

A close-up photograph of several pink roses with green leaves, serving as the background for the entire image.

IK HOU VAN MEZELF

#jezelfhelen
#zelfliefde

Welkom in dit programma! Een overzicht van de lessen.

Inhoudsopgave

[Ihvm Start] Alle informatie & benodigdheden.....	3
[Ihvm 1] Welkom in het Ik Hou Van Mezelf Programma.....	3
[Ihvm 2] Wie ben jij?.....	5
[Ihvm 3] Actief Dagdromen.....	6
[Ihvm 4] Dagdromen 2.0.....	8
[Ihvm 5] Tijd om op adem te komen.....	10
[Ihvm 6] Ademen, dat doe je zo.....	11
[Ihvm 7] Dankbaarheid	12
[Ihvm 8] Dankbaarheid 2.0.....	14
[Ihvm 9] Angst overwinnen.....	16
[Ihvm 10] Tijd om op adem te komen.....	19
[Ihvm 11] Toeval! Of niet?.....	20
[Ikvm 12] Word een magneet.	21
[Ihvm 13] Weerstand verkleinen.....	23
[Ihvm 14] Loslaten.....	24
[Ihvm 15] Tijd om op adem te komen.....	26
[Ihvm 16] Vergeven 2.0.....	26
[Ihvm 17] Vergeving 3.0.....	28
[Ihvm 18] Karma en zo.....	30
[Ihvm 19] Karma is een les.....	34
[Ihvm 20] Tijd om op adem te komen.....	37
[Ihvm 21] Karma is zelfkennis.....	38
[Ihvm 22] Tijd om op adem te komen	40
[Ihvm 23] Spiegels	41
[Ihvm 24] Spiegels en films.....	42
[Ihvm 25] Tijd om op adem te komen.....	45
[Ihvm 26] Het onbewuste denken veranderen 1 – Ego.....	46
[Ihvm 27] Het onbewuste denken veranderen 2 - het Denken.....	48
[Ihvm 28] Het onbewuste denken veranderen 3 - het Hart-Denken.....	50
[Ihvm 29] Het onbewuste denken veranderen 4 – Scripting.....	51
[Ihvm 30] Tijd om op adem te komen.....	54
[Ihvm 31] Opruimen.....	55
[Ihvm 32] Opruimen 2.....	57
[Ihvm 33] Afronding.....	59

[Ihvm Start] Alle informatie & benodigdheden

Glimlach!

Ik ben serieus! :) Glimlach. Als in nu :)

De wetenschap heeft aangetoond, met wetenschappelijk bewijs (cijfers en grafieken), dat als jij jou super ongelukkig voelt en jij besluit toch te glimlachen, dat jouw hoofd totaal verward is en jou dan maar gelukkig maakt.

Dat gaat zo:

Je bent ongelukkig en jouw hoofd maakt hormonen aan voor stress enzo.

Jij glimlacht uit het niets. Jouw hoofd wordt erg verward, want jij lacht dus ben jij gelukkig.

Als jij langer dan 10 seconden glimlacht, neemt jouw Hoofd aan dat jij gelukkig bent en produceert het hormonen die geluk stimuleren.

En tadaaa.. Jij voelt jou een pak beter.

GLIMLACH!!

Daarom is een glimlach ook zo ontzettend aanstekelijk.

Dit is jou allereerste opdracht die jouw Hoofd zal veranderen. Gelukkig zijn is een keuze en is zo simpel als KIEZEN om te LACHEN. Lachen is voeding voor de Ziel.

Ik wens jou veel succes in dit programma! En weet, ik sta voor jou klaar.

Je kan dit!

[Ihvm 1] Welkom in het Ik Hou Van Mezelf Programma

Welkom in het Ik Hou Van Mezelf Programma waarin jij gaat leren om meer van jezelf te houden en jouw hart te openen voor jezelf.

De weg naar jouw Ziel is door het Hart. Het is een moedig Pad dat maar weinigen bereid zijn om te nemen. En dat wil dus zeggen dat jij een fantastisch persoon bent, vol moed, kracht en liefde voor jezelf.

En alleen al voor jouw intentie wil ik jou bedanken en zeggen: Lieve Engel, ik ben trots op jou en ik hou van jou!

Laten we er meteen invliegen?

Les 1 Complimenten

Ik wil dat jij jezelf nu, en de rest van jouw leven, elke dag 10 complimenten geeft.

Waarom?

Hoe vaak zegt iemand tegen jou: 'Wauw dat heb jij goed gedaan.' Of 'Geweldig dat jij met zo'n goed idee komt.' Of 'Lieve schat, ik weet dat jij een fout hebt gemaakt, maar het is niet erg, ik vergeef jou en kom, laten we het samen opnieuw proberen.'

Als jij een familie hebt die jou zo overlaadt met complimenten, fantastisch! Absoluut fantastisch!

Ik besef dat de realiteit niet altijd zo is. Ik kreeg bijvoorbeeld amper een compliment van mijn familie. Maar alles wat ik fout deed was wel heel breed uitgesmeerd. En dat is nu vaak de realiteit.

De maatschappij leert ons dat fouten moeten worden afgestraft. Punt.

Maar wat dan?

Dan is er een leegte. We leggen onbewust (aangeleerd) de focus op alles wat we niet hebben, alles wat fout gaat, alles wat niet volgens plan gaat, alles wat een ander meer heeft,... En dat doen we onbewust omdat de maatschappij ons dat aanleert.

Het is tijd om te veranderen.

Vanaf nu geef jij jezelf die broodnodige 10 complimenten per dag. Vanaf nu ben jij jouw eigen grootste fan.

OPDRACHT

Geef jezelf 10 complimenten - elke dag.

Jouw eerste compliment is dit: Ik kan dit & ik geloof in mezelf.

Simpel?

Jouw leven verandert als jij jezelf jouw eerste 10 complimenten geeft.

En weet dat jij niet alleen bent. Deel jouw ervaringen, jouw inzichten, jouw problemen,... met [ons in de facebookgroep](#). Want in die groep gaat iedereen door hetzelfde, leren houden van zichzelf. Leer van de verhalen en ervaringen van anderen en laat deze jou inspireren om door te zetten.

Jij bent niet alleen!

Ik hou van jou. Kan jij het al voelen?

[Ihvm 2] Wie ben jij?

Het is ontzettend belangrijk dat jij jezelf elke dag 10 complimenten blijft geven, bij voorkeur 's morgens als je opstaat. Zo begin jij de dag uitstekend met een goede vibe om je heen.

Als je merkt dat jouw energie een neerwaartse spiraal maakt, lees jouw 10 complimenten dan opnieuw voor aan jezelf (luidop of in gedachten). Je zal merken dat jouw energie weer opwaarts gaat en je krijgt weer een veel beter gevoel over jezelf.

Ik blijf het herhalen en ik zal het nog vaak herhalen.

Jij bent de aller belangrijkste persoon in jouw leven. Jij regisseert een film en jij bent het hoofdpersonage. Als jij de hoofdrol niet wil spelen in jouw leven, dan zal jij uiteindelijk een bijrol spelen in de film van een ander.

WIL JIJ DAT?

Wil jij *maar* een bijrol spelen voor een ander? Wil jij een ander zijn dromen realiseren of toch maar de jouwe?

Denk even na over deze vragen:

Wie ben jij?

Wie wil jij zijn?

Wie ben jij als jij jouw masker afneemt?

Wie ben jij als jij jouw verhalen niet meer vertelt van angst, verdriet en pijn?

Wie is de vrouw achter de make-up?

Wie is de persoon achter de job?

Wie ben jij als jij jouw dromen volgt?

Schrijf jouw film uit, wees de regisseur van jouw eigen leven in plaats van dat van een ander. Jij bent waardevol genoeg om een eigen verhaal neer te schrijven en dat te leven. Hoe absurd groot jij ook kan dromen, het is mogelijk. Het IS mogelijk!

Groot dromen is een prachtig talent dat dringend meer aandacht nodig heeft.

OPDRACHT

Ik heb voor jou vandaag 2 opdrachten.

1. GEEF JEZELF 10 COMPLIMENTEN!!!

Dit is zo belangrijk! Echt belangrijk. Super belangrijk.

Een ander zal jou niet steunen in wat je doet, dus is het van uitermate groot belang dat jij jouw trouwste fan wordt. Door jezelf complimenten te geven ga jij een nieuwe persoonlijkheid installeren in jouw hoofd en krijgt jouw hart ruimte om te communiceren met jou. In plaats van een hele dag dat stemmetje te horen dat jou alles vertelt wat zal fout gaan (Ego), krijg je af en toe rust door dat stemmetje dat zegt: "Geloof toch in jezelf. (Hart)"

Dat stemmetje zal jou helpen om jouw nieuwe verhaal te schrijven en vooruit te gaan in jouw leven. **Vanaf vandaag ben jij jouw trouwste fan.**

2. DAGDROOM

Vandaag neem jij 15 minuten de tijd om te dagdromen over jouw ideale leven. Droom groot, niets is onmogelijk. Herschrijf jouw verhaal.

We gaan hier de komende dagen verder op in. De komende dagen gaan wij jouw Leven herschrijven, in jouw hoofd. Het hoe, wat en waarom zal allemaal duidelijk worden. Maar eerst moet je oefenen in te **durven dromen**, te durven kijken naar jouw toekomst.

Morgen meer van dit.

Het staat jou vrij om jouw droom uit te schrijven in de facebookgroep (of in email naar mij) voor extra impact.

[Ihvm 3] Actief Dagdromen

In deze les gaan we dieper in op het dagdromen van gisteren. Ik hoop dat jij jouw oefening deed en anders zou ik graag hebben dat jij die toch eerst gaat doen.

Dagdromen is een talent dat ons is afgeleerd. Op school moesten we opletten, op het werk moeten we doorwerken, thuis is het hectisch met de kinderen en het huishouden, hobby's en sociale verplichtingen.

En dan is er geen tijd meer om te dagdromen.

Spijtig.

In dagdromen ligt enorm veel kracht.

Jouw hoofd is niet in staat om het verschil te zien tussen wat jij dagdroomt (inbeeld in jouw hoofd) of wat er werkelijk rondom jou gebeurt in jouw leven. Als jij een ander leven wil dan kan jij dat installeren door te dagdromen.

Zie jouw hoofd als een weegschaal, met aan de ene kant het leven dat je nu hebt (en niet wil) en aan de andere kant jouw ideale leven (dat jij nu niet hebt). Hoe ver slaat jouw weegschaal door naar jouw huidige leven? 100% of 60%?

Zelf liefde is werken aan die weegschaal en die weegschaal laten doorslaan naar de andere kant. Je hoeft daarvoor niet 100% jouw leven om te gooien, 51% is voldoende om de andere kant te halen en stilaan dat nieuwe leven laten gronden in jouw realiteit.

Een nieuw leven (dat je effectief ook wil) installeren in jouw realiteit is niet onoverkomelijk. Het is net voldoende dingen veranderen tot jouw balans doorslaat naar de andere kant. Een klein stukje is voldoende om de bal aan het rollen te krijgen.

En dagdromen en later ook visualiseren zal jou hierbij helpen.

OPDRACHT

Jouw opdracht voor vandaag is heel erg simpel (of toch niet?). Ik wil dat jij elke dag 15 minuten vrijmaakt om actief te dagdromen. Ik wil dat jij 15 minuten aan jezelf besteed in stilte en jouw hoofd laat afdwalen naar wat mogelijk is. Vanaf nu ga jij elke dag dagdromen.

Het maakt totaal niet uit wat jij dagdroomt, als jij maar in stilte en in een rustige omgeving kan zitten en jouw hoofd kan laten afdwalen naar een mooiere toekomst.

Kan jij elke dag 15 minuten vrij maken voor jouw nieuwe leven?

Praat erover zodat jij duidelijkheid krijgt. Waarom wel, waarom niet?

[Ihvm 4] Dagdromen 2.0

Dagdromen heeft enorm veel kracht in zich. Het is een vorm van meditatie, een actieve vorm van meditatie.

Mediteren kan op 2 manieren, in stilte waar jij jouw denken onder controle probeert te krijgen, of geleid (met een stem die jou vertelt wat je moet doen).

Beiden hebben hun kracht en hun voor- en nadelen. Meditatie is goed voor ons, maar het heeft een vreemde energie om zich heen dat velen afschrikt. Meditatie is uren zitten in stilte met alleen jezelf. En dat hoeft niet.

Meditatie is met jezelf zijn, zonder afleiding, in stilte.

Kan jij nog zonder afleiding in huis zijn? Kan jij in stilte in de auto zijn? Kan jij een avond zonder televisie?

Als jij jouw hoofd en denken onder controle wil krijgen en de balans wil laten doorslaan naar een beter leven, dan is het noodzakelijk om jezelf daar de kans voor te geven. Maak het stil in huis, in de auto, in de tuin en laat jouw gedachten afdwalen.

Voor mij lukt dit best als ik mijn aandacht bij iets banaals moet houden (auto rijden, afwassen, strijken, poetsen, gras maaien, fietsen,...). Op zo'n moment ben ik bezig en mijn gedachten moeten zorgen dat ik veilig blijf, maar gaan op een soort automatische piloot. En dan gebeuren er wonderen. Dat zijn de mooiste momenten om te dagdromen, want jouw hoofd is bezig en je krijgt ruimte om jouw hart te laten spreken.

Vandaag heb ik voor jou een uitdaging.

UITDAGING

Ik daag jou uit, alleen vandaag, om 0% afleiding te hebben in jouw dag. Ik daag jou uit om een hele dag zonder schermen, geluid en prikkels door te brengen.

Dat wil zeggen:

- geen tv
- geen radio
- geen muziek
- geen sociale media
- geen kranten
- geen tijdschriften

- geen drukke eetruimte
- geen geroezemoes om je heen

Gewoon jij en jezelf.

Ik daag jou uit om 24u het bovenstaande zoveel mogelijk te beperken. Het is een experiment om jou te laten voelen wat er mogelijk is zonder overprikkeling.

Uiteraard mag jij met jouw gezin en collega's communiceren, je dient nog steeds te functioneren in jouw dag. Maar beperk alles wat niet noodzakelijk is.

- Zet de radio uit in huis
- Zet de tv uit in huis (voor jouw kinderen ook, dat mag)
- Blijf van facebook, twitter, pinterest, instagram en dergelijke - je sterft heus niet als je een dag niet online bent
- Doe jouw mails niet open vandaag
- Zoek een rustig plekje om 's middags jouw lunch op te eten, misschien buiten?
- Draai de radio uit in de auto of op de fiets

Klinkt moeilijk?

Al dit heeft ervoor gezorgd dat ik véél gelukkiger werd. Ik denk dat dit (meer tijd doorbrengen in stilte) de grootste impact heeft gehad op mijn balans om hem te kunnen doorslaan van ongelukkig naar gelukkig.

Ik vraag jou 1 dag. En bekijk zelf wat het met jou doet. 1 dag is geen eeuwigheid, het is eindig.

1 dag is alles wat ik vraag van jou om door te brengen met jezelf, met minder prikkels.

Praat erover, dat geeft duidelijkheid. Het is oké om hier een gigantische weerstand tegen te hebben. Dat had ik ook. Ik daagde mezelf uit om 1 dag in zo weinig mogelijk prikkels door te brengen en het heeft mij leven veranderd. Misschien (of misschien niet) heb jij hetzelfde resultaat?

