

Coach jezelf van stress naar sprankel



Focus, Liefde, Ontspanning, Wonderen

Lilianne Hercules

Voor mijn man en zoon;
ze weten wie zij zijn.

Voor mijn voorouders;
die de kleuren op het palet hebben meegegeven.

Voor mijn ouders;
die me alle basisliefde hebben meegegeven
en bij wie ik me altijd welkom voel.

Voor mijn zussen;
die zorgen voor vrolijke kleuren en contrast op mijn palet.

Voor de bron;
die mij leert dat creatie vreugde is
en dat iedere trigger een mooie kans tot heling is.

Auteur: Lilianne Hercules
Eerste druk: juni 2023
Redactie: Astrid Veldkamp
ISBN: 9789083336107
www.coachjezelfonline.nl

Copyright © Lilianne Hercules

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

Volgens mij maakt iedereen in dit leven zijn eigen levensreis. Wat ik heb geschreven staat heel dicht bij mij. Ik heb moeite gedaan mijn hart op het papier te krijgen en tegelijkertijd pretendeer ik nergens de realiteit te beschrijven. Het gaat om mijn gevoelens en ervaringen bij gebeurtenissen die ik zo heb ervaren. Als je je ergens in herkent, vat het niet persoonlijk op. Ik zie het als een reis die ik heb gemaakt met hoe ik vroeger en nu iets ervaren heb en wat ik aan parallellen zie. Het lijkt wel een blauwdruk die vroeger is gemaakt en waarbij met een carbonpapiertje weer hetzelfde wordt gecreëerd, totdat ik erachter kwam dat ik helemaal niet zo blij was met sommige recreaties. Het gaat erom dat ik alles en iedereen zie als een spiegel voor mijn innerlijke wereld. Het gaat heel duidelijk om mijn eigen bewustwording- en helingsprocessen, waar ik jou als lezer mee hoop te inspireren door teksten, metaforen, affirmaties en opdrachten.

'Deze gedachten over specifieke situaties betekenen niets. Het heeft slechts de betekenis die ik eraan geef.' (Cursus in wonderen, Foundation for inner peace).

Let wel: enkele namen in dit boek zijn gefingeerd.

Inhoud

Woord vooraf.....	7
Opbouw in zeven hoofdstukken	8
Hoofdstuk I. Wortels en vleugels.....	10
Muziektip voor de ziel en lichaams oefening om te aarden	11
I.1 Eerste hulp	11
I.2 Werk verliezen of werk loslaten.....	13
I.3 Heling vinden in gesprekken en ontmoetingen	15
I.4 De oude weg.....	19
Vul het schema in voor jezelf	21
I.5 Dromen en creaties	21
I.6 Weten wat je wilt, ook als dat gewoon alles is	24
I.7 Synchroniciteit.....	28
I.8 Beïnvloeding	32
I.9 Het leven zelf is mijn werkplek	36
I.10. Mijn leven bewust of onbewust leven.....	38
Hoofdstuk II. Creatie vanuit contrast.....	41
Muziektip voor de ziel en lichaams oefening om los te laten.....	41
II.1 Oordelen van anderen.....	42
II.2 Uitzoomen	44
II.3 Inzoomen	46
II.4 Genieten van dingen die moeten.....	49
II.5 Vrije tijd goed besteden	51
II.6 Klein en groot denken.....	54
II.7 Lichaam en geest hangen echt samen.....	57
II.8 Dienende en niet dienende gevoelens	58
II.9 Werk dat niet als werk voelt	60
II.10 Ineens gaat het licht aan	62
Hoofdstuk III. Verbinding met de bron	64
Muziektip voor de ziel en lichaams oefening om het innerlijk vuur aan te steken	65
III.1 Het licht aandoen en van de schaduw leren	65
III.2 Stem van het ego of de ziel of allebei.....	69

III.3 Geven en ontvangen van het leven	71
III.4 Als alles lukt wat ik wil, wat is dan mijn eerste stap?	73
III.5 Acceptatie dat de ene dag de andere niet is.....	75
III.6 Mijn ervaringen en iedereen hierin zijn er voor mij	77
III.7 Alles is er al.....	79
III.8 Het kan ook anders	81
III.9 Bijgeloof is geen geloof	82
III.10 Mijn eigen gesprek met de bron	84
Hoofdstuk IV. Dansen met wat het leven aanbiedt.....	87
Muziektip voor de ziel en een wandeling voor meer adem en afstemming.....	88
IV.1 Tijd maken voor wat echt belangrijk is: impulsen volgen	88
IV.2 Wanneer is het genoeg?.....	91
IV.3 Wat ik uitgeef, komt bij me terug – karma- boemerangeffect	92
IV.4 Teruggaan om patronen te ontdekken	95
IV.5 Thuiskomen versus verder van huis raken.....	97
IV.6 Dansen langs de weg.....	99
IV.7 De weg ontvouwt zich.....	101
IV.8 Eervol zijn aan mijn ziel.....	103
IV.9 De leeuw in mezelf vinden en loslaten	105
IV.10 De reis naar binnen.....	107
Hoofdstuk V. Een leven vol vervulling.....	112
Muziektip voor de ziel en wandeling voor expressie en jezelf uitdrukken.....	113
V.1 Vermoeidheid heeft een betekenis	113
V.2 Het keerpunt.....	115
V.3 Terugblik: ik zie nu met andere ogen	117
V.4 Meerdere paden zijn mogelijk.....	120
V.5 Open deur: voeding heeft echt effect op mijn energieniveau	123
V.6 De natuur doet zichzelf	125
V.7 Tweede, derde, vierde rondes.....	127
V.8 Energiepeil hooghouden is ook keuzes maken	130
V.9 Tegenstellingen en tegenkrachten.....	133
V.10 Hoe kan ik dienen?	139
Hoofdstuk VI. Wijsheid is opnieuw kiezen	143
Muziektip voor de ziel en wandeling om licht en schaduwkanten te zien.....	144
VI.1 Vanuit welk punt creëer ik?.....	144

VI.2 Nu laat ik mijn leven stromen	147
VI.3 Ik start nu.....	149
VI.4 Wat anderen mij leren	151
VI.5 Het hart verlossen.....	153
VI.6 Voelen, voelen, voelen.....	155
VI.7 Ben ik bereid voor een gelukkige kindertijd?	157
VI.8 Erkenning ontvangen van mezelf	159
VI.9 Oude overtuigingen inwisselen – kies opnieuw	160
VI.10 Alles draait echt alleen maar om liefde	164
Hoofdstuk VII. Het licht dienen.....	167
Muziektip voor de ziel een wandeling door jouw eigen paradijs op aarde.....	167
VII.1 Talenten aan het woord: de stem van de onbegrensde dienaar	168
VII.2 Levenskracht is... jouw talenten aan het woord laten	171
VII.3 Talenten aan het woord: de stem van de bereidwillige geliefde, de eerlijke bouwmeester en de vredelievende zaaier	173
VII.4 Talenten aan het woord: de stem van de ingetogen vrouwe natuur, de krachtige gids en de verantwoordelijke verkenner	176
VII.5 Talenten aan het woord: de stem van de beschikbare leidsvrouw en de gelukzalige verzamelaar.....	178
VII.6 Talenten aan het woord: de stem van de opgewekte minnaar en de open filosoof	181
VII.7 Talenten aan het woord: de stem van de geduldige alchemist	184
VII.8 Talenten aan het woord: de stem van de energieke koningin	186
VII.9 De stem van de hardwerkende ziel	188
VII.10 Een einde betekent altijd een nieuw begin.....	189
Dankwoord.....	192
Affirmaties op een rij	193
Bronnen bij de teksten.....	196
Bronnen bij de opdrachten.....	198
Reviews van vrouwen die de online training hebben gedaan, gebaseerd op dit boek.....	200

Woord vooraf

‘Een gelukt of mislukt leven bestaat niet; het zijn slechts momentopnames.’

