doorleef je ze en breng je ze in harmonie. De mooie momenten in je leven nemen toe, zelfs het genieten van kleine dingen in de natuur die je voorheen niet echt zag, neem je nu waar. Je voelt blijdschap, geniet veel meer en lacht van binnenuit. De vreugdevolle momenten in je leven ervaar je intenser en duren langer doordat je meer bewustwording, vertrouwen en kracht hebt om je gevoelens toe te laten en ermee in contact te blijven. Zo zijn je gevoelens geen zware keien meer in je rugzak, maar ervaringen om van te leren en worden het mooie veren. Niet voor niets zeggen ze dat het vinden van een witte veer een cadeautje is van de engelen of een knipoog van het Goddelijke.



Je kunt het verleden niet uitwissen. Het verleden is wat het is, maar je kunt het wel anders ervaren en dat is het grote verschil. Het betekent dat je je op alle gebieden ontwikkelt en het leven steeds meer ervaart zoals het werkelijk bedoeld is. Je wordt vrijer in het contact maken met en expressie geven aan je gevoelens. Het deurtje van je zelfgecreëerde kooi staat open! Je laat jezelf niet meer door je omgeving beperken. Je bent je bewuster van je werkelijke fundament en zo breekt de volgende fase aan: **je vleugels uitspreiden en je dromen waarmaken.**

Dit diepe verlangen wordt steeds groter en je vraagt je af:

- *Wat is mijn missie?*
- *Wat geeft mij vervulling?*
- *Welke bijdrage wil ik hier op aarde realiseren?*

Gelukkig hoef je dit proces niet alleen te doen, er is altijd hulp, er staan voldoende coaches voor je klaar. Hiermee bedoelen we alle ‘coaches’ in je leven: je partner, je kinderen die een spiegel voor je zijn, je buurman, een vriend of een professionele coach. Het zijn die mensen die je via een ontmoeting, een gesprek of door vragen die ze stellen, leiden naar antwoorden en inzichten die al in jezelf aanwezig zijn!

Schroom niet om te vragen om hulp. Laat gevoelens van je trots, klein of dom voelen los, zodat je om hulp durft te vragen. Iedereen heeft nu eenmaal blinde vlekken; niemand weet alles en samen leggen we de puzzel.

*Of vind je dat je het niet waard bent? Keer dit om door je verlangens en passie te delen. Laat je verrassen door ontmoetingen met mensen die je willen ondersteunen, want wanneer je werkelijk om hulp vraagt, vraag je eigenlijk:*

- *Help het me herinneren...*
- *Help me het ervaren...*

Een anekdote:

*Verwegistan is getroffen door een overstroming en de pastoor van de plaatselijke kerk staat te wachten. Even later komt er een man in een bootje langs. De man roept: "Kom mee, meneer de pastoor. Het water komt al tot uw benen!" Waarop de pastoor zegt: "Nee, nee, ik blijf hier wachten, God redt me wel." De man gaat weg. Even later komt een agent in een bootje langs. De agent roept: "Kom snel mee, meneer de pastoor. Het water komt al tot uw armen!" Wederom zegt de pastoor: "Nee, nee, ik blijf hier, God redt me wel." De agent vertrekt. Later komt er een brandweerman in een bootje naar de pastoor en roept: "Kom snel mee, meneer de pastoor. Het water komt al tot uw schouders!" De pastoor houdt vol: "Nee, nee, ik blijf hier op God wachten, want hij redt me wel!" Even later is de pastoor verdronken en komt hij in de hemel. De pastoor gaat boos naar God toe. "Waarom hebt u me niet gered?" God antwoordt: "Ik heb zeker geprobeerd je te redden. Ik heb drie boten naar je toegestuurd!"*

Breathfulness vervult de rol van coach (of levensbegeleider zoals we het liever noemen, of levenskunstenaar zoals mensen tegen ons zeggen). Het creëert bewustwording door inzichten en de combinatie met de harmoniserende ademhaling en diverse oefeningen helpt je om beter naar je lichaam te luisteren. Om signalen te herkennen, de boodschap te begrijpen en te weten welke beweging, actie nodig is om de balans/harmonie te herstellen in je gehele wezen (fysieke, emotionele, mentale en energetische lichaam), alsook de harmonie met je ziel.



Met elke bewuste en onbewuste keuze die je maakt, zelfs hoe je ademt, raak je alle gebieden. Op het moment dat je ervoor kiest om bewust te leven ondersteun je de heling en de integratie van al je lichamen. Dat betekent dat je delen in jezelf herenigt en in balans brengt. Zolang delen niet met elkaar in overeenstemming zijn, voel je je niet compleet. Na het herkennen, erkennen en accepteren volgt het integreren van de emotionele lading. Dan ben je beter in staat om zonder angst expressie te geven aan wie je bent. Je laat je ware zelf zien en voelt de kracht om jouw waarheid te communiceren. Dan word je gezien, gehoord en word je waarheid ontvangen.

