

De kracht van zelfkennis

het leven overkomt je niet, je bent de oorzaak

Colofon

ISBN: 978 90 8954 722 4

1e druk 2014

© 2014 Michel Tomaello

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Telefoon: 058 - 289 48 57

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

© Michel Tomaello

Natuurgeneeskundig energetisch therapeut

Centre for conscious creation

www.cfcc.nu

Praktijk voor natuurgeneeskunde, persoonlijke groei en ontwikkeling.
Energetische therapie, quantumhealing-hypnotherapie, coaching en onderwijs.

Tekstadviezen: R.F.P.M. Aussen

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

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

De kracht van zelfkennis

het leven overkomt je niet, je bent de oorzaak

Michel Tomaello



Inhoudsopgave

Inleiding	7
Hoofdstuk 1: Doorbreken van routine <i>In het nu leven</i>	13
Hoofdstuk 2: De balans tussen denken en voelen <i>Twee besturingssystemen</i>	27
Hoofdstuk 3: De relatie tussen emoties en gedachten <i>Je eigen leven creëren</i>	43
Hoofdstuk 4: Zet jezelf op de eerste plaats <i>Grenzen aangeven</i>	59
Hoofdstuk 5: Zet jezelf op de eerste plaats <i>Weerstand maakt moe</i>	75
Hoofdstuk 6: De binnenwereld is je buitenwereld <i>Jouw realiteit sturen</i>	94
Hoofdstuk 7: Je staat er niet alleen voor <i>De signalen van de ziel</i>	112
Hoofdstuk 8: De belangrijkste relatie in je leven <i>Energie stelen</i>	131
Hoofdstuk 9: Gezondheid en ziekte <i>Zorg goed voor jezelf</i>	146

Hoofdstuk 10: Wie is er vandaag aan de leiding?	
<i>Wie is er vandaag aan de leiding?</i>	162
Hoofdstuk 11: Bewust positief	
<i>Bewaak je eigen gedachten</i>	176
Nawoord	193
Over de auteur	195
Literatuurlijst	197

Inleiding

Veel mensen leven met het idee dat het leven je overkomt en dat je geen enkele invloed hebt op de zaken die je overkomen. Vanuit ons westerse wereldbeeld zijn we door de vele eeuwen heen de kennis en wijsheid verloren die ons kan leren dat alles en iedereen om jou heen niet losstaat van jezelf maar via onzichtbare verbindingen met elkaar is gelinkt. Al in de oudheid vertelden vooraanstaande wetenschappers, doctoren, filosofen en alchemisten dat het leren kennen van je eigen persoonlijkheid de sleutel is tot een dieper begrip van het leven zelf. Dit lang bewaarde geheim is nooit echt een geheim geweest maar werd alleen verspreid aan die mensen die gereed waren om zichzelf in al hun omvang te leren kennen. We zijn stuk voor stuk schepende wezens die elke minuut van de dag hun eigen leven creëren en vormgeven, of je je daar nu bewust van bent of niet. Als je alles wat in dit boek is geschreven kunt gaan toepassen, maak je de verschuiving van onbewust naar bewust creëren. Je bent niet alleen een lichaam en verstand maar je bent ontzettend veel meer!

Wanneer je gaat inzien hoeveel kracht wij als mensen van nature bezitten om onze eigen werkelijkheid te beïnvloeden, zul je perplex staan. Wanneer je het gaat herkennen, kun je ontdekken dat alles in je huidige leven een relatie bezit met al je gevoelens en gedachten. Het moeilijke is dat we deze kracht in onszelf niet via de rationele weg kunnen waarnemen omdat ons verstand simpelweg niet is uitgerust met het instrumentarium om dit te kunnen detecteren. Het mooie is dat we deze fijngevoelige detectie-apparatuur verborgen hebben liggen in ons eigen lichaam en dat ze stand-by staat tot het moment dat jij haar opnieuw activeert. Het is niet iets wat je dient te ontwikkelen of verdienen maar het is bij ieder mens van nature aanwezig, net zoals we allemaal longen hebben die ademen en een kloppend hart dat ons bloed laat stromen. De illusie van het afgescheiden leven van dit instrumentarium wordt louter veroorzaakt door een overwegend verstandelijke benadering van het leven zelf. Het leven is onderhevig aan structurele wetmatigheden waarbinnen ieder individu zijn eigen leven leeft. Het niet herkennen van deze natuurwetten geeft nog geen vrijstelling van deze structuren. Daarom is het belangrijk om veel van deze structuren te gaan herkennen zodat je deze levenswetten voor je kunt laten werken in plaats van ertegenin te gaan.

