

Het Mirakel dat Jij Bent

Vervul jouw potentieel

(Deel I van III)

*Struinend door het gras
Kijkend naar de horizon
Genietend van Alles dat IS
Jouw weg...*

Schrijver: A.M.I. van der Kwast

Coverontwerp: in samenwerking met Brave New Books

ISBN: 9789402139983

Website: <http://www.annamariievanderkwast.nl>

© 2015 A.M.I. van der Kwast

Inhoudsopgave

1. Intro: succesvol met heel je hart	6
2. De weg van gezondheid, vreugde en vervulling	9
2.1 De kracht van intentie	9
2.2 Leren en helen door middel van confrontatie	12
2.3 IK BEN	14
2.3.1 Verschillende uitdagingen	20
2.3.2 Het belang van bewustzijn	22
3. De maatschappij van de ratio	23
Voelen, het bestaan van oneindigheid	23
3.1 Wanneer ons hoofd regeert	24
3.2 Terug naar de eenvoud van de realiteit	26
3.3 Denken voordat je doet & Doen voordat je denkt	30
3.4 Het leven beschouwen	34
3.5 Ik moet het weten	38
4. Leren door pijn te ervaren	41
Leven	41
4.1 Schoonheid in pijn	42
4.2 Wat is vergeving voor jou?	45
5. Labels	48
De schoonheid van het leven ingesloten in tegenstellingen	48
5.1 Het belang van stilte	49
5.2 Kinderen met speciale behoeften raar of vreemd?	54
5.3 Homoseksualiteit: goed/fout of iets dat gewoon IS?	55
5.4 Zijn we niet allemaal ons eigen wezen?	57

Inhoudsopgave

6. Liefde	62
De Zon & De Maan	62
6.1 Liefde is...	63
6.2 De meester en de leerling, wat betekent het?	65
7. Het leven is NU	68
Tijd om te ZIJN	68
7.1 Wat is realiteit?	69
7.2 De sportschool leuk?	71
8. Natuurlijk bewegen	73
Eenvoud van de realiteit	73
8.1 Met het leven meebewegen	74
8.2 Ik voel daarom ben ik	79
8.3 Leren en Zijn	84
9. Het Mirakel dat Jij Bent	87
9.1 Vervul jouw potentieel	87

Literatuurlijst

Vervolg:

Deel II – Ik ben Mij: jij en alles om je heen, de weg naar gezondheid, geluk en voldoening

Deel III – Eenheid: liefde, alles inclusief

Intro: succesvol met heel je hart

Wanneer je in je leven doet wat je wilt doen vanuit je hart, dan ben je een succes en zit je lekker in je vel. Je voelt je gezond en over het algemeen opgewekt.

Betekent het dat je een succesvol bedrijf leidt? Dat je rijk bent? Dat je boeken schrijft die super goed verkopen? Dat je een gevierd artiest bent?

Nee, hoe jouw succes eruit ziet, hangt volledig af van wie jij bent en wat jij vanuit het diepste van je wezen wenst te bereiken.

Misschien is het om een succesvolle onderneming te leiden; misschien om een ouder te zijn.

Misschien is het om een gevierd kunstenaar of om een nomade te zijn.

Misschien is het om een bekende schilder te zijn of om eenheid te creëren.

Misschien is het geen van deze en misschien is het dit alles samen.

Betekent het dat je nooit ziek en verdrietig bent en geen pijn hebt?

Nee, ziekte, verdriet en pijn zijn, net zoals het gevoel van vreugde en blijheid, een onderdeel van het leven.

Dus wat betekent het om succesvol te zijn met heel je hart?

Het betekent dat je blij bent met wie je bent.

Het betekent dat je behoefte volledig wordt bevredigd door wat je doet, niet door wat je verdient.

Het betekent dat je weet en voelt dat wat je in het leven doet nuttig

is zonder dat je daarvoor een beloning van buitenaf nodig hebt. Het betekent dat zelfs in tijden die je als moeilijker ervaart, je toelaat wat er is. Je laat de pijn in zijn volledigheid toe, geeft ruimte aan zorgen die er zijn en tegelijkertijd vertrouw je op je innerlijke kracht en vertrouw je de natuurlijke beweging van het leven. Het betekent dat je je goed voelt met wie je bent zonder uitzondering en ook wanneer je niet trots bent op wat je gedaan hebt.

En wat is er nodig om daar te komen?

Het loslaten van gefixeerde ideeën over hoe succes eruit moet zien.

Volg jezelf, volg je instinct.

Eerlijkheid met betrekking tot de wensen die je hebt in het leven.

Het gaat over jouw wens, succes en welzijn, niet over dat alles in de ogen van de maatschappij.

Je zult veel moed nodig hebben. En naar alle waarschijnlijkheid zul je veel mensen ontmoeten die jouw weg naar succes niet begrijpen.

Vertrouw jezelf!

Het doel van dit boek is om je aan het denken te zetten; om je te motiveren je eigen weg van succes, gezondheid en vreugde te vinden en om dit op een steeds dieper niveau te leren ervaren.

Het doel van dit boek is om jezelf te bevrijden van de regels die door de maatschappij worden opgelegd; om een breder perspectief te krijgen; om te zien dat de regels die vanuit de maatschappij worden opgelegd onze capaciteit om 'out of the box' te denken, beperkt.

