



40 wonderlijke weken

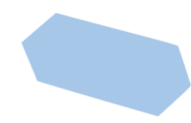


De spirituele reis van jou en je baby



Willemijn Welten

Spectrum



Ook verschenen van Willemijn Welten
Manifesteren kun je leren
Wonderen manifesteren
Manifestatie dagboek
Zwangerschapsdagboek
Manifesteren kun je leren kaartendeck
Manifesteer jouw magie kaartendeck voor kinderen

On children: Kahlil Gibran

*And a woman who held a babe against her bosom said,
Speak to us of Children.*

And he said:

Your children are not your children.

They are the sons and daughters of Life's longing for itself.

They come through you but not from you,

And though they are with you yet they belong not to you.

You may give them your love but not your thoughts,

For they have their own thoughts.

You may house their bodies but not their souls,

*For their souls dwell in the house of tomorrow, which you
cannot visit, not even in your dreams.*

*You may strive to be like them, but seek not to make them like
you.*

For life goes not backward nor tarries with yesterday.

*You are the bows from which your children as living arrows
are sent forth.*

*The archer sees the mark upon the path of the infinite, and
He bends you with His might that His arrows may go swift
and far.*

*Let your bending in the archer's hand be for gladness;
For even as He loves the arrow that flies, so He loves also the
bow that is stable.*

Inhoud



Inleiding

'Life comes through you, not from you.'	11
Wat is de spirituele reis van jou en je baby?	11
Volg jouw intuïtie. Die vind ik meer waard dan welke mening van wie dan ook.	13
Wat kun je verwachten van dit boek?	14



1. Communiceren met de baby

Je bent altijd in verbinding met de baby	23
Manieren om met de baby te communiceren	24



2. Reis van de ziel

Waar kom ik vandaan?	47
Magische bron	47
Missie	48
Het leven van je karma én je dharma	55
Ervaringen uit vorige levens die je meeneemt	56
Beschermengel van de baby	58
Dimensie voor ongeboren baby's	60



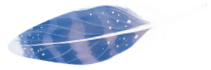
3. Ontvangen van de baby

De ziel van de baby ontvangen	67
De samenkomst van leven op het juiste moment	67
Wat als zwanger worden niet lukt?	68
Moment van conceptie	69
Je energiesysteem openen voor het ontvangen van de baby	73
Zo weet je of jouw chakra's in balans zijn	75
Een signaal afspreken	97
De wens om kinderen te krijgen en twijfels die daarbij kunnen komen kijken	99



4. Jij en de baby

Een nieuwe frequentie op elk niveau voor jou en de baby	107
Wanneer komt de ziel in het lichaam?	108
Kiest de ziel voor het lichaam van een jongen of een meisje?	112
Welke naam past er bij de baby?	113
De ervaring van de moeder is ook de ervaring van de baby	117
De fysieke ontwikkeling van de baby	118
De zintuiglijke ontwikkeling van de baby	119
Fetaal-maternaal microchimerisme	122
Een fijne omgeving maken voor de baby in jouw buik	123
Je lijf verandert, je mindset verandert, je gevoelens veranderen, je wereld verandert	125
Elke zwangerschap en baby heeft haar eigen, unieke verhaal	133
Mother blessing	133
Je andere kinderen meenemen in de reis	135



5. Een nieuw gezin

Je familiesysteem zelf kiezen	143
Je eigen plek innemen	144
Op je eigen plek gaan staan	146
Drie manieren waarop jij van je plek af gaat	146
Insluiten van alle (ongeboren) zielen in het systeem	151
Ja zeggen tegen het systeem, én een nieuw systeem neerzetten voor jouw gezin	154
Laat je kinderen op hun eigen plek staan	159
Verbinden met jouw innerlijke kind	159
Je hebt bij je oma in de baarmoeder gezeten	161



6. Geboorte van de baby

De geboorte van onze dochter	169
Het beeld dat we krijgen van geboorte geven	172
De aanloop naar de geboorte	172
De baby voorbereiden op de geboorte	173
Een mentale voorbereiding op de geboorte	176
Als de ziel weet: dit is het moment	178
Dan is het zover: de eerste ademhaling van de baby	183
De geboorte van de placenta	184
Bijlage 1: Je ideale geboorte	189
Bijlage 2: Maak je eigen geboorteplan	192



7. De eerste weken op aarde

Aankomen op aarde	201
Gouden uur: het eerste uur na de geboorte	201
De 'breast crawl'	203
De eerste nacht na de geboorte	204
Borstvoeding	205
Luisteren naar je baby	207
Rite of passage: Je sluit het geboorteproces af en er begint een nieuwe fase	209
Het herstel van de moeder	211
De roze wolk, of toch niet?	216
Bijlage 3: Maak je eigen kraamplan	220



8. Praktisch én leuk

Ondersteuning tijdens de zwangerschap	227
Ondersteuning tijdens de geboorte	237
Ondersteuning tijdens de kraamtijd en daarna	241
Human Design voor kinderen	248
Dankwoord	254
Bronnen & inspiratie	257
Index	261



Inleiding

‘Life comes through you, not from you.’