Ben jij die ene dag waard? Als experiment?

Hou van jezelf.

[Ihvm 5] Tijd om op adem te komen

Elke 5de dag krijg jij een ademmomentje, om een gemiste dag in te halen of om alles nog meer te oefenen.

Deze dag zet ik graag alles op een rijtje wat we de vorige 4 dagen hebben geleerd.

Herhaling

Als je van jezelf wil houden is het belangrijk dat jij jouw trouwste fan bent. Tijdens dit programma gaan wij jouw leven herschrijven, we herschrijven het verhaal dat jij jezelf vertelt in jouw hoofd. En daarvoor is het heel erg belangrijk dat jij jouw eigen waarde leert kennen. Een eerste stap is het geven van complimenten aan jezelf.

Blijf elke dag complimenten geven, bij voorkeur 's morgens maar een hele dag is uiteraard nog beter.

Daarna leerde jij over de kracht van dagdromen. Dagdromen is heel helend voor jouw hart en hoofd en stelt jou in staat om een visie op te bouwen die jij als mogelijke toekomst graag zou hebben. Als jij dagdroomt krijg jij meer inzicht in jezelf, jouw dromen en jouw wensen. Wat wil ik WEL en wat wil ik NIET in mijn leven?

Dagdromen geeft jou de kans om te leren wie jij echt bent. Wie ben ik zonder mijn maskers? Kan ik trots zijn op die persoon?

En als laatste daagde ik jou uit om eens een hele dag door te brengen met zo weinig mogelijk prikkels. Ik raad jou aan om jezelf die dag te gunnen (of op zijn minst enkele uurtjes) en beoordeel zelf wat het met jou doet.

Dit programma wil jou uitdagen om jouw leven om te gooien en dingen anders aan te pakken zodat jij jouw balans kan doorslaan naar een leven dat jij effectief ook wil.

Het denken dat jij vandaag hebt, heeft deze realiteit voor jou gecreëerd. Als jij een andere realiteit wil, dan heb jij ook een andere manier van denken nodig. Je kan een probleem niet oplossen met het denken dat het heeft veroorzaakt.

Houden van jezelf gaat over dingen anders doen. Hoe jij de dingen vandaag aanpakt, werkt niet. Dus moet JIJ veranderen, jouw gewoonten en gedachten veranderen. En dan lukt het opeens wel.

Dit programma haalt jou stap voor stap uit die comfortzone en geeft jou op een eenvoudige wijze de mogelijkheid om nieuwe gewoonten, patronen en gedachten te installeren. Hoe meer jij hier mee doet, hoe sneller jij resultaat krijgt.

Deed jij jouw opdrachten en uitdaging nog niet? Ga ze toch maar doen, want alleen zo kan jij jouw balans laten doorslaan naar geluk.

Morgen een nieuwe opdracht.

[Ihvm 6] Ademen, dat doe je zo

Gisteren kwamen we op adem. Weet jij eigenlijk wel hoe jij best ademt? Wat is onze natuurlijke staat om te ademen?

Baby's, kinderen en dieren ademen allemaal vanuit een diepe, rustige buikademhaling - en dus niet vanuit de borst of de schouders.

Personen die hoog in hun borst ademen zijn heel gestresseerd, gejaagd en zijn snel overprikkeld. Personen die vanuit hun buik ademen op een rustige manier, zijn rustig, kalm, zijn meer geconcentreerd, hebben meer overzicht op een situatie en hebben veel meer geduld en amper stress.

Een buikademhaling stelt jou in staat om angsten te overwinnen.

OPDRACHT

Vandaag let jij een hele dag op jouw ademhaling. En jij gaat dit vergeten, dat is standaard. Dus, ik raad jou aan om op jouw niet-dominante hand een herinnering te zetten; ademen. Elke keer jij het woord 'ademen' leest, ga jij getriggerd worden en ga jij letten op jouw ademhaling. En zo ga jij jezelf trainen om van een gejaagde hoge ademhaling in jouw borst, naar een rustige buikademhaling te gaan.

En op een dag is dit jouw nieuwe natuurlijke staat, zoals vroeger toen jij een kind was.

Vanaf vandaag train jij jezelf om te ademen vanuit jouw buik.

Voordelen:

- Rust
- Vrede
- Kalmte
- Meer concentratie
- Meer oplossingsgericht denken
- Overzicht over een situatie (je staat er buiten)
- Angst overwinnen
- Anderen reageren kalmer op jouw aanwezigheid
- Groter uithoudingsvermogen

- Je zit rechter
- Je hebt meer innerlijke kracht

Ik kan nog wel even doorgaan met de lijst van voordelen.

Deze 4 lessen staan in het teken van juist ademen en angsten overwinnen. Ja! We gaan angsten overwinnen deze week en daar kan jij maar beter een rustige ademhaling voor hebben, zodat het vlotter gaat.

Let op jouw ademhaling. Wees niet boos op jezelf als je jezelf betrapt op een hoge ademhaling. Het is een proces.

Zie het niet als goed of fout, maar bekijk het vanuit een ander perspectief: iets ongedaan maken. En iets ongedaan maken is veel moeilijker dan iets nieuws leren, want je moet eerst het foute gedrag erkennen en herkennen en dan pas kan jij het corrigeren. Wees niet te streng voor jezelf. Dit kan enkele dagen tot enkele weken duren. Maar zet wel door. Blijf jezelf complimenten geven en blijf doorzetten.

[Ihvm 7] Dankbaarheid

Vooraleer we angsten gaan overwinnen gaan we eerst zorgen dat onze energie heel positief is. Want dat maakt het zoveel gemakkelijker om een angst te overwinnen als je positiever bent.

Positief denken is iets dat je kan leren. We zijn het verleerd omdat de maatschappij ons leert dat we moeten kijken naar wat fout gaat en wat we niet hebben. Terwijl het veel interessanter is om te kijken naar wat je WEL hebt. En ik beloof je, we hebben veel - te veel eigenlijk.

Om onze energie te verhogen, onze frequentie te verhogen en tegelijk dus ook positiever te zijn, is het belangrijk dat je liefdevol bent.

Nu, niet liefdevol vanuit - ik doe iets voor jou omdat ik iets van van jou wil, maar wel vanuit onvoorwaardelijk (en niet-materiele) liefde. Deze liefde kan ik jou niet leren, dat moet je zelf ontdekken wat dat is en hoe die voelt. Dat komt geleidelijk als jij jouw frequentie verhoogt en jouw gedachten positiever maakt.

Deze onvoorwaardelijke liefde is de hoogste frequentie, de hoogste emotie die iemand kan uiten en kan delen met iemand anders (en zichzelf uiteraard). De

volgende in de rij is dankbaarheid. Dankbaarheid is meer tastbaar en kan ik jou wel uitleggen.

Dankbaarheid is de op 1 na hoogste emotie die iemand kan uiten naar zichzelf en naar de wereld. Dankbaarheid is een manier om jouw frequentie te verhogen en leert jou om te kijken naar wat jij WEL hebt, in plaats van wat jij niet hebt. Net zoals de buikademhaling van gisteren, is ook dit een proces waar jij door moet/kan.

Dankbaarheid zijn wij verleerd, en ook dat is spijtig.

OPDRACHT

Vanaf vandaag ga jij elke dag 10 dingen opschrijven waarvoor jij dankbaar bent. Misschien is het eventjes zoeken voor jou, maar net zoals de complimenten zal het elke dag gemakkelijker gaan.

Dat kan er zo uitzien:

- ik ben dankbaar voor een warm dak boven mijn hoofd
- ik ben dankbaar dat ik leef
- ik ben dankbaar dat ik eten kan kopen
- ik ben dankbaar dat mijn zus mij onderdak verleend
- ik ben dankbaar dat ik dichtbij mijn werk woon
- ik ben dankbaar dat mijn kinderen gezond zijn
- ik ben dankbaar dat ik deze nacht heb doorgeslapen
- ik ben dankbaar dat ik deze nacht geen nachtmerrie had
- ik ben dankbaar dat ik een dutje kon doen

Maar het kan er ook zo uitzien:

- Ik ben dankbaar omdat ik vandaag de kracht had om nee te zeggen tegen persoon X
- Ik ben dankbaar omdat ik Bea mocht helpen, ze kwam naar mij voor een diepgaand gesprek en ik vond het ontzettend moedig van haar dat zij haar hart durfde openen naar mij toe
- Ik ben dankbaar omdat mijn baas zo'n eikel is. Ik begrijp dat hij een spiegel is voor mij en ik neem het hem niet kwalijk.
- Ik ben dankbaar omdat mijn kinderen nog steeds laten zien dat ik niet opruim in mijn hoofd, maar ik zie wel degelijk vooruitgang omdat zij veel meer uit zichzelf opruimen.

- Ik ben dankbaar omdat ik de kracht en de moed had om persoon X uit mijn leven te bannen. Ik heb hem verwijderd van sociale media en uit mijn telefoon. Het was een moeilijke beslissing maar ik voel mij zoveel lichter. Dankjewel om mij hierbij te helpen.
- Ik ben dankbaar omdat ik mij echt gesteund voel in mijn leven. Ik weet en voel dat ik niet alleen ben en dat warmt mijn hart.
- Ik ben dankbaar omdat ik mijn angst vandaag eindelijk onder ogen kwam en weet je, het was inderdaad maar een verhaal. Ik ben ontzettend trots op mezelf en ik vergeef mezelf omdat ik er zolang over gedaan heb. Een pluim op mijn hoed erbij! I rock!!

Dankbaarheid is een spier die je moet trainen en moet voelen. Dankbaarheid is een manier van leven, een gewoonte die jij jezelf aanleert en onderhoudt.

Net zoals een topatleet elke dag traint om 1 seconde sneller te kunnen lopen of 1 cm verder te kunnen springen, zo ga jij jezelf ook elke dag trainen zodat jij jouw frequentie 1% per dag kan verhogen.

Van jezelf houden is topsport. Het vergt tijd, inspanning en veel oefenen. En af en toe val jij van jouw toren en heb jij het gevoel dat jij diep gefaald hebt. Dat heb jij niet. Soms is het nodig om jezelf goed te bezeren zodat je even halt houdt en ziet wat jij fout doet. Leer uit jouw fouten en herpak het op de juiste manier.

Dankbaarheid is leren minder streng zijn voor jezelf.

Van jezelf houden is leren minder streng zijn voor jezelf. Wees vol compassie en liefde voor jezelf, alsof jij een kind bent dat net leert lopen.

Jij bent dat kind dat net leert lopen. En tegelijk doe jij aan topsport. Jouw hart openen is topsport.

Ik ben trots op jou!

[Ihvm 8] Dankbaarheid 2.0

Gisteren leerde jij neerschrijven waar jij dankbaar voor bent. En dat is uitstekend. Ook vandaag dien jij 10 dingen op te schrijven waar jij dankbaar voor bent. Blijf zoeken en blijf die spier trainen met nieuwe ideeën.

Dankbaarheid gaat verder dan enkel kijken wat ik heb.

- Bedank iedereen voor alles - overdrijf
- Glimlach bij iedereen - overdrijf
- Wees dankbaar waar jij ook bent en bij wie jij ook bent
- Zeg dankjewel aan jouw huis om er te mogen wonen, jouw planten omdat ze groen zijn, de bloemen omdat ze heerlijk ruiken en jouw eten omdat het jou voedt

Wanneer heb jij jouw wagen bedankt omdat die jou van A naar B brengt?

Wanneer heb jij jouw kinderen bedankt om er te zijn?

Wanneer heb jij jouw partner bedankt om bij jou te zijn, of er net niet te zijn?

Wanneer heb jij jouw ouders bedankt om jou op de wereld te zetten?

Wanneer heb jij de Aarde bedankt om voor ons te zorgen?

Dankbaarheid kan je trainen.

OPDRACHT

Nu, op dit exacte moment, wil ik dat jij, waar jij ook bent, 5 dingen zoekt die goed zijn in de ruimte of de situatie waar jij jezelf in bevindt. Ga op zoek naar het GOEDE van het NU.

Dat is dankbaar zijn.

Dat kan er zo uitzien als je op een overvolle trein zit:

- Ik ben dankbaar omdat het niet te warm is, de temperatuur is eigenlijk best aangenaam.
- Ik ben dankbaar omdat ik aan de schaduwzijde van de trein zit, en niet in de volle zon.
- Ik ben dankbaar omdat ik een zitje heb, ook al is het wat krap.
- Ik ben dankbaar omdat het hier best oké ruikt, vandaag geen zweters op de trein.
- Ik ben dankbaar omdat het meevalt van rumoer, iedereen is behoorlijk ontspannen en stil.

En als je in de langste & traagste rij in het grootwarenhuis bent:

- Ik ben dankbaar omdat de temperatuur heerlijk is, buiten is het heet, maar de airco maakt het draaglijk hier.
- Ik ben dankbaar omdat ik even tijd heb voor mezelf in stilte.
- Ik ben dankbaar omdat ik tijdens de schooluren kan boodschappen doen, dat scheelt in volk en geen schreeuwende kinderen

- Ik ben dankbaar dat ik voldoende geld heb om mijn boodschappen te kunnen betalen, ik ben echt gezegend
- Ik ben dankbaar omdat ik mijn auto voor de uitgang kon zetten, moet ik minder ver lopen, altijd fijn.

Ook al sta je in de langste en traagste rij, er zijn 100 dingen die jij kan bedenken die wel goed gaan. Zo'n moment is ideaal om te oefenen.

Train jezelf om te kijken naar wat goed is, in plaats van 1000 dingen die slecht zijn. Ook als jij maar 1 ding kan bedenken, hou die gedachte vast. Want die ene gedachte is genoeg om op dat moment de balans van ongeluk naar geluk te doen omslaan. Als jij op dat moment jouw focus legt op wat goed gaat (en negeert wat slecht gaat) dan slaat jouw balans door.

En dat is wat jij wil bereiken.

Glimlach en zeg dankjewel - en overdrijf er gerust mee.

Blijven oefenen.

En vergeet die complimenten aan jezelf niet!!

[Ihvm 9] Angst overwinnen

Jouw energie is vandaag hoog genoeg om 1 angst te overwinnen.

Voor we hiermee aan de slag gaan wil ik jou vragen om jezelf nu 10 extra complimenten te geven en 5 extra dingen op te noemen waar jij dankbaar voor bent.

En voila, jouw energie is torenhoog en dan kan jij - zonder angst - dit lezen.

Wat is angst?

Angst is een verhaal dat jouw Ego jou vertelt. Angst is alleen maar een verhaal, niets meer en niets minder. Een verhaal.

Angst is een programma, net zoals een televisie programma's heeft, en speelt zich af in jouw hoofd. Op een televisie kan jij van kanaal veranderen en dat kan jij in jouw hoofd ook. Jij kan de BEWUSTE keuze maken om niet meer naar jouw angst verhaal te luisteren maar om een nieuw verhaal te schrijven vanuit geluk en liefde.

Jij kan en mag jouw kanaal in jouw hoofd veranderen naar jouw Hart.

Het Ego houdt ons veilig en heeft dat eeuwenlang gedaan. Ons Ego is dat stemmetje dat zegt dat je overal bang voor moet zijn. En dat gaat ver:

- spinnen, slangen, muizen, alles wat kruipt, vliegt, springt en wriemelt
- donker, licht, en alles ertussen
- grote ruimten, kleine ruimten, liften, pleinvrees,...
- groenten
- alleen zijn
- telefoneren
- een gesprek beginnen
- geld
- vliegen
- en nog wat absurde dingen

Angst is niet alleen dat waar jij letterlijk bang voor bent, maar is ook alles wat jij uitstelt. Dat is ook angst, maar een mindere vorm van angst.