Dit boek is het eerste deel van een reeks van drie. Het doel van dit- en de andere twee boeken is om jezelf te bevrijden: eigen regels,

standaarden en waarden kiezen om je aan te commiteren, en terwijl je dit doet meer bevrediging te vinden in het leven dat je leidt. Met als resultaat een intens gevoel van eigenwaarde; het levensdoel kennen waarmee je geboren bent; een sterker immuunsysteem hebben en meer liefde om te geven.

Let op:

- Als je wilt leren probeer dan met een open vizier te lezen. Het idee is om buiten je eigen kaders te leren kijken en om het leven anders te zien en te ervaren. Dit is alleen mogelijk als je bereid bent om de ideeën die je hebt over hoe het hoort te zijn en de bijbehorende oordelen opzij te zetten tot nadat je de tekst hebt gelezen. Wanneer je in de tekst een oordeel tegen denkt te komen, stel jezelf dan de vraag: "Wordt dit hier werkelijk gezegd of is dit een gevoelig onderwerp voor me?" Doe de evaluatie van de tekst (Wat is mijn mening?) na het lezen en niet tijdens. Op die manier geef je jezelf de kans nieuwe informatie en inzichten te verkrijgen.
- Probeer de context van een verhaal te lezen en je niet te fixeren op bepaalde woorden. Het is mogelijk dat ik hetzelfde woord op een andere manier gebruik in verschillende verhalen. Als je in staat bent om de verhaallijn te volgen, dan zal de reden daarvan helder zijn. Misschien zet het je zelfs aan het denken over de manier waarop we met elkaar communiceren. De neiging om dingen rigide te maken, bestaat ook in het gebruik van woorden.

2. De weg van gezondheid, vreugde en vervulling

Het leven laat precies zien wat je nodig hebt. Het mooie daaraan is dat er een keuze is. Je gebruikt de frustratie en pijn van de dingen die je niet fijn vindt om te veranderen. Je gebruikt de pijn en frustratie om nieuwe mogelijkheden te vinden; om jezelf te bevrijden van beperkingen en om op die manier meer energie tot je beschikking te krijgen; meer en meer vanuit je passie en kracht te werken en nieuwsgierig te zijn en te blijven tot de dag waarop je dood gaat. Of je geeft je over aan het idee dat je er niks aan kunt veranderen, waardoor je jezelf meer en meer beperkt bij elke uitdaging die je tegenkomt; je lichaam steeds stijver wordt; je minder energie ter beschikking hebt; je meer pijn te verduren krijgt; je het nut van het leven niet inziet en dood wilt gaan op een leeftijd die algemeen is geaccepteerd: "Want dat is de enige optie die we hebben."

Welke optie kies jij?

2.1 De kracht van intentie

In het boek 'De boodschap van water' doet Masaru Emoto (2007), Japanse onderzoeker en arts in de alternatieve geneeskunde, verslag van zijn onderzoek naar de invloed van negatieve- en positieve woorden, gedachten, emoties of verschillende soorten muziek op water. Hij stelde watermonsters hieraan bloot, waarna hij vervolgens de waterkristallen van deze monsters fotografeerde. Aangezien 70 procent van de aarde en een volwassen lichaam uit water bestaat, en een embryo zelfs voor 95 procent, is de uitslag van

dit onderzoek van grote betekenis.

Het resultaat van dit onderzoek was, dat de positief beïnvloedde watermonsters mooie en perfect gevormde kristallen opleverden, terwijl negatieve woorden, gedachten en emoties lelijke, misvormde kristallen opleverden. Stel je dus eens voor wat voor invloed jouw negatieve gedachtes, gevoelens en emoties hebben op jouw lichamelijke staat en dus gezondheid. En niet alleen op die van jou, maar ook op dat kleintje in jou of de buik van een ander, op onze omgeving en de aarde in zijn geheel.

Nu kun je denken: maar ik ben hartstikke positief ingesteld en toch heel erg ziek. Ja, dat kan. Het kan zo zijn dat je in het deel van je leven waar jij je bewust van bent heel erg positief ingesteld bent en overal een oplossing voor hebt. Je zou een gezond en sterk lichaam moeten hebben. Als dit niet het geval is, dan is het waarschijnlijk dat in het deel van je leven waar jij je niet bewust van bent gedachtes zijn verstopt zoals bijvoorbeeld: ik ben niet goed genoeg; ik kan niks; ik ben lelijk, of 'ik mag er niet zijn'. Waarschijnlijk ervaar je dit niet als zodanig omdat je er geen bewustzijn op hebt, maar deze gedachtes zijn wel degelijk van invloed op jouw algehele gezondheid. En omdat ze onbewust zijn, kunnen ze behoorlijk schadelijk zijn. Zolang ze onbewust zijn, zie je ze niet en kun je ze zelf niet actief veranderen. Toch zijn ze van invloed op jouw gezondheid en geluk. Ze limiteren je capaciteit om creatief en gepassioneerd te zijn en je vermogen om iets nieuws te creëren. Ze staan in de weg om iets neer te zetten dat volledig gebaseerd is op wie jij als uniek mens bent.