Onze verloskundige Merel zei iets prachtigs tegen mij na mijn bevalling van Joah. ‘Life comes through you, not from you.’ Daarmee vatte ze in één zin samen hoe ik geloof dat het leven werkt. Je bent ingetuned op de bron (het Universum) en vanuit daar voel je wat jou gelukkig maakt. Het leven dat er voor jou is. Vanuit daar ga je stappen zetten om dat pad te bewandelen. Het is niet iets wat jij zelf met je hoofd bedenkt. Het is wat er uit jouw verbinding met het grotere door jou komt. En natuurlijk heb jij daarbinnen keuzes wat je wel en niet wilt. En daarnaast sprak ze natuurlijk over het leven (jouw kindje) dat door jou heen ontstaat, niet vanuit jou. Zwanger zijn is het ultieme creatieproces. Meer afgestemd kun je, volgens mij, als vrouw niet zijn. Je hebt een zieltje in je lichaam zitten dat nog geen gedachten of ego heeft. Dat nog in volledige overgave is aan het Universum. Ik geloof dat de baby voelt en weet wat zijn of haar pad is. Doordat jij iemand in je lijf draagt die zo verbonden is, ben je zelf ook meer verbonden. Je hoort vaak dat vrouwen tijdens de zwangerschap of na de geboorte van hun kindjes, anders tegen het leven aankijken, een carrièreswitch maken, of ineens voelen wat zij echt willen in dit leven.

WAT IS DE SPIRITUELE REIS VAN JOU EN JE BABY?

Spiritualiteit is voor mij bewustzijn van wie je in de diepste kern bent. Een spirit. Een ziel. De eenheid. Het Universum. Onvoor-

**‘Alles ervaren en leven,
het leven laten ontvouwen
zoals het moet zijn, is een
kracht die de zwangere vrouw
bij zich draagt.’**



waardelijke liefde. Spiritualiteit is dit erkennen en vanuit deze kennis leven en bijdragen aan het leven op aarde. Het is tegelijkertijd een persoonlijke ervaring. Iedereen op aarde zal de verbinding op zijn of haar eigen manier ervaren. Een kernwoord voor mij hierin is verbinding. Verbinding met jezelf, anderen en het Universum. Daar kom ik in dit boek continu op terug. De spirituele reis die jij en je baby afleggen is voor mij vanaf het moment dat jij verbinding maakt met een zieltje dat naar aarde komt. Die reis die stopt nooit meer natuurlijk, jullie zijn voor altijd verbonden.

Je kunt het vanuit meerdere perspectieven lezen. Natuurlijk vanuit het perspectief van de baby. Tegelijkertijd is alles wat je leest ook op jou van toepassing. Jij was ook ooit een ziel die ervoor koos om naar aarde te komen. Je hebt de reis al een keer meegemaakt, maar dan vanuit een ander perspectief. Wat vond ik het bijzonder om daar bewust bij stil te staan terwijl ik dit boek schreef. Het was zo helend om te beseffen hoe mijn reis was geweest, hoe ik ‘ja’ heb gezegd als ziel tegen het leven. Door hierbij stil te staan heb ik het gevoel onze baby’s beter te begrijpen.

VOLG JOUW INTUÏTIE. DIE VIND IK MEER WAARD DAN WELKE MENING VAN WIE DAN OOK.

Vanuit de Chinese acupunctuur is zwanger zijn een kans om er als vrouw sterker uit te komen dan je je daarvoor voelde. Zwangerschap wordt gezien als een periode van spirituele, fysieke, mentale en emotionele groei. Dat vind ik een heel mooie intentie en gedachte. Toch kan het anders lopen, zoals ik zelf ook heb ervaren, en wil ik in dit boek absoluut niet impliceren dat je een ‘goede’ zwangerschap kunt manifesteren of dat als dingen anders lopen dan je hoopt dat het aan jou ligt, dat je het dan ‘anders’ had moe-

ten doen. Met dit boek wil ik je juist vertellen dat je altijd het juiste doet. Zoals gezegd gaat dit boek over de verbinding van jou en de baby. Met als sleutel op deze reis: luisteren naar jezelf, jouw lijf en de baby.

Dit boek bevat losse verhalen, en een spirituele reis vanuit meerdere oogpunten. Er zijn zo veel filosofische, wetenschappelijke, oosterse, westerse, persoonlijke zienswijzen op die reis dat ik het onmogelijk vond om er één waarheid van te maken. Dat weerspiegelt ook hoe ik in mijn zwangerschappen stond. Levend vanuit mijn eigen waarheid en intuïtie met de input vanuit zo veel mooie tradities. Van de oosterse wijsheden tot de westerse medische kennis. Letterlijk cherrypicking wat het beste bij mij paste. Ik hoop dat jij dat ook doet met dit boek. Iedere vrouw, iedere baby, elk lijf is anders. Als iets niet kloppend voelt, volg dan jouw intuïtie. Die vind ik meer waard dan welke mening van wie dan ook. Niets in dit boek is bedoeld ter vervanging van het advies van je verloskundige of andere professionals.

WAT KUN JE VERWACHTEN VAN DIT BOEK?

Tijdens mijn zwangerschappen vond ik het heerlijk om te verbinden met onze (ongeboren) baby's. Samen kletsen, vragen stellen, de baby verwelkomen. Ik zocht accounts, boeken, meditatie en andere moeders op die deelden hoe ze dat deden. Ik ontdekte ongelooflijk veel mooie boeken over zwanger zijn, bevallen en een paar wat meer spirituele boeken over deze reis naar het ouderschap (achterin een lijst met boeken en aanraders!). Ik las alles wat me aansprak, maar toch voelde ik dat er nog een boek ontbrak. Het boek dat je nu in je handen hebt. Een boek met als intentie om in verbinding te zijn met je baby. Zelfs al voordat hij geboren is, tij-



Jij bent een geboren ouder
Het is zoals het moet zijn
Alles wat je nodig hebt zit in je
Liefde en geborgenheid
Jouw intentie om jouw kleintje
het mooiste leven
te geven
Jij bent goed genoeg

dens je zwangerschap en in de kraamtijd. Het is een boek geworden met alleen maar dingen die iedereen mag en kan. Er zijn geen restricties, sterker nog, ik vraag je om je nog een beetje meer open te stellen dan je nu al doet.