En laten we die kleine dingetjes die we zolang uitstellen eerst onder handen nemen.

OPDRACHT

We gaan een momentum opbouwen, dat wil zeggen dat we onszelf gaan aanmoedigen en overtuigen dat ons uitstelgedrag maar een verhaal is en stilaan gaat het gemakkelijker en gemakkelijker worden om ons uitstelgedrag te overwinnen.

Ik wil dat jij vandaag 1 ding doet dat jij al heeeeeeel lang uitstelt. En dat kan vanalles zijn:

- Een lade of kast uitrommelen
- Een kamer opruimen
- Jouw schoenencollectie verkleinen
- Een afspraak annuleren of verzetten
- Dat telefoontje doen
- Jouw mening eindelijk vertellen
- Dat gesprek hebben, dat lang over tijd is
- Sorry zeggen
- Jouw rugzak van het verleden achterlaten
- Dat nieuwe gerecht maken
- Die massage eindelijk inplannen
- Gaan wandelen in de natuur
- Beginnen met yoga
- Minder tv kijken

Wat het ook is dat jij uitstelt, doe er 1 klein iets van.

Uitstelgedrag is een vorm van weerstand en weerstand is een gevolg van angst. Angst is een verhaal dat we onszelf vertellen.

Want er zijn zoveel mensen die spinnen aardig vinden, en muizen als huisdier nemen. Mensen nemen zonder problemen dagelijks de lift, lopen over grote drukke pleinen, eten groenten zonder te sterven en praten naar hartenlust met mekaar.

Als een ander daar niet van sterft, waarom heb ik er dan zo'n angst voor? Waarom vertel ik mij een absurd verhaal terwijl 99,9% van de mensheid mij het tegendeel bewijst? Waarom denk ik dat ik sterf als ik een telefoongesprek heb, of een lift neem, of over een groot plein wandel? Anderen hebben daar totaal geen probleem mee, dus waarom ik wel?

Vandaag is het niet de bedoeling dat jij een lift neemt als jij liftvrees hebt, of een spin aait als jij daar doodsangsten voor hebt. Vandaag gaat het om dat kleine dingetje, een lade uitrommelen, voorzichtig jouw mening uiten, ... Vandaag maken we een lijst van alles wat dringend moet gebeuren en daar vink jij er eentje van af.

En elke dag ga jij een vinkje zetten, kies datgene wat het minst erg lijkt en zet jou erover. En voor erge dingen zoals een gesprek aangaan of een lift nemen doe je het stap voor stap.

Dat kan zo (voor liftvrees)

1. Ga naar een gebouw met een lift en wandel voorbij een lift.
2. Wandel naar een lift en ga er 5 seconden naar kijken terwijl je stil staat
3. Ga naar een lift en ga er 1 minuut voor staan
4. Druk eens op het knopje
5. Ga er eens in en weer uit
6. Ga er in, druk op een verdieping en ga er uit
7. Breng iemand mee die super positief is en jou begrijpt en ga samen in de lift en ga 1 verdieping omhoog
8. Uiteindelijk doe je het alleen
9. En dan ga je erom lachen

Dit is een stappenplan dat enkele weken of maanden kan duren, maar het brengt jou op een rustig tempo vooruit.

En als jij begrijpt dat deze angst maar een verhaal is dat jij jezelf vertelt, dan is het gemakkelijker om je hierover te zetten.

Herschrijf jouw verhaal.

Ik hoor heel erg graag wat jij wil overwinnen. Mail mij of zet het in de facebookgroep. We kunnen elkaar alleen maar aanmoedigen.

[Ihvm 10] Tijd om op adem te komen

Vandaag is het een dagje rust. Neem de tijd om alles op een rijtje te zetten en maak vooral dat lijstje met alle dingen die jij al te lang uitstelt en vink er eentje af.

Korte samenvatting

Ademen doen we op natuurlijke wijze vanuit onze onderbuik. Straf jezelf niet als je jezelf betrapt op een hoge ademhaling, maar moedig jezelf aan om het beter te doen en leer uit jouw fouten.

De kracht van dankbaarheid om jouw frequentie te verhogen. Als we angsten willen overwinnen dan is dankbaarheid daar een heel goed hulpmiddel voor. Schrijf elke dag 10 dingen op waar jij dankbaar voor bent.

En ga een stapje verder en zeg dankjewel tot in het absurde en train jezelf om in elke situatie iets goeds te vinden.

En dan ben jij klaar om een angst te overwinnen, vermomd als uitstelgedrag. Maak een lijst van alle dingen die gedaan moeten worden en vink er elke dag 1 af. Zo bouw je momentum op en leer jij jouw hoofd dat je niet dood gaat van deze dingen.

Deze hulpmiddelen helpen jou stap voor stap jouw eigen nieuwe verhaal te schrijven van het leven dat jij wél wil. En elke dag merk jij dat het leven gemakkelijker is en je gaat stilaan vooruit.

Vergeet jouw 10 complimenten niet!

Heb je al toevalligheden opgemerkt?

Geniet van jouw rustdag & morgen krijg je een hele mooie les, over jouw magnetisme voor mooie dingen.

[Ihvm 11] Toeval! Of niet?

Wat een week was me dat. De vorige 10 lessen zaten tjokvol handigheidjes om jouw frequentie op super korte tijd echt te boosten. En dat is duidelijk gelukt!!

Ik ben ONTZETTEND TROTS OP JOU!! Jij bent zo goed bezig. Ongelofelijk dat jij dit werk doet voor jezelf. Jouw gidsen en engelen juichen jou toe en ze helpen jou elke dag om door te zetten en vooruit te gaan. Iedereen weet dat jij dit kan! Fantastisch gewoon!!

Weet je, er is zoveel hulp rondom ons. Zoveel hulp. Maar er is wel een addertje.

Onze gidsen, engelen, lichtwezens en het universum mogen alleen helpen als jij daarom vraagt.

OEPS.

Vraag jij wel eens om hulp?

Geef jij 's morgens toestemming om jou een hele dag te helpen? Vraag jij om raad bij een probleem? Vraag jij hulp om snel de beste oplossing te kunnen vinden?

Als jij geen hulp vraagt, mogen zij ons niet helpen. Ik weet het, dat is echt stom, maar zo zijn de regels nu eenmaal op de Aarde. Ik ga er niet te diep op in, want dat is hier niet aan de orde, maar de Aarde heeft een Wet van Vrije Wil. En alle wezens, groot en klein, licht en donker moeten zich hieraan houden. Dat wil dus zeggen dat als jij geen hulp vraagt, jouw gidsen vol geduld wachten tot jij wél hulp vraagt. Ze zijn er voor jou, vraag om hulp, elke dag, elke seconde.

Hulp vragen vergemakkelijkt jouw leven. Serieus. Ook al geloof je er niet in, geef het een kans.

UITDAGING

Zeg duidelijk in jouw gedachten: **"Ik vraag om hulp. Help mij een hele dag, ik ontvang met dankbaarheid alle hulp."**

En, om jezelf hierin te trainen vraag ik jou om in ELKE situatie vandaag om hulp te vragen. Help mij hiermee. Wat moet ik hiermee? Wat zouden jullie doen? Is dit wel een goed idee? Hoe pak ik dit best aan? Wat is mijn missie? Waarom ben ik geboren?

Natuurlijk heb je wel die stilte nodig om de antwoorden te kunnen horen (en de rust van de buikademhaling). Maar ook via teksten, berichten van anderen, liedjes, films enzoverder kan jij jouw antwoorden ontvangen.

En de hulp die jij dan krijgt, is dat dan toeval? Of niet?

Toeval is jouw frequentie die dezelfde frequentie naar jou toe trekt. Als jij een hogere frequentie kreeg de laatste dagen, dan trek jij als een magneet nieuwe, betere dingen naar jou toe. Is dat dan toeval of niet?

Meer toevalligheden ontvangen (of naar je toe trekken)?

- complimenten
- dankbaarheid
- rustige buikademhaling
- een stukje uitstelgedrag overwinnen
- dagdromen

De komende dagen gaan we werken rond meer magnetisme voor leukere dingen. Het is tijd om ons leven te herschrijven.

Ben jij er klaar voor?

[Ikvm 12] Word een magneet.

Magnetisme.

Net zoals een magneet metaal aantrekt, trekt jouw frequentie ook dingen aan. Of je dat nu wil of niet, begrijpt of beseft, het gebeurt.

Nu, er zijn heel veel termen om dit te omschrijven. Magnetisme, karma, dharma (als het positief is), vortex,... En allemaal behandelen ze hetzelfde - de Wet van Aantrekking. De Wet van Aantrekking (of de Law of Attraction) stelt dat als jij iets wil, dat jij dat kan krijgen met de juiste energie - als je er maar genoeg energie instopt.

Dat is niet geheel correct.

De Wet van Aantrekking is een kwestie van frequentie. We kennen allemaal een radio en die heeft 2 golflengten, AM en FM. Als jouw favoriete radiozender op FM staat en jij afgestemd bent op AM, dan kan jij die niet ontvangen. Dat is punt 1.

Punt 2 is dat FM ook heel veel verschillende frequenties heeft, van 89.0 tot 110.9 (bijvoorbeeld). Dus als jouw ideale leven op 109.5 is, en jij zit met jouw frequentie op 91.4, dan kan jij dat ook niet naar je toe trekken.

Begrijp je dat?

Wat jij wil heeft een frequentie. Als jij dat 'iets' willen ontvangen in jouw leven, dan is er maar 1 weg - zorgen dat jouw frequentie verhoogt zodat jij dat 'iets' kan ontvangen. Want dat verlangen zal zijn frequentie voor jou niet verlagen. De vraag is dus: Hoe graag heb jij het? Hoeveel Innerlijk Werk wil jij daarvoor verzetten?

MAAR! Wat jij nu naar jou toetrekt, al dat ongeluk, doe jij ook automatisch. Het is dus niet de schuld van anderen, maar alleen maar van jezelf. Want jouw frequentie is afgestemd op ongeluk en dat trek jij dus ongewenst naar jou toe. De Wet van Aantrekking is ALTIJD van kracht, net zoals zwaartekracht. Jij trekt elke seconde naar jou toe waarop jij bent afgestemd.

Wie negatief is ingesteld trekt negativiteit en ongeluk naar zich toe.

Wie positief is ingesteld trekt positiviteit en geluk naar zich toe.

En er is nog een ander belangrijk puntje: Weerstand.

Ik kan een frequentie hebben van 100 en wat ik wil heeft een frequentie van 95 - en toch is het niet aanwezig in mijn leven.

Weerstand door gelimiteerd denken.

Ons hoofd zit vol oude programma's van onze kindertijd en ons Ego doet daar graag een schepje bovenop door Oude Levens erbij te betrekken. En tada, weerstand is geboren. **Weerstand is een vorm van angst voor het onbekende.** Ik wil meer geld maar ik ben bang om meer geld te hebben omdat dat onbekend is. Ik wil ware liefde kennen, maar ik stoot het af omdat het onbekend is. Ik wil een gezonder lichaam hebben en beter eten, maar ik blijf in oude gewoonten vervallen omdat die oude gewoonten bekend gebied is. (Ja, ons hoofd denkt zo rechtlijnig.)

Wat kunnen we hier aan doen?

1. Besef dat weerstand een verhaal is dat jij jezelf vertelt.
2. Een verhaal kan jij herschrijven als jij dat wil.
3. Elke keer jij een verlangen hebt, moet jij jouw energie verhogen.
4. En jouw weerstand verkleinen

In de komende dagen krijg jij hier alle mogelijke hulpmiddelen voor.

OPDRACHT

Vandaag kijk je kritisch naar jouw leven. Wat wil ik en waarom heb ik het niet? Is het omdat ik heel negatief denk (AM) en hoe kan ik positiever denken (FM)? En als ik al positief denk, waarom heb ik niet wat ik wil - moet mijn frequentie omhoog?

Voor ik jou hiervoor technieken kan aanleren moet **je durven kritisch kijken naar jouw denken.**

Is het weerstand of zit mijn frequentie niet hoog genoeg? Hoe denk ik over mezelf (ik kan het versus ik kan niets)? Ontleed jouw denken en observeer het.

Observeer jouw manier van denken alsof jij een checklist afvinkt. Dat is goed, dat is niet goed, dat is een werkpunt, dat kan beter,...

OBSERVEER jouw eigen denken alsof het een andere persoon is. Leer jouw manier van denken doorgronden zodat jij het kan veranderen. Want dat is precies wat wij de komende dagen zullen doen. Onze manier van denken doorgronden en veranderen zodat we onze frequentie kunnen boosten.

[Ihvm 13] Weerstand verkleinen

De gemakkelijkste manier om ons magnetisme te vergroten is door eerst onze weerstand te verkleinen. Weerstand zorgt dat we vechten tegen iets en daardoor verliezen we veel van onze energie. Dat is stom en onnodig.

Dus, als we onze weerstand verkleinen, en ons gelimiteerd denken verwijderen, dan kan er meer naar ons toe vloeien. We hoeven dus niet nog meer onze frequentie te verhogen, maar wel onze berg voor onze voeten weg te halen. Neem de blokkade weg en het stroomt terug.

Onze frequentie verhogen we door de dagelijkse oefeningen te doen. Dus blijf oefenen op complimenten, dankbaarheid en die langzame buikademhaling. Visualiseren en positief denken helpen ook heel goed. Dus jouw frequentie verhoogt elke dag, dat doe je nu al.

En vandaag nemen we een stuk weerstand weg op zelf liefde, want daar draait het in zijn kern altijd om. Hoeveel kan ik van mezelf houden en hoeveel ben ik waard?

OPDRACHT

Neem enkele bladen papier en beantwoord de volgende vragen - neem er jouw tijd voor en durf diep gaan, heel diep. Zelfs al moet je huilen, het is oké (tranen is een vorm van loslaten, jouw weerstand loslaten - dus dat is goed!).

1. Hoe praatten jouw ouders (of opvoeder) over jou?
2. Hoe praatten jouw ouders over elkaar?

3. Wat was jouw band met jouw moeder en vader (of opvoeder)?
4. Hoe was jouw band met jouw broers en/of zussen?
5. Mocht jij een mening hebben en werd die wel of niet gehoord? (en hoe voelde jij je daarbij?)
6. Wie zei er tijdens jouw kindertijd 'ik hou van jou' of 'ik zie je graag' tegen jou? (en hoe voelde jij je daarbij?)
7. Voelde jij je geaccepteerd tijdens jouw kindertijd?
8. Hoe reageerden anderen op jouw dromen, wensen?
9. Was je veel alleen in jouw kindertijd?
10. Wat deed jij het allerliefste? Mocht jij dat doen ja/nee? En hoe voelde jij je daarbij?

DURF DIEP GAAN. Dit is innerlijk werk en zal jou van deze emoties verlossen.

[Ihvm 14] Loslaten

Gisteren was een hele heftige oefening en heeft waarschijnlijk veel emoties en pijn naar boven gebracht. Dat is goed.

En nog beter, je hoeft hier niet mee rond te lopen. Het is tijd om deze emoties los te laten. Deze pijn, dat onrecht, die woede, haat, verdriet, schuld, schaamte - alles mag gaan.

