

BRIANNA WIEST

WHEN YOU'RE READY

THIS

is

HOW

you

HEAL

—
Nederlandse
editie
—

*Laat los
en vind jezelf*

Voor de mensen die op een tweekop in hun leven staan...

*Er is maar één weg:
degene die je naar
jouw waarheid leidt.*

INHOUD

- 1 – Inleiding – 11*
- 2 – Zo kun je helen als je er klaar voor bent – 17*
- 3 – Lees dit wanneer je er klaar voor bent om je
leven te veranderen – 23*
- 4 – Laat dit jaar de mensen los die er niet klaar
voor zijn om van jou te houden – 27*
- 5 – 47 manieren om in je dagelijks leven aan
microheling te doen – 31*
- 6 – De waarheid over wie je bent is groter dan je
jezelf doet geloven – 37*
- 7 – Zo kun je opnieuw beginnen, ook al blijf je
precies waar je bent – 43*
- 8 – Het grootste helen gebeurt vaak op de meest
gewone manieren – 49*
- 9 – De 8 fasen van diepe persoonlijke
transformatie – 53*
- 10 – 7 psychologische denkfouten waardoor je je
groei in de weg zit – 61*
- 11 – Alles wat echt goed voor je is zal je tot vrede
stemmen – 69*
- 12 – Loslaten moet je oefenen – 75*
- 13 – Zo vind je het zelfvertrouwen om te gaan voor
waar je echt van houdt – 79*
- 14 – Lees dit als je op de rand van een doorbraak
staat, maar bang bent om te springen – 93*

- 15 – 16 manieren waarop emotioneel intelligente mensen negatieve gevoelens anders interpreteren – 97
- 16 – Als je klaar bent om je kracht terug te pakken, begin dan hier – 111
- 17 – 13 dingen waar je mee moet stoppen als je echt verder wilt met je leven – 117
- 18 – Binnen de emoties die je niet wilt voelen ligt de wijsheid waar je ziel op wacht – 131
- 19 – 10 tekenen dat je daadwerkelijk verder komt in je leven, ook al voelt dat niet zo – 137
- 20 – Onthoud dat je niet alleen bent, zelfs als dat echt zo voelt – 147
- 21 – 7 manieren om je meest emotioneel veerkrachtige zelf te worden – 153
- 22 – Vertrouw erop dat je hart de waarheid kent, ook al snapt je hoofd het niet – 159
- 23 – Hoe je over iemand heen komt: de ultieme handleiding voor het loslaten van gehechtheden, het opnieuw uitvinden van jezelf en het openstellen van je leven voor nieuwe liefde – 163
- 24 – Als je je verloren voelt, bedenk dan dat je in je eigen hart een thuis kunt maken – 175
- 25 – 16 kleine herinneringen voor als je het gevoel hebt dat je niet precies bent waar je wilt zijn in het leven – 179
- 26 – Als het leven je de kans geeft om te veranderen, laat die dan niet lopen – 187

27 – Onthoud op dagen dat het voelt alsof je nooit vooruit zult komen, hoever je al gekomen bent – 191

28 – 10 dingen die je gaat voelen als er een grote levensverandering voor de deur staat – 195

29 – Je kunt niet achterop raken, je leven kan zich op vele manieren ontvouwen – 203

30 – Zo weet je of je op het verkeerde levenspad zit – 209

31 – Je zult voelen dat je goed genoeg bent wanneer je besluit wat genoeg voor je is – 213

32 – 9 vragen om het meeste van elke dag te maken – 217

33 – Stop dit jaar met gevechten voeren die je niet kunt winnen – 223

34 – Dit is wat vriendelijk voor jezelf zijn inhoudt, want het is niet zo eenvoudig als je denkt – 227

35 – Denk eraan dat alles onmogelijk zal voelen vlak voordat een enorme verandering plaatsvindt – 231

36 – Als je niet weet wat je wilt in het leven, begin dan met waar je het bangst voor bent – 235

37 – Soms kan je levensdoel zo subtiel zijn dat je niet doorhebt dat je het al aan het leven bent – 239

38 – Zo begin je met loslaten, ook al voel je je er niet klaar voor – 243

39 – Er bestaan 3 soorten verlies in ons leven en elk daarvan leert ons iets anders – 247