Ik wil in dit boek meer dan de basis en mijn eigen ervaring over de spirituele reis tijdens mijn zwangerschap delen. Ik heb daarom een aantal mensen die ik inspirerend vind en echt zie als expert in hun vakgebied gevraagd of ze hun visie willen geven op verbinding maken met de baby van voor conceptie tot en met de kraamtijd. Hun wijsheid is verweven in dit boek, en laten mij en hopelijk ook jou nieuwe perspectieven zien.

De meeste hulp heb ik gekregen van mijn kindjes Joah & Livi die in mijn buik zaten tijdens het schrijven. Ik startte met schrijven tijdens mijn eerste zwangerschap. Ik maakte het boek af na mijn tweede zwangerschap. In verbinding met hen kon ik ook vanuit babyperceptief inzichten delen. Een ongelooflijk bijzondere ervaring.

In mijn eerdere boeken vind je altijd schrijfopdrachten, meditatie, gebedjes en rituelen. Ook in dit boek zijn die er weer. Nieuw in dit boek is dat ik niet alleen vragen aan jou stel, maar ook aan de baby. Je kunt dit herkennen aan de kleur waarin de vraag wordt gesteld. Groen is aan jou en blauw is aan de baby. Deze vragen kun jij intuïtief beantwoorden, ook die aan de baby. Iedereen kan dit, en hoe vaker je het doet, hoe makkelijker je merkt dat het gaat. In hoofdstuk 1 leg ik dit verder uit. De intentie van dit boek is om nog zachter en liefdevoller te zijn dan mijn eerdere boeken. Ik heb met dit boek het gevoel willen meegeven van het doen van een retreat waarin je enorm wordt verwend. Dat je, als je het openslaat,

denkt: ooo fijn... een meditatie of schrijven. Als je weerstand voelt bij een oefening, lekker niet doen. Voel je een beetje weerstand, maar weet je dat het juist fijn gaat zijn om er tijd voor te maken (denk aan naar de sportschool gaan), doe het dan wel. Ik hoop dat je voelt dat dit jouw boek is, jullie reis en ontspanningsmoment (samen). Laat de illustraties in het boek op je inwerken, want ze hebben een bijzondere energie. Neem de tijd. Je hoeft er niet zo snel mogelijk doorheen. Je leest alles op precies het juiste moment.

Dit boek lezen is ook een reis. In hoofdstuk 1 leer je om te communiceren met de baby, in het tweede hoofdstuk lees je over de reis van de ziel, vervolgens in hoofdstuk 3 over conceptie en het ontvangen van de baby. Hoofdstuk 4 gaat over de zwangerschap zelf. Hoofdstuk 5 over het nieuwe familiesysteem dat ontstaat, en wat voor impact het huidige systeem op de baby heeft. Hoofdstuk 6 gaat over de geboorte van de baby en moeder. Hoofdstuk 7 over de post-partumperiode. In het laatste hoofdstuk vind je allerlei leuke en praktische tips van olietjes tot een fijne uitzetlijst. Je kunt natuurlijk altijd doorbladeren naar een bepaald hoofdstuk als dat je nu aanspreekt.

Ik heb er enorm van genoten om deze reis te maken (en nog steeds) met onze baby's. Ik kijk ernaar uit om het nog een keer te mogen doen. Want ik weet zeker dat ook dat weer een volledig nieuwe ervaring gaat zijn met alles wat ik tijdens die reis weer mag ontdekken. Ik wens jou liefde, vertrouwen, rust en nieuwsgierigheid naar die reis. Ook als je hem al een keer gemaakt hebt, of niet zeker weet of je hem gaat maken.

Onthoud: jij doet het precies zoals alles moet zijn.



Liefs,
Willemijn (Joah en Livi)

PS Twee praktische notities

1. De titel van dit boek is *40 wonderlijke weken*. Maar de spirituele reis van jou en je baby heeft zijn eigen lengte. Niet alleen tijdens de zwangerschap, maar ook al ver daarvoor kun je verbinding maken met de baby. De lengte van de zwangerschap is ook voor iedereen anders. En natuurlijk is na de geboorte die verbinding met jouw kleintje er altijd.

2. Taalkundig is het zo dat je een baby als vanzelf aanspreekt met hij wanneer je nog niet weet wat het geslacht is. Ik heb ervoor gekozen om hij en zij door elkaar te gebruiken. Dat deed ik ook met onze baby toen ik nog niet wist of het een jongetje of een meisje was dat groeide in mijn buik.





Hoofdstuk 2

Reis van de ziel

*Mijn intentie met dit hoofdstuk is om het verhaal te vertellen
welke reis de ziel maakt voordat deze op aarde komt.*

*Zodat jij weet welke reis de baby maakt,
en welke jij ook ooit hebt afgelegd.*



*Vandaag wens ik
De herinnering
Van de reis
Die ik als ziel maakte*

Reis van de ziel

WAAR KOM IK VANDAAN?

Iets wat me al jaren fascineert, is de reis van de ziel. Waar komen we vandaan en waar gaan we naartoe? Hoe is de reis van mijn ziel geweest? En wat is een ziel eigenlijk? Nieuwsgierig als ik ben, vind ik zo ongeveer alle theorieën over de ziel mega interessant. Veel van deze theorieën geloven dat de ziel blijft bestaan op aarde na de dood (van het lichaam).