Neem jouw papieren er weer bij (op een stapeltje) en leg jouw hand erop.

Zeg nu luidop of duidelijk in jezelf het volgende:

"Dit is mijn verleden, dit is mijn rugzak. Dit is NIET wie ik ben, dit is een verhaal. Het is mijn keuze om mijn verhaal te herschrijven en daarvoor laat ik dit verhaal nu los. Ik kies ervoor om mijn verleden los te laten. Ik vergeef mezelf."

Haal jouw hand van de papieren af en kijk naar de papieren. Staar er eventjes naar en voel welke emoties er in jou opkomen.

Meer rust? Minder haat? Meer compassie?

Doe het opnieuw. Leg jouw hand er opnieuw op en zeg de zinnen opnieuw. Haal jouw hand eraf en voel welke emoties er in jou opkomen.

Het is perfect oké om dit enkele malen opnieuw te doen, tot jij een zekere rust vindt in jezelf. Zeg het opnieuw tot jij DURFT loslaten. Loslaten is een keuze. Het is ons

aangeleerd dat we het verleden moeten blijven meedragen tot onze dood. Dat is zever in pakskes (zoals ze in Vlaanderen zeggen). We hoeven ons verleden niet mee te dragen, we hoeven niet elke fout mee te dragen.

We dienen er wel van te leren! Het verleden herinneren wij omdat we van onze fouten moeten leren. En we leren van de situaties waarin we verzeild waren. Je leert wat je wel en niet wil. Als jij een bepaalde situatie niet meer wil, dan dien jij volgende keer een nieuwe keuze te maken zodat jij een andere uitkomst krijgt.

Het verleden LEERT ons lessen. Leer jouw les (kijk kritisch naar jouw denkpatronen) en dan kan jij loslaten. Laat de emotie los, maar herinner de les, vanuit een neutraal standpunt. En sla de les op in jouw hoofd en doe het volgende keer anders. En zo verander jij jouw denken en kan jij nog meer loslaten.

Vergeef jezelf voor het maken van fouten, voor het onnodig dragen van die rugzak en omdat jij een verhaal leeft dat niet van jou is. Vergeving is loslaten, die rugzak afdoen en verder gaan met jouw leven. Vergeving is erkennen dat jij een mens bent en dat wij soms (veel) fouten maken zodat we kunnen leren en een beter mens worden. Je hoeft een ander niet te vergeven, begin bij jezelf. Vergeef jezelf, gewoon omdat dat kan.

OPDRACHT

Beantwoord volgende vragen en doe dezelfde oefening (het opzeggen van de zinnen) tot jij meer rust ervaart.

1. Ik hou niet van mezelf omdat ik... (schrijf ALLES op wat in jou opkomt)
2. Ik ben niet trots op deze fouten ... (schrijf ALLES op wat in jou opkomt)
3. Als ik het verleden kon veranderen zou ik dit anders doen ... (schrijf ALLES op wat in jou opkomt)

Deze oefening gaat over die emotionele rugzak afdoen. Deze emoties laat jij los en stilaan herschrijven wij jouw verhaal.

Jij kan dit! Jij bent dit waard! Ik geloof in jou!

Als jij het moeilijk hebt, praat erover! Je mag elke dag een mail sturen als je dat nodig acht. En de facebookgroep staat ook voor jou open.

Ik hou van jou, ik steun jou, je bent niet alleen!

[Ihvm 15] Tijd om op adem te komen

Vandaag een kort overzicht van wat we de laatste 4 dagen deden.

Toeval is magnetisme en dat heb jij in de hand. Toeval is een uiting van de Wet van Aantrekking en wil zeggen dat jouw frequentie sterk verhoogt door het werk dat jij nu doet. Jij trekt beter dingen aan in jouw leven, meer geluk, meer toeval, meer eenvoud.

Meer toeval in jouw leven brengen, of een sterkere magneet worden voor al het mooie in het leven doe je door enerzijds jouw frequentie te verhogen en anderzijds jouw weerstanden te verkleinen. De Wet van Aantrekking is altijd in voege of je dat nu wil of niet. Door jouw leven om te gooien trek jij andere dingen aan, instant.

Verklein jouw weerstand door te durven graven in jouw kindertijd. Want in jouw kindertijd ontstaan heel veel patronen en beperkt (en negatief) denken over jezelf en de wereld. Durf naar het verleden te gaan en observeer wat er gebeurde.

Daarna kan jij de emoties loslaten en de lessen leren. Durf jezelf vergeven voor de fouten die jij maakte en durf inzien dat jij belangrijke lessen moet leren, door een andere keuze te maken. Vergeef jezelf voor wie je bent en voor wat je niet hebt. Door een nieuwe keuze te maken kan dat allemaal veranderen. Durven & doen.

We gaan hier de komende dagen nog verder op in.

Blijf de zinnen herhalen tot de emotie weg is. Als de emotie weg is (door vergeving) dan kan de rugzak af en voel jij je lichter. Daarnaast is jouw beperkt denken minder dominant en kan die grote berg voor jouw voeten steen per steen worden afgebroken. En als jij echt klaar bent met jouw verleden dan kan jij een bulldozer nemen en jouw berg halveren of verwijderen. Graag in jouw verleden en jouw berg verkleint. Laat de emoties los en leer de les.

Blijf de oefeningen doen om los te laten en om jouw frequentie te verhogen.

[Ihvm 16] Vergeven 2.0

Vergeving is het mooiste kado dat jij jezelf kan geven. Durf vergeven en loslaten. En dan bedoel ik ook alles.

Stel jezelf de vraag:

'Waarom hou ik mijn woede en haat, schuld en schaamte, verdriet en pijn vast?'

'Waarom blijf ik die emoties die ontzettend belastend zijn voor mijn lichaam met mij meedragen?'

'Waarom gun ik mezelf geen pauze van die emoties?'

'Wat win ik door die veel te zware rugzak mee te zeulen?'

En daarna stel jij jezelf de vraag:

'Als ik die rugzak niet had, hoe zou dat voelen?'

'Hoe belangrijk zijn die negatieve emoties? Wat win ik erbij?'

'Als ik vandaag de keuze kreeg om een totaal gelukkig leven te ontvangen in ruil voor die rugzak van het verleden? Zou ik het aannemen?'

'Wat is het enige dat mij tegenhoudt om die rugzak af te doen?'

OPDRACHT

Ik kan jou vertellen wat het enige is dat jou tegenhoudt. Vergeving.

Vergeving van jezelf of van een ander.

De maatschappij en onze opvoeding leren ons dat we moeten vasthouden aan onze wraakgevoelens, aan onze schuld en schaamte, en onze haat krijgt nog wel een kans om zich te uiten.

Laat het los.

Je hoeft de persoon die jou kwaad deed niet te vergeven. Dat vraag ik niet (het mag wel, maar het hoeft niet), want dat is vaak een stap te ver.

Wat je wel kan doen is dit.

Maak een lijst van alle situaties waarin jij benadeeld werd of het gevoel had dat jij tekort werd gedaan.

- Personen die jou hebben gekwetst of hebben pijn gedaan (fysiek, emotioneel, mentaal)
- Vertrouwensbreuk
- Situaties over geld
- Situaties over liefde, aandacht, negeren,...
- Situaties over jouw gezondheid
- Pesten, plagen, roddels
- Wat had je nodig en kreeg jij niet? (complimenten, een schouderklopje, een glimlach, aandacht,...)

Vergeef JEZELF voor:

- Het aantrekken van die bepaalde situatie (ook al begrijp je niet waarom).
- Het nemen van verkeerde keuzes in die situatie.
- Jouw aandeel in de situatie (positief of negatief).
- Al de emoties die jij met betrekking tot die situatie meedraagt.
- En omdat jij niet kon/wou loslaten.
- Het niet leren van jouw lessen.

Vergeef jezelf voor de manier waarop jij met die bepaalde situatie bent omgegaan. Dat mag.

En als jij een stap verder wil gaan (en ik raad jou dat heel erg aan) dan vergeef jij de andere persoon (of personen) voor hun aandeel in de situatie, want ook zij hebben die situatie naar zich toetrokken (Wet van Aantrekking) en zij hadden ook een les te leren.

Opgelet! Dat wil niet zeggen dat jij het gedrag moet goedkeuren van de betrokkenen, dat is een heel ander verhaal. Wat er ook gebeurde, het is waarschijnlijk heel erg fout - maar DURF erkennen wat er is gebeurd. Jij hebt, via de Wet van Aantrekking, die situatie naar jou toe getrokken om een les te leren zodat jij andere keuzes zou maken die jou zouden helpen groeien. Maar jij nam de foute beslissing en nu heb jij spijt en pijn.

Als jij jouw denken en patronen en handelingen durft OBSERVEREN, dan ga jij merken dat achter elke negatieve handeling PIJN schuilt. En als dat zo is bij jou, dan is dat zo bij iedereen.

Wij kwetsen elkaar omdat wij zelf pijn hebben. Wij willen onze pijn dragelijker maken door een ander met hetzelfde te belasten, maar zo werkt het niet. Pijn geef je niet door, pijn los je op, laat je los en vergeef je. En dan stopt het.

[Ihvm 17] Vergeving 3.0

Heftige les gisteren over vergeven.

Vergeving van jezelf en van anderen (als jij daar al aan toe bent) is de snelste weg om jouw frequentie te verhogen EN jouw weerstand te verlagen. Het werkt op beide. Hoe graag wil jij jouw nieuwe leven vol geluk?

Heel graag? Leer vergeven. Echt, vergeven zet jou vrij. Vergeving is de weg naar vrijheid en innerlijke rust.

Laten we verder gaan op de les van gisteren. Ik eindigde met:

We willen onze pijn dragelijker maken door zoveel mogelijk anderen daarmee te belasten. Maar zo werkt het niet. Het enige wat je daarmee bereikt is dat meer mensen pijn hebben en dat jij niet meer alleen bent. Dat is zo fout.

Pijn los je op door vergeving van jezelf en (als je daaraan toe bent) vergeving van de andere.

Je kan letterlijk alles vergeven. En ik raad je ook aan om dat een keer te proberen.

Ik geef jou een voorbeeld. Ik ken jou waarschijnlijk niet persoonlijk, enkel via mail of misschien via de facebookgroep - maar doorgaans kan ik stellen dat ik jou nog niet in levende lijven heb ontmoet. En toch hebben wij een band, want jij volgt deze cursus en ik schrijf hem. We wisselen energie uit en daar kunnen negatieve en positieve emoties door ontstaan.

Ik kan jou nu vergeven.

- Ik vergeef jou omdat jij geen email stuurt en ik van jou geen feedback krijg.
- Ik vergeef jou omdat die ene email die jij stuurde 4 pagina's lang was.
- Ik vergeef jou omdat jij elke dag dezelfde soort vraag stelt in de fbgroep.
- Ik vergeef jou omdat ik weet dat jij niet alle oefeningen doet.
- Ik vergeef jou omdat jij jezelf niet 100% geeft uit angst.

Jij kan mij vergeven.

- Jij vergeeft mij omdat de cursus te lang is.
- Jij vergeeft mij omdat de cursus veel te intensief is.
- Jij vergeeft mij omdat ik jou geen rust gun.
- Jij vergeeft mij omdat ik jou laat diep graven en jij hebt daar helemaal geen zin in.
- Jij vergeeft mij omdat dit is wat jij nodig hebt.

En jij vergeeft jezelf.

- Jij vergeeft jezelf omdat jij deze cursus bent gestart.

- Jij vergeeft jezelf omdat jij soms een oefening overslaat.
- Jij vergeeft jezelf omdat jij dit te overweldigend vindt.
- Jij vergeeft jezelf omdat jij ook weet dat jij dit nodig hebt.
- Jij vergeeft jezelf omdat jij zolang hebt gewacht met jouw pijn los te laten en nu is het zo verdomd pijnlijk.
- Jij vergeeft jezelf voor elke keer dat jij getriggerd wordt.

Vergeving is een werkwoord en dat moet je dus doen. Weten dat het mag is leuk, maar doen is veel interessanter.

Vergeving zorgt ervoor dat JIJ die emoties loslaat. En als jij loslaat creëer jij ruimte voor iets nieuws.

Vergeving snijdt banden door met andere personen en zorgt ervoor dat zij jouw energie niet meer kunnen leegzuigen. Ja! Vergeving zorgt ervoor dat een ander jouw energie niet meer kan komen leegzuigen. **Jij blijft meer heel en jouw aura herstelt zich.**

Dat is de kracht van vergeving.

En wat nog leuker is, karma krijgt geen kans als jij vergeeft, maar dat is voor morgen.

OPDRACHT

Neem 1 persoon in jouw leven waar jij heel erg van houdt (bijvoorbeeld jouw partner of jouw kind, jouw huisdier, een vriendin) en vergeef alles aan die persoon. Alles wat die persoon (of dier) positief doet en alles wat die negatief doet. Vergeef alles een keer en kijk hoe het jouw emotionele reactie op die persoon beïnvloed.

Vergeving is neutraal, het schakelt jouw emoties los van wat een persoon wel of niet doet. En dat wil zeggen dat jij ook moet leren loskoppelen van de positieve dingen die iemand doet. Vergeef een keer een hele persoon, met alles erop en eraan.

Morgen behandelen we karma. Interessant.

Maar deze oefening is belangrijk om het begrip karma meer neutraal te kunnen begrijpen, zonder emotionele weerbots ervan.

[Ihvm 18] Karma en zo...

Vandaag is karma aan de beurt.

Als ik het woord karma gebruik, wat denk jij er dan over ? Is karma een lelijk woord of een mooi? Heeft het een negatieve bijklank of een positieve? Wat vind jij van karma?

In de laatste lessen haalde ik de Wet van Aantrekking al aan. Er is ook een Wet van Karma. Eigenlijk zijn ze best gelijkaardig en is het verschil maar klein. In essentie komen ze beiden op hetzelfde neer: **Als jij een nieuwe keuze maakt, dan krijg jij een nieuw resultaat.**

Karma wordt voornamelijk gebruikt voor het niet willen leren van een les. Karma haalt jou in als jij een slechte keuze maakt.

Maar in essentie is karma een gevolg van jouw daden, van jouw keuzes. Karma is een gevolg van wat jij doet. Niet meer en niet minder. **Slechts een gevolg.**

En als jij wat minder negatief karma wil, dan dien jij wat meer positieve keuzes te maken. Positieve keuzes naar jezelf toe, dus veel ja zeggen tegen jezelf en meer nee tegen een ander.

Als jij meer goede keuzes maakt (richting jouw Ziel) dan krijg jij meer goede gevolgen, positief karma. En andersom geldt het natuurlijk ook, verwaarloos jij jouw Ziel of doe jij een ander opzettelijk pijn, dan krijg jij negatieve gevolgen of negatief karma.

Je oogst wat je zaait. Wil jij iets anders oogsten, dan moet jij iets nieuws zaaien.

Dat is toch zo simpel als $1 + 1 = 2$?

Dus, waarom doen we dat dan niet?

Hallo Ego! :-) Ons Ego overhaalt ons om steeds dezelfde patronen te herhalen omdat die ons 1 niet doden en 2 het is bekend terrein. Weet je nog dat ik vertelde dat ons Ego angst heeft voor verandering? Dus als jij iets nieuws zaait komt het Ego in opstand om jou van gedachten te laten veranderen en toch maar jouw oude vertrouwde zaadjes te werpen.