40 – Zo schrijf je een persoonlijk mission statement, omdat je visie je realiteit kan worden – 251

- 41 – *Je gaat niet beseffen dat je opbloeit, maar dat
gaat toch gebeuren – 257*
- 42 – *7 gedachtepatronen waardoor je vast blijft
zitten in een leven dat je niet wilt – 261*
- 43 – *Je kunt relaties niet verliezen, je kunt ze alleen
ontgroeien – 269*
- 44 – *Lees dit terwijl je wacht tot de storm in je leven
gaat liggen, want dit kan het moment zijn dat alles
voor je verandert – 273*
- 45 – *We verlangen naar perfectie omdat we ons
veilig willen voelen – 277*
- 46 – *Zo kom je erachter of je je leven
overcorrigeert – 283*
- 47 – *Je weet al wat je volgende stap is, je moet hem
alleen nog durven zetten – 295*
- 48 – *Ik hoop dat je leert hoe je rustig opnieuw kunt
beginnen – 201*

I

INLEIDING

Helen doe je niet maar één keer.

Het kan beginnen met één enkele gebeurtenis, meestal een plotseling verlies dat ons beeld van de toekomst aan diggelen gooit. Maar het echt helende werk bestaat eruit dat we ons door die verstoring laten ontwakken uit een diepe bewusteloosheid, de rollen die we hebben leren spelen loslaten en met aandacht de volle waarheid van wie we zijn bij elkaar puzzelen.

De ervaringen die de heling op gang brengen proberen ons niet alleen maar ertoe aan te zetten om van een deuk in ons ego te herstellen, maar in veel gevallen ons voor het eerst echt bewust te maken van ons ego. Het is een moment van verzoening waarbij we moeten beseffen dat, in de woorden van Michael Murphy, 'een groter leven erom vraagt geboren te worden'.

Als we deze oproep niet beantwoorden, zal die in ons leven blijven opduiken, vaak met vergelijkbare patronen en gevoelens. We

zullen ons steeds weer afvragen hoe het komt dat we hier nu opnieuw aanbeland zijn. Het antwoord daarop is simpel: dezelfde wekker zal af blijven gaan totdat ons onderbewuste besluit om ons eigen wordingsproces aan te gaan. We moeten ons weer de perfecte, hele en volledige waarheid herinneren van wie we zijn. Dat is een levenslang proces, want we moeten de tuinen van onze geest dagelijks onderhouden, die, net als kinderen, niet helemaal voor zichzelf kunnen zorgen. Onze levens hebben een volwassen aspect van onszelf nodig, dat op een hoger niveau functioneert en zich bewust is van de toekomst, om op te staan en op de chauffeursstoel te gaan zitten.

Dit is een reis, omdat helen, of dat nu lichamelijk of spiritueel is, nooit in een rechte lijn of probleemloos verloopt. Het leven trekt samen voor het zich ontvouwt en trekt zich terug voor het vooruitspringt. Deze balanceerkunst moeten we niet vermijden, maar juist omarmen. Hoe langer we haar uit de weg gaan, hoe langer we zullen piekeren over de gebeurtenis(sen) die we tegen zijn gekomen om ons wakker te maken, in plaats van echt aan de slag te gaan met het moeilijkere, maar zoveel lonendere werk.

In veel opzichten is het helingsproces niet zozeer een hoofdstuk in je verhaal, maar het veranderen van de manier waarop je het boek schrijft. Het is een verschuiving in hoe je je door de wereld beweegt; waarbij je niet meer teleurgesteld bent dat het leven niet aan al je verwachtingen voldoet, maar je je visie verbreedt om alle magie, wonderen, verbazing, hartzeer, verlies, winst en contrast waar te nemen die ons zo perfect en onvoorspelbaar menselijk maken.

Ons geheelde zelf is niet ons meest foutloze zelf. Dat zelf is niet immuun voor verdriet, rouw of angst. Het laat zich alleen niet meer

beheersen door die ervaringen. Ons geheelde zelf voelt verdriet wanneer het tijd voor verdriet is, rouw wanneer de tijd voor rouw daar is, en tevredenheid op regelmatigere basis. Het voelt angst voor dingen die onbekend of belangrijk (of allebei) zijn, maar laat zich door die emotie niet weerhouden om verder te komen. Het leven kan heel moeilijk en ontzettend oneerlijk zijn. Maar als we de gevoelens die bij onze ervaringen horen niet op dat moment kunnen doorleven, raken we vaak gevangen in de verhalen die we eromheen hebben gesponnen.