In dit boek lees je mijn verhaal van een voor mijn doen pijnlijke val. Het opgebrand raken, niet meer verder kunnen. En het eindelijk luisteren naar mijn innerlijke stem die al zo lang tegen mij praatte. Eigenlijk pas op het moment dat mijn lichaam overduidelijk signalen begon af te geven, besepte ik dat er geen andere weg was dan hieraan toe te geven. Ik kreeg een steeds sterkere drang om te schrijven. Toen ik eraan toegaf, merkte ik dat het me goed deed en zelfs helend werkte. Veel meer dan ik ooit gedacht had. Al schrijvende kwam er meer hulp, ontstonden er meer inzichten en dagelijkse synchroniciteit. Toeval bestaat voor mij al lang niet meer. Het leven blijkt veel wonderlijker in elkaar te zitten dan ik ooit had durven hopen.

Ik groeide op in Nederland, met een Indische vader en Nederlandse moeder. Mijn vader heeft van zijn ouders meegekregen dat studeren en hard werken de enige manier is om ergens te komen in de samenleving. Gevormd met heel veel liefde, maar ook met een zekere mate van onveiligheid. Ineens zag ik de overlevingsmechanismen die ik jaren hanteerde en ook projecteerde op mijn buitenwereld. Mijn torenhoge verwachtingen aan mezelf en aan anderen, de niet-dienende gedragingen. Het patroon van doorzetten bleek een grens te hebben.

Dit is een zelfhulpboek en het is de bedoeling dat je de tijd neemt om de teksten door te lezen en de opdrachten te maken. Iedere dag 1 tekst en 1 opdracht. Het is een intuïtief geschreven cursus, met een cyclische opbouw. Verschillende opdrachten komen weer terug op een meer verdiepende manier. Ik heb mezelf en ook een aantal vrouwen ermee verder geholpen en wellicht werkt het ook voor jou! De vragen helpen je onder andere met reflectie waar je nu staat, met het maken van belangrijke levenskeuzes en jezelf krachtiger neerzetten om jouw rol te vervullen voor jezelf en het grotere geheel. Dat is ook de ervaring van de cursisten die al hebben mee gedaan.

Het schrijfproces is mijn manier geweest van verwerking, van patronen doorzien en van het verwelkomen van nieuwe mogelijkheden. Het contact met de bron, zoals ik dat noem, is voor mij heel belangrijk in alle processen. Wat mij betreft zijn we allemaal een sprankeltje van deze bron en creëren we daarmee werelden om ons heen. De vraag ‘Wat wil het leven van jou?, wordt meer leidend.

Ik hoop dat dit boek handvatten biedt voor de processen waar je nu mee te maken hebt en dat je zin krijgt om de schrijf- en wandelopdrachten te doen of je te laten inspireren door de muziek waarnaar ik verwijs. Bij dit boek hoort het kaartendek ‘Coach jezelf’, met daarin affirmaties, inzichten en manieren om jouw dagelijkse gewoontes positief te beïnvloeden. Mijn intentie is dat je het leven mag leiden dat helemaal bij jou past. Een leven met focus, liefde, ontspanning en wonderen, in FLOW. Ik nodig je uit om jouw eigen reis te maken!

Lilianne

Opbouw in zeven hoofdstukken

De teksten in dit boek zijn vanuit mijn hart geschreven. Achteraf zag ik een structuur die overeenkomt met de zeven chakra's, beginnend bij hoofdstuk 1 Wortels en vleugels (het basischakra) en eindigend bij hoofdstuk 7 Het licht dienen (het kruinchakra). Het woord chakra komt uit India en staat voor de energiepunten in ons lichaam die belangrijk zijn voor onze levenskracht. Als de energiepunten in balans zijn, dan heeft dit een positieve uitwerking op het welzijn van ons lichaam en onze geest. Veel mensen beoefenen meditatie en yoga om de chakra's in balans te krijgen. Daar zijn heel veel mogelijkheden voor. In dit zelfhulpboek beperk ik me tot muziek, wandelopdrachten, lees- en schrijfopdrachten.



Indeling

Het eerste hoofdstuk heet 'wortels en vleugels', omdat het symbool staat voor een basisveiligheid (wortelchakra), dat voor mij altijd voor een goede baan stond. Dat hele proces van werk verliezen of werk loslaten beschrijf ik. Daarna gaan de teksten over creatieprocessen en het bereiken van emotioneel evenwicht (sacraal chakra) in tijden van onrust. Ik schrijf over verbinding met de bron en het voeren van gesprekken met deze bron die in ons allen zit (zonnevlecht). Als alles kan, wat is dan mijn eerste stap? Vervolgens vraag ik me af hoe het leven eruit ziet als ik mijn hart volg (hartchakra), waarin ik mag zijn wie ik ben en waarin ik mag dansen met wat het leven aanbiedt op elk moment. Daarna stap ik de drempel over van mezelf uitspreken (keelchakra) over wat precies het leven vol vervulling voor mij betekent. Sta ik mezelf toe om naar mijzelf te kijken, mijn eigen karma te zien en mijn ervaringen kenbaar te maken op meerdere manieren? Gaandeweg leer ik situaties anders te zien, oude overtuigingen te vervangen door nieuwe, opnieuw te kiezen voor een andere wijsheid (derde oog chakra). Tenslotte vraag ik me af wie ik ben als ik leef vanuit mijn hoogste levensvisie en besluit de talenten in te zetten voor het grotere geheel (kruinchakra).

Doordat het zo belangrijk is om ook verbinding met de zintuigen te maken, om echt het leven te kunnen doorvoelen, is in ieder hoofdstuk een verwijzing naar een inspirerend muzieknummer opgenomen, plus een wandeloefening om in de buitenlucht te doen. Het zijn simpele oefeningen om uit het hoofd te gaan en je weer krachtig en levendig te voelen. Hoe sterker jij je voelt, hoe beter jij je rol in de wereld kunt vervullen! Belangrijk is te beseffen dat alles wat ik aanbied in dit tekstboek en werkboek alleen werkt als jij ook werkt! Het draait met andere woorden om het doen!



Muziektip



Wandeltip



Persoonlijk verhaal



Les



Affirmatie

Hoofdstuk I. Wortels en vleugels



Muziektip voor de ziel en lichaams oefening om te aarden



Muziek is enorm helend. Vandaar dat het belangrijk is je te omringen met mooie muziek en teksten. De song *'Rooted'* van Aisha Badru is een geweldig nummer om je meer te laten aarden. Het is heerlijk dit nummer te luisteren en de songtekst op je in te laten werken. Het is de moeite van het opzoeken waard!