Wat is de ziel voor mij? Het is dat deel van jou dat oneindig leeft, het deel dat in harmonie is met de natuur. Er zijn twee redenen dat een ziel naar aarde wil komen: als eerste om zelf ervaring op te doen, nieuwe dingen te leren. Ten tweede om bij te dragen aan het leven en de ervaringen van anderen. In dit hoofdstuk vertel ik hoe ik me de reis van de ziel voorstel. Geïnspireerd door boeken, films, opleidingen en mijn eigen ervaringen met o.a. regressietherapie en verschillende plantceremonies. Bovenal zijn het allemaal verhalen die voor mij resoneren. Deze mystieke reis is iets waar je hoofd misschien niet bij kan. Lees het dus met een open hart, en voel of dingen voor je resoneren of niet. Er is niet één waarheid, en jij bent degene die mag bepalen wat voor jou resoneert. Het kan zomaar dat er meerdere manieren zijn om als ziel naar dit leven te komen.

MAGISCHE BRON

Ik stel me een plek voor die ik voor het gemak de magische bron

noem. Een plek vol licht en met alleen maar liefde. Elke ziel vindt hier zijn oorsprong en is er ook onderdeel van. Dus wanneer je naar aarde komt, ben je nog steeds verbonden met deze bron. Sluit je ogen nu voor een moment. Stel je voor dat jij nu op die plek bent. Hoe stel jij je die plek voor? Is dat een gevoel, zijn dat kleuren, een geur, of krijg je een bepaald beeld hoe het eruitziet? Misschien heb je er nog geen enkel idee bij. Denk dan aan een plek waar je diepe rust en dankbaarheid ervaart. Een gevoel dat alles precies is zoals het moet zijn. Waar alles wat jij wenst uit kan komen. Dat is die magische bron.

Als ziel ben je daar helemaal op je plek. Het enige is, daar op die magische plek kun je geen tegenstellingen ervaren. Dat betekent dat je niet kunt groeien in bepaalde thema's. Op die plek handelt elke ziel vanuit zijn mooiste zijn. Hoe fijn dat ook is, soms voel je dan als ziel dat je graag naar een plek wilt waar je kunt groeien! Dat je nieuwsgierig bent om leven te ervaren met alles wat daarbij hoort: boosheid, angst, blijdschap, verdriet, liefde, rouw, lol, geuren, kleuren, geluiden, en ga zo maar door. Bovendien voel je dat je een missie kunt vervullen op aarde. Je besluit dat jij een leven op aarde voor jezelf wilt manifesteren.

Ik vind het een bijzonder idee dat wij zelf allemaal op een bepaald moment besloten hebben dat we een leven op aarde willen leiden. Dat jij, en ook jouw baby, dat heeft bedacht.

MISSIE

Jij mag als ziel kiezen wat jouw missie gaat zijn. Wat de thema's zijn van de lessen die je wilt leren, net als wat je wilt gaan ervaren tijdens jouw leven hier op aarde. Leg je jezelf en je leven daarmee

dan al voor 100 procent vast? Nee. Volgens mij stippel je een weg voor jezelf uit, maar ik geloof dat er altijd vrije wil bestaat om (als ziel op aarde) van dit plan af te wijken.

Ik geloof dat elke ziel naar de aarde komt met een individuele en een collectieve missie. Met als collectieve missie om de frequentie hier op aarde te verhogen naar pure liefde. Voelbaar als dankbaarheid en plezier! Alles wat tastbaar is – mensen, dieren, planten, huizen, kasten, laptops, fietsen, geld, emoties, water – bestaat uit unieke atomen, die op hun beurt weer bestaan uit unieke energiekolken. Letterlijk alles wat je kunt bedenken is in de kern energie. Alle energie heeft haar eigen frequentie. Hoe hoger deze frequentie is, hoe makkelijker dingen manifesteren. En die frequentie kun jij beïnvloeden door bijvoorbeeld liefdevolle gedachten en gedrag*. Een ziel kiest dus een doel in het leven dat de collectieve frequentie van de aarde verhoogt.

Onze individuele missie is om innerlijk geluk te ervaren. Innerlijk geluk is voor mij niet dat altijd alles maar goed en positief is. Positief en negatief is een classificering van ons ego. Uiteindelijk is alles neutraal, en afhankelijk van hoe jij ernaar kijkt. Vanuit je ego (angst) classificeer je iets sneller als negatief, vanuit je hart (liefde) als positief. In elke situatie kun jij kiezen hoe je die wilt ervaren. Daarbij komt dat voor mijn gevoel niet alles positief hoeft te zijn. Sommige dingen ZIJN gewoon. Je kunt je persoonlijke missie ontdekken door te volgen waar JIJ gelukkig en blij van wordt. Dat hoeft helemaal niet groots of meeslepend te zijn. Of werk dat je voor altijd wilt doen. Het gaat om de momenten dat jij plezier hebt in wat je doet. Je voelt dan een flow en leeft jouw missie. Dat kan dus ook

* In mijn boek *Manifesteren kun je leren* heb ik hier een heel hoofdstuk aan gewijd.

zijn tijdens het koken, zwanger zijn, in de tuin werken en ga zo maar door. Als jij de dingen doet die jou gelukkig maken verhoog je jouw frequentie, en de frequentie van iedereen om je heen. Iedereen heeft iets anders waar hij of zij innerlijk geluk door ervaart. Zo ook jouw kindje natuurlijk.

Jouw missie is niet een eenmalig doel. Je werk is onderdeel van je missie, je gezin is onderdeel van je missie, je relatie is onderdeel van je missie, je creativiteit is onderdeel van je missie. Er is dus niet maar één bepaalde baan of project waarin jij jouw missie 'kwijt kunt'.