Wanneer we onafhankelijk van anderen onze eigen menselijke ervaring kunnen valideren, accepteren en verwerken, gebeurt er iets magisch. We komen weer in verbinding met onze werkelijke verlangens, luisteren naar onze subtielste instincten en stoppen met het saboteren van onze opkomende gedachten en gevoelens. Zo zetten we vaak een reeks schijnbaar toevallige, positieve gebeurtenissen in gang. We gaan op den duur beseffen dat er een rode draad door al deze gebeurtenissen loopt, namelijk de stille helpende hand van onze ziel, die altijd aanwezig is en ons leidt naar wat we op dat moment nog net niet kunnen zien.

Wanneer we deze kracht gaan herkennen, gaan we er meer op vertrouwen. Naarmate we er meer op vertrouwen, luisteren we er beter naar. We ervaren langere perioden van lichtheid en liefde. Ons leven raakt weer in harmonie door ons nieuwe geaarde en gebalanceerde perspectief. We beseffen dat we nooit echt verdwaald waren, maar onszelf alleen wat ruimte gaven om dingen te verwerken voordat we volledig verder konden.

Je belangrijkste doel is om te helen.

Wanneer je de persoon wordt waarvan je wist dat je daartoe bestemd was, zullen de schokgolven daarvan zich uitspreiden naar iedereen en alles om je heen. Niets zal meer hetzelfde zijn. Als je niet weet hoe je op een andere manier iets na kunt laten, anderen kunt helpen of iets van betekenis met je leven kunt doen, begin dan op de belangrijkste plek: binnen in jezelf.

Dat is ook de moeilijkste plek om te beginnen.

Het is veel makkelijker om naar de buitenwereld te wijzen, naar wat wij vinden dat alle anderen fout doen. Het is een stuk lastiger om onszelf in de spiegel aan te kijken en eerlijk te zijn over de manieren waarop we niet hebben voldaan aan ons waarachtige potentieel, om de levensgebieden te bepalen waarin we kunnen groeien en onszelf vervolgens voortdurend te pushen om elke dag weer ons best te doen die veranderingen waar te maken.

Wanneer we onze verantwoordelijkheid aanvaarden voor onze unieke lotsbestemming, zal het collectief samen met ons helen, want we maken allemaal deel uit van het grote geheel. Perfectie wordt onmogelijk, want juist contrast maakt de wereld tot wat die moet zijn: een trainingsveld voor het ontwikkelen van je ziel. Het gaat er niet om dat we de wereld tot onze perfecte versie ervan proberen te maken, maar om eindelijk te doen wat we altijd al wilden: te ontwaken, te herinneren en te aanschouwen hoe de zaadjes van ons eigen potentieel wortel vatten.

Zoals geen twee mensen hetzelfde zijn, zo is elk doel waar we ons toe geroepen voelen, ook uniek. En dat is precies wat dit boek beoogt: ieder van ons bewust maken van de kleine en grote manieren waarop we daadwerkelijk invloed kunnen hebben op de men-

sen om ons heen, in het hoekje van de aarde waar we nu eenmaal beland zijn, op de specifieke manieren die we kennen, voor de tijd die ons is gegeven.

Je bent zeker niet de enige die het alarm hoort om je wakker te schudden uit het leven dat je netjes gepland had, om je met hart en ziel in te kunnen zetten voor het leven dat op je wacht. Als genoeg mensen dit kunnen doen, ben ik ervan overtuigd dat we het potentieel hebben om enorme veranderingen in onze gedeelde fysieke werkelijkheid teweeg te brengen. Er is niemand die geen healing nodig heeft, want er is niemand die niet wakker moet worden geschud uit diens bewusteloosheid om te ervaren wat het leven allemaal te bieden heeft.

Dit boek is een verzameling van stukken die ik tijdens mijn eigen jarenlange reis heb geschreven, beginnend als jong meisje met behoorlijke mentale en emotionele problemen tot de vrouw die nu op een frisse zomeravond aan de Californische kust zit, gezond, gevestigd, verbonden en florerend, en die nu deze woorden aan jou op papier zet.