Naast het luisteren naar muziek, kan het doen van een lichamelijke oefening om te helen en te aarden ook werken voor jou. Als je een wandeling maakt, kijk dan bijvoorbeeld naar de wortels van de bomen, ga na waar zij hun energie vandaan halen. Visualiseer alle bomen, bloemen en planten die je ziet met hun wortels. Als de natuur goed geworteld is, lukt het om te blijven leven, ook in bijvoorbeeld een drogere tijd. Het goed geworteld zijn, gaat over veiligheid en bestaanszekerheid. Loop heel bewust, zet iedere voetstap met aandacht en vraag jezelf af waar jij jouw basiszekerheid vandaan haalt. Dit kan bijvoorbeeld, jouw omgeving zijn waar je woont of werkt, jouw familie, jouw partner, vrienden, materie of jezelf. Als het basischakra verstoord is, kan het zich uiten in het minder gemakkelijk kunnen materialiseren van hetgeen je nodig hebt in jouw leven. Of het wel materialiseren of manifesteren (bijvoorbeeld geld verdienen), maar het niet goed kunnen vasthouden.

Tijdens deze wandeling kun je jezelf ook de volgende vragen stellen: Wat kun je doen om meer geworteld te raken in jezelf? Hoe voorzie jij jezelf van de juiste voeding in brede zin van het woord (denk aan echte voeding in de vorm van eten en drinken, maar ook voeding in de vorm van kunst, muziek, literatuur, contact met jouw bron, etc.).

Deze lichamelijke oefeningen in de vorm van een wandeling met vragen zijn gebaseerd op het boek *chakrawandelingen, de natuur als spiegel* (Dinger, T. 2009).

1.1 Eerste hulp



Het is 01.00 midden in de nacht en ik probeer de slaap te vatten. Het lukt niet, ik verga van de pijn in mijn maag. Ik heb al twee pijnstillers genomen en ik neem er nog maar twee. Ik zit inmiddels naast mijn bed, voorovergebogen van de krampen. Rob is bang dat ik een hartaanval heb, als hij hoort dat de pijn links bij mijn hart zit. Hij ondersteunt me richting auto en rijdt naar de eerste hulp. Onze tienerzoon ligt vredig te slapen en we schrijven een briefje voor hem. In de auto wordt de pijn bij ieder hobbeltje feller, ik schreeuw het nog net niet uit. Ik zeg dat ik best op Bonaire begraven wil worden en dat mijn lichaam niet per se naar Nederland overgebracht hoeft te worden. Het is immers maar een jas die je uittrekt. Hij drukt het gaspedaal nog iets harder in tot we op de plek van bestemming zijn gekomen.

De verpleegkundige meet mijn bloeddruk en neemt bloed af. Hartritme is goed, bloeddruk is goed en in het bloed is niet veel verontrustends te zien, met andere woorden geen

maagzweer, nierstenen, galstenen of hartfalen. De pijn houdt aan en ik krijg stevige pijnstilling. 'Kom morgen maar terug om wat onderzoeken te doen, het is niet nodig dat je hier blijft.' Uiteindelijk lijken de pijnstillers aan te slaan en lukt het me een houding te vinden om te slapen.

Over van alles dacht ik na in die pijnlijke uurtjes op de eerste hulp. En ik bedacht dat ik mijn dagen vanaf nu ging vullen met alles waar ik blij van word. De eerste weken na het bezoek aan de eerste hulp, moest ik schakelen van een gestructureerd leven met veel werk en stress naar veel slapen, genoeg bewegen en gezond eten. Uit gesprekken met een vertrouwenspersoon en de huisarts blijkt dat ik een burn-out heb. Een term waar ik nooit interesse in had en waarbij ik me niets kon voorstellen. In het midden van mijn leven, als resultaat van het maar continu willen presteren, heb ik een burn-out.

Op de momenten dat ik wakker ben, komen er beelden voorbij van middagen en avonden overwerk, van pijnstilling nemen, omdat mijn lichaam aangeeft dat het niet meer gaat. Van blij zijn om blind te kunnen tikken, aangezien ik allemaal sterretjes op het beeldscherm zie. En maar doorgaan. Er is een grens bereikt.

De pijn is de noodrem van mijn lichaam, die het leven zoals ik dat tot dan toe leidde, tot stilstand bracht. Ik rende maar door en door en het was nodig om me te laten inzien dat het zo niet langer gaat. Dit is niet het pad dat voor mij bedoeld is. Ik zie in dat ik moet leren loslaten wat niet voor mij bestemd is, om mijn leven de juiste richting op te laten stromen. Het leven hoort met de stroom mee te gaan en niet tegen de stroom in. Ga je wel tegen de stroom in, dan is de kans op alarmbellen groot.

Maar wat is de juiste stroom? Enorme angsten maken zich van me meester die zich uiten in nachtmerries, malende gedachten en doemscenario's, totdat ik beseft dat ik mezelf hier niet mee dien. Ik heb toch geen boekenkasten vol esoterische boeken gelezen om de boodschappen daaruit niet zelf toe te passen? Wat doe ik zelf met woorden als vertrouwen en synchroniciteit? Schrijven is altijd mijn passie geweest. Gewoon lekker zitten en in alle rust zinnen maken. Dagboeken vol, waar ik niets mee doe, maar die me zeker hielpen. De vraag over wat mijn nalatenschap kan zijn, kwam in me op. Voor veel mensen is het hebben van een kind, of meerdere kinderen, een nalatenschap. Wat ook zo is. Maar wat wil ik nalaten naast mijn zoon?

Ik sta op een kruispunt. Ik zit midden in processen en zou ervan moeten genieten, de dagen nemen zoals ze komen. Eindelijk schrijven. Schrijven als proces, als heelmeester om verbanden te zien in mijn leven. De noodrem van mijn lichaam en de eerste hulp mag ik zien als een cadeau om precies in het midden van mijn leven de koers te veranderen. Waarheen? Daar kom ik al schrijvende wel uit. Daar vertrouw ik op.



IK VERTROUW OP EEN MOOIE TOEKOMST EN BEN DANKBAAR VOOR
HET HIER EN NU

Les 1 De kruispunten op mijn levenslijn

Het is nu handig dat je een schrift erbij pakt, zodat je de lessen kunt maken.



Vanaf het moment dat ik kon denken, dacht ik dat hard werken, doorzetten en presteren mij het leven zou brengen dat ik wilde. Aan de oppervlakte leek dit ook zo te zijn, maar diep van binnen brokkelde ik langzaam maar zeker af en namen nachtmerries en drama het over. Ik werd gedwongen stil te staan en kwam eindelijk toe aan mijn zielenwens en aan het inzetten van mijn talenten. Ik bracht grote delen van mijn dagen slapend door; oververmoeid door de burn-out. De tijdsdruk viel weg en ik moest aardig voor mezelf zijn in alle opzichten. Dat bracht me uiteindelijk tot veel moois. Schrijven, omdat ik het fijn vind in plaats van een opdracht afkrijgen. Dat is een heel ander gevoel. Het betekende het einde van het grote moeten en het begin van het moeiteloos laten stromen. Ik had dit kruispunt, of deze kruisiging, blijkbaar nodig.