Als jij vandaag jouw hele leven omgooit naar een positief leven vanuit jouw Hart en Ziel, dan verdwijnt al jouw negatief karma als sneeuw voor de zon. Zolang jij dat nieuwe leven volhoudt, heb jij Dharma - een stroom van energie & intuïtie.

Karma is een keuze.

Je kan ook kiezen om tegen jouw Ego in te gaan en iets nieuws te zaaien. Daarvoor heb jij discipline nodig en wilskracht. Jouw Ego overtuigt je soms heel erg snel, maar soms ook heel erg traag. Dat is afhankelijk van hoeveel pijn jij uit een vorige leven met je meedraagt. (Ook dat is voor later.)

Eerst is het belangrijk dat er bepaald karma is waar je niet voor kiest.

Familiekarma.

Familiekarma is geen keuze (in oorsprong wel omdat jij kiest om in dit gezin geboren te worden en hun DNA te dragen, maar dat is nu niet aan de orde). Als je daar meer informatie over wil, vraag het.

Karma wordt doorgegeven in de familielijnen, een deel 'erf' je van de vader en een deel van de moeder. Als jouw biologische vader een andere vader is dan jouw papa, dan nog heb jij het karma geërfd van jouw biologische vader en niet van jouw adoptievader.

Familiekarma is geen eitje om mee om te gaan, maar iemand moet het stoppen. Als jij het familiekarma stopt bij jou, dan zet dat jouw kinderen en de hele moeder en/of vaderlijn ook vrij. Als ik iets in mezelf oplos waar ook mijn moeder en mijn dochters mee zitten, dan lost het ook op in hun, en mijn grootmoeder.

Als jij meer van jezelf wil houden, dan zal jij op een gegeven moment ook familiekarma moeten oplossen. En je mag best boos zijn omdat al die vrouwen en mannen voor jou dit niet deden en jij deze loodzware taak op jouw schouders krijgt. Maar bekijk het ook anders. Als jij dit niet doet, dan ontvangen jouw kinderen de hele lading en rust het op hun schouders.

Is het dan niet eerlijker als jij het dan maar doet, uit liefde voor jezelf en voor jouw familie?

Onze voorouders konden ons familiekarma ook niet oplossen, de energie was daar veel te zwaar voor. Ze hadden het al moeilijk genoeg tijdens de onderdrukking van de vrouw en man. Ze waren slaven van een geldsysteem waardoor zij vaak maar 1 keuze hadden: vechten of sterven. Ze hadden de tijd en de mogelijkheden niet om hun Innerlijk Werk te doen. Ze hadden net genoeg tijd om geen extra karma op te scheppen en de juiste beslissingen te nemen vanuit hun hart. En in vele gevallen is dat goed gelukt.

Je mag boos zijn op jouw voorouders, alle 30.000 jaren terug. Maar weet ook dat de tijd toen niet zo uitnodigend was als nu. En hun taak was niet om van zichzelf te houden en gelukkig te zijn. Hun taak was in veel gevallen om zolang mogelijk de energie op Aarde hoog te houden tot de Gouden Eeuw eraan mocht komen (de tijd van vandaag). Onze voorouders deden wat ze moesten doen. Zorgen dat bepaalde familielijnen van de tijd van Lemurië en Atlantis bleven bestaan. En dat deden ze.

Familiekarma gaat terug tot de tijd van Atlantis en Lemurië. 30.000 jaar van pijn en verdriet, onderdrukking en schaamte dragen wij mee in onze familielijnen. En jij gaat deze pijn transmuteren naar Liefde zodat deze niet meer kan bestaan.

Dat is jouw taak. En het is niet moeilijk.

OPDRACHT

Maak 2 lijsten, 1 voor vaders kant en 1 voor moeders kant.

Op beide lijsten schrijf je welke patronen er zijn tussen alle vrouwen aan moeders kant en alle mannen aan vaders kant. Schrijf alles neer dat alle vrouwen in meerdere of mindere mate hebben en voor de mannen doe je hetzelfde. Karakter, problemen, ziekten, denkwijzen.

Om jou te helpen geef ik jou een overzicht van de patronen in mijn familielijnen (de mannen en de vrouwen lijn)

Familiekarma man

- Emotioneel afwezig
- Kunnen/willen geen emoties uiten
- Vinden het vreselijk als een ander emoties uit
- Bevinden zich vaak in de slachtoffer rol (het arme schaap)
- Nekklachten
- Belangrijk om geld te verdienen (alsof dat levensnoodzakelijk is dat zij hoofdverdiener zijn)
- Vluchten in sport
- Verslaving (roken, alcohol, werk, ..)
- Maagproblemen
- Geldgebrek

Familiekarma vrouw

- Spataders
- Zwakke polsen (irritatie, ontstekingen, breuken)
- Chronische vermoeidheid
- Overheersend dominant
- Geboren leiders, maar volledig onderdrukt - geen mening durven uiten
- Emotioneel verwaarloosd
- Schildklierproblemen
- Overgewicht op de buik

- Snel overprikkeld
- Rommelig (in hoofd en in huis)
- Depressies
- Sexueel misbruik
- Geldgebrek

Dit is een voorbeeld van (een deel van) mijn familielijnen en welke gebeurtenissen er bij elke vrouw of man terug te vinden zijn, in mindere of meerdere mate.

Bepaalde ziekten worden 'erfelijk' doorgegeven en kunnen genezen worden.

Overgewicht is aangeleerd, de manier van denken is aangeleerd. We nemen een groot deel over van onze opvoeders en een deel via DNA (familiekarma).

Familiekarma is geprogrammeerd in ons DNA. De enige manier om dit te veranderen is door dit te erkennen, te aanvaarden, te vergeven en los te laten.

Erken dat jij deze programma's hebt geërfd en aanvaard dat het jouw taak is om deze programma's los te laten en te herschrijven naar iets beters.

Maak eerst die lijsten. Welk gedrag en welke ziekten komen stevast opnieuw voor in jouw familie? Kennis geeft macht en uiteindelijk geeft het vrijheid.

[Ihvm 19] Karma is een les.

(Familie)Karma is een les. Een les die jij en jouw familie niet leerden, of niet konden leren. En nu is het aan jou om deze les wél te leren.

Karma is een fout zaadje dat gepland is en nu gaan we die boom uithalen en er een nieuw beter zaadje laten uitkiemen. Het is tijd om ons karma onder handen te nemen.

Maar hoe doe je dat?

Eerst en vooral moet je begrijpen dat karma niet goed en ook niet slecht is. Het is slechts een gevolg van wat is, een gevolg van een oorzaak. Wil jij een ander gevolg, dan dien jij een andere oorzaak te kiezen. Plant een ander zaadje, maak een andere keuze.

De snelle weg om van karma af te komen is door heel jouw leven om te gooien naar iets veel positiever. Je kiest in 1 keer voor geen weerstand, geen angst en je opent jouw hart naar jouw Ziel en alle mogelijkheden die er zijn.

Hoe je dat doet mag je mij vertellen want dat lijkt mij quasi onmogelijk. Maar goed, er zal wel minstens 1 iemand zijn die opeens het Licht ziet en zijn leven in een oogopslag omgooit. Vooral zij die tijdelijk dood zijn geweest en een bijna-dood ervaring hebben gehad (met het Licht aan het einde van de tunnel) gooien wel eens hun leven om.

Om van binnenuit te veranderen hebben we meestal wat motivatie nodig. En de 3 grootste pijnpunten waarbij dat lukt zijn:

- een gebroken hart (liefde)
- zware ziekte (gezondheid)
- diepe schulden (geld)

1 of een combinatie van bovenstaande is meestal voldoende om iemand wakker te schudden zodat die persoon aan de alarmbel trekt en hulp zoekt. En uiteindelijk gaat deze persoon zichzelf veranderen, enkele handelingen veranderen en een stuk een nieuw leven ontvangen.

Wie niet luistert naar de lessen van zijn Ziel ontvangt karma. En elke keer jij dezelfde keuze blijft maken, ontvang jij meer karma - laten we zeggen 10%. En die les wordt elke keer opnieuw herhaalt tot de tegenzin van jouw ongeluk zwaarder doorweegt dan de angst om te veranderen. En dan is er magie. Opeens hebben we de kracht om een stukje van ons leven om te gooien en te kiezen voor een beter leven, op dat punt toch.

En dat is het pad van karma. Het pad van karma hoeft niet zoveel pijn te doen. Integendeel.

Onze Ziel leert het liefst vanuit inzicht.

Inzicht is een veel betere leermeester dan pijn. Pijn is soms nodig om extra doorzetting te creëren of om jou de beide kanten van een situatie te leren inzien, zodat jij met meer inzicht verder kan. Je kan de hemel pas echt waarderen als jij de hel hebt doorkruist. Om een situatie meester te worden, dien jij soms de 2 kanten te ervaren.

Maar doorgaans hoeft dat niet, omdat jij dat al in vorige levens hebt gedaan. En die leerstof heeft jouw Ziel onthouden. In dit leven werk jij aan de afronding en de details van bepaalde lessen om daarna eindelijk jouw Zielsmissie te gaan leven. En die lessen zijn daar zeer belangrijk onderdeel van.

Om jouw Zielsmissie te kunnen leven dien jij al jouw karma onder ogen te komen en de lessen te leren. Als jij elk probleem in jouw leven onder de loep neemt, en

observeert als bijstaander, dan kan jij op een neutrale manier bekijken wat het probleem is. Waarom blijf jij maar pijn hebben in die situatie?

Enkele lessen geleden had ik het over onze grootste angsten.

- Spinnen, slangen, muizen, alles wat kruipt, springt en vliegt
- liften en pleinen
- telefoneren
- hoogtes
- vliegangst
- enzoverder

Het is jouw taak om deze, op jouw eigen tempo weliswaar en stap voor stap, te overwinnen. Want als jij jouw grootste angst kan overwinnen (en ja, dat is mogelijk) dan ben jij het levende bewijs dat wij ons verhaal kunnen herschrijven.

En ons verhaal herschrijven doen we door kritisch naar ons verhaal te kijken. Wat klopt en wat klopt niet? Als iedereen X leuk vindt, waarom heb ik er dan een hekel aan? Misschien ben ik fout? Misschien is het zo erg niet?

Inzicht in jouw lessen helpt jou om sneller vooruit te gaan en jouw hart sneller te openen naar jouw Ziel.

OPDRACHT

In les 9 hadden we het over angsten overwinnen. Je maakte toen een lijst van alle dingen die jij al een hele lange tijd uitstelt. En misschien heb jij die lijst al kunnen afvinken (waarvoor ik jou ontzettend bewonder!!!) of heb jij het maar uitgesteld?

Ik oordeel niet - karma oordeelt en dat heb jij zelf in de hand. :-)

Neem die lijst en kijk er met andere ogen naar. Hoe wil jij die lessen leren? Door pijn of door inzicht?

Wil jij blijven stijgen op jouw trap of wil jij een keer naar beneden donderen?

Jij kiest. Het is letterlijk een keuze hoe jij jouw les wil leren. Er is geen ontkomen aan, je moet jouw les leren. Maar nu heb jij een keuze, of je leert ze door inzicht en wandelt er doorheen alsof je het al jouw hele leven doet - of je leert door pijn en je dondert van jouw trap af.

Oh ja, als je valt ontvang jij jouw les opnieuw, maar deze keer met 10% extra angst. En als jij daarna opnieuw weigert jouw les te leren en een andere keuze te maken, dan krijg jij opnieuw 10% extra angst + de pijn van het vallen.

Dat is karma. Karma is een les.

Hoe snel kan en wil jij leren?

Morgen is een rustdag. Geniet ervan, maar stel niet meer uit. Karma loert om de hoek ;-)

[Ihvm 20] Tijd om op adem te komen.

Even een overzichtje van de laatste dagen.

Vergeving is noodzakelijk om de emoties uit jouw rugzak achter te laten. Dat wil niet zeggen dat jij het gedrag van de ander of wat er gebeurd is moet goedkeuren (helemaal niet!!) maar je kan wel jouw aandeel vergeven. Vergeef jezelf voor wat er is gebeurd en kies ervoor om het dit keer anders aan te pakken.

Vergeving doe je voor jezelf, om jezelf lichter te maken zodat jij meer vooruit kan in jouw leven. Een ander vergeven mag ook maar is niet noodzakelijk. Het is vooral mooi om jezelf het kado van vergeving te geven. Dat is zelf liefde.

Karma en familie karma is een les. Een les door pijn. Als jij telkens opnieuw de foute keuze maakt val jij neer en heb jij pijn. Elke keer jij dezelfde keuze maakt krijg jij meer pijn en meer angst. Leer karma herkennen voor wat het is: een les die jij nog moet leren. Een keuze die jij anders moet maken zodat jij dichterbij jouw hart en jouw Ziel komt.

Zelf liefde is de moeilijke weg kiezen, vaak door angsten door. Kies daarom liever voor inzicht. Als jij weerstand ondervindt voor een bepaalde handeling, ontleed het gedrag en probeer het probleem te begrijpen, vanuit neutraliteit en observeer jouw gedachten. Inzicht is een les leren vanuit kennis en liefde. Durven die andere keuze nemen omdat je beseft dat het de beste weg is, ook al is het de moeilijkste.

Karma is niet positief en ook niet negatief, het is louter een gevolg van jouw keuzes.

Durf verantwoordelijkheid nemen voor jouw keuzes, dan krijg jij een ander leven.

Geniet van de rust en blijf jouw oefeningen doen! Jouw frequentie verhogen is nog steeds heel belangrijk!

[Ihvm 21] Karma is zelfkennis

Nu jij begrijpt dat karma louter een gevolg is van jouw keuzes, weet jij ook dat jij als enige verantwoordelijk bent voor jouw werkelijkheid. En dat wil ook zeggen dat de situatie waar jij jezelf nu in bevindt, door jouw keuzes is gecreëerd.

Auch.

Hoeveel pijn heb jij nodig om jouw leven om te gooien en jouw hart te volgen?

Karma - of de zichtbare gevolgen van onze keuzes - leert ons veel over onszelf. Het leert ons alles over ons beperkt en negatief zelfbeeld, van het onbewuste denken. Het onbewuste denken wordt geprogrammeerd tussen 0 en 7 jaar, als kind. Het wordt voornamelijk geprogrammeerd door alles wat een kind ziet, niet zo zeer wat jij er tegen vertelt.

Dus als jij jouw kind vertelt dat jij heel veel geld hebt, maar elke keer jij een rekening moet betalen zit jij compleet in stress, dan leert jouw kind onbewust dat rekeningen betalen ooit zijn dood zal zijn door overvloed aan stress. Als jouw kind later zijn eerste rekeningen moet betalen (ongeacht hoeveel geld het heeft) zal hij volledig in stress schieten omdat dat zo geleerd is.

Als een kind nooit mag winnen van zijn ouders met spelletjes (ook niet af en toe laten winnen) dan wordt onbewust geprogrammeerd dat het kind nooit kan winnen met wedstrijden maar eeuwige tweede zal blijven. Het hoofd zal er alles aan doen om het kind - als volwassene - niet te laten winnen, maar tweede plek is aanvaardbaar.

Een kind dat nooit een keuze mag maken, zelfs niet wat het aantrekt, of eet, of doet of wat dan ook, kan als volwassenen ook geen keuze maken. Dat kind ontwikkelt keuzestress.