Hoe weet je nu of je samenwerkt met deze wetmatigheden of niet? Wanneer er situaties in je leven aanwezig zijn die je niet prettig vindt, kun je met de

ondersteuning van dit boek een opening maken om hier verandering in te brengen. Als mens hebben we vaak geleerd dat wanneer uiterlijke omstandigheden ons niet bevallen, we deze omstandigheden in onze buitenwereld dienen te veranderen. Vanaf deze plek verklap ik je dat deze aanpak zelden echte resultaten oplevert. Wanneer je structureel situaties in je leven wilt veranderen, is de weg naar binnen de enige juiste manier om elke moeilijkheid permanent te wijzigen in een door jouzelf gekozen scenario. We zijn gewend om te vechten voor ons gelijk, ons geluk of waardering. Dit veroorzaakt altijd onnodig energieverlies en te veel en te vaak je energie verliezen, put je uit. Uiteindelijk ben je altijd de verliezer omdat niemand je nog ooit heeft geleerd dat er andere, betere mogelijkheden zijn die kunnen zorgen dat jouw accu opgeladen blijft. Net zoals je jouw reflectie in de spiegel niet kunt veranderen, kun je jouw eigen leven niet beïnvloeden als je dit via de reflectie wilt bewerkstelligen zonder het origineel te benaderen.

Dit boek is een verzameling van nieuwe mogelijkheden om naar je eigen leven te gaan kijken, gesteund door vele praktische manieren om op een experimentele en speelse wijze inzichten te vergaren die in onze westerse maatschappij zelden of nooit onderwezen worden. De kracht van dit boek is dat het eenvoudig en in begrijpelijke taal is uitgelegd waardoor je het zaadje plant voor enorme groei en verandering. Wanneer jij dit zaad water en zonlicht blijft geven door middel

van warmte, aandacht en tijd voor jezelf, zul je verzekerd zijn van een totaal nieuwe beleving van je eigen werkelijkheid. Door onze opvoeding, cultuur, religie of afkomst kunnen er denkbeelden en gedachten zijn overgedragen die niet meewerken aan het leven dat jij graag zou willen leven. Het niet herkennen van deze patronen in je eigen geest zorgt ervoor dat je leven op een of andere manier blijft steken en er nauwelijks veranderingen in positieve zin mogelijk zijn. Dit boek besteedt uitgebreid aandacht het belang van openheid naar jezelf toe en je omgeving, waarin je ontvankelijk bent voor nieuwe ideeën en mogelijkheden. Wanneer je alles wat in dit boek is geschreven gaat toepassen, zul je als vanzelf transformeren naar een nieuw, vreugdevoller en krachtiger mens. Wanneer je begint te zien dat niets in het leven je zomaar overkomt maar alles altijd een diepere betekenis heeft, dan krijg je direct het gereedschap in handen om het leven te gaan sturen.

Het ontdekken van je ware zelf is een mooie weg en heeft mij vele prachtige veranderingen gebracht die al mijn moeilijkheden uiteindelijk hebben doen verdwijnen. Alles wat ik in dit boek heb geschreven, is ontstaan door mijn eigen zoektocht in alle uithoeken van de wereld. Vele culturen, mensen en gebieden heb ik mogen ontmoeten en bestuderen en vaak mocht ik de gekheid en beperktheid van mijn eigen gedachten en gewoonten inzien. Mijn jarenlange onvrede in het leven werd veroorzaakt door het niet kunnen waar-

nemen van structuren in mijzelf die niet in harmonie waren met de levenswetten van onze driedimensionale werkelijkheid. Doordat mij nooit is verteld wie ik in werkelijkheid ben en wat nu de ware kern van het leven is, heb ik net zolang moeten zoeken tot ik het gevonden had. Al die tijd werd dit geheim op een prachtige plek bewaard in het diepste van mijzelf en mijn zoektocht heeft bijgedragen aan de herontdekking van dit prachtige deel in mijzelf. Het leven laat zich exact aan jou zien op de manier hoe jij over het leven denkt. De enorme kracht van gedachten, emoties en gevoelens kan tegen je werken maar kun je evengoed leren aanwenden voor het creëren van een leven waar je altijd al van hebt gedroomd.