1A. Hoe ziet jouw leven er tot nu toe uit? Teken een levenslijn en zet daarin jouw kruispunt(en). Kruispunten kunnen plezierige of onplezierige gebeurtenissen zijn. Ze leiden of hebben geleid tot een grote verandering in jouw leven.

1b. Wat zeggen die kruispunten jou? Heb je er lessen uit geleerd? Zo ja, welke?

1.2 Werk verliezen of werk loslaten



Een burn-out, officieel vastgesteld door de arts. Ik, die me altijd sterk hield. Misschien is het tijd mijn schild te laten vallen, mijn ware zelf te tonen, hoe pijnlijk het ook is. Droomhuis gebouwd, leven op de rit en nu dit. Ineens kantelt alles. Ken je dat? Het is als het bordspelletje Doolhof, waarbij je een pad creëert door een stukje van de kaart te verschuiven en dan ineens verandert alles. Er ontstaan paden waarvan je niets wist en ineens zijn er blokkades die onoverbrugbaar lijken. Zo voelt dit ook.

Het wiebelt in mijn hoofd. Het lijkt een soort mist. Ergens weet ik het wel: te veel in mijn hoofd en te weinig in mijn buik. De verbinding met mijn gevoel is compleet weg, terwijl de hoofdpijn opkomt. Ik loop van de bank naar de schommelstoel of hangmat en weer naar

boven. Ik zoek een plek om te rusten, maar rust zit in mezelf en niet in een lekkere zit- of lig plek, bedenk ik me.

Als ik door blijf malen, word ik er in elk geval niet blijer van. Ik kan vrij gemakkelijk in hogere sferen of frequenties komen door me af te stemmen op wat ik wil en dit niet afhankelijk te maken van het huidige werk of de huidige mogelijkheden. Uitgaan van mijn eigen krachten, het diepe weten dat geluk, gezondheid, liefde en overvloed voor iedereen beschikbaar zijn, ook voor mij. Als ik dit proces zie als het loslaten van werk en niet zozeer als het verliezen ervan, weet ik dat ik in een mooie flow van gebeurtenissen terecht kom. Ik focus op wat ik graag wil: creatief schrijven en ontspannen.



IK FOCUS OP WAT IK GRAAG WIL

Les 2. Vanuit zelfliefde keuzes maken



We leven in een duale wereld. Er is licht en donker, gezondheid en ziekte, rijkdom en armoede, voorspoed en tegenslag en ga zo maar door. Er zijn twee kanten aan alles en we leren hiermee om te gaan. De meeste mensen verkiezen gezondheid, rijkdom, voorspoed en de lichte kanten van het leven, boven de donkere en zware kanten. Toch ontkomen we er niet aan. Een bekende uitspraak is dat het niet gaat om wat we meemaken, maar om hoe we daarmee omgaan. Een mooie uitspraak. Bij iets relatiefs kleins als bijvoorbeeld een lastig telefoongesprek voeren, gaat dit nog wel. Bij jouw moeder, vader of een andere dierbare verliezen aan ziekte of een ongeluk, of een ander groot verlies, lijkt ermee omgaan bijna onmogelijk.

Zo ook in mijn werksituatie. Vanuit zelfliefde mag ik kiezen tussen vasthouden aan het oude, of toegeven aan de burn-out. Het lijkt vanzelfsprekend om dat laatste te kiezen, wat in mijn geval betekent de lichte kant van aandacht voor mezelf, rust nemen en loslaten plus creatief schrijven. Mijn manier van verwerking en ontspannen. Zo gemakkelijk als het lijkt om keuzes vanuit zelfliefde te maken, is het niet. Als iemand ons iets lijkt aan te doen of als we in een onverwachte situatie terecht komen, is het een kunst om vanuit zelfliefde en essentie te handelen.

2A. Wat zou (zelf)liefde doen in jouw situatie?

Als jij kijkt naar jouw levenssituatie(s) of kruispunt(en), wat zou (zelf)liefde dan doen of hebben gedaan in jouw situatie? Doe jouw ogen dicht en voel diep van binnen wat voor jou het beste is. Dat kan in iedere situatie verschillen, focus je daarom op 1 specifieke levenssituatie waar jij meer helderheid over wilt hebben.

2B. Teken of schrijf de levenssituatie uit als deze vanuit zelfliefde geheeld is.

1.3 Heling vinden in gesprekken en ontmoetingen



Op vakantie gaan naar en met familie en vrienden is een opgave in mijn situatie. Het gevoel van schaamte maakt zich van me meester. Ik voelde het al een tijd als ik aan de vakantie dacht en ik me afvroeg hoe ik mij daar moest opstellen. Met als gevolg een droge keel en bijna hartkloppingen. Welk idee hebben anderen van mijn falen en burn-out: de succesvolle werkende vrouw en moeder is tot stilstand gekomen. Met familie en vrienden mag je jezelf zijn, is mijn overtuiging. Tot mijn lichte verbazing werkt het echt zoals Brené Brown het in haar boek *'De kracht van kwetsbaarheid'* verwoordde: als jij je kwetsbaar opstelt, durven anderen ook hun kwetsbare verhaal te vertellen. En het werkt echt zo. Sommige mensen willen mij neer willen zetten als een persoon die moeite heeft met relaties. De waardevolle gesprekken in de vakantie met vrienden, familie en oud-collega's maakten mij duidelijk dat ik jarenlang wel duurzame relaties aan kan gaan en ben aangegaan. Veel liefde en waardering van alle kanten, het was net wat ik nodig had. Ik kreeg precies de goede gesprekken en inzichten op de juiste momenten.

'Kijk eens rond deze volle tafel met vrienden', zei een studievriendin me. 'Iedereen die hier rondom de tafel zit en werkt, heeft wel iets soortgelijks meegemaakt als jij nu. Ja, je gaat door de grond, ja, er is onbegrip en ja, er zijn gevoelens van zwaarte en pijn, maar dat dient jou niet. Zelf was ik behoorlijk emotioneel toen ik dit meemaakte bij een van mijn eerste werkgevers', zei ze. 'Het deed zo'n pijn, ik kon mijn verhaal niet zonder emoties vertellen. Gelukkig was er een lieve vertrouwenspersoon die me hielp. Lieve schat, je hoeft dit niet alleen te doen en je maakt dit ook niet alleen mee.' Juist nu zijn vrienden nodig. Ik voelde me niet vreemd en raar, maar juist erkend, gezien en gehoord. De verhalen die ik ergens al wel globaal kende, kregen een gezicht. Ik keek de tafel rond en een stroom van warmte schoot door me heen.