Ik geloof dat er nu veel kinderen met specifieke collectieve missies naar aarde komen om de frequentie van de aarde te verhogen. Zielen met veel ervaring door andere levens, bijvoorbeeld met ervaring op het gebied van natuur of bewustzijn op een ander bepaald gebied; dat wat we nodig hebben om de aarde een mooiere plek te maken. In elke opleiding die ik de afgelopen jaren heb gevolgd, wordt duidelijk dat we een nieuwe tijd zijn ingestapt. De generatie voor ons heeft veel trauma moeten opruimen. Sommigen van ons zijn hier ook nog mee bezig. De nieuwe generatie komt om te bouwen. Bouwen aan een nieuwe frequentie hier op aarde. De reis die jij nu samen maakt met je baby is onderdeel van deze missie. Van Amber van Bodegem van Tribe of Children leerde ik dat de kinderen van nu ook als missie hebben om het lichtje in ons weer te doen ontbranden. Wat een bijzonder gegeven, toch? Dat jij ooit, maar ook jouw baby dus nu al een missie heeft gekozen voor zijn leven.

Om de missie van jouw kindje te ontdekken, kun je tijdens je zwangerschap opletten wat jouw kindje leuk vindt. Dat kun je opmerken doordat je tijdens die momenten een blij gevoel in je buik

krijgt. Misschien klinkt dit wat vaag, maar let er maar eens op. Sommige baby's vinden de meest simpele aardse dingen zoals bloemenschikken al helemaal geweldig. Onthoud: ze zijn weer nieuw in deze tijd op de aarde en kijken hun ogen uit, alles is bijzonder voor ze. Zo merkte ik tijdens mijn zwangerschap dat onze baby het heerlijk vond als ik aan het kletsen was met vriendinnen, dan merkte ik gewoon dat hij blij werd en er ook een beetje bij wilde zijn. Een gevoel in mijn buik dat ook zeker af en toe gepaard ging met blije schopjes.

Beantwoord de volgende vragen eens puur intuïtief. Schrijf het eerste op wat er in je opkomt.

Vraag aan baby: Waarom wil jij naar aarde komen?

Vraag aan baby: Waar kijk je het meeste naar uit hier op aarde?

Individuele thema's en omstandigheden

Terug naar die magische plek waar jij als ziel jouw missie kiest. Bij de missie die je kiest, kun je ook kiezen voor bepaalde thema's waar jij in wilt groeien. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om meer voor jezelf te willen kiezen, vrijheid te ervaren, mensen te leren vergeven, van jezelf te houden, ondanks de meningen van anderen je pad te volgen, je talenten verder te ontplooien en ga zo maar door. Als ziel kies je de omstandigheden die het gunstigst zijn voor jouw missie.

Als jij dit zo leest, welke thema's heb jij dan gekozen?

Vraag aan baby: Welke thema's heb jij gekozen?

BESCHERMENGEL VAN DE BABY

We hebben veel meer hulp dan we ons nu kunnen voorstellen, zichtbaar en onzichtbaar. Zelf heb ik de afgelopen jaren ervaren dat er gidsen en engelen zijn die mij helpen op mijn pad. Ik vraag ze met regelmaat om hulp. Die hulp kan in allerlei vormen komen, van ontmoetingen met de juiste mensen tot het terugvinden van mijn sleutels. Misschien ben jij hier al bekend mee, of vind je het wat vaag, maar wel een mooi idee. Dat is allemaal oké.

Gidsen en engelen hebben een heel subtiele energie. Dit betekent dat je ze niet per se ziet in fysieke vorm met heel veel licht, kleuren en knipperende neonborden in hun handen (kan wel). Vaak is het meer een subtiele energie die je ervaart. Zo ervaar ik mijn eigen beschermengel altijd als een warme deken die over me heen wordt gelegd. Het kan ook aanvoelen als een soort intuïtief weten waardoor je een inzicht krijgt. Sommige mensen zien een beeld in hun hoofd, of horen een soort stem die niet van henzelf is.

Elke ziel heeft een eigen beschermengel. Deze engel is al levenslang bij jou in de buurt, en gaat met elk nieuw leven met jou mee naar aarde. Je kunt deze engel om hulp vragen als je die nodig hebt, want alleen als je het vraagt kunnen ze je helpen (engelen mogen/kunnen jou niet ongevraagd helpen). Jouw baby heeft ook een beschermengel, die met haar meegaat naar aarde. Je kunt verbinding maken met jouw beschermengel en die van je baby. Ik vind het een fijn idee dat er naast ons ook altijd nog iemand anders bij onze kinderen in de buurt is tijdens het leven hier, om hen te helpen met wat ze nodig hebben. Als ze maar weten dat ze het moeten vragen. En dat kunnen wij ze leren.



Meditatie

Maak verbinding met je beschermengel*

Kom rustig zitten in een gemakkelijke houding.

Sluit je ogen.

Zet je voeten stevig op de vloer en visualiseer dat er wortels vanuit jouw voeten naar het midden van de aarde gaan.

Visualiseer een bol van goud licht boven je hoofd en vul jezelf met de gouden energie.

Voel dat je omringd wordt met gouden energie.

Spreek dankbaarheid (in je hoofd) uit dat je verbinding maakt met jouw beschermengel.

Visualiseer dan dat er tussen je ogen een oog opengaat waaruit fel licht schijnt.

Aan de achterkant van je hoofd kun je een radioknop vinden die je afstemt op de frequentie van jouw beschermengel.

Sta jezelf toe om te verbinden met jouw engel, stel je vraag, en luister.

Bij afronding bedank je altijd (ook als je voor jouw gevoel niets hebt gehoord).