Dit boek geeft je vele verschillende ingangen om je eigen leven plezieriger, gebalanceerder en vreugdevoller te maken, waardoor je automatisch het leven van anderen kunt beïnvloeden. Het creëren van een betere wereld kan op vele manieren maar de efficiëntste manier is door een betere versie van jezelf te creëren door eerlijk naar jezelf te durven kijken. Elk hoofdstuk zal een belangrijk thema behandelen waarmee je een bredere blik kunt ontwikkelen op jezelf en je omgeving. Wanneer je begint waar te nemen hoe jij in je leven staat, krijg je pas de keuze om het te gaan bijsturen. Dit boek geeft je vele handvatten om te beginnen jouw leven op te waarderen, maar het boek is zeker nog niet compleet. Dit kan ook niet, omdat iedereen andere wegen nodig heeft om zichzelf volledig te leren

kennen. Alles wat ik heb geschreven in dit boek zal automatisch een weg openen naar meer informatie die specifiek voor jou van grote waarde is. Het zijn niet de woorden in dit boek die belangrijk zijn maar het is de energie waarmee de woorden op papier zijn gekomen die werkelijk telt.

Hoofdstuk 1

Doorbreken van routine

In het nu leven

Dit hoofdstuk legt de basis voor een duidelijk begrip van hoe jij zelf weer de bestuurder kunt worden van je eigen leven. Om veranderingen toe te laten in je leven is het belangrijk om eerst bewustzijn te verkrijgen in hoe jij momenteel je eigen leven vormgeeft. Het omschakelen van een enkelvoudige visie naar een verruimde manier van waarnemen waarmee je uiteindelijk jouw leven vanuit meerdere perspectieven leert zien, is meer dan enkel en alleen de visie waarin je bent geboren en grootgebracht. Wanneer je stapje voor stapje de theorie van dit hoofdstuk in de praktijk gaat toepassen, kunnen er wonderlijke dingen gebeuren. Het ontwaken vanuit een routinematig leven zal het vuur weer in je kunnen doen ontbranden en nieuw enthousiasme en verwondering teweegbrengen. Dit hoofdstuk vertelt waardoor jouw batterij is leeg ge-

raakt en geeft inzichten in hoe je simpel je eigen accu weer kunt opladen. De kern van dit hoofdstuk is het eenvoudigste en belangrijkste wat je voor jezelf kunt implementeren in het dagelijkse leven om na verloop van tijd weer helemaal jezelf te worden.

Er zijn vele natuervolkeren in de wereld die altijd hebben beweerd en nog beweren dat het leven één grote droom is en dat juist de droom het ware leven is. Voor veel mensen is dit ook werkelijk zo, omdat het gemakkelijk is om in het dagelijkse leven te verdwijnen in een droomstaat waarin je als een gehypnotiseerd mens door het leven heen glijdt. Deze hypnose of onbewustheid ontstaat als we niet in staat zijn om bij de les van het dagelijkse leven te blijven en gedurende de dag gaan slaapwandelen. We kennen allemaal wel de entertainmentshows waarin vrijwilligers door een hypnotiseur op het podium worden gevraagd en in hypnose worden gebracht zodat de hypnotiseur vervolgens de mensen kan gebruiken om zijn publiek van een komische avond te voorzien. De entertainer in dit geval heeft het talent het onderbewuste van zijn vrijwilligers zodanig te programmeren dat zij de werkelijkheid op een andere manier beleven dan het publiek. Het schoolvoorbeeld is de citroen-act waarbij mensen denken dat ze een heerlijk zoete vrucht nuttigen maar in werkelijkheid een zure citroen opeten.

Hypnose is een vorm van programmering van het onderbewustzijn die bij onbewuste afwezigheid of

slaapwandelen ons totale leven kan leiden zonder dat we hier erg in hebben. In het dagelijkse leven is het belangrijk om te leren ontwaken uit de droom van routine en sleur, want deze twee zijn de belangrijkste redenen waardoor wij ontvankelijk worden voor programmeringen van buitenaf. Onze wereld kent vele symbolische hypnotiseurs die toegang hebben tot ons onderbewustzijn zonder dat we ons hiervan bewust zijn. De kranten, het journaal, reclame, opvoeders, leraren, je werkgever, films, televisieprogramma's, modebladen, feelgood-tijdschriften en het land of de cultuur waarin je leeft, om er maar enkele te noemen. Elke keer opnieuw als je een van deze kanalen onbewust en ongecontroleerd je gedachten laat beïnvloeden, kun je gemakkelijk de werkelijkheid verwisselen voor een illusie. Je kunt jezelf een groot geschenk geven als jij weer de bestuurder wordt van je eigen werkelijkheid, als je ontwaakt uit routine en sleur en begint te leven in het eeuwige nu-moment.