Flashback

Klapstoeltjes mee lopen Rob, Duuk en ik de 67 treden van '1000 steps' af, de zee op vijf minuten rijden van ons huis. We blijven stilstaan hoog op de trap. 'Wat is het ongelooflijk mooi blauw, die zee!', verzucht ik. Even later zit ik met mijn voeten in het zand en kijk naar een schildpad die zijn kopje net even boven het wateroppervlak uitsteekt. De zon brandt nog wat te hard en ik zet mijn stoel in de schaduw. Ik lees de Kabbalist van Geert Kimpfen en voel me net de Chaim uit het boek. Telkens op zoek naar de waarheid van dit leven, met in mijn achterhoofd de zin 'Zoekt en Gij zult vinden'. Zo was het toch? Nou, mijn zoektocht is op mijn zevende begonnen, thuis bij mijn ouders in Nederland. En voordat ik het weet, gaan mijn gedachten met me aan de haal. Ik loop in Zuid-Afrika, Kaapstad. Jongeren die niets hebben gezien van hun eigen land. Tranen, ineens. Had ik mezelf destijds niet beloofd dat ik niet meer zou klagen om wat dan ook? Deze jongeren hadden al zoveel meegemaakt, daar zou ik zelf minimaal drie levens voor nodig hebben. Flarden van Groningen: ik sta met de wandelwagen met onze zoon voor een jaren 30-woning, het is koud en zonnig. Heerlijk

om naar de Grote Markt te wandelen en daarna door het Noorderplantsoen te lopen. Dan weer Aruba, Rob en ik die met trouwkleding en al onder luid gejuich van een zeilboot afspringen. Dan weer een beeld van een bandje op het strand en een ondergaande zon. 'Dit is toch het leven', zegt een jongeman tegen me met zijn baby op de arm. 'We zijn hier komen wonen, we waren het zo zat in Nederland.' Een volgend beeld. Suriname, de orchideeënmarkt op zondag, ik adem de heerlijke lucht van het groen in. We lopen langs de grootste, dikste bomen die ik ooit heb gezien en een aapje schiet net voor ons weg. We lachen en wijzen ernaar. De kunstmarkt in Paramaribo. De mooiste handwerken en ik zoek uit wat ik leuk vind en verwonder me over de creativiteit. Adem- en meditatie workshops in de stad van de Art of Living, familieopstellingen, een hindoehuwelijk van een bekende, klanken.

Alle beelden, geuren en geluiden komen zonder specifieke volgorde in me op. Inmiddels steekt de schildpad weer zijn koppie omhoog om adem te halen. Ik merk dat ik zelf ook een diepe teug nodig heb. Ik staar naar de oneindige zee. Was het de ervaring van het Caribische leven in de zon dat ik zocht? Was het een bijdrage leveren aan ontwikkelingssamenwerking in Zuid-Amerika destijds? Was het zinvol werk doen, waar ook ter wereld? Wat zocht en wat zoek ik? Wat waren mijn verlangens en wat zijn ze nu? De oneindige zee vertelt me dat ik achter de horizon moet kijken, dat daar de schat ligt. De schat van dankbaarheid dat ik dit allemaal in 1 leven mag meemaken in de wetenschap dat nog niet eens alle hoofdstukken geschreven zijn. Paden lopen niet voor niets dood, juist als teken dat het tijd is voor nieuwe mogelijkheden. Me er tegen verzetten, levert stagnatie op.

Het leven lijkt ons te geven wat we ten diepste verlangen en het heeft mij (en mijn gezin) al naar verschillende tropische oorden gevoerd. Dat verlangen heeft hoogstwaarschijnlijk ook het pad, dat ik tot voor kort volgde, tot stilstand gebracht, omdat ik echt een andere afslag moet nemen. Ik luister nu. De verlangens zijn duidelijk: aan mezelf werken en ook voor mezelf werken. Zelf een boek schrijven en een methode voor jongvolwassenen ontwikkelen.

'Zullen we snorkelen?' Rob en Duuk staan voor me en gebaren me mee te komen. Even alles van me afspoelen met het reinigende zoute water. Ik ben gestart en ik weet hoe levensprocessen werken. Ik geloof daarin. Ondanks alle tegenkrachten die ik ervaar en mij zeggen 'Wat heb jij een ander nu te leren?' of 'Wie ben jij om te denken dat wat jij schrijft interessant is voor een ander?' Ik doe het toch. Ik schrijf toch. Op het moment van schrijven trek ik een half grijze en half donkerbruine haar uit mijn hoofd. Voor mij een teken dat het al rijkelijk laat is... Maar wat is tijd? Ik ben in het midden van mijn leven en ik mag en kan het zelf de wending geven die nodig is. Doorgaan op hetzelfde pad kan niet meer, zoveel is mij duidelijk. Dat is ook precies wat een familieopstelling hierover duidelijk maakte.

'Pak drie witte blaadjes', zegt mijn familieopstellingen-coach. 'Tekenen een symbool dat staat voor jouw huidige werk op het eerste blaadje, op het tweede blaadje een symbool dat staat voor nieuwe horizonten en op het derde eentje voor creatieve hulpbronnen.' Ik teken met stift de symbolen op de papiertjes. 'En nu verbind je je met deze symbolen, je ademt

driemaal heel diep in en uit vanuit jouw hart.' Ik doe wat ze me opdraagt en leg de papiertjes voor me neer. 'Ga maar op jouw huidige werk staan', zegt ze me. Ik doe het. Gelijk voelen mijn benen zo wiebelig en zwaar dat ik er beter bij op de grond kan gaan liggen. Tranen, verdriet en pijn overstelpen me. 'Dit is niet goed', zeg ik. Ik ga er niet bij liggen, maar zitten. Ze laat me even en vraagt vervolgens op het blaadje met nieuwe horizonten te gaan staan. Wat voelt dit heerlijk en licht! Zo fijn. Ik zie de kleine schitteringen in de lucht die ik meestal alleen zie als ik letterlijk ver kan kijken. Hoe snel mijn gemoed kan gaan van 'super down' naar 'vrolijk' is bijna ongelooflijk. 'Wat een goed gevoel!', roep ik uit. 'Ja', zegt ze, 'Duidelijker kan bijna niet.' Daarna mag ik plaatsnemen op het symbool voor creatieve hulpbronnen en ook daar stroomt het over van blijdschap. Afscheid nemen van het werk is een absolute must. Ik weet het, maar ik heb nog geen beeld hoe ik met al die creatieve hulpbronnen en nieuwe horizonten mijn hypotheek kan betalen.



IK GA OP ZOEK NAAR NIEUWE HORIZONTEN EN MAAK GEBRUIK VAN MIJN CREATIEVE HULPBRONNEN

Les 3 Nieuwe horizonten en creatieve hulpbronnen



Het is duidelijk dat ik ben vastgelopen. Een burn-out vond ik altijd raar, totdat ik er zelf een kreeg. Je zou zeggen dat ik het halverwege mijn leven wel op de rit heb, maar bij mij was of is dat klaarblijkelijk niet het geval.