Draai de radioknop weer naar jouw eigen frequentie en sluit het oog tussen je wenkbrauwen.

Voel je voeten weer op de grond, visualiseer dat die wortels nog steeds stevig in de grond zijn.

Open dan rustig je ogen.

moeders willen na twee jongens juist een meisje. Het is mooi om voor jezelf te ontdekken waar die behoefte vandaan komt. En of dit uit je hart komt, of dat je een eigen onvervuld verlangen als kind voor bijvoorbeeld een broertje of een zusje projecteert op de baby. Voor sommige kinderen kan geslacht een belangrijk onderdeel zijn van het kiezen van hun moment. Die willen een keer een leven als jongen ervaren, of juist als meisje. Het is dus fijn om als je een voorkeur voelt, of als je er een idee bij hebt ook te zeggen tegen het kindje dat je ook heel veel van haar houdt als ze van het andere geslacht blijkt te zijn.

WELKE NAAM PAST ER BIJ DE BABY?

Een ziel kan een voorkeur hebben voor een naam. Zo kan het zijn dat je al je hele leven een naam in gedachten hebt, of het moment dat je zwanger wordt komt er ineens juist een andere naam in je op, een naam komt telkens voorbij of je droomt over een bepaalde naam. Het kan ook zijn dat het juist even zoeken is naar de juiste naam die past bij de baby.

In mijn interview met Purnesh (voorheen Swami Purnachaitanya) sprak ik over gewoontes die hij vanuit de Vedische traditie kent rondom zwangerschap. In de Vedische traditie is het doel van het leven: zelfrealisatie. Dat jij je ware natuur bewust ervaart en dat jij deel uitmaakt van het geheel. Alles is ter ondersteuning om daar zo snel en makkelijk mogelijk te komen. Idealiter kies je een naam die dichterbij je zelfrealisatie komt, vertelde hij mij. De naam heeft een enorme impact, het is iets waar jij je op diep niveau mee gaat identificeren. Een naam als Gandhi heeft een heel andere invloed dan de naam van iemand die oorlogen veroorzaakt. In de Vedische traditie wordt bewust gekozen voor de juiste naam voor de ziel.

* Deze komt uit mijn boek *Manifesteren kun je leren*

Welke klanken de missie van de ziel gaan ondersteunen. Zo'n logische en mooie gedachte vond ik dat.

Je kunt de baby ook om hulp vragen bij het vinden van een naam. De eerste naam van onze beide baby's hadden we in één keer. We waren het meteen eens, en het voelde goed. Bij Joah hadden we alleen een jongensnaam, nog voor we wisten dat het een jongen was, en bij Livi hadden we alleen een meisjesnaam voordat we wisten dat ze een meisje was. Het moest zo zijn. Als tweede naam hadden we voor Joah ook al een naam bedacht, maar die voelde niet meer goed in het derde trimester. We besloten Joah en de engelen om hulp te vragen bij zijn tweede naam. Wij spraken hardop uit: 'Dank je wel lieve engelen voor het doorgeven van de tweede naam die perfect past bij Joah.'

De week erna was ik op een event waar Iris Kroes een prachtig nummer speelde. De eerste regel was: 'The first noel, the angels did say.' Ik kreeg kippenvel bij het horen van de eerste zin en begreep het meteen. De engelen zeiden dat Noël de naam was voor onze eerste baby. Toen ik Ramon het nummer liet horen, kreeg ik weer tranen in mijn ogen en ook hij voelde het. De tweede naam van Joah werd Noël, wat ook eerstgeborene betekent. Iets wat voor ons na zijn overlijden nog meer betekenis heeft gekregen. Voor onze dochter hadden we eenzelfde bijzondere ervaring. We hadden ook voor haar hulp gevraagd met het kiezen van de tweede naam. Tijdens hetzelfde event, maar dan precies een jaar later, vraagt iemand of wij de naam al weten. Ik vertel haar dat we alleen nog twijfelen over de tweede naam, Rose, en dat ik mijn intentie had gezet om net als bij Joah tijdens dit event te ontdekken of die naam klopt. Op dat moment begint de muzikante weer te spelen.

En wat denk je? Het nummer 'La Vie En Rose' wordt gespeeld, een magisch moment.



Meditatie **Naam ontvangen van de baby**

Kom rustig zitten of liggen in een houding die voor jou fijn is, alleen of met je partner.

Haal een paar keer diep adem.

Ontspan je lijf nog een beetje meer.

Visualiseer een koord vanaf je stuitje naar het midden van de aarde.

Voel dat je voeten stevig op de grond staan of je lijf de plek volledig aanraakt waar jij ligt.

Leg dan beide handen op je hart en voel waar je dankbaar voor bent.

Voel hoe die dankbaarheid een soort gouden bol onder je handen bij je hart wordt.

Verschuif je handen dan naar je buik en zie hoe dat gouden licht jouw kindje omhult.

Begin rustig tegen je baby te praten in je gedachten. Zeg iets als: 'Lieve baby, ik ben hier om met je te praten en te luisteren. Weet je al welke naam je zou willen hebben? Als je dat wilt delen, ben ik hier om te luisteren.'

Neem de tijd om in stilte te zitten en te wachten op een reactie. Dit kan in de vorm van een gevoel, een intuïtieve gedachte, een beeld of een woord komen. Sta open voor wat zich aandient zonder oordeel.

Wie weet komt er een naam in je op, of krijg je een bepaald gevoel of beeld dat je aan een naam doet denken. Misschien voel je een bepaalde naam sterk resoneren. Als je nog geen duidelijk antwoord krijgt, maak je dan geen zorgen. Het kan zijn dat de naam op een later moment komt.