Een kind dat geen mening mag hebben als kind, zal als volwassene geen mening durven uiten.

Een kind dat niet leert helpen in het huishouden zal een moederfiguur zoeken als partner omdat het hulpeloos is.

Dat is ook karma, karma van onze kindertijd. En dat karma moeten wij oplossen in onszelf.

Veel van onze patronen, handelingen en beperkingen die wij onszelf opleggen zijn ontstaan in onze kindertijd. En vooraleer jij jouw opvoeders de schuld gaat geven,

weet dat zij ook hun karma hebben opgedaan in hun kindertijd bij hun ouders die ook hun karma weer hebben aangeleerd gekregen bij hun ouders.

Ouders voeden hun kinderen op met de bril gevuld met pijn die zij ophebben. Ouders leren hun kinderen hun karma aan, hun patronen, hun beperkingen, hun limieten. En eigenlijk is het de taak van de kinderen om de ouders tot nieuwe inzichten te krijgen door irritant gedrag, niet luisteren, niet gehoorzamen enzoverder. Maar ouders zijn zo diep geworteld in hun pijn dat zij hun kinderen bestempelen als lastig, in plaats van te kijken naar hun eigen gedrag en hun eigen pijn.

Als een kind niet luistert, dan is het misschien niet het kind dat zijn gedrag moet aanpassen.

Als een kind niet opruimt, is het misschien de ouder die ook niet opruimt. Als de ouder orde creëert, volgt het kind automatisch.

Als een kind geen groenten eet, is het misschien de ouder die geen groenten eet, of niet gezond eet - of verder - heel negatief denkt.

Als een kind een hele dag staat te springen, is het misschien de ouder die de sprong moet wagen.

Als een kind een hele dag heel erg luid is, is het misschien de ouder die ofwel luid is, ofwel wat meer voor zichzelf mag opkomen.

Als een kind heel erg in zichzelf is, is het misschien de ouder die ook veel in zichzelf is en zich wat meer moet openstellen voor anderen.

Als een kind heel erg boos is, is het misschien de ouder die veel boosheid in zich draagt.

Als kinderen veel ruzie maken, is het misschien de ouder die een strijd in zichzelf voert.

Dit heet ook spiegelen.

Niet alleen kinderen spiegelen, maar ook partners, vrienden, collega's, burens, mensen in de file, ouders enzoverder.

OPDRACHT

Neem 3 personen in jouw leven die dicht bij jou staan. Meestal is dit een partner, kinderen, ouders of collega's/vriend.

Maak een lijst van alles wat die personen doen dat jou irriteert of wat jij vervelend vind aan die persoon.

Overloop dan de 3 lijsten en kijk wat er gemeenschappelijk uitkomt. Dat zijn **jouw sterkste pijnpunten** die jij dringend mag veranderen.

- Als de andere jou negeert, negeer jij jouw Hart
- Als de andere jou domineert, dan domineer jij jouw Hart (stel het meer open).
- Als de andere niet stipt is, dan ben jij ook niet stipt of jij vergeet jezelf.
- Als de andere een verslaving heeft, dan heb jij er ook 1 - daarom niet dezelfde. Een verslaving is uitstelgedrag, weglopen van jezelf en jouw verantwoordelijkheden.

Het gedrag van de andere gaat niet over de andere. Ja, het is een kenmerk van die persoon, maar dat wil niet zeggen dat het daarom slecht is. Het gaat erom dat jij jou stoort aan dat gedrag. **En als jij jou stoort, dan is dat jouw pijn.**

En nu heb jij de keuze. Of jij doet verder zoals jij bezig bent en dan komt karma jou een duwtje geven. Of jij pakt jouw pijnpunt aan en gaat ermee aan de slag om het te veranderen - dan groei jij door inzicht.

Je hebt nu de kennis - wat ga jij met die kennis doen?

[Ihvm 22] Tijd om op adem te komen

De les van gisteren was confronterend. Daarom geef ik jou daar 2 dagen tijd voor om er mee aan de slag te gaan.

Spiegels zijn alleen maar dat, een spiegel voor jouw eigen pijn. Anderen spiegelen jouw pijn door irritatie. Maar ze spiegelen ook jouw grote hart, door even hartelijk met jou om te gaan.

Hoe behandelen anderen jou? Mag het wat positiever? Werk aan jezelf.

Jij doet dit geweldig goed.

[Ihvm 23] Spiegels

Al wat bekomen van onze les over karma?

Ik wil jou vandaag laten kennis maken met het begrip spiegels.

Maar ik wil jou ook wat op het hart drukken. Op een bepaald moment stopt het spiegelen van anderen en is het tijd om te zeggen: GENOEG! en weg te wandelen. Spiegels helpen jou om vooruit te gaan in het leven en als jij jouw hart opent voor jezelf en meer van jezelf houdt, dan komt er een moment om een grote knoop door te hakken en die persoon te verwijderen uit jouw leven.

Als jij jouw leven omdraait en richting jouw Hart gaat, maar de andere doet dat niet, dan is dat de keuze van die andere. Het is dan perfect oké om te kiezen om verder te gaan zonder die persoon, want die persoon gaat jou tegenhouden.

Je hebt altijd de keuze om terug te wandelen naar de personen die jou tegenwerken en pijn doen, of vooruit te wandelen naar personen die de pijn kennen en erdoor zijn gegaan. Beide groepen verwelkomen jou met open armen. Bij welke groep wil jij horen?

Dat gezegd zijnde, laten we het hebben over spiegels, en hoe dat precies werkt.

Iedereen spiegelt jouw onbewuste denken - altijd.

Dat wil zeggen dat als iedereen in jouw omgeving heel aangenaam is en jij hebt er weinig problemen mee, dan staat jouw hart open en heb jij zelf liefde.

Maar als jij je vaak irriteert aan het gedrag van anderen, dan heb jij onbewust heel wat op te ruimen - aangeleerd gedrag van jouw kindertijd.

Iedereen spiegelt jou, altijd.

Iedereen spiegelt altijd, op elk moment, hoe jij over jezelf denkt. De ene doet dat wat subtieler en de andere heeft een harde aanpak om jou dat duidelijk te maken. Hoe dan ook, iedereen spiegelt jouw onbewuste denken.

Dat onbewuste denken staat in voor 95% van jouw spiegels.

En niet alleen mensen spiegelen jou, maar ook huisdieren, jouw woning (of het gebrek eraan), jouw voertuig (auto, brommer, fiets, of het gebrek eraan). En andere zaken zoals geld (of het gebrek eraan), een bedrijf, een gezin,...

Alles wat jij je maar kan inbeelden is slechts een spiegel van jouw denken.

Heb je 'm al? Het grote inzicht?

Als alles en iedereen slechts een spiegel is van jouw denken - altijd - dan heb jij de kans om jouw spiegels te veranderen, door anders te gaan denken.

Als jij jouw onbewuste denken verandert, dan heb jij volledige controle over jouw leven. Jij hebt controle over wat jij wel en niet wil in jouw leven. Jij kan kiezen welke situaties anders moeten, welke personen anders moeten. Jij kan kiezen om jouw dromen te verwezenlijken.

En dat alles kan op relatief korte tijd.

OPDRACHT

Stel dat jij 1000 gedachten moet transformeren naar iets beters (om uiteindelijk jouw ideale leven te krijgen), wanneer ga jij dan starten? Hoeveel ga jij er per dag aanpakken, wetende dat na die 1000 gedachten jouw transformatie erop zit - dat jij gelukkig, gezond en vol liefde bent?

Denk er vandaag over na. Denk na en mediteer als je wil op de vraag:

"Hoe graag wil ik een nieuw leven?"

Besprek met jezelf in jouw stilte tijd hoe belangrijk het is voor jou en wat het betekent?

Wat betekent het voor jou om te weten dat jij volle controle EN verantwoordelijkheid voor jouw leven draagt?

Wat doet het met jou?

Besef jij dat alles wat jij in jouw leven hebt, op dit moment, dat het alleen maar een spiegel is van jouw onbewuste denken?

Laat dit vandaag bezinken en laat het een plaats krijgen in jezelf. Geef jezelf de tijd en de ruimte om dit volledig te bevatten.

[Ihvm 24] Spiegels en films

Karma, spiegels en films.

Zelf Liefde staat gelijk aan volle verantwoordelijkheid nemen van alle gevolgen van jouw daden. Karma wordt niets meer dan een gevolg van jouw handelingen en het wordt neutraal.

Karma is neutraal.

Spiegels en alles wat jou overkomt, is neutraal. Het is slechts een gevolg van jouw denken.

Om een beter leven te hebben, dien jij jouw keuzes (met karma als gevolg) te herbekijken.

Maar jij dient ook jouw onbewuste denken te herbekijken (met als gevolg alle spiegels).

Welkom in de film van het Leven, waarin jij

- hoofdrolspeler
- regisseur
- scenarist
- productie assistent
- verhaal verteller
- dirigent
- en veel meer bent

Jij bent 100% in controle over jouw leven. Durf jij de touwtjes in handen nemen?

Als jij de touwtjes in handen neemt, en leeft in plaats van geleefd te worden, dan moet jij 100% verantwoordelijkheid voor jouw keuzes en gevolgen nemen.

Ik zou jou dit alles niet vertellen en uitgebreid behandelen als dit niet de goede weg was.

In mijn film van het Leven.. Mijn persoonlijke verhaal.

In mijn film van het Leven was ik 20 jaar depressief.

Een depressie spiegelt volkomen verloren zijn, afgescheiden van de Ziel, de weg kwijt zijn en een volkomen gebrek aan zelfwaarde. Ik voelde mij waardeloos en alleen. En daarnaast voelde ik dat ik geen nut had, dat ik overschot was op deze Aarde. Typische gevoelens tijdens een depressie. Je wordt geleefd, 100%.

Dit heb ik opgelost door op zoek te gaan naar wie ik echt ben.

Wie ben ik zonder de mening van anderen?

Wie ben ik zonder de regels van de maatschappij?

Wie ben ik in mijn dromen?

Waar droomde ik als kind van?

Ik stopte tijd in mezelf en ik mediteerde alsof mijn leven ervan afhing. Ik genas elke dag mijn lichaam, beetje bij beetje.

In mijn film van het Leven was ik chronisch ziek, tot mijn 33 jaar.

Chronische vermoeidheid, trage schildklier, rugpijn, neklachten, geen kracht in armen, buikproblemen (voedselintoleranties enz.), gezwel op mijn eierstok, ontstoken knieën, polsen en schouders, migraines, wazig hoofd, niet kunnen concentreren of denken en ik sliep gemiddeld 10 uur per nacht.

Dat is slechts een handvol van klachten die ik had. Ik kan jou vertellen dat ik mezelf letterlijk de dag door moest slepen en ik was ontzettend blij dat ik 's avonds mijn bed terug zag.

Dit lostte ik op door discipline en te luisteren naar mijn lichaam.

Ik startte met een paleo dieet en ging langzaam over naar (90%) vegan (plantaardig dus). Ik at minder, leerde periodiek vasten en ik was vastberaden om mijn lichaam te helen. Schrap alcohol, suiker en zuivel uit jouw dieet en kijk welke wonderen het verricht voor jouw lichaam.

Ik onderzocht de oorzaak van mijn pijn in mijn denken (onbewust) en ik leerde dat elke kwaal die ik had, een oorzaak had in mijn denken. Mijn lichaam spiegelde mijn onbewuste denken, op een best pijnlijke manier. 1 jaar later was ik medicijnvrij en sliep ik gemiddeld 6 uur per nacht - ik was eindelijk vol energie.

In mijn film van het Leven werd ik misbruikt.

Wat hij deed was niet okay, maar ik begrijp nu dat ik het toen naar mij heb toegetrokken. En dat besef, dat ik mede schuldige was, heeft mij vrij gemaakt. Ik heb beseft dat ik 100% (onbewust) aantrek wat ik denk. En toen had ik een vaderfiguur nodig die mij zag staan, mij aandacht en vaderlijke affectie gaf en mij zou beschermen. Ik zocht liefde vanuit de man.

Als je niet specifiek bent met wat je precies wil, dan komt het naar jou toe op eender welke manier. En dit was zo fout, echt ongelooflijk fout. Ik heb het 15 jaar met me meegezeuld, in die rugzak. Schuld, schaamte, verdriet, wanhoop, pijn, woede. En nu is het weg.

De herinnering is er nog, maar de emotie draag ik niet meer mee. De herinnering is zeer vaag en zorgt ervoor dat ik dezelfde fout niet meer zal maken. Ik heb mezelf vergeven voor deze situatie en ik heb mijn aandeel erin ook vergeven. Vergeven kan als je de kennis hebt.

In de film van het Leven schrijf jij jouw nieuwe hoofdstuk.

Wat wil jij achter jou laten?

Wat wil jij helen?

Beantwoord deze mail of zet het in de facebookgroep wat jij wil veranderen in jouw leven. Ik zet jou graag op weg met de juiste informatie om jouw leven te transformeren en jouw denken om te zetten naar Liefde.

[Ihvm 25] Tijd om op adem te komen

Vandaag heb je rust om alle informatie te kunnen verwerken.

We behandelden de laatste dagen karma en spiegels. Beiden zijn een andere term voor hetzelfde: Verantwoordelijkheid nemen voor de gevolgen van jouw keuzes (of niet-keuzes).

Karma is neutraal en trek jij aan door de keuzes die jij maakt of niet maakt. Het niet maken van een keuze is namelijk ook een keuze. De gevolgen van die keuzes is karma. Kies jij met jouw hart, dan krijg jij dharma (positieve karma), kies jij met jouw hoofd dan heb jij doorgaans negatieve karma.

Als jij wil groeien in jouw leven, dan dien jij angst te overwinnen en te kiezen met jouw hart - vaak de moeilijke weg. Kiezen met jouw hart is Zelf Liefde.

Daarnaast kreeg jij een hele boterham over spiegels. Spiegels zijn er altijd, 24/7, en spiegelen jouw innerlijke denken. Alles wat in jouw leven is, trek jij aan. Het is jouw manier van denken. Om jouw realiteit (spiegels) te veranderen, moet jij jouw innerlijke denken veranderen.

En hoe we dat doen, komt de komende dagen aan bod.

Laat nog even inzinken hoeveel verantwoordelijkheid jij wil nemen voor jouw leven.

Wil jij leven of geleefd worden?

Ben jij er al uit?

Ik hou van jou.

Hou jij al van jezelf?

[Ihvm 26] Het onbewuste denken veranderen 1 – Ego

Ben jij klaar om jouw onbewuste denken te veranderen? Ik hoop van wel. Nu gaan we echt beginnen met onszelf te veranderen, in positieve zin, zodat we meer van onszelf houden.

Zelf Liefde is de enige weg.

Welke methode jij ook toepast, het komt altijd neer op houden van jezelf.

In plaats van jou allemaal vage technieken aan te leren, geef ik jou de komende dagen heel directe technieken. Sommige ga jij gemakkelijk vinden, andere ga jij onmiddellijk verwerpen als onzin.

Besef dat die weerstand jouw onbewuste denken is, denken vanuit jouw hoofd en vanuit angst.

Laten we het Ego vandaag onder de loep nemen.

Het Ego

Het Ego is een programma dat in ons Lichaam is ingepland. Als ons Lichaam een computer zou zijn, dan is het Ego een software programma dat iemand er als virus heeft ingestopt. Onze taak is het Ego te verwijderen uit ons Lichaam.