Wellicht ben je al bekend met familieopstellingen, maar misschien ook niet. Het uitgangspunt is dat we allemaal een unieke plek in ons familiesysteem innemen, bijvoorbeeld als oudste, middelste of jongste kind of als enig kind. Onze ouders hebben ons het grootste cadeau gegeven, namelijk het leven zelf en diep van binnen zijn we loyaal aan hen. Velen van ons streven ook naar goedkeuring en waardering van de ouders. Belangrijk is het om te weten dat ouders horen te geven en kinderen horen te ontvangen. Ouders geven wat ze kunnen en we mogen als kind nooit meer vragen dan dat. Een ander principe is dat patronen uit onze gezinssituatie zich blijven herhalen gedurende ons leven totdat we de lessen geleerd hebben. Als je bijvoorbeeld in een onveilige gezinssituatie opgroeit, dan kan dat zich weer uiten in onveilige situaties in jouw relaties of in jouw werk. Heb je doorzetten en presteren als overlevingsstrategie, dan is er een grote kans dat je dit ook laat zien in het volwassen leven. Pas als je kiest om patronen in de ogen te kijken en deze vervolgens bewust te doorbreken, kom je tot inzichten en kun je het anders gaan doen. Sommige mensen geloven dat we als een soort 'tabula rasa', een onbeschilderd doek, op de wereld komen. Niets is minder waar. Zoals ik het zie, zijn de genen van onze ouders en voorouders in ons samengekomen, net als hun talenten en ook onverwerkte levenslessen en thema's. Het is aan ons om deze op te lossen voor onze kinderen. Als je zelf nog in jouw jeugd bent, kan dit vreemd klinken. Toch is het logisch dat het zo werkt. Hoe meer onze ouders al hebben geleerd en opgelost, hoe schoner de lijn is en hoe meer en beter wij ons leven kunnen vormgeven vanuit essentie, vanuit onze ziel. Hoe meer we met trauma's en onverwerkt verleden zitten, hoe meer we het gevoel krijgen vast te lopen.

In het leven heb je altijd keuzes. In mijn leven had ik op een gegeven moment de keuze om te blijven draaien in mijn werkverleden of om te gaan schrijven en creëren vanuit mijn ziel. Het eerste kiezen, slurpt de energie uit mijn lichaam, als het kijken naar een slechte film die zich maar blijft afspelen in mijn hoofd. Het laatste, schrijven, kost ook energie, maar levert vooral energie op. Ik voel er vreugde en rust bij. Door die tweede keuze, creatief schrijven vanuit mijn ziel, ben ik in een fijne flow beland die mij helpt beter te worden en uit de situatie te komen.

De familieopstelling maakte dit nog eens enorm helder. Ik kan kiezen voor datgene wat krachtige levens- en zielenenergie geeft. Ik mag nieuwe horizonten gaan ontdekken en mijn creatieve hulpbronnen aanboren.

Ook jij staat, misschien wel dagelijks, voor keuzes die in eerste instantie te groot lijken om alleen aan te kunnen. Het mooie is dat je nooit alleen bent, aangezien je altijd een complete familielijn achter je hebt staan met talenten, inzichten, gaven en uiteraard ook die andere kant ervan, de eventuele trauma's. Ik had er een heldere droom over.

Ik wandel samen met een kennis in een mooi gebied met veel kastelen. Ze wil mij het huis van een kennis laten zien. We doen onze modderschoenen uit en via een open ruimte komen we bij haar gedeelte van het huis aan. Er hangt een schilderij met verschillende kleuren. De vrouw heeft twee kinderen en zij vertelt hoe zij tot de kleuren van de slaapkamers van de kinderen zijn gekomen: haar dochter fuchsia, haar zoon een mooie heldere kleur blauw en zij zelf geelgroen. Zij vertelt: 'Mijn voorouders gaven de kleuren aan en mijn kinderen konden kiezen welke kleuren te gebruiken.' Haar zoon wilde niet alleen kleuren, maar ook bloemen maken van de kleuren en de kleuren mengen. Zo ontstaat een schilderij dat honderden, zo niet duizenden jaren oud en in de familie is. We schilderen nog steeds met de kleuren van onze voorouders! We mogen zelf kiezen welke kleuren we gebruiken en welke vormen we daarvan maken. Er is iets diep in onszelf verankerd. Het doek is er al. We worden niet als tabula rasa geboren! Voorouders hebben de verf en de kleuren gegeven. Generatie op generatie. Mengen, kleuren kiezen uit het aangeboden palet en vormen kiezen, het kan allemaal.

Een voorbeeld: we hoeven niet voor de donkerte te kiezen; voor bijvoorbeeld een Jappenkampverleden, de Bersiapperiode, discriminatie en uitsluiting. We hoeven niet voor een slavernijverleden te kiezen als we de kleur te donker vinden op ons huidige palet. Het is er wel. Al is het maar ergens aangegeven in een klein hoekje van ons schilderdoek. Schilderen mogen we met de kleuren die we in dit leven willen. Vormen maken mag ook: bloemen, harten, oneindigheidssymbolen.

Ik ben verrast zoveel moois te zien in het huis van deze kennis en zoveel wijsheid ook. Ik besef dat ik kan kiezen voor de angsten en onveiligheid van het verleden of deze laten rusten en zelf creëren wat veel beter bij mij past in dit leven. Wat dromen al niet kunnen verhelderen!

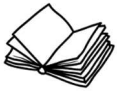
3A. Bij welke situatie heb jij het gevoel dat je mag kiezen? Beschrijf de keuzes die je hebt.

3B. Bedenk een script voor keuze A en keuze B van eenzelfde levenssituatie

Script keuze A:

Script keuze B:

1.4 De oude weg



Iedereen heeft een oud en een nieuw pad. Iedereen komt in het leven op een kruispunt terecht waarin er een beslissing moet worden genomen. Zoveel is mij wel duidelijk.

‘Met haar moet je wel uitkijken’, zei een broer van mijn vader. Ik keek naar hem. ‘Hoezo moet je met mij uitkijken?’, dacht ik nog net niet hardop al leunend tegen de piano in de woonkamer. Waarom praten zij over mij en denken zij dat ik dit niet kan horen? Mijn oom vervolgde ‘Zij is te veel met God bezig als je het mij vraagt. Het is volgens mij een te serieus kind, dat kan wel eens problemen opleveren.’ Mijn vader haalde zijn schouders op. Serieus zijn is goed, moet hij gedacht hebben. Hij liet het erbij.

‘Meisje, ik trakteer jou’, zei mijn oom. ‘Ik weet dat je het goed kunt doen in het leven, maar ik vind het leuk om jou het eerste drankje aan te bieden.’ Mijn oom ziet er jong uit, een kaki broek, een bruine leren riem en een wit gestreken overhemd, bruine schoenen, geschoren. We praten en lachen. De sfeer is ontspannen. Ik word wakker en besef dat dit een dream visit is van mijn overleden oom die destijds kritische opmerkingen maakte over mij.

Het aardse leven is er niet zomaar, het is een voorrecht om hier tal van creatieve mogelijkheden te leren en uit te voeren.

‘Lieverd, wat doe je het toch goed op school.’ Mijn vader omhelst me en overlaadt me met complimenten. ‘Mijn knappe pientere meisje.’ Ik ga als enige uit mijn klas naar het gymnasium en mijn vader kan zijn trots niet verbergen. Het liefst gaat hij flyeren met deze mededeling erop, zodat iedereen het weet. ‘Net als jouw oudste zus, naar dezelfde school. Leren is belangrijk en jij kunt dat. Jij kunt alles, dat weet je toch?’ Ik voel me gevleid, maar ik voel ook de druk om te blijven presteren. Dan krijg ik immers complimenten in plaats van gedoe.

Terugblik werk

De moeheid, de sterretjes voor mijn ogen en toch maar doorgaan, het even moeten rusten tussen de middag, omdat het anders niet meer gaat. Het was niet voor niets, deze signalen

die mijn lichaam me al veel eerder gaf, heb ik niet opgepikt. Ik had veel eerder de handdoek in de ring moeten gooien. Uitgeput val ik thuis op de bank in slaap, al malend. Hoe moet dit nu verder? Ik ben zo ongelooflijk moe.