Neem de tijd om te genieten van deze bijzondere verbinding met je baby. Voel hoe je liefde stuurt naar de baby. Je kunt ook vertellen hoeveel je van hem houdt en dat je zin hebt om hem te ontmoeten. Adem dan weer diep in via je neus en uit via je mond. Als je klaar bent, kun je rustig je ogen opendoen en opschrijven wat je hebt ervaren.

Vraag: Hoe kun je herkennen dat je verbinding hebt met de baby?

In hoofdstuk 1 heb je kunnen lezen hoe je verbinding kunt maken met de baby tijdens je zwangerschap. Hoe weet je nou dat je die verbinding maakt? Herken je het dat je in je hoofd een soort dialoog hebt? Waarbij het lijkt alsof je die met jezelf voert of dat je zelf het gesprek bedenkt? Een deel van de gesprekken die jij hebt in je hoofd zijn met het Universum, jouw engelen en ook de baby. Dat zijn de stemmen die vanuit liefde en vertrouwen praten. Een ander gedeelte van de gesprekken heb je met jouw ego. Jouw ego is de stem die vanuit angst redeneert. Als een stem dus zegt dat het niet waar is wat je hoort, dat iets nooit gaat lukken of dat je het niet goed doet dan is het vaak je ego. Je ego is de stem die dingen uitlegt, die zegt dat het niet waar is. Je intuïtie, en ook de baby,





Hoofdstuk 5

Een nieuw gezin

De intentie van dit hoofdstuk is om jou inzicht te geven in waar jij zelf staat in je familiesysteem, want dit is bepalend voor jouw kindje. Na dit hoofdstuk weet je waarom ja zeggen tegen jouw plek en het leven dat er voor jou is, zo belangrijk is.



*Vandaag wens ik
Een warm gevoel
Als ik aan mijn familie denk
We hebben elkaar gekozen*

Een nieuw gezin

JE FAMILIESYSTEEM ZELF KIEZEN

‘Systemisch gezien is de enige onvoorwaardelijke relatie die er bestaat die tussen ouder & kind.’

Simone Rayer

Een ziel komt naar aarde om iets te ervaren in dit leven en zoekt daarvoor de perfecte omstandigheden uit. Perfect wordt door het ego vaak verward met goed of fout, wat op zich logisch lijkt, maar niet klopt. Als jij naar je ouders kijkt, wat denk/voel je dan? Had jij ‘goede’ ouders? Of maakten ze ‘fouten’? Belangrijk is de gedachte dat ze in de kern precies de juiste dingen hebben gedaan (perfect dus) om jou te laten worden wie jij bent in dit leven. Zo zul jij in dat opzicht ook de perfecte ouder zijn voor jouw kind. Onthoud: ouders geven altijd wat ze kunnen geven. En natuurlijk kun je het gevoel hebben dat dat niet genoeg was, dat je tekort bent gekomen. Bedenk dan dat wat je ouders je geven beïnvloed wordt door hun eigen angsten en trauma’s. In de kern gunt een ouder je alles. Net zoals jij jouw kindje echt alles gunt.

De baby weet waar hij of zij voor komt hier op aarde in jullie gezin. Dat is een heel krachtig gegeven. We zien baby’s vaak als hulpeloos, en op fysiek niveau zijn ze natuurlijk afhankelijk van ons. Spiritueel zijn ze heel wijze zielen die jou veel komen leren. Zij weten nog waar ze vandaan komen, zij hebben nog geen ‘goed’ of ‘fout’.

JE EIGEN PLEK INNEMEN

‘Waar jij staat in het systeem is allesbepalend voor waar je kindje staat.’

Simone Rayer

Jij hebt als ziel een familiesysteem gekozen. Dat familiesysteem bestaat in ieder geval uit iedereen die voor en na jou in jouw familie geboren is. Binnen dat systeem vind je alles wat je nodig hebt om jouw hoogste potentieel in dit leven te leiden. Je komt daar gebeurtenissen, overtuigingen en ervaringen tegen die bepalend zijn voor jouw leven en dat van je kindje.

Allereerst, jouw startpunt in dit leven: je biologische ouders. Zonder jouw ouders was jij niet geboren. Zonder hun (voor)ouders waren zij weer niet geboren. Jij ontvangt van hen het leven met alles wat daarbij hoort. Misschien herken je ook wel dat er bepaalde patronen binnen jouw familie worden doorgegeven van generatie op generatie. Dat kunnen belastende patronen zijn zoals pleasen, oordelen, redden, verharden, niet voelen maar denken, maar ook juist heel waardevolle dingen zoals talenten, waarden en wijsheden.

Iedereen heeft van nature zijn of haar eigen plek in dat systeem. Els van Steijn legt het mooi visueel uit door een fontein als voorbeeld te gebruiken. Je kunt jouw grootouders bovenaan visualiseren, daaronder jouw ouders, daaronder jij, en daaronder jouw kinderen. De energie van het leven wordt doorgegeven van boven naar beneden, zoals het water in een fontein. Zodra jij op jouw plek staat dan stroomt de energie van het leven die je (voor)ouders aan jou doorgeven. Je zegt *Ja* tegen alles wat er is, de mooie

en minder mooie dingen. Waarom het zo belangrijk is om op jouw eigen plek te staan vroeg ik aan Simone Rayer, expert in vrouwenwerk en familiesystemen. 'Jouw eigen plek is de plek waar je volledig aanwezig bent in het leven. Dan ben je verbonden met jouw kern. Als je niet verbonden bent met je kern, dan ben je er misschien fysiek wel voor je kind, maar ben je (gedeeltelijk) emotioneel afwezig,' was haar heldere en krachtige antwoord.

