



## Introductie

Gefeliciteerd! Je hebt jezelf een mooi cadeau gegeven, of wellicht heb je dit van iemand anders ontvangen. Je kunt dit kaartendek gebruiken zoals je maar wilt. Misschien vind je het fijn een kaartje voor de dag te trekken en de boodschap op je in te laten werken. Misschien heb je een vraagstuk, waarbij je een inzicht wenst. Belangrijk is dat je de kaarten eigen maakt, ze aanraakt en bij het trekken van een of meerdere kaarten jouw intentie duidelijk hebt. Je zult zien dat je een boodschap ontvangt die bij de situatie op dat moment past. Soms zul je de boodschap even op je in moeten laten werken, voordat je door hebt welke snaar deze raakt.

**De coach kaarten zijn in de ik-vorm geschreven, omdat het de bedoeling is dat je deze zelf leest of opzegt vanuit jouw persoon. Het is een affirmatie. Het zijn ik-boodschappen aan jezelf.**



1.

## 1. Ik vertrouw op een mooie toekomst en ben dankbaar voor het hier en nu

Alles wat zich nu voordoet in mijn leven, is er om mij iets duidelijk te maken, om mij iets te laten zien. Ik weet dat dit een tijdelijke situatie is en geen levenssituatie. Ik kijk om me heen en voel me vol liefde voor mijzelf. Ik ben hier vooral gekomen om leer- en levenservaringen op te doen. Dat alleen al maakt me dankbaar.

Ik doe vandaag heel bewust een dankbaarheidsoefening door te zeggen wat ik in het hier en nu waardeer. Dat kan echt van alles zijn! Van de overvloed die de natuur te bieden heeft, tot en met een heerlijke kop verse thee of een knuffel van iemand.  
Ik ben dankbaar.



11.



## 11. Ik laat me niet beïnvloeden door de oordelen van anderen

Zodra we opstaan, begint het oordelen. Althans als we niet bewust zijn dat we oordelen. Het kan gaan over de jurk van een bekend iemand of over een vriend, familielid, collega of nog iets of iemand anders. We hebben oordelen over situaties, mensen en onszelf. Ook anderen hebben oordelen over ons. Van zodra ik hiervan bewust ben, kan ik kiezen voor een andere gedachte dan een oordeel en kan ik kiezen oordelen van anderen niet binnen te laten komen.

Vandaag kies ik om oordelen van anderen niet binnen te laten komen. Ik kies ervoor vanuit mijn eigen kracht te leven. Oordelen van anderen heb ik niet nodig.





## 22. Ik hoor de stem van mijn ego, maar ik luister naar de stem van mijn ziel

Op sommige momenten is alles teveel. Een kleine opmerking kan al een uitbarsting tot stand brengen. Op dat soort momenten durven te kijken naar mijn gevoel, is belangrijk. De snauw naar een ander, is iets wat aan mij ligt. Als ik me er compleet door laat leiden, houd ik vast aan mijn gelijk; ook als ik weet dat het anders zit. Een gemakkelijke ommekeer is om heel even mijn gevoel uit te leggen aan de ander, zodat er enigszins begrip kan ontstaan. De stem van mijn ziel, is de stem die zacht glimlacht en met liefde kijkt naar mezelf... en naar de ander.

Vandaag beseft ik nog meer dan anders dat de stem van de ziel die van mildheid is naar mezelf en naar de ander toe.



33.