En ja, dat kan.

Het Ego is slechts een programma en programma's kunnen herschreven worden.

Herschrijf jouw Ego programma zodat het samenwerkt met jou in plaats van tegen jou werkt. Daarna, als jij het Ego kan aanvaarden voor wat het is, kan jij het besturen.

Doorgaans zetten we het programma in slaapstand.

Zo werkt het.

Ik ga er niet te diep op in (in volgende paragraaf), omdat het hier niet aan de orde is, maar wil jij meer informatie over het hoe en waarom dan deel ik die graag.

Het Ego is ons reptielenbrein - ingepland door reptielen als onderdrukking van de mens. Het is een programma dat deel uitmaakt van de experimenten op Aarde, 1 van de 22. De Aarde en de mensheid als collectief heeft hier tot op een bepaald punt mee ingestemd, om dit programma uit te voeren. Nu is de tijd aangebroken dat wij opnieuw controle nemen over ons Voertuig, ons Lichaam, onze Tempel. Het is tijd om dat programma uit te schakelen.

En het pad naar Zelf Liefde is door dat programma uit te schakelen. Als jij jouw Ego kan stilzetten, kan jouw Hart en later jouw Ziel luider roepen. In plaats van keuzes die jij maakt door Angst, ga jij keuzes maken die goed zijn voor jezelf, vanuit Liefde voor jezelf. Want Liefde is het tegengestelde van Angst.

Zolang jij vanuit Angst handelt, kan jij niet vanuit Ware Liefde handelen. Het is het 1 of het andere. 2 tegengestelden kunnen niet tegelijk aanwezig zijn in jou.

We hadden het er eerder al over, Angsten Overwinnen - voornamelijk uitstelgedrag.

Hoever ben jij opgeschoten met die lijst?

Hoeveel kleine overwinningen heb jij ondertussen al gehaald op jouw Ego?

OPDRACHT

Jij weet ondertussen dat alle keuzes die jij maakt of niet maakt jouw werkelijkheid vorm geven.

Maak opnieuw een lijst met ALLES, groot en klein, dat jij uitstelt.

Daarna overloop jij de lijst en bekijk jij wat jij wel en niet wil uitvoeren. Sommige taken besteed je best uit, sommige kunnen anderen beter en sommige taken kan jij hulp bij vragen (van je partner, kinderen, ouders,...). Regel zoveel mogelijk en schrap wat totaal niet belangrijk is.

De andere items van jouw lijst deel je op per prioriteit: dringend en niet dringend.

En nu is de keuze aan jou.

Wat ga jij doen? Jouw Ego laten spreken en blijven uitstellen met alle gevolgen (spiegels en karma) of ga jij jouw hart laten spreken en dat uitstelgedrag overwinnen? Ga jij handelen uit Angst (Ego) en de gevolgen dragen (karma) of ga jij jouw Hart volgen zodat jij leert dat deze Angst maar een Verhaal is.

Angst is een verhaal van het Ego, het virus in ons systeem dat ons Leven wil ruïneren. Jouw Hart weet de Echte Weg. Wie volg jij?

Dat is jouw opdracht voor vandaag.

Wil jij een gemakkelijk leven vol overvloed op alle vlakken van jouw Leven? Wil jij gezond zijn, gerespecteerd zijn, gehoord en gezien worden, energiek zijn, geliefd worden vanuit het Hart, rijk zijn, tijd hebben, vrijheid hebben, gelukkig zijn en zoveel meer?

Dan MOET jij jouw uitstelgedrag overwinnen. Want uitstelgedrag is een vorm van Angst en simpelweg een Verhaal dat vertelt wordt door een Virus.

Als jij overvloed en Liefde wil voor jezelf en anderen, dan moet jij jouw Hart volgen en jouw Angst overwinnen. Het is of Angst of Liefde.

KIES.

Dat is jouw opdracht voor vandaag. **KIES jouw gedachten, vanuit Angst (denken & Ego) of vanuit Liefde (Hart & Ziel)?**

Zo verander jij jouw werkelijkheid.

Wil jij hierover praten? Email mij of zet het in de facebookgroep.

[Ihvm 27] Het onbewuste denken veranderen 2 - het Denken

Hoe ging het gisteren?

Heftig? Met beide benen even op de grond gezet?

Als jij van jezelf wil houden, en dat wil jij, dan moet jij beseffen dat jouw hele Leven in jouw 2 handen ligt. Het is JIJ die de keuzes moet maken om vooruit te kunnen in jouw Leven en om het Leven te creëren dat jij verdient. Niemand anders kan dat voor jou doen.

In deze les vertel ik jou over **het Bewuste Denken**.

Het Bewuste Denken zijn de gedachten die jij elk moment hebt in jouw hoofd. Die gedachten vol zorgen en angst over wat ook allemaal, die blijven rondspoken en jouw geen stilte gunnen. Het zijn die gedachten die telkens naar voor komen als jij het stil maakt en zorgt dat jij niet kan genieten van een meditatie.

Dat denken kan jij stopzetten.

Hoe?

Door het geen reden meer te geven om te bestaan.

Jouw hersenen bestaan voornamelijk uit hersencellen. Maar weet jij dat jouw Hart, jouw fysieke Hart, ook uit hersencellen bestaat? Het bevat maar liefst 60% hersenweefsel. Dus denken met jouw Hart is fysiek mogelijk.

Nu jij dat weet, gaan we dat denken inschakelen.

Denken met jouw Hart.

Het is tijd voor een meditatie. Want in stilte kan jij jouw Hart openen en luisteren naar dat zachte stemmetje vol Liefde.

Jij zal onwaarschijnlijk jouw Hart de laatste dagen al hebben geopend en er de vruchten van hebben geplukt. Die complimenten en de dankbaarheid doen absoluut wonderen voor jouw Hart. Het is voeding voor het Hart en de Ziel, het laadt de batterijen op.

En nu gaan we met deze korte geleide meditatie (eigenlijk is het een instructie opdracht) jouw Hart-Denken openen.

Download het audiobestand hier:

OPDRACHT

Vandaag en de komende 5 dagen luister **jij elke dag naar de instructie en visualiseer jij**. Jij gaat letterlijk visualiseren dat jij jouw hart opent. En als jij dat kan denken, dan gebeurt dat ook effectief, want jouw Hoofd-Denken kan geen onderscheid maken tussen wat het ziet (als spiegels) en wat jij visualiseert. Beelden zijn beelden en zijn, ongeacht de bron, waarheid voor jouw Hoofd-Denken.

En zo open jij jouw Hart naar Zelf Liefde, door een korte simpele visualisatie te doen - liefst dagelijks.

Besef dat hoe meer tijd en energie en aandacht jij in iets stopt, hoe sneller het werkelijkheid wordt. Doe jij deze visualisatie 3 keer per dag, dan heeft het meer effect dan als jij het 1 keer per dag doet. Elke keer haal jij een nieuwe laag van jouw Hart af waardoor het sneller volledig open staat.

En ook dit is een keuze die jij kan maken, of niet kan maken. Hoe belangrijk is jouw ideale Leven vanuit gemakkelijker, eenvoud en overvloed? Hoe snel wil jij het bereiken?

En ik beloof jou dat jij op een dag wakker wordt en jij zal merken dat jouw hoofd (vol zorgen en angst) stil is.

DAT is de kracht van het werk dat jij vandaag doet.

[Ihvm 28] Het onbewuste denken veranderen 3 - het Hart-Denken

Het is belangrijk dat jij de tijd neemt om de meditatie/visualisatie te doen - elke dag.

En we gaan nog een stapje verder.

OPDRACHT

Neem pen en papier (geen elektronica, maar old school pen en papier) en jij gaat jouw dromen opschrijven.

Denk over de vragen na alsof tijd, ruimte, leeftijd, gezondheid, geld, liefde, wie, wat en waar geen rol spelen. ALLES is mogelijk. Want alles wat jij jou kan inbeelden, is mogelijk. Het Hoofd kent geen onderscheid tussen wat jij inbeeldt en wat echt is. En dus gaan wij ons Hoofd-Denken hacken, want het Ego is maar een virus dat ons saboteert. Het is tijd om ons Ego een kopje kleiner te maken.

En dat doen we met onderstaande vragen.

Denk eraan: ALLES IS MOGELIJK. Werkelijk alles is mogelijk. Droom groot, absurd groot en geniet ervan.

Groot dromen komt vanuit jouw Hart. Jouw Hart kent eindeloze mogelijkheden, geniet ervan.

1. Als kind droomde ik van (zo uitgebreid en gedetailleerd mogelijk - laat jou meeslepen)
2. Vandaag droom ik van
3. Als tijd, geld, gezondheid, vrijheid, familie enz geen rol speelt wil ik (het ultieme vrije leven dat jij wil - denk eraan: ALLES is mogelijk, geen schuldgevoel)
4. De Goede Fee staat voor jouw neus en geeft jou 5 minuten om jouw ideale leven vol geluk, liefde en vrede te omschrijven - wat vertel jij haar nu?
5. Ik stort elke dag €10.000 op jouw rekening, je hoeft nooit meer te werken - hoe besteed jij dit geld?

Geniet ervan.

[Ihvm 29] Het onbewuste denken veranderen 4 – Scripting

Prachtige oefening, niet?

Had jij het gevoel dat jij daarna de wereld aankon?

Groot dromen is een prachtige eigenschap van kinderen die wij gaandeweg verleerd hebben. De maatschappij leert ons dat we heel hokjes gericht moeten denken en dat er geen plaats is voor dromen. Alleen maar feiten en bewijzen. Maar dromen mag niet.

Dromen doen we door ons Hart. Als wij ons Hart afsluiten (omdat dat ons geleerd wordt) dan stoppen wij met dromen. En dromen zijn voeding voor jouw Ziel, ze maken jou gelukkig en zorgen voor positiviteit in jouw leven.

De maatschappij leert ons om ons Hart af te sluiten, om ons af te sluiten van wie wij echt zijn. En daardoor leren wij onszelf aan om onszelf te vergeten, om te vergeten wie wij echt zijn, dat we Liefde ZIJN en geen Liefde nodig hebben van materialen.

Het Hoofd denkt in termen van spullen - meer, groter, mooier en liefst nu. Instant gratification - instant beloning.

Het Hart denkt in termen van emoties - meer geluk, meer vrijheid, liefde, genegenheid, vrede, compassie, vreugde,... - en heeft geduld.

Om te bepalen of jij vanuit jouw Hart denkt of vanuit jouw Hoofd, bekijk jouw woning vanuit een neutraal perspectief.

- Hoeveel kleding heb jij? Schoenen, handtassen, riemen, jassen,...
- Hoeveel decoratie heb jij?
- Hoeveel keukenspullen heb jij?
- Hoeveel dingen heb jij die verborgen zijn in een kast die jij niet gebruikt maar bijhoudt in geval van?
- Hoeveel speelgoed hebben jouw kinderen?

Elk ding in jouw woning is verbonden met een emotie, een positieve of een negatieve. En omdat die emotie IN ons denken zit, kunnen wij dat ding niet opruimen en verwijderen uit onze woning of kamer.

Onze ruimte spiegelt ons onbewuste denken. Hoe meer spullen jij hebt, hoe meer onbewust denken dat jij hebt. Ruim jouw spullen op (doneer ze) en jouw denken wordt rustiger. Koop meer spullen en jouw denken wordt rommeliger.

Opruimen is voor binnenkort. Nu ga ik jou leren scripten - hét verhaal van jouw Nieuwe Leven schrijven.

OPDRACHT

Neem pen en papier (jaja, nog steeds old school) en we gaan schrijven.

Gisteren schreef jij jouw dromen neer, en dat is de eerste stap. Durven dromen en durven geen limieten stellen. Vrijheid in jouw denken, groot en onbezorgd. Want dat is wie jij in essentie bent, achter al die lagen van pijn en maskers.

En nu ga jij scripten, het verhaal van jouw nieuwe leven neerschrijven.

Er is 1 groot verschil tussen dromen neerpennen en scripten.

Dromen neerpennen is oplijsten wat jij graag wil, eventueel in een verhaal.

Scripten is **VOELEN** hoe dat zou zijn. Scripten vertrekt vanuit dankbaarheid (en dat heb jij al goed geoefend) en zit tjokvol positiviteit. Geen enkel negatief woord komt er in voor. Scripten is het omschrijven en het **VOELEN** van de emoties die jij zou hebben als jij jouw ideale leven hebt, alsof het **NU** is.

Jij kan alles al, we hebben het al geoefend in de voorgaande lessen. Ik zet het graag op een rij.

Scripten doe je zo:

- Dankbaarheid
- Positief
- Dromen
- Onbegrensd
- Complimenten
- Visualiseren
- **VOELEN**

Ik geef jou graag een voorbeeld uit mijn dagboek.

"Lief Universum. Dankjewel voor deze School van het Licht. Ik ben zo enorm dankbaar dat wij samen mij de moed hebben gegeven om deze School eindelijk neer te zetten in dit Leven. Het is alles en veel meer dan ik ooit durfde dromen. De kinderen zijn geweldig, het personeel zijn experts en goede vrienden ondertussen en de bezoekers hebben alleen maar lof.

Het gebouw is prachtig, de mensen zijn prachtig, de energie is geweldig en ik ben zo gelukkig. Ik ben zo ontzettend blij dat ik heb doorgezet, door alle moeilijke momenten en

door alle angsten heb geduwd. Samen hebben wij dit neergezet en mijn dankbaarheid is groter dan woorden ooit kunnen omschrijven.

Elke dag word ik wakker op dit prachtige domein en het voelt alsof ik droom, maar het is echt. Ik leef mijn droom. Het is mij en ons gelukt om dit neer te zetten, voor de Aarde. Al die wondermooie Zielen die ik hier mag helpen, mag onderwijzen, mag begeleiden... Het is zo prachtig en het doet mij nog vaak op mijn knieën zakken van pure blijdschap, dankbaarheid en verwondering. Dankjewel dat ik dit heb mogen neerzetten en dat mijn Leven zo ontzettend gemakkelijk is."

Dat is scripting.

Je kan de emotie voelen in elk woord.

Ik heb het verhaal neergeschreven in emotie, in het voelen van. En wat er NIET instaat is HOE ik dat resultaat heb bereikt.

Het HOE is voor het Universum, voor jouw magnetisme. Het HOE is niet jouw taak.

Jouw taak is om jouw droom te visualiseren en door deze te voelen grond jij deze in deze tijdlijn, in deze werkelijkheid. Het is jouw taak om jouw Hoofd-Denken te misleiden en te trainen dat DIT jouw nieuwe leven is. Dat is jouw taak, jouw hoofd misleiden, het virus te hacken.

Dit voorbeeld is mijn Levensmissie. Ik kan mij best inbeelden dat jij nog niet weet wat jij hier komt doen. En dat is geen probleem.

Laten we kleiner beginnen:

- **Wil jij gezond zijn?** Beeld jou in hoe het is om vol energie te zijn, een gezond lichaam te hebben (kleef er geen label op van slank, maar noem het gezond), vrij te zijn van medicijnen, op te staan en de dag aan te kunnen.
- **Wil jij schuldenvrij zijn?** Beeld jou in hoe het is om elke rekening met veel plezier en gemoedsrust te kunnen betalen, hoe het voelt om boodschappen te kunnen doen zonder schuldgevoel, hoe het is om jezelf te kunnen verwennen met iets kleins, of te reizen, of wat dan ook. Beeld jou in hoe het zou voelen als jij meer dan voldoende geld hebt.
- **Wil jij liefdevollere relaties?** Beeld jou in hoe het zou zijn om positieve, liefdevolle mensen om jou heen te hebben. Hoe behandelen ze jou, hoe praten jullie, wat doen jullie samen?
- **Wil jij reizen?** Beeld jou in dat jij reist en gelukkig bent.