Een andere goede reden om ja tegen te zeggen tegen dat wat er is in het familiesysteem is de liefde voor jouw kind. Als jij bijvoorbeeld jouw moeder afwijst, wijs je 50 procent van jezelf af, en daarmee 25 procent van jouw kind. Als je de ouders van de vader van jouw kindje afwijst, dan wijs je feitelijk je partner af, en dus ook 50 procent van jouw kindje. Zij hebben het leven gegeven aan de vader, waardoor hij het leven weer kan doorgeven. Als jouw ouders gedrag hebben dat je niet wilt insluiten, kun je wel ja zeggen tegen hen als persoon. Je ouders in je hart sluiten, en daarmee het leven, en hun gedrag bij hen laten. Het kan helpend zijn om in te zien dat zij ook weer lasten dragen vanuit hun ouders en voorouders.

Ook als je kind een donorkind is, of geadopteerd, is het belangrijk om ja te zeggen tegen de biologische familie van je kind. Help je kind om zijn of haar biologische familie in te sluiten, door hun ook echt een plek te geven en als er vragen zijn daar ruimte voor te maken.

**'Hoe meer je ouders mogen zijn wie ze zijn,
hoe groter de kans dat jij niet zo wordt als zij.'**

Els van Steijn



*Jij draagt het leven
Dat je hebt gekregen
Jij ontvangt alles wat er is
Je geeft alles wat mag zijn
Jij zegt ja tegen het leven
En geeft dat leven door*



OP JE EIGEN PLEK GAAN STAAN

Voor jezelf en jouw kinderen is het dus van belang dat jij op je eigen plek staat. Het klinkt heel logisch dat je altijd op je eigen plek staat, toch kan ik uit eigen ervaring delen dat dit best een reis kan zijn.

Hoe herken je of je op je eigen plek staat of niet vroeg ik aan Simone Rayer. Bekijk de tabel hiernaast, en kijk waar jij staat. Op sommige gebieden kun je voelen dat je leven stroomt en dat je op je plek staat, en op andere punten niet. Dat is dan een mooi besef en ook fijn om te weten. Het bewustzijn helpt je om ermee aan de slag te gaan, en juist wel weer op je eigen plek te gaan staan, zodat jij dat ook weer door kunt geven aan jouw kinderen.

DRIE MANIEREN WAAROP JIJ VAN JE PLEK AF GAAT

Er zijn een aantal manieren waardoor jij van je eigen plek af gaat, die misschien ook voor jou wel herkenbaar zijn.

Je staat op je eigen plek	Je staat niet op je eigen plek
Je ervaart richting in je leven.	Je ervaart een innerlijke leegte.
Je blijft in contact met je eigen gevoel.	Je zit veel in je hoofd en merkt dat je het contact met je gevoel makkelijk verliest.
Je staat in je eigen kracht.	Je voelt je snel schuldig.
Je doorziet je patronen en kunt ze helen.	Je komt continu dezelfde patronen tegen.
Het leven verloopt moeiteloos.	Er is altijd wel 'gedoe' in je leven.
Je ervaart dat het leven stroomt in vriendschappen, werk en relaties.	Je loopt telkens vast op dezelfde gebieden.
Zowel geven als ontvangen vind je fijn.	Je vindt het moeilijk om te ontvangen.

1. Verantwoordelijkheden overnemen die niet van jou zijn

- a. Wanneer je voor je ouders bent gaan zorgen (parentificatie).
- b. Je bent het 'brave kind' omdat ze overbezorgd zijn.
- c. Je bent gaan bemiddelen in de relatie tussen je ouders.
- d. Je bent een *daddy's girl*, of *momma's boy*. De energetische partner van een van je ouders omdat die hun eigen plek als partner niet konden innemen.

Als jouw ouders bepaalde uitdagingen op hun pad krijgen die zij niet trekken of waarvan jij denkt dat ze die niet aankunnen, kan het zijn dat jij onbewust voor hen gaat zorgen. Door ze bijvoorbeeld te ontlasten of hen werk uit handen te nemen. Het kan ook zijn dat jij je als het brave kind gaat gedragen om te voorkomen dat zij worden geraakt in een van hun eigen stukken. Tijdens een scheiding gebeurt het al snel dat kinderen tussen ouders in komen te staan en dan gaan bemiddelen. Daarbij schuiven de kinderen een plek op naar boven en nemen ze verantwoordelijkheid van hun ouders over. Het kan ook zijn dat je ouders altijd hebben benadrukt hoeveel zij voor jou doen. Dat scheidt onbewust het onterechte idee dat je als kind (systemisch) iets terug moet doen voor je ouders. Dan stroomt het water van de fontein als het ware niet meer goed door.

Heb jij verantwoordelijkheden overgenomen die niet van jou waren?

Een kind van gescheiden ouders komt het beste tot bloei bij de ouder die het kind de ruimte kan geven om net zoveel van papa als van mama te houden. Daar waar de kinderen voelen dat alle lagen van de toestemming er is voor de grote liefde voor beide ouders, zal het kind zich het meest gezien en welkom voelen. Uiteraard met gezonde grenzen in het achterhoofd. Ja zeggen tegen het leven, betekent niet dat je continu je grenzen over laat gaan.

2. (Ver)oordelen en uit verbinding gaan

Als jij je ouders veroordeelt ga je boven hen staan. Je denkt het beter te weten en gaat daarmee van je plek af.



Ik ontvang het leven dat er voor mij is

De pijn en de liefde

Het verdriet en de blijdschap

Het aardse en het spirituele

De patronen en cadeautjes

Ik zeg ja tegen het leven