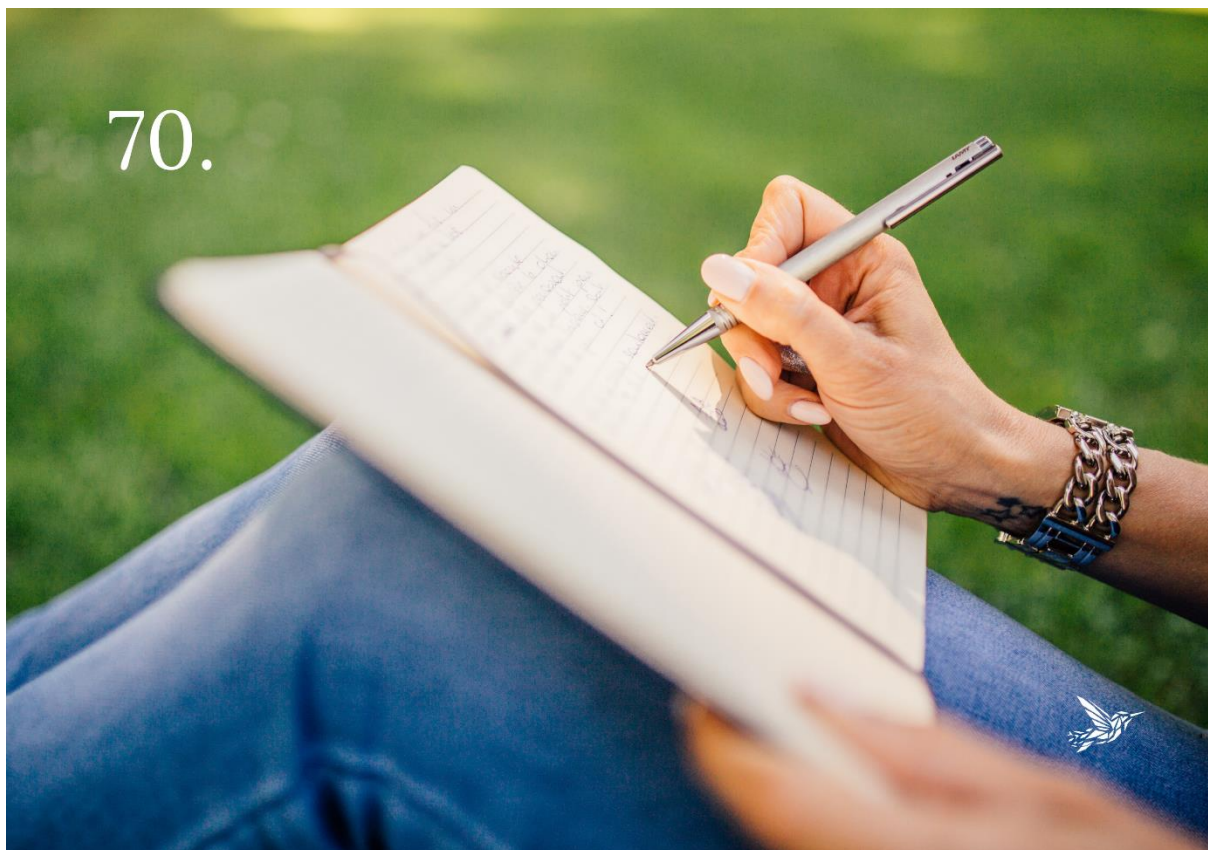


## 33. Ik durf te groeien, juist door los te laten

Soms willen we heel graag aan iets vasthouden, te graag zelfs, waardoor het als zand tussen onze vingers doorglipt. Ik herken het gevoel. Het gevoel van koste wat kost de controle te willen houden. Weten dat het geen zin heeft om controle af te dwingen, is de start van het durven loslaten. Het diepe vertrouwen dat er iets mooiers ontstaat; het diepe vertrouwen dat een wending in het leven, juist nieuwe stroming biedt en stromend water betekent leven! En groei! En... nog veel meer moois!

Vandaag laat ik het leven zijn gang gaan. Wat het ook maar is waar ik me aan vast wil klampen, ik laat het in vertrouwen los. Het vertrouwen dat het leven dient te stromen en dat niets zo gezond is en vol leven is als een stromende rivier.





## 70. Ik verheug me op het volgende hoofdstuk in mijn leven

Een beetje treuren om wat is geweest, om wat was of wat had kunnen zijn... het mag en kan. Niet te lang graag. En vooral: ik kijk terug met dankbaarheid voor wat was en er mocht zijn. Door de andere pagina's open te slaan, mag ik het nieuwe hoofdstuk schrijven, lezen en beleven. Ik verheug me erop, ik verwacht het beste, het hoogst mogelijke, om in dat nieuwe hoofdstuk datgene te ervaren wat mijn ziel wil ervaren. Hoe fijn is dat!

Ik sla een bladzijde dicht in dankbaarheid en sla vol verwachting en vreugde de nieuwe bladzijde om in mijn leven. Ik maak vandaag de keuze tot verandering, tot een fijne wending in mijn leven!