Ik denk aan mijn voorouders die vanuit hun gecreëerde paradijs uit Indonesië moesten vertrekken om naar Nederland te gaan. Allemaal op de boot, bestemming onbekend. Ze kwamen uiteindelijk aan op Schiermonnikoog. De vader van mijn vader, opa Frans, stierf daarna aan oorlogstrauma's. Ik voel dat ik een deel van deze belasting op me heb genomen, om de 'keten' van gedwongen weggaan uit een land 'door omstandigheden' te doorbreken. Ik word niet gedwongen als ik doe waar ik voor gekomen ben. Het zou leven 'in flow' moeten zijn toch? Dit is waar iedereen momenteel over schrijft? Een leven dat stroomt. Ik ben gestrest en gespannen.



IK MAG ZIJN WIE IK BEN EN DOEN WAT IK DOE MET MIJN LEVEN

Les 4. Klaar met de oude weg en klaar voor de nieuwe weg!



Oude overtuigingen die compleet niet dienend zijn, wie kent ze niet? Overtuigingen bijvoorbeeld dat overgewicht in de familie zit, of depressie of geldissues en dat je erfelijk belast bent. Het gaat niet om ontkennen van wellicht nare patronen die er echt wel zijn, het gaat om bewust zijn van overtuigingen en voor iets anders kiezen. Dat kan gaan om allerlei thema's in jouw leven. Hieronder staan er een paar, met mogelijke negatieve overtuigingen plus de positieve en meer dienende tegenhanger.

Thema	Negatieve overtuiging	Positieve mogelijkheid
Liefde	Scheidingen komen voor in mijn familie. Mijn familie kan geen goede relaties aan gaan.	Ik ben een fijne en liefdevolle partner en ik geniet van mijn plezierige betekenisvolle relatie.
Gezondheid	Mijn familie heeft last van allerlei klachten en kwaaltjes.	Ik ben blij met mijn sterke, goede mentale en lichamelijke gezondheid.
Overvloed	In mijn familie zijn altijd geldissues.	Ik verdien overvloed doordat ik vanuit zelfliefde veel waarde toevoeg aan de wereld om mij heen.
Veiligheid	Ik ben altijd bang dat er iets onverwachts gebeurt, waardoor ik me onveilig voel.	Ik ben veilig, in alle situaties zie ik het goede.

Vul het schema in voor jezelf

4. Benoem zelf een thema waar jij mee zit, een negatieve overtuiging en een positieve mogelijkheid. Zie de positieve mogelijkheid als affirmatie die je gedurende de dag herhaalt.

Thema	Negatieve overtuiging	Positieve mogelijkheid

1.5 Dromen en creaties

Flashback thuis bij mijn ouders



Ik lig op een groot strandlaken en ga met mijn handen door het zand. Mijn ogen zijn dicht en het mulle zand glijdt door mijn vingers. De zon verwarmt mijn huid en ik luister naar het geluid van de zee. Ik adem diep in en uit. Dit is het ultieme beeld van ontspanning waarmee ik jaren ben gaan slapen. ‘Doe je ogen dicht en denk aan een mooi beeld waar jij gelukkig van wordt’, zei mijn moeder altijd. Het is het ideale manifestatie-mechanisme om datgene wat je wilt in te laten marineren. Ik heb het gemerkt; we wonen al bijna twintig jaren in de tropen.

De zomer is altijd al mijn favoriete seizoen geweest met alles wat daarbij hoort; de vrolijke kleuren, de accessoires, de kleding, de tuinsets. Ik wist ook dat mijn man die ik voor me zag al ergens rondliep. Al was ik dertien... Hij zou ook ongeveer die leeftijd zijn, dus hij zou nu al ergens zijn op aarde. Dat idee maakte me blij. Niet dat ik destijds geen reden had om blij en gelukkig te zijn. Alles was alleen zo serieus, school, de thuissituatie die toch vaak gespannen was. Ik had het nodig om in mijn gedachtewereld even de realiteit te ontvluchten en niets is veiliger en fijner dan dat gewoon in bed te doen. Ik weet nog dat ik mijn ogen dichtdeed en vaker wel dan niet in een lange trechter werd gezogen, heel ver en heel diep, een soort gat waarin ik viel tot in het oneindige, door mij te concentreren op het gebied midden boven mijn ogen. Nu weet ik dat dit het derde oog heet, maar toen was ik me hier niet van bewust. Jammer genoeg heb ik dit soort ervaringen nauwelijks meer. Het lijkt wel alsof alle dromen die ik had in die trechter kwamen en stuk voor stuk realiteit zijn geworden; zowel de mooie als de angstdromen. Ik ben namelijk heel dubbel opgegroeid als

het om geld gaat bijvoorbeeld. Zelf ervaar ik wel overvloed in mijn huidige gezin qua wonen en het kunnen kopen wat we leuk vinden. Toch ervaar ik geen ultieme rijkdom. Vooral door de situatie van een burn-out waarin ik nu zit, voel ik me eerder wiebelig op dit gebied dan zeker. Ook deze gevoelens van vroeger zijn blijkbaar in de trechter meegegaan. Ik wist natuurlijk niet wat ik precies deed toen ik 's avonds op bed mijn ogen dicht deed... Heb ik dan het leven gecreëerd dat ik nu voor ogen had vroeger? Hoe werken creaties eigenlijk?

Flashback prille relatie

'Wat een gave sloep, bedankt voor de uitnodiging om mee te mogen varen!' Ik ben enthousiast. De zon schijnt op onze gezichten, de picknickmand is gevuld en het leven is meer dan goed. We gaan zo uit eten aan de andere kant van de plas. Hoe heerlijk is dit! We genieten. De familie van Rob komt uit Loosdrecht. 'Ik heb hier al eerder gevaren', zeg ik. 'Met mijn ouders gingen we ook af en toe naar Loosdrecht, naar een tante en oom.'

'Kennen jullie tante Trudy uit Loosdrecht ook? Ik heb toch zo met haar gelachen, wat een heerlijk mens en ook wat een bizarre kleine wereld.' Mijn schoonvader vertelt met een grote glimlach op zijn gezicht over de mooie tijden in Loosdrecht waar zijn ouders vandaan komen. Rob slaat een arm om me heen en geeft me een kus. 'Ja schat, we hadden al veel eerder een ontmoeting kunnen hebben.'

Door even terug te gaan naar mijn jeugd en me af te vragen hoe creëren kan werken, vraag ik me af hoe ik zou moeten gaan creëren vanaf nu, wetende dat als het ware mijn gebeden verhoord worden, of mijn visualisaties in de trechter een eigen leven gaan leiden. Ik vind het bijzonder en mooi, maar ook spannend, want blijkbaar reageert het universum echt op mijn gedachten, gebeden, woorden, visualisaties en acties. In het vliegtuig na onze vakantie las ik een mooi boek *'Als God knipoogt moet je wel omhoog kijken'* van S. Rushnell. Het komt hierop neer: Mensen ontvangen tekens en ervaren synchroniciteit op alle mogelijke manieren. Ik vroeg me ter plekke af welk 'signaal' ik zelf van God zou willen ontvangen om me te laten weten dat alles goed is. Ik zie al zo vaak vlinders, kolibries, libellen, dat ik dit bijna gewoon ben gaan vinden. Al ben ik wel heel dankbaar dat ik in zo'n mooie natuurlijke omgeving mag leven. Tijdens dezelfde vlucht keek ik uit mijn raampje en werd ik verrast met een hele mooie felle regenboog, waar we overheen vlogen! Wow! Met tranen in mijn ogen keek ik naar beneden. We vlogen echt over een regenboog. Ongelooflijk wat een fantastische en voor mij ook spirituele ervaring.