### **Verschuiving van bewustzijn en ervaren van flow**

Door het afronden van een harmonisatieproces verruimt je bewustzijn en treedt er verandering op in je trillingsfrequentie. Dit brengt een verheldering op gang. Er vindt een verschuiving in je bewustzijn plaats: vanuit het onderbewuste naar het bewuste, zodat helderder wordt wat jou onbewust aanstuurde of aanstuurt om bepaald gedrag te laten zien.

Het onbewuste is zichtbaarder door herkenning, erkenning, acceptatie en integratie van patronen, beperkende gedachten en emoties over wat is geweest. De vroeger gecreëerde opstapeling van beschermingslagen is geschoond. De bescherming (verdedigingsmuur) is niet meer nodig en herinneringen en nieuwe inzichten gaan ontstaan.

### **Wanneer het hele leven zich samenbalt in het nu en het je lukt al het andere te vergeten, bereik je misschien wel de meest intense vorm van vreugde.**

Als je innerlijk weten (je intuïtie en eigen-wijsheid) de voedingsbron is geworden voor je gedachten en gevoelens heeft dit effect op je energie. Je energie bestaat uit mannelijke en vrouwelijke energie. Deze komen in balans, waardoor er een evenwichtige samenwerking ontstaat tussen hoofd/denken en hart/voelen. Het brengt je verder naar de flow van je leven, waardoor je op het juiste moment de juiste dingen aantrekt, de juiste mensen ontmoet en de juiste actie onderneemt.

Flow wordt omschreven als de optimale beleving waarin ervaringen met elkaar in harmonie zijn; woorden als stromend, vloeiend, passie en synchroniciteit komen naar voren. Wensen, gevoelens en gedachten vloeien moeiteloos in elkaar over. Er is een stroom van energie. Je straalt en bent bezig met gerichte acties, gedreven door passie en uitmondend in vele vormen van overvloed. Tijd lijkt voorbij te vliegen of je ervaart dat je opeens 'zeeën van tijd hebt. Tijd is niet langer alleen lineaire tijd; het krijgt een andere dimensie, een andere beleving.

In de flow heb je focus en doet de dingen vanuit je innerlijke drijfveer, je diepere doel. Vanuit je passie en missie. Je geeft vorm aan de weg naar het leven van je dromen. Het geeft je het gevoel dat de uitdagingen die je aangaat precies in evenwicht zijn met je talenten, kwaliteiten en je vermogens om te handelen. Dit is je beste stimulans en het geeft je de kracht om beslissingen te nemen en keuzes te maken. De vreugde in je leven neemt toe.

De tegenstelling van flow is een leven vol angst, stress en frustratie, dat ontstaat omdat je denkt dat de uitdagingen in je leven te groot zijn. Je overziet het niet meer. Of juist dat de uitdagingen te klein zijn en geen invulling meer geven aan wat jij werkelijk nodig hebt. Ook dat geeft stress door de verveling die je ervaart. Op mentaal niveau heb je vaak veel bewijzen nodig (en dan het liefst vooraf) om keuzes te maken en stappen te nemen. Vanuit je mind ben je geneigd om steeds anderen te raadplegen voordat je de 'knop' definitief om kunt zetten.

## **Innerlijk weten**

In de flow zijn betekent dat je in verbinding bent met je innerlijk weten. Dan heb je geen twijfel. Er is balans in wat je doet, geeft en ontvangt. *Ik zie en voel dat je de dingen van binnenuit doet en dat dit voor jou klopt* is een mooi compliment dat je krijgt als mensen zien dat je in je kracht staat. De ander hoeft het dan niet met je eens te zijn, maar voelt, hoort en ziet dat het voor jou klopt, dat het voor jou waar is. Jouw waarheid komt van binnenuit. De werkelijke flow van je leven ontstaat van binnenuit. Het gevoel van leven vanuit een diepe bewustzijnsstaat, het hartsbewustzijn.

Soms worden alternatieven (kruiden, rituelen, etc.) gebruikt om een bepaalde bewustzijnsstaat te bereiken. Dit kan zeker een hele mooie impuls zijn en diepe en verrijkende ervaringen geven, maar zorg ervoor dat de impuls van buitenaf niet de schijnt opwekt dat je over je angsten heen bent. Zolang je eigen innerlijke kracht en geloof in het zelf creëren van de flow in je leven niet volledig tot zijn recht is gekomen, ligt er nog een waas van angst om je kern heen. Deze primaire angst moet je eerst ontmoeten, voelen en omarmen om er doorheen te gaan en daarachter je kracht te zien en te voelen. Uiteindelijk gaat het erom dat je je eigen innerlijke kracht aanvaardt en weet dat je in staat bent om zelfstandig de flow te bereiken. En dat is een innerlijke keuze.