Leven in het nu wil zeggen dat je gaat leren om alle handelingen die je dagelijks verricht, te doen met 100% aandacht en bewustzijn. Dat je van alle informatie die je dagelijks binnenlaat en de gedachten die je denkt, controleert of ze jouw leven ondersteunen of juist bemoeilijken. Leven in het nu-moment is de wekker die je plotsklaps uit je geïnduceerde slaap of hypnose haalt. Zelf kan ik ontelbare voorbeelden opnoemen van situaties waarin ik mijn leven heb geleefd op de automatische piloot zonder dat ik mijzelf hier

bewust van was. Regelmatig heb ik mijzelf de vraag moeten stellen of ik nu wel of niet mijn tanden had gepoetst. Dan ging ik toch nog maar even terug naar de badkamer, om mijn natte tandenborstel het antwoord te laten geven. Regelmatig heb ik moeten teruglopen naar de auto, om te voelen dat ik deze toch goed had afgesloten. Een ander voorbeeld is dat ik met regelmaat na een verhuizing de eerste dagen stevast naar mijn oude woning reed in plaats van de nieuwe. Of dat ik een ontbijt of lunch had genuttigd onder het genot van de krant of een tijdschrift zonder dat ik eigenlijk wist wat ik gegeten had. Je zult misschien denken: wat is hier nu mis mee? Ongemerkt kunnen vele van deze kleine onbewuste momenten zich aaneenschakelen waardoor je je aan het einde van de dag afvraagt: wat heb ik nu eigenlijk gedaan vandaag? In de overtreffende trap kan het zijn dat je je na een bepaalde leeftijd afvraagt: wat heb ik nu eigenlijk gedaan met mijn leven? Het leven is te mooi om het onbewust voorbij te laten glippen en de automatische piloot de bestuurder te laten zijn van jouw werkelijkheid.

In onze snelle maatschappij kan het lastig zijn om te onthaasten en genoeg tijd en ruimte voor jezelf te creëren. Te weinig tijd en ruimte voor jezelf kan er uiteindelijk in resulteren dat je geen voeling meer hebt met je eigen fysieke lichaam. Je weet niet meer wanneer jij je eigen grenzen overschrijdt en hiermee veroorzaakt je overbelasting op psychisch en/of lichamelijk vlak. Je kunt in dit geval je leven of lichaam vergelijken met

je eigen woning. Als je continu leeft buiten het nu-moment ben je als het ware niet thuis in je eigen huis en staat dit voor lange tijd onbeheerd leeg. Zo kunnen andere mensen bezit nemen van je eigen woning, ze kraken als het ware jouw huis. De krakers zijn in dit geval de onbewuste gedachten die je dagelijks denkt en de onbewuste informatie waar de buitenwereld je mee kan hypnotiseren. Je kunt je leven ook vergelijken met een personenauto. Een onbewust leven zal ervoor zorgen dat je niet zelf de bestuurder bent van je eigen voertuig en anderen bepalen dag in dag uit wat jouw bestemming is. Het allerbelangrijkste is dat je als eerste leert hoe je weer de eigenaar kunt worden van je eigen woning, hoe je weer de bestuurder kunt worden van je eigen voertuig.

Je eigen woning in bezit nemen of je eigen voertuig besturen, is hier de metafoor van het weer totaal verbonden zijn met je fysieke lichaam. Je zult je misschien afvragen: hoe kan ik nu niet verbonden zijn met mijn eigen lichaam? Een groot deel van je dag totaal vanuit je verstand of gedachten beleven, is een van de grootste oorzaken waardoor wij de verbinding met ons fysieke lichaam verliezen. De energie is als het ware geconcentreerd in het bovenste deel van het lichaam en de rest doet tijdelijk niet meer mee. Een gebalanceerd leven en het leven in het nu-moment begint altijd met het laten indalen van je totale zijn in je fysieke voertuig. Aarden noem ik dit! Aan het einde van dit hoofdstuk zal ik handvatten aanreiken waarmee je zelf