- **Wil jij een andere job?** Beeld jou de perfecte job in, hoe jij je zou voelen (niet welke job, dat is voor het universum - het gevoel heb je nodig)

En zoals met alle oefeningen telt ook hier: hoe vaker jij dit doet, hoe sneller het jouw werkelijkheid wordt.

Belangrijke opmerking

Dit visualiseren verandert jouw Hoofd-Denken op korte termijn. Dat wil ook zeggen dat jij op korte termijn veel oude denkwijzen moet loslaten. Alles wat jouw droom in de weg staat moet gaan.

Wil jij gezonder zijn? Dan moet jij alles wat giftig is verwijderen uit jouw leven (junk food, pakje en zakjes, frisdranken, zuivel MAAR OOK negatieve mensen, stressvolle situaties, spullen opruimen en weggeven enzoverder).

Wil jij een andere job? Dan moet jij niet onmiddellijk ontslag nemen, maar wel uitzoeken wat jij WEL wil. Vacatures bekijken, bepalen hoeveel jij wil verdienen, waar jij wil werken en andere specificaties bepalen.

Eerst ga jij scripten en visualiseren (en voelen!!) en daarna volg jij jouw intuïtie en ga jij intuïtieve actie ondernemen.

Niet gelijk een gek beginnen met een dieet, maar onderzoek doen en jouw lichaam volgen. Niet gelijk ontslag nemen, maar jouw intuïtie volgen. Niet gelijk leven alsof jij 10 miljoen hebt, maar jezelf onderwijzen en eigenhandig die schulden afbetalen. Dit is een stap voor stap proces en jouw Hart zal jou de weg wijzen.

[Ihvm 30] Tijd om op adem te komen

Een kort overzicht van de laatste paar dagen:

Je weet nu dat het Ego een virus programma is dat geïnstalleerd is in ons denken om ons in Angst te laten leven. Jij hebt de kracht en de kennis om het Ego uit te schakelen en het te gebruiken om jou veilig te houden. Het Ego is niets meer dan een software programma dat jij kan herschrijven.

Het Hoofd-denken denkt vanuit Angst en beperking. Het Hart denkt vanuit liefde en mogelijkheid.

Welk denken geef jij voorrang? Dat is een keuze die jij kan maken voor jezelf. Maak jij geen keuze, dan kies jij voor Ego en Angst. Dat is ook een keuze. Een gemakkelijk en overvloedig leven vanuit geluk komt door het Hart en niet vanuit Angst.

Je stelde jouw Hart opnieuw open zodat jij weer groot kan dromen. Die dromen worden werkelijkheid als jij durft visualiseren met gevoel. VOEL de emoties, al dat geluk, die liefde voor jezelf en jouw leven. Scripting is daar een uitstekend hulpmiddel voor.

Blijf mediteren, positief zijn, dankbaarheid oefenen en dromen.

We zijn er bijna :)

[Ihvm 31] Opruimen

Het zijn de laatste lessen en ik geef jou nog een stevige zet om jouw Leven om te gooien naar een prachtig Leven vanuit Liefde voor jezelf.

Vandaag gaan we opruimen.

Opruimen is een proces dat snel kan gaan of traag. Als jij jouw 1000 lagen van jouw ui wil pellen, hoeveel daarvan wil jij vandaag doen?

Opruimen is een uitermate belangrijk proces en kan jouw weegschaal laten doorslaan naar de andere kant. Opruimen is een keuze die jij wel of niet kan maken. Je kan het half doen, een beetje, veel of helemaal.

Hoe meer jij durft loslaten (want dat is wat opruimen is) hoe meer nieuwe dingen naar jou toe kunnen komen.

Jij bent een magneet. Jij hebt onwaarschijnlijk veel werk verzet de laatste weken en jouw frequentie is flink gestegen. Nu is het tijd om jou los te maken van jouw Oude Leven en jouw Nieuwe Leven aan te trekken.

Dat doen we door op te ruimen - op alle vlakken.

1 Opruimen van spullen

Spullen zijn niet noodzakelijk om te overleven. Spullen vullen tijdelijk een leegte op, een leegte van liefde. Wat jij koopt geeft jou onmiddellijk voldoening en 2 weken later slingert het rond als rommel.

STOP met kopen! Kopen verwarmt jouw Hart niet. Kopen creëert rommel. Open jouw Hart voor jezelf en haal daar voldoening uit. Haal voldoening uit een glimlach, een goed boek, een wandeling, lekker koken, een knuffel, een goed gesprek in het echt (en niet op sociale media).

Het is tijd om jouw spullen op te ruimen.

Doe elke dag 1 lade, 1 kast of 1 ruimte. Begin met jouw wagen, of met jouw sokkenlade. Neem iets gemakkelijk.

Gooi alles wat stuk is, leeg is of vuilnis is, in de vuilbak.

Alles wat er niet hoort leg jij op zijn echte plekje.

Wat overbodig is (te veel, dubbels, nooit gebruikt,...) stop je in een kartonnen doos en doneer jij aan spulenhulp. (of verkoop het, geef het weg)

En klaar.

Elke dag opnieuw.

- Het is niet omdat iemand jou een lelijk decoratie stuk geeft dat jij dat verplicht moet houden - de andere kent jou duidelijk niet.
- Het is niet omdat jij denkt dat het ooit nog van pas zou kunnen komen, dat jij dat moet houden - waag het erop en doe het weg.
- Als jij 5 verschillende maten in jouw kledingkast hebt, doe er dan 3 van weg.
- 50 paar schoenen maken jou niet gelukkig. Een deugddoende wandeling in de natuur op blote voeten wél. Doe de helft weg.
- 20 handtassen vullen de leegte van jouw hart niet op. Doe de helft weg.
- 5 verschillende serviezen zijn niet nodig, doe er 3 weg.
- Al dat hobby materiaal dat al 4 jaar in de kast ligt, doe het weg (of toch een deel).
- 100 foto albums? Is dat echt nodig? Sorteert ze en doe weg wat niet meer bij jou past.
- Staat er veel decoratie op jouw kasten? Doe de helft weg.

2 Koop niets nieuw

De komende 30 dagen koop jij NIETS dat niet levensnoodzakelijk is. Geen extra koekjes, geen kleding, geen handtas, geen knutselmateriaal, geen speelgoed voor jouw kinderen,

NIETS.

De komende 30 dagen ga jij jezelf trainen in tevreden zijn met jouw Hart en kleine dingen. Je koopt niets. En dat leert jou dat spullen niet gelukkig maken. En veel meer, jij gaat ondervinden dat spullen niet nodig zijn.

Ondertussen blijf jij opruimen.

We moeten af van het systeem van instant belonen. Leer geduldig zijn zodat jij kan beloond worden met iets groter dat véél meer voldoening schept. Leer jezelf dat jij niet beloond moet worden voor wat jij vandaag hebt gedaan, maar leer wachten. Want alles wat jij vandaag goed hebt gedaan, telt op en op en op, en op een dag word jij beloond.

Die dag is voor jou, dat beloof ik jou. En die dag is jouw hoofd stil, voel jij jezelf gelukkig, ben jij uit schulden, kan jij stoppen met jouw medicijnen, kan jij een dag doorkomen zonder dutje en ben jij omringd door liefdevolle mensen die jou steunen.

DAT is beloning en daar werk jij nu aan. Elke ding, elk spul en elke emotie die jij loslaat, is een stap naar jouw perfecte leven. Het leven dat op jou wacht.

Maar als jij niet doorzet en niet door de zure appel wil bijten, dan kan jij dat leven niet ontvangen. Dat leven ontvangen is een keuze. Wachten op dat leven is een keuze. Jouw Hart openen is een keuze. Loslaten is een keuze. Vergeven is een keuze.

KIES

Wil jij jouw Oude Leven of een Nieuw Beter Leven?

De keuze is aan jou. Opruimen hoort erbij.

[Ihvm 32] Opruimen 2

Ik hoop echt dat jij wil opruimen en op zijn minst 1 ding uit jouw woning hebt verwijderd. Hoe klein ook, de intentie is gezet en jij bent in beweging gekomen. Het proces van opruimen kan nu echt beginnen.

En vandaag gaan we daar verder op in.

Fysiek opruimen is gemakkelijk (ook al denk jij van niet). Maar er is nog een andere manier van opruimen - energetisch.

Als jij jouw energie opruimt, dan kunnen er veel meer mooiere dingen naar jou toe komen.

Deze quote heeft mijn leven veranderd

The elimination diet:
Remove anger, regret, worry,
resentment, guilt, and blame.
Then watch your health and
life improve.

-Charles F. Glassman

Er staat: Verwijder boosheid, spijt, zorgen, wrok en schuld. En kijk dan hoe jouw gezondheid en leven verbeteren.

Daaraan wil ik nog toevoegen:

Verwijder ook:

- stressvolle situaties
- negatieve mensen (inclusief familie)
- jouw emoties van jouw verleden
- twijfel
- schaamte
- verdriet

Zolang jij omgaat met mensen die jou neertrekken, kan jij niet omhoog gaan. Zolang jij boos bent, kan jij niet blij zijn. Zolang jij angst hebt, kan jij geen liefde zijn. Zolang jij spijt hebt, kan jij niet trots zijn. Zolang jij jezelf de schuld blijft geven en leeft vanuit schaamte, kan jij niet opkomen voor jezelf.

Hoe jij je voelt is een keuze. Jij kan KIEZEN om, ongeacht jouw situatie, gelukkig te zijn. Gelukkig zijn is een keuze die jij elke dag moet maken. Blij zijn met wat je hebt en werken aan wat jij niet hebt. Kiezen voor een beter leven en doorzetten.

- Kiezen om positief te denken
- Kiezen om dankbaar te zijn
- Kiezen om nee te zeggen

- Kiezen om tijd in jezelf te stoppen
- Kiezen om tijd in stilte door te brengen
- Kiezen om niet te reageren op een persoon
- Kiezen om op te komen voor jezelf
- Kiezen om jouw waarheid te spreken ook al kwetst het de andere
- Kiezen om jouw grenzen te bewaken
- Kiezen om jouw dromen werkelijk te maken
- Kiezen om gelukkig te zijn

DAT zijn allemaal keuzes die jij elke dag mag maken.

Als jij kiest voor jezelf, dan kies jij ook voor de andere. Want als jij jezelf heelt, van binnenuit, dan word en ben jij een inspirerend Licht voor anderen. Anderen volgen jouw voorbeeld en zullen ook de moed hebben om hun leven te veranderen. DAT is liefde voor jezelf én voor de andere. Jij heelt een ander door het goede voorbeeld te geven.

Dat is is kracht.

Dat is liefde.

Jij kan een ander met liefde behandelen omdat jij kiest voor jezelf. Een nee voor de ander is een teken vanuit liefde - ik bescherm mijn energie en het is tijd voor jou om jouw manier van leven onder de loep te nemen. DAT is liefde, echte, ware liefde voor onszelf en elkaar.

Onvoorwaardelijke Goddelijke Liefde zit verscholen in een ja naar mezelf en een nee naar jou.

En geef ik jou een ja, dan hou ik oprecht van jou en ben jij een wondermooie persoon.

Denk na. Wat ben jij waard?

[Ihvm 33] Afronding

Ik heb jou veel stof gegeven om over na te denken en vandaag ronden we alles af.

Jij hebt alle tools die nodig zijn om van jezelf te kunnen houden. Zelfs als jij maar 10% van deze kennis toepast in jouw leven, zou jij een enorm verschil moeten merken in toevalligheden en wat jij naar jou toetrekt.

Er zijn nog zoveel andere dingen die jij kan doen om dit proces te versnellen, maar dit is de essentie. Het draait allemaal om de KEUZE die jij maakt.

Gemakkelijke keuze - moeilijk leven.

Moeilijke keuze - gemakkelijk leven.

Volg jouw Hart, vanuit mogelijkheden en laat het Ego met zijn Angst Denken voor wat het is. Het is maar een verhaal dat jij jezelf vertelt. Angst is maar een verhaal.

Jouw nieuwe leven trek jij aan door jouw Hart te openen voor jezelf en anderen. Op jouw tempo. Het is maar een keuze die jij kan maken, of niet kan maken. Zoals jij wil.

Alles wat ik jou heb geleerd pas ik DAGELIJKS toe in mijn leven.

Elke dag stop ik 4 uur in mijn persoonlijke ontwikkeling.

- 45 minuten yoga + meditatie
- 30 minuten visualiseren
- 20 min affirmaties of mantra's
- 30 minuten dagboek (complimenten, dankbaarheid, ik ben., scripting, diep graven in mijn verleden)
- 30 minuten leren (kennis opdoen)
- 30 minuten genieten van de natuur
- periodiek vasten (14 uur per dag niet eten, van 19u tot 9u doorgaans)
- Slaap is belangrijk, 8 u per nacht

En dit doe ik ook

- Mijn standaard antwoord is *nee of ik denk erover na*
- Ik breng minstens 4 uur per dag door in stilte
- Ik kijk geen tv, geen dvd's, geen nieuws en luister geen radio of muziek
- Ik doe extra vasten (5 dagen watervasten om de zoveel tijd)
- Ik werk elke dag aan mijn missie, ik doe 1 intuïtieve actie per dag
- Ik vermijd mijn familie zoveel ik kan (negatief)
- Ik ben heel kieskeurig met wie ik omga in mijn dagelijkse leven
- Ik koop veel online zodat ik niet in de winkels hoeft te zijn (tussen negatieve mensen)
- Ik zeg mijn gedacht, ook al is het spannend of kwetst het de ander
- Ik ben heel liefdevol naar mezelf toe en ik ben mijn grootste fan
- Ik eet 90% vegan, 1 x per week een hele kleine hoeveelheid kip (100 gram ofzo)
- Ik help zoveel ik kan als iemand er om vraagt, want ik heb geduld en hoeft niet onmiddellijk beloond te worden
- Ik oordeel niet

- Voor ik iets wil zeggen tel ik tot 3 en adem ik diep in zodat ik praat door mijn hart en niet door mijn pijn

En ik vraag altijd en overal om hulp.

FEEDBACK

Ik stel het ontzettend op prijs om jouw feedback te ontvangen. Ik wil dit programma zo eenvoudig mogelijk maken en toegankelijk maken voor iedereen.

Ik zou heel graag jouw ongezouten mening over dit programma willen ontvangen, zodat ik het kan verbeteren. Jij mag hiervoor deze mail beantwoorden.

Ik ontvang ook graag alles wat er veranderd is in jouw leven, hoe is jouw leven vooruit gegaan?

En het zou nog meer fantastisch zijn als jij een review wil schrijven onderaan deze pagina, zodat anderen geïnspireerd geraken om ook van zichzelf te houden.

<http://www.licht-healing.be/ik-hou-van-mezelf/>

Dankjewel om dit programma tot het einde te volgen.

Ik hou van jou! Hou jij ook van jezelf?

In Liefde & Dankbaarheid,

Marieke