

LEVEN EN BALANS

DEEL 2

Een vervolg op het eerste boek

“Veranderen is voor anderen, toch?”

Eerder verschenen boeken van Mar van Heezik:

Uitgegeven door Eliksera.nl

Terug naar je ontstaan	(gedichten bundel)
Wijde blikken	(gedichten bundel)
Vlammen in de zee	(gedichten bundel)

Uitgever Elikser, Leeuwarden

Lieveling in het gruwelhuis	(kinder mishandeling)
-----------------------------	-----------------------

Boektriomf.nl & Mar van Heezik.nl

Mijn innerlijke wond	(levensverhaal)
Verbreek de stilte	(levensverhaal)
De zoete smaak	(borderline verhaal)
De Grenzen	(roman/thriller)
Veranderen is voor anderen	(esoterie)
Leven en Balans deel 2	(Esoterie)
Jullie geloven ook nooit iets,	(Roman)
Kikkerbillen	(reisverhaal Indonesië)
Bloeddruppels op de schaduw	(psychologische thriller)

Mar van Heezik

LEVEN EN BALANS

DEEL 2

Werkboek

© Mar van Heezik

ISBN 978 90 822 616 1 5

Nur: 720

© 2014, 1e druk

Uitgever: Boektrionf.nl

Bewerking: www.marvanheezik.nl

Auteur: M. v. H.

Druk: www.pumbo.nl

In verband met de privacy van sommige mensen uit dit boek heb ik namen en uiterlijke kenmerken veranderd. Het verhaal dat ik in dit boek vertel is mijn waarheid en ik vertel het zoals ik het heb beleefd.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

Elke gelijkenis met bestaande gebeurtenissen en of personen berust op louter toeval.

This book may not be reproduced by print, photo print, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

INHOUD

DEEL 1

- 10** **LEVEN EN BALANS**
Inleiding –
Voorbeeld 1 en 2
De volgende stap
Opstelling
- 20** **Leven en balans deel 1**
Voorbeelden
- 28** **Leven en balans deel 2**
Onderwaarderen - zelfverzekerdheid
Denkpatronen
Samenwerken
- 58** **Leven en balans deel 3**
Stappenplan
- 90** **Leven en doel deel 4**
Juiste overtuigingen
Doelen stellen
- 104** **Leven en balans del 5**
Overtuigingen wijzigen
Wie ben ik en waarom
Leren mediteren
- 122** **Leven en balans deel 6**
Inleiding voor gevorderden
- 130** **Leven en balans deel 7**
Wat is familie opstellingen
Deze theorieën zijn niet nieuw
Visie & Recapituleren
- 160** **Leven en balans deel 8**
Verschillende opstellingen
Ervaringen deelnemers/sters
Sta eens stil bij de volgende vragen
- 188** **Leven en balans deel 9**
Boosheid - woede
- 196** **Leven en balans deel 10**
Verhalen waar je wijzer van kunt worden
Tussen de regels
Instructies van het leven

*Mijn Lichaam is mijn huis,
Alleen daar vind ik de rust die ik nodig heb.*

Terug



Pentekening Mar van Heezik

LEVEN EN BALANS

Inleiding

Deel één van het boek, “veranderen is voor anderen” is door u helemaal doorgespit, uitgewerkt en heeft u enigszins tot rust gebracht.

Het geeft al een algemene indruk van jezelf en je gevoelsleven.

Jij hebt voor jezelf ontdekt wat er is opgeslagen in je systeem, je weet intussen wat jij wilt veranderen en wat er zoal moet veranderen.

De excuses die worden verzonnen om ergens onderuit te komen zijn je duidelijk, zo ook het besef dat jij niet jouw eigen verantwoordelijkheid hoefde of wilde dragen, heb je nu helder voor ogen.

Hiermee ben je aan de slag gegaan en het eerste resultaat is al te merken.

Want, je bent het waard!

De volgende stap

Kijk eens in de spiegel, doe je mondhoekjes omhoog en geef je zelf een compliment.

Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn. Onze angst is dat we mateloos krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze schaduw die ons het meest beangstigt.

We vragen ons zelf af: ‘Wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch?’

Maar wie ben jij om dat niet te zijn? Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst. Er is ook niets verlichts aan om jezelf klein te maken, opdat andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen. We zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen. Wij zijn geboren om de glorie van het Goddelijke die in ons allen is te openbaren. Deze is niet alleen in sommigen van ons, die is in iedereen. En als wij ons licht laten stralen, geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen. Als wij van onze angst bevrijd zijn, bevrijd onze aanwezigheid vanzelf anderen.

Het bevestigt weer dat we onze angsten onder ogen moeten durven zien om er geheeld uit te mogen komen en onze grootsheid te kunnen laten schitteren. Als je dit niet van jezelf gewend bent, is het vreemd om zo te zijn. Maar het is wel wat je als mens werkelijk bent.

Wijs en volmaakt.

Vaak, wanneer je moe bent, vergeet je jouw eigen wijsheid. Dan ga jij op een wijze verder van kortaangebonden zijn. Dan leg je op alle slakken zout en bent niet meer te genieten voor de ander. Het gevolg