Als je dit boek in handen hebt, sta je al op datzelfde pad naar healing en het ontdekken van je werkelijke potentieel. Ik hoop dat mijn woorden je hart kunnen verlichten tijdens de reis die je dappere ziel al is begonnen.

Ik zie je aan de overkant!

Brianna Wiest

ZO KUN JE
HELEN
als je er
KLAAR
VOOR BENT

Je herkent dat vertrouwde, doffe gevoel in je buik, alsof er iets mis is, maar je weet niet precies wat. Je begint de inventaris van je leven op te maken. Je denkt na over je werk, je salaris, je vrienden, wat die ene persoon uit dat bepaalde moment in je leven nu van je zou vinden en je leuke nieuwe Facebook-profielfoto. Al die dingen zouden bij elkaar opgeteld dat gevoel goed moeten maken.

Maar toch.

Dat gevoel blijft maar aanwezig, wat je ook doet. Het stijgt tot een hoogtepunt en stort weer naar beneden. Je wordt afgeleid door het nieuws, je werk, social media of iets wat je tijdelijk even banger maakt dan dat.

Het gaat maar door, tot je op een dag beseft dat je achtervolgd wordt door een pijn die je niet echt kunt ontcijferen. Een pijn waar je langzaam geen weerstand meer aan kunt bieden. Het

wordt moeilijker om uit je bed te komen. Het wordt moeilijker om de deur uit te gaan. Het wordt makkelijker om nog een drankje te nemen en dan nog maar eentje. Of te eten, te winkelen of foto's van jezelf op Instagram te zetten. Iedereen heeft zijn eigen zondigheid.

Hoe meer je in de war bent over dat kleine, enge gevoel dat je niet snapt, hoe erger het wordt. En hoe erger het wordt, hoe meer je ervan overtuigd raakt dat het een waarschuwing is voor wat je te wachten staat. Je begint gedachten en angstige verhalen aan dat gevoel op te hangen. Je beseft dat die verhalen irrationeel zijn. Je overdrijft. Je weet zeker dat jouw wereld op het punt van instorten staat en dat dit onderbuikgevoel, dat je altijd vertrouwd hebt, je eenvoudigweg waarschuwt om dekking te zoeken.

Wat je nu niet kunt zien, is dat er eigenlijk niets mis is.

In feite gaat het juist goed, wat de reden is dat je je nu eindelijk veilig genoeg voelt om te voelen wat je echt voelt. Stop met projecteren, stop met jezelf verhalen te vertellen. Dat doffe, ongemakkelijke gevoel is niet je toekomst, maar juist je verleden.

Als we onze emotionele ervaringen niet volledig verwerken, blijven ze bij ons als het eten dat we niet kunnen verteren of oude kleren die we nooit uitzoeken en wegdoen. Soms bevatten ze voeding, wijsheid en richting. In andere gevallen zijn ze afval van een langgeleden afgesloten hoofdstuk.

Hoe dan ook, ze wijzen ons op de gebieden waar we nog niet echt vrij zijn.

Als je er klaar voor bent om te helen, moet je een heel veilige plek opzoeken en focussen op deze gespannen gevoelens. Geef ze de kans je te laten zien waar ze vandaan komen. Je zult momenten zien die je vergeten was en gevoelens waarvan je niet meer wist dat je ze voelde. Het verleden onthult zich in flitsen en beelden. Langzaam zal je gaan zien wat er echt mis is, namelijk dat deel van jou dat moest afbreken en een muur rond je hart moest bouwen omdat je nog niet wist hoe je de wond daarachter zou kunnen helen.

Als je er klaar voor bent, kom je erachter.

Je zult weten dat de woede, het verdriet en de angst een sluier zijn, een trigger om je wakker te maken, niet om je bewusteloos te slaan. Je zult moeten huilen. Je zult moeten janken om dat meisje van dertien met een gebroken hart, voor die jongen van zestien wiens vrienden gemeen tegen hem waren. Je zult moeten rouwen om wat je verloren hebt en wanneer je dat bent kwijtgeraakt. Je zult terug moeten gaan in de tijd en jezelf als volwassene in die herinneringen plaatsen om jezelf als kind te vertellen dat je moet zeggen wat je op dat moment kwijt moet, ook al had je niet de juiste woorden of het lef. Dit moet je blijven doen, telkens weer, totdat je merkt dat je je lichter voelt. Je bent aan het loslaten. Hoewel je de tijd niet terug kunt draaien, slaag je er wel in om op een bepaalde manier je verhaal te veranderen.