Innerlijke kracht betekent dat je jezelf op een diepere laag vertrouwt. Deze laag herinnert je eraan dat je in essentie Goddelijk bent. **Flow is dus meegaan met de stroom: leven met en vanuit je kern.**

## 2.3 In je hart liggen de antwoorden

Meegaan met de stroom van het leven is vertrouwen op de ingevingen van je hart. Je hart is in verbinding met je ziel, met andere woorden je ziel communiceert via je hart met jou. Ontspan je hart en open je hart.

Als je in contact bent met je werkelijke fundament en je zelfvertrouwen krachtig is, hoef je je hart niet meer te sluiten om jezelf te beschermen. Je weet dan dat je in je kern niet van buitenaf aangevallen wordt, dat in essentie niemand je pijn wil doen. Hun gedrag en projectie is erop gericht om hun eigen pijn en verwondingen beschermen. En zijn ze op momenten boodschappers voor een levensles voor jou.

Als je hart gesloten is, ben je hoofdzakelijk verbonden met je mind en is de innerlijke criticus aan het werk, ga je oordelen, veroordelen. Pijn, angst en afgescheidenheid houdt je in stand en angstige ervaringen uit het verleden plak je op het heden en de toekomst.

Als je hart open is, ben je verbonden met de universele bron van liefde. Dan staat de waarnemer aan het roer en hebt de regie zelf in handen. Door de verbinding met de bron neem je zuiver waar, zonder oordelen.

Dat is zuiver weten, zuiver voelen, zuiver horen en zuiver zien. Door je hart te ontspannen en open te houden straalt je liefde uit, wat krachtiger is dan angst, pijn en teleurstelling. Je bent dan open en bewust om te luisteren naar de stem van je hart, de roep van je ziel. Open en wakker om een bezielde leven te (be)leven. En je te laten leiden door een hogere waarheid.

**Open je hart en laat toe wat je in essentie bent:  
een vonk van puur bewustzijn  
en een bron van onvoorwaardelijke liefde.**

**Leef je leven in volheid, het is je geboorterecht!**

Samenvattend:

**ieder harmonisatieproces is een proces dat je uitnodigt om in het nu te zijn, het contact met je ware zelf te versterken en te leven vanuit bezieling.**

Het harmonisatieproces nodigt uit om naar alle aspecten van je wezen te kijken.

Neem je verantwoordelijkheid en kom in actie. Maak voedende keuzes, stel de juiste *prioriteit*. Wacht niet op situaties die je overkomen, zoals een ongeluk, ziekte, scheiding, verlies, etc. Ga op ontdekkingsreis naar je latent aanwezig potentieel. Her-inner zodat je weet wie je bent, wat je wil en wat jouw levenspad is. Op weg naar je leven vormgeven vanuit hart en ziel. Je leven te beleven zoals het werkelijk bedoeld is.

**Your eyes can't see where your mind isn't ready for.**

*Poe One (Puerto Rican)*



## Slotwoord

Jezelf ontdekken, niet alleen je talenten en kwaliteiten, maar ook wie je in essentie bent en dit delen met de wereld zijn de diepste doelen waarom je als mens op aarde bent. Het waarmaken van deze doelen is een levenstaak. Een taak die voelt als de intensieve reis om uiteindelijk in vrijheid en als puur mens in verbinding te zijn met alles wat er is. De Eenheid die je ziel al vanuit de andere dimensie kent en die je nu hier op aarde mag realiseren.

Het leven is een reis om los te komen van WIJ, naar het ontdekken van IK, het vormgeven en delen van IK om uiteindelijk IK weer terug te brengen in WIJ.

We zijn dankbaar dat we je in dit ebook mee mochten nemen op de reis die het leven biedt. En hopen dat het je begrip heeft gegeven over het harmonisatieproces dat je in je leven steeds tegenkomt. Dat ook dit ebook je verder helpt om je leven in volheid te leven en je dromen waar te maken. En vergeet vooral niet om ervan te genieten...!

Als je voelt dat je iets individueels nodig hebt, neem dan contact op met een Breathfulnesscoach voor een afspraak.

([klik hier](#) » voor het totaaloverzicht van Breathfulnesscoaches)

Wil je eerst meer lezen, dan is het boek *Handboek voor een vreugdevol en authentiek leven* een aanrader. Of een van de andere inspirerende Breathfulness boeken.

([klik hier](#) » voor het totaaloverzicht van Breathfulness boeken)

Of wil je een diep fundament in jezelf bouwen om authentiek, krachtig en liefdevol om te gaan met harmonisatieprocessen, gun jezelf dan de verrijkende innerlijke reis van de Retreat Terug naar je ware zelf.

([klik hier](#) » voor info over deze Retreat of een van de andere Retreats)

We danken jou voor het lezen van dit ebook en wensen je veel inspiratie en levensvreugde. Wie weet ontmoeten we elkaar op een moment in je leven!

Met Liefde, Jacquélien en Marco



**Omdat jij het waard bent.**

**Gun het jezelf!**

 [breathfulness.nl](https://breathfulness.nl) »