aan de slag kunt om te aarden. Aarden brengt de balans terug tussen het denken en het voelen waardoor we weer voeling krijgen met ons lichaam. Aarden is een snelle en eenvoudige manier waarmee je jouw eigen accu weer kunt opladen zodat je genoeg energie hebt voordat je je dag begint of kunt bijladen wanneer je gedurende de dag merkt dat je accu leeg raakt. Je kunt het totale energiemangement van een mens vergelijken met dat van een laptop. Zorg dat de batterij regelmatig wordt bijgeladen of op netspanning komt, anders wordt de laptop waardeloos. Dit geldt evenzo voor ons fysieke lichaam. We dienen zuinig te zijn op ons lichaam omdat dit het voertuig is waarmee we ons aardse leven kunnen vormgeven. Zuinig zijn met je lichaam, betekent dat je het optimaal verzorgt en dat je goed luistert naar wat het nodig heeft. Zie het maar als een auto, die ook zijn onderhoudsbeurten en de juiste brandstof nodig heeft en die regelmatig gecontroleerd en schoongemaakt dient te worden zodat je er jarenlang plezier van kunt hebben. Tenslotte kun je het lichaam niet zo eenvoudig inruilen als een auto.

In het nu-moment leven, is dus belangrijk omdat je anders de kans loopt dat het grootste gedeelte van je leven aan je voorbijgaat en je als een zombie in een hypnotische staat je dagen slijt. Zo sta je niet in je persoonlijke kracht en verlies je het vermogen om je leven effectief richting te geven. Een volgende reden is dat je de verbinding met je eigen lichaam verliest als je niet bewust bent van het nu-moment. Geen

verbinding hebben met je eigen lichaam wil zeggen dat je niet meer kunt aanvoelen wat je lichaam nodig heeft op het gebied van voeding, rust, verzorging of ontspanning. Je voelt niet meer wanneer je het lichamelijk en psychisch te zwaar belast. Geen verbinding hebben met je fysieke lichaam wil automatisch zeggen dat je te veel je leven leidt vanuit je verstand en gedachten en je gevoel en intuïtie eigenlijk buitenspel zet. Je gevoel en intuïtie heb je juist nodig om te kunnen luisteren naar wat je nu werkelijk nodig hebt en deze adviezen zijn vaak totaal anders dan je verstand je doet geloven. Ook een interessante oorzaak om te kiezen om te leven in het nu is omdat buiten het nu-moment je leeft in het verleden of de toekomst. Het is een pre als je begrijpt dat leven in het verleden of de toekomst eigenlijk alleen maar vanuit je gedachten kan plaatsvinden en dat je hierdoor direct het gereedschap verliest om je eigen werkelijkheid te sturen. Het leven bijsturen kan alleen maar vanuit dit nu-moment. Het verleden is al voorbij en de toekomst bestaat nog niet. Wat er overblijft, is het eeuwige nu.

Hoe kun je zelf bepalen of je veel buiten het nu leeft? Hier is veel over te vertellen maar ik zal een paar praktische voorbeelden opsommen waarmee je met zekerheid kunt aannemen dat je buiten het nu leeft. Kom je chronisch tijd tekort? Ben je de laatste dagen of de laatste maanden erg moe, depressief of futloos? Zijn je gedachten vaak bij een gebeurtenis of situatie uit het verleden? Kun je niet wachten tot de

dag waarop je vakantie begint? Ben je zenuwachtig voor de lezing die je volgende maand gaat geven? Ben je boos, verdrietig of angstig? Is een van deze dingen op jou van toepassing, dan ben je niet in het nu-moment. Wat ik met dit hoofdstuk wil bereiken, is dat je de kans krijgt om te ontdekken hoe jij in het leven staat. Ik zeg niet dat in het nu leven beter is dan niet in het nu leven, omdat iedereen vrij is om eigen keuzes te maken in de manier waarop hij of zij het leven inricht. Mensen die voelen dat ze een andere richting op willen met hun leven en het meer kleur en inhoud willen geven, kunnen dit pas gaan realiseren als ze zich eerst weer volledig bewust worden van alles wat ze doen en denken gedurende de dag. Het ontwaken uit de hypnotische staat geeft je de kans om werkelijk effectieve veranderingen aan te brengen in je leven.

Er zijn vele oorzaken die je uit het nu-moment laten schieten en je weer in de hypnotische staat doen afglijden. Om hier wat duidelijkheid in te scheppen, zal ik een paar willekeurige oorzaken opsommen die je direct uit het nu-moment halen: emoties zoals woede, boosheid, angst en verdriet, zorgen, irritaties, minderwaardigheidsgevoel, jaloezie en dergelijke zorgen er meteen voor dat jij het denkbeeldige stuur van je leven uit handen geeft en je eigen kracht verliest. Een te druk leven of een te strakke planning helpt niet mee aan een leven met focus op het nu. Je bent te afhankelijk van andermans oordeel. Je hebt te veel verplichtingen. Je bent altijd maar op zoek naar meer, beter