Nee, ik weet niet precies wat onze toekomst brengt en ja, ik voel in al mijn cellen dat er een bron is die doorwerkt in al onze ervaringen en creaties. Dit is nog eens mooi en vol vertrouwen reizen. Euforisch word ik ervan. Door mijn enthousiasme keken steeds meer mensen uit de raampjes van het vliegtuig... Ik ben benieuwd of zij de regenboog zagen en ook een spirituele beleving hadden.

Doordat we in een min of meer onzekere periode zitten nu door mijn werk en burn-out, zijn Rob en ik meer ontvankelijk voor wat eventueel nog meer mogelijk is. We worden enthousiast van alle ideeën en praten erover in een tuin in Nederland, tijdens een mooie zomeravond met mijn familie. We zitten met zeventien man rondom het kampvuur en ik kijk omhoog 'Wow, er zijn hier ook sterren', roep ik uit naar Rob. Hij kijkt ook omhoog en precies op dat moment zien we beiden een vallende ster. We sluiten onze ogen en doen een wens. Ja, in het midden van ons leven zijn we eigenlijk nog gewoon twee kinderen die geloven in wensen die uitkomen.



IK GELOOF IN WONDEREN

Les 5. Wonderen bestaan, welk wonder wil jij?



Een uitspraak: 'Je kunt geloven dat er geen wonderen bestaan, of je kunt geloven dat er nog dagelijks wonderen gebeuren. Wat je ook gelooft zal voor jou waarheid zijn.' Is het niet veel mooier om het laatste te geloven? Wordt het leven dan niet veel aangenamer en plezieriger? Als kind zijn we heel ontvankelijk voor wonderen, voor miraculeuze verhalen. We luisteren er met open ogen, oren en soms mond naar... als we ouder worden, lijken we de gave om vol overgave te genieten van wonderlijke verhalen te verliezen. We lijken te worden meegezogen in de waan van de dag. In geld verdienen en spullen kopen, oftewel het materialiseren van het verdiende geld. Het is grappig genoeg, want hoe rijk je ook mag worden qua materie op deze aarde, uiteindelijk komen we naakt, zonder al deze vergaarde spullen, aan bij onze bron. Niemand kan immers zijn huis of andere bezittingen meenemen naar het hiernamaals. Waarom zijn we dan toch continu bezig om van alles te vergaren en lijkt ons leven daarop ingericht te zijn? Lijkt leven dan niet meer op overleven?

Nog dagelijks zie ik wonderen gebeuren, ook in de processen waarin ik zit. Synchroniciteit in contacten, in hulp, in het gevoel van verbonden zijn met de bron en anderen. Je kunt geloven in wonderen, in de bron, in hulp uit het universum of niet... Het zal waarheid zijn voor jou wat je al dan niet gelooft en alles is goed. Je mag denken wat je denkt en voelen wat je voelt.

5A. Geloof jij in wonderen?

Heb jij wel eens een wonder meegemaakt? Of een gebeurtenis van synchroniciteit, dat je ook kunt zien als een wonder? Synchroniciteit is bijvoorbeeld dat je denkt aan iemand die je lang niet hebt gezien en je ontvangt een appje van deze persoon. Ik heb het vaak meegemaakt, bijvoorbeeld met: 'Ah, ik heb zin in een leuk tijdschrift en wat lekkers.' Rob kwam dan die middag nog thuis met een tijdschrift, drop en chocola. Heerlijk! Of iets nog groter: de man van een vriendin van mij overleed onlangs. Ze sprak met haar man af

dat hij haar als signaal dolfijnen zou sturen, dat kan als je in het Caribisch gebied woont. Ze had voor zijn overlijden jarenlang geen dolfijnen gezien en na zijn overlijden, ziet ze ineens vaak dolfijnen. Ik was met haar aan zee en een groep van tien dolfijnen zwom vlak langs de kust, omdat ze een bootje volgden. Ik geniet van deze prachtige signalen van boven. Ik ervaar zulke schijnbare toevalligheden als wonderen. Toeval bestaat niet. Wonderen wel. Mocht je meer inspiratie hierover willen, lees dan het boek 'Het zesde zintuig' van Hans Peter Roel.

Ik ben benieuwd: heb jij wel eens een wonder meegemaakt, zoals hierboven beschreven? Beschrijf jouw wonder hieronder. Het hoeft geen groots en meeslepend wonder te zijn, maar wel iets waarvan je dacht: 'Wow, dit is echt bijzonder!'

5B. Welk wonder wil jij ervaren?

Stel je hebt behoefte aan een wonder. Je hebt voor ogen wat je wilt. Hoe ziet dat wonder er dan uit voor jou? Let wel: je mag alleen voor jouzelf een wonder wensen. Uiteraard mag je voor zieke mensen vragen of ze beter worden, maar het is niet de bedoeling om in andermans karma te zitten. Als je verliefd bent, mag je niet het wonder vragen dat de ander verliefd wordt op jou. Dat is namelijk zijn of haar pad. Wat je wel mag doen, is een visualisatie maken waarin je al enorm blij bent met jouw geliefde. Je gaat dan slapen met jouw gewenste liefde in jouw hoofd. Of met jouw allermooiste en passende baan, fijnste huis, liefste vrienden. Als er vervolgens 's nachts een wonder gebeurt, hoe ziet jouw volgende dag er dan uit? **Beschrijf de situatie zoals die is nadat het wonder is gebeurd of heeft plaatsgevonden:** Ik ben zo blij en dankbaar dat... *Je weet nu direct met welk beeld in jouw hoofd en hart je het beste kunt gaan slapen!*

1.6 Weten wat je wilt, ook als dat gewoon alles is

Flashback middelbare school



De regen tikt al tijden tegen de ramen, mijn kleding is vochtig van al het water dat nog door mijn regenjas heen kwam. Ik zit in de klas en kijk naar buiten. Dit hier kan het leven niet zijn. Het is niet de bedoeling om in het donker naar school te fietsen, om verregend te koukleumen en saaie lessen te volgen. Ik mijmer en besef dat als ik kan kiezen, ik dit leven op deze manier niet wil. 'Waar op de wereld schijnt de zon?', bedenk ik me. Mijn ouders zeggen wel dat we het hier goed hebben, maar de mensen die in de buurt van de evenaar wonen, hebben wel veel beter weer. Dat ik me hier zo door laat beïnvloeden. 'Wat zit je te dromen?', hoor ik ineens. 'Ja, jij daar! Ik heb je al drie keer een vraag gesteld en je reageert niet eens. Dan de volgende maar.' Balen, geen goede beurt gemaakt en geen idee waar de les over gaat. Ik wil bezig zijn met het leven en niet met wiskunde als het even kan.