Je zult moeten zweten. Je zult je lichaam moeten stretchen en bewegen en goed moeten opletten waar je verkramp bent en wat onprettig voelt, waar je al die pijn hebt opgeslagen.

Je zult moeten schudden. Je zult op de vloer moeten gaan liggen en alles wat je vasthoudt letterlijk van je afschudden. Je zult jezelf moeten toestaan je kwetsbaar en klein te voelen, wat uiteindelijk de twee gevoelens zijn waar we ons het meest voor afschermen.

Je zult je moeten overgeven. Door tranen, zweet, schudden en schuiven zul je stoppen om ertegen te vechten. Je zult je achterliggende leven zien als wat het was, zodat je je huidige leven kunt zien als wat het is: vol met hoop en potentieel.

Uiteindelijk zul je opstaan en zal je wereld gaan veranderen.

Je zult relaties beëindigen en andere beginnen. Je zult iemand bellen die je al lang niet meer hebt gesproken. Je zult ineens geïnspireerd worden om een nieuwe cursus te gaan volgen of je baan op te zeggen. Je zult gaan schrijven, lezen, buiten gaan zitten en water drinken, dankbaar voor deze simpele, troostende dingen. Je zult wat beter slapen. Stap voor stap zul je weer bij jezelf komen. Je zult in dat emotionele vuur stappen en alles wegbranden dat je diepste wezen ervan weerhoudt om echt in de wereld aanwezig te zijn.

Dan zul je weten dat wanneer je iemand verliest, je moet huilen. Wanneer je gefrustreerd bent, moet je gefrustreerd zijn. Wanneer je iets wilt zeggen, moet je spreken.

Tijdens het helingsproces leer je niet alleen hoe je terug moet gaan om te fixen wat je niet hebt afgemaakt. Je leert ook hoe je voorwaarts kunt bewegen, hoe je bewuster en aanwezig leeft en hoe je je ervaringen in real time moet verwerken. Hoe meer je dit

doet, hoe meer je ontwaakt en met aandacht gaat leven. Je begint weer te praten, je begint weer te voelen, je begint weer te *zijn*.

Wanneer je je sterk genoeg voelt om te kijken naar wat er mis is, begin je je ziel bloot te leggen.

Die was er altijd al, alleen verborgen onder jaren en lagen van identiteiten, stijlen, overtuigingen en ideeën die zich als een schild aan je hebben vastgekit.

Je was nooit verloren.

Je was alleen verborgen.

Al die tijd dat je je zo ellendig voelde, was het je diepste zelf dat je probeerde te vertellen dat het er ook nog was.

Het was slechts je kern die wilde zeggen: *Houd vol! Het leven is meer dan alleen dit.*

UITEINDELIJK ZUL JE OPSTAAN EN ZAL JE WERELD GAAN VERANDEREN

Het begint meestal met iets onverwachts en ingrijpends, zoals een plotseling verlies waardoor je wereld op zijn kop komt te staan. Dergelijke ervaringen schudden je wakker en dwingen je te kijken naar wie je werkelijk bent en wat je écht wilt in het leven.

In *When you're ready, this is how you heal* deelt Brianna Wiest meer dan 45 inspirerende inzichten en helpt ze je om antwoorden te vinden op belangrijke vragen als:

- Wie zijn je echte vrienden?
- Hoe laat je los wat je niet meer nodig hebt?
- Hoe leer je de imperfecties van het leven te omarmen?

Als je bereid bent om jezelf te veranderen, zal je leven ook veranderen. Brianna Wiest helpt je om jouw transformatie in gang te zetten en op een positieve manier af te ronden.

Brianna Wiest houdt zich bezig met mindfulness, spiritualiteit en emotionele intelligentie. Haar boeken zijn in meer dan 20 talen vertaald. Ze heeft daarnaast bijna een miljoen volgers op zowel Instagram als TikTok.



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen