

Van Hoofdkwartier naar Hartkwartier[©]

*Leven (en) leiden vanuit
het Hart*

Dr. Tania C. de Winne

1^{ste} Editie

Uitgegeven via: bravenewbooks.nl

ISBN 9789402149791

© 2016 Dr. Tania Carina de Winne

Fotografie: Johan Baldewijns, <http://johanbaldewijns.be>

Make-up/haar: Petra Van Den Hoeck, <http://www.arjana.be>

Grafische vormgeving: Martine Van der Perre,

<http://www.id-advertising.be>

Licentie:

Dit boek dient uitsluitend voor persoonlijk gebruik. Het mag niet worden doorverkocht of weggegeven aan derden. Als je het graag met iemand anders wil delen, koop dan een kopie.

Dit boek, of delen ervan, mag op geen enkele manier gereproduceerd worden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever, behalve als het gaat om korte citaten die zijn opgenomen in recensies en artikelen.

Dank voor je respect voor het werk van deze auteur.

Disclaimer:

De informatie in dit boek is geen vervanging voor professioneel en medisch advies. Het gebruik van de informatie en oefeningen in dit boek zijn op eigen risico. Noch de auteur, noch de uitgever kunnen verantwoordelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit het gebruik of misbruik van de suggesties in dit boek, of uit het niet raadplegen van medisch advies.

Ere wie ere toekomt:

Ik lees gemiddeld per week twee tot vier boeken, naast tientallen artikelen on- en offline. Mocht je een uitspraak van jezelf herkennen en je staat niet vermeld bij de bronnen achter of in dit boek, aarzel dan niet om het mij te laten weten (tania@jouwhartkwartier.com). Dan zet ik dat meteen recht.

“Leven en werk krijgen pas hun volle zin als we hebben geleerd te luisteren naar de stem diep in ons.”

Mahatma Gandhi

Ben Claessens, *Mahatma Gandhi*. Facetten van zijn filosofie, 1997

Ik draag dit boek op aan mijn kinderen
Alec, Zeno, Toal en Onna.

Inhoudsopgave

VOOR WIE IS DIT BOEK?	8
VOORWOORD	12
DOOR SYLVIE VERLEYE.....	12
VOORWOORD	15
DOOR NOUK SANCHEZ	15
WELKOM IN MIJN WERELD	19
DE CHOCOLADEFONTEIN.....	19
HET HART MET HOOFDLETTER H	24
WAAROM HEB IK DIT BOEK GESCHREVEN?	31
HET HART: ONS EIGENLIJKE HOOFDKWARTIER?	44
GOED DOEN EN AARDIG ZIJN	73
ANGST, LUST EN MACHT.....	76
GOED DOEN	89
KWANTUMSPRONG	92
ASL-OEFENINGEN	101
VLOEIBAAR - TRANSFORMATIE	135
RUSTSTADIUM.....	140
TRANSFORMATIE	141
VREUGDE, VERVULLING, VREDE	156
DE SYNERGIE VAN HART EN DENKGEEST	172
HARTVISIE	188
HARTSPRAAK.....	191
'IK': INNERLIJK KOMPAS	203
HET HART DER HARTEN - EENHEID	218
TOT SLOT	223

DANKWOORD	229
WOORDVERKLARING	231
BIOGRAFIE.....	239
BRONNEN.....	242

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bedoeld voor ondernemende mensen: ondernemers, leiders en leidinggevendenden die voelen dat er iets mis is in hun ondernemerschap en manier van leidinggeven, maar die er niet de vinger op kunnen leggen. Het is bedoeld voor ondernemers en leidinggevendenden die 's nachts wakker liggen. Van het nadenken en het voordenken en ook van het gewone denken en piekeren, van het zich suf redeneren over de problemen in hun leven en in hun organisatie. Het is bedoeld voor ondernemers en leidinggevendenden die veiligheid en zekerheid zoeken en die merken dat ze die niet vinden door pogingen te doen om de markt, hun bankrekening en hun medemensen te beheersen of te voorspellen. Het is bedoeld voor ondernemers en leidinggevendenden die meer hart in hun leven en organisatie willen brengen, maar vergeten zijn hoe dit te doen. Het is voor ondernemers en leidinggevendenden die de moed hebben om zichzelf en hun organisatie te transformeren, om van hun hart opnieuw hun

hoofdkwartier te maken en te worden tot iets waar ze zich nu zelfs nog geen voorstelling van kunnen maken. Dit boek is voor ondernemers en leidinggevenden die een totaal andere toekomst willen creëren, zowel op economisch als op ecologisch vlak.

Wil je vasthouden aan je geloof dat je veiligheid, zekerheid en geluk afhankelijk zijn van mensen, materie en machten die buiten jou liggen en die jij niet kunt beheersen? Dan is dit boek niet voor jou. Als je wil vasthouden aan pogingen om je omgeving en al die mensen en dingen dagelijks te controleren en te beheersen, dan is dit boek niet voor jou. Als je denkt niet te kunnen leven zonder zware stress, dan is dit boek niet voor jou. Als zorgelijkheid, angst, ontevredenheid en controledrang je gedachten overheersen en je wil dat zo houden, dan is dit boek niet voor jou. Als je een garantie wil voor je dagelijkse dosis adrenaline en slapeloze nachten, dan is dit boek niet voor jou.

Dit boek is voor mensen die hun hart nu nog (wat) wantrouwen, maar die wel bereid zijn gaandeweg meer te gaan vertrouwen op

hun hart, en hun leven en bedrijf aan zijn wijsheid toe te vertrouwen.

Een verhaaltje ter illustratie:

Zegt het Ene Hart, dat overloopt van inspiratie en kracht, tegen het andere: "Hoe gaat het met jou? Heb je al de aandacht van jouw mens kunnen trekken"

"Neen," mompelt het andere hart en het slaat even over van schaamte. "Wat ik ook doe, ik lijk maar niet tot hem door te dringen. Ik aanvaardde deze taak, omdat ik dacht dat dit eenvoudiger zou zijn dan longen of lever te worden. Maar nu ben ik daar niet meer zo zeker van."

"Heb je al geprobeerd om je intuïtie en inspiratie kenbaar te maken?", vraagt het Ene Hart. "Of om synchrone gebeurtenissen te signaleren? Weet je mens eigenlijk wel dat je dit kunt?"

Weet je mens dat jij bij elke gedachte laat voelen of die waar is of niet?"

"Ik heb alles al geprobeerd", antwoordt het andere hart. "Soms voelt het alsof mijn mens op het randje staat om zich mijn taak en

waarde te herinneren. Maar dan voel ik toch wantrouwen binnen sijpelen."

"Mijn prachtige mens vertrouwt het niet wanneer hij mijn intuïtie en inspiratie ontvangt. Hij is heel ongerust en bang dat hij het verkeerd begrijpt of op een dwaalspoor terecht komt, of dat anderen hem irrationeel vinden. Hij weet gewoon niet hoe hij mij kan leren vertrouwen. En weet je wat zo jammer is? Mijn dierbare mens zou vanaf nu al meer kunnen ervaren wat ik en het Hart willen, als hij maar eens wakker zou worden en zich zou realiseren hoe hij mijn talenten kan gebruiken!"

"Maar waarom", vraagt het Ene Hart, "breng je jouw mens dan niet op het idee om dit boek te lezen? Tania's hart bevond zich ook in jouw situatie. Tot zij gaandeweg leerde om haar hart te vertrouwen en te volgen, en haar verstand daarin mee te nemen."

"Wat een goed idee!", zegt het andere hart, "Ik maak er meteen werk van."

Ben jij klaar om je hart (weer) te ontmoeten?

Voorwoord

Door Sylvie Verleye

Ik had net een bijzondere ervaring die helemaal past in wat dit boek beschrijft. Ik ben nu al geruime tijd gepassioneerd bezig met hormoon balans en geef die wijsheid ook graag door aan anderen die er baat kunnen bij hebben omdat ik een 'ridderlijke neiging' heb om mensen te helpen. Maar ik hongerde al lang naar meer en toen ik daarnet aan de rand van het zwembad zat te mijmeren passeerde de idee om de opleiding tot hormoon factor consulente te volgen in Nederland. Het voelde vanuit mijn hart dermate juist dat ik tranen in mijn ogen kreeg. Ik kwam thuis en ging onmiddellijk op de site kijken hoeveel deze opleiding kostte. Dit bleek ongeveer het driedubbele te zijn van wat ik had gehoopt of in gedachten had en de moed zank mij in de schoenen. Maar toen dacht ik terug aan mijn beslissing jaren geleden om zelfstandige trainer/coach te worden. Ik werkte toen nog als bediende, had een goed betaalde job, een auto van het bedrijf en alles erop en eraan, maar ik was niet gelukkig in mijn job. Toen ik aan mijn

ouders verkondigde dat ik zelfstandige wou worden, botste ik tegen een muur van kritiek. Ik vertelde hen dat mijn hart me zei dat ik deze stap moest zetten. Ik hoor mijn vader nog stellig verkondigen dat ik niet moest luisteren naar mijn hart, maar naar mijn verstand. Nu ik zelf kinderen heb, begrijp ik dat wel. Je hebt het beste met ze voor en je wil zelfs het liefst dat ze het beter hebben in het leven. Maar de roep van mijn hart was té sterk en tegen de zin van mijn ouders heb ik de stap toch gezet. Dit hoort zeker tot één van de beste beslissingen van mijn leven. En ook al heb ik nog piekermomenten, tegelijkertijd ben ik zo blij dat ik toen deze stap heb gezet. Dus, als ik tranen in mijn ogen krijg wanneer ik denk aan een voornemen om een opleiding in Nederland te volgen dan lijkt het me de juiste stap om dat hart van mij nog maar eens te volgen, of zoals het boek het zo mooi verwoordt...'ik acht mijn hartkwartier hoger dan mijn hoofdkwartier' ...

Sylvie Verleye

Sylvie is presentatiecoach die het boek schreef: 'Stilte, ik spreek! – Presentatie-ervaringen van 30 vrouwen aan de top. ' Zij

interviewde hiervoor 30 vrouwen die in België aan de top staan om te ontdekken hoe belangrijk presenteren in hun carrière geweest is.

www.simplytalking.be

Haar nieuwe avontuur in de wereld van hormoon balans en gezonde voeding met een gratis e-boek vind je hier:

www.smileyfood.be

Voorwoord

Door Nouk Sanchez

Zelfs op het spirituele pad vertrouwen we vaak onbewust op het rationaliseren van wat we leren, vooral wanneer we getriggerd worden door tegenslag. We vergeten het geleerde vanuit het hart toe te passen. Een duidelijk signaal van rationaliseren is de aanwezigheid van ongemak of een voortdurend gevoel van dreiging in ons leven, ook het gevoel van worsteling, opoffering of inspanning is vaak een teken aan de wand.

Ongerustheid of bezorgdheid wordt nu en dan verlicht wanneer aan onze (schijnbare) noden tegemoet wordt gekomen. Zodra verleden, ziekte, depressie, schaarste en dergelijke dreigen, vallen we echter opnieuw ten prooi aan angst, ongerustheid en de behoefte aan controle. Dit resulteert in een voortdurende achtbaan van emoties: angst en een algemeen verlies van onszelf, in wat een eindeloze zee van afleiding lijkt te zijn.

Een gevoel van eenzaamheid is een gedoodverfd nevenproduct van het egoplan om ons af te leiden van het vinden van de bron van alle geluk: in onszelf.

Het valse zelf (ego) is heel tevreden met spirituele groei, zolang we het 'pad van het hart' maar niet ontdekken. Wanneer we van het hoofd weg naar het hart toe bewegen, realiseren we ons dat alles waar we al heel ons leven naar op zoek zijn, in ons zit. Oneindige veiligheid, liefde, vrede en vreugde. Gelukkig leren we dat die ook nooit echt door iets of iemand kunnen worden bedreigd.

Zodra je dit inziet, wordt het vertrouwen in het ego weggenomen en treffen we het daar aan waar het hoort, in het ware zelf. Eindelijk leren we te vertrouwen op ons Heilige Zelf en zijn Hogere Wijsheid. Op dat wat Dr. Tania de Winne het Hart noemt.

Van Hoofdkwartier naar Hartkwartier leert ons hoe we harde gevoelens omzetten in hart(elijke) gevoelens. Het moedigt ons aan te kijken naar onze schaduw, de donkere zones in onze denkgeest, oordelen, verleden,

zelfconcepten, en dergelijke, en ons licht erop te laten schijnen. Dan kunnen we ze ook loslaten. Deze donkere kanten en gevoelens zijn de onbewuste blokkades tegen ons bewustzijn van de aanwezigheid van Liefde. Tot we deze zien en loslaten, zullen zij ons leven blijven saboteren.

Van Hoofdkwartier naar Hartkwartier gebruikt het hart om de denkgeest te helen, waarschijnlijk de snelste manier om onszelf te helen. **We ontdekken dat de Bron van alle Wijsheid en daarom van alle Liefde en Leven... van binnen zit.**

Dit is een prachtig boek dat je kan helpen jezelf liefdevol te aanvaarden. Je transformeert wat Dr. Tania de Winne de 'harde chocolade' noemt (onze blokkades tegen Liefde) in vloeibare chocolade. Een heerlijke zoete laag over de vruchten van je hervonden Zelf.

Nouk Sanchez

Nouk is coauteur met Tomàs Vieira van de bestseller **Take Me to Truth**, in het Nederlands vertaald als **De weg naar Waarheid**.

www.takemetotruth.org

Zij is ook auteur van de bestseller trilogie **The End of Death**. www.endofdeath.com

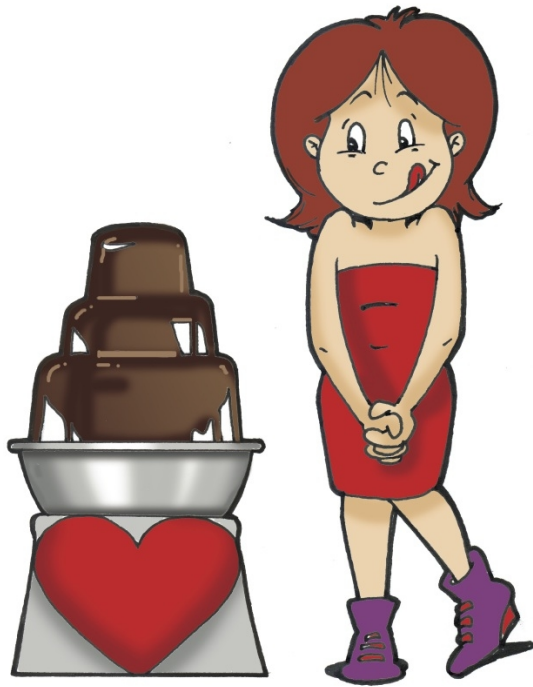
Welkom in mijn wereld

Om dit boek beter te kunnen begrijpen, is het nodig dat ik je eerst de volgende twee concepten meegeef: de metafoor van de chocoladefontein en het concept van het Hart met hoofdletter H.

De chocoladefontein

Een aantal jaren geleden was de chocoladefontein een hype op dessertbuffetten. Misschien nu nog steeds, maar het is al een tijdje geleden dat ik er een heb gezien. Net als een dessertbuffet trouwens, realiseer ik me nu.

Wat een geweldige uitvinding, dacht ik toen. Niet meer au bain-marie opwarmen en ook geen kannetje met gestolde chocoladesaus, die je dan niet meer over je roomijs en ander lekkers kon gieten. Wel een fontein. Een letterlijke overvloed van heerlijke, warme, vloeibare chocolade waar je naar hartenlust fruit en koekjes in kunt dopen.



[afb. 1: chocoladefontein]

Wat heeft een chocoladefontein met mijn hart en mijn hartkwartier te maken, vraag je je nu waarschijnlijk af.

Bij dat dessertbuffet viel mij de overeenkomst op. Puur fysiek gezien stuwt ons hart het zuurstofarme, donkerrode bloed door de longen, waar het zuurstof kan opnemen. Vergelijk dit donkerrode bloed maar met de

chocoladebrokjes die men onderaan in de chocoladefontein strooit. Die chocoladebrokjes worden opgewarmd. Er wordt warmte aan toegevoegd, zoals de zuurstof die in de longen aan ons bloed wordt toegevoegd. Bij de chocoladefontein komt er in dit stadium nog geen pomp aan te pas, terwijl ons hart het bloed naar de longen moet pompen.

Het zuurstofrijke bloed stroomt uit onze longen terug in ons hart, doordat de hartspier zich ontspant en de hartkamer het bloed kan ontvangen en opvangen. Daarna trekt de hartspier samen en pompt dit nu zuurstofrijke, helderrode bloed door ons lichaam en onze hersenen. In de chocoladefontein wordt de vloeibare, warme chocolade omhoog gepompt en stroomt door een opening bovenaan de fontein naar buiten over verschillende geleiders naar beneden, als een gordijn van chocolade. Bij nader inzien is ons hart dus een dubbele fontein: er gaat bloed naar de longen en bloed naar de hersenen en de rest van het lichaam.

Ook op metafysisch vlak kunnen we die dubbele werking van ons hart terugvinden.

Enerzijds laat ons hart het toe om onze duistere, verborgen 'gebreken' en vastgeroeste overtuigingen in het licht van de waarheid te zetten en te verhelleren. Zoals het donkerrode bloed helderrood wordt zodra er zuurstof aan wordt toegevoegd.

Dit is iets wat ons verstand nooit zal toelaten. Het verstand houdt krampachtig vast aan overtuigingen en wil vermeende gebreken zoveel mogelijk verdoezelen en verbergen.

Ons hart is de directe toegangspoort naar het Hart met hoofdletter H. De warmte en liefde van het Hart gaat deze stukjes duisternis, deze brokken chocolade, opwarmen en laten smelten. Binnenstromende inspiratie (zuurstof) maakt transformatie mogelijk.

Anderzijds laat het hart toe dat de vloeibaar gemaakte en los geweekte vermeende gebreken en vastgeroeste overtuigingen zich herstructureren. De chocoladevloeistof kan op zichzelf en in en rond allerlei vormen uitharden. Op vergelijkbare wijze kunnen onze vermeende gebreken en vastgeroeste overtuigingen ook een andere vorm

aannemen. Daarbij krijgen we totaal andere mogelijkheden tot onze beschikking. Al die vermeende 'gebreken', alle eigenschappen waarvoor we beschaamd en bang waren, zullen nu ons leven kunnen transformeren en verrijken. Zoals de gesmolten en weer gestolde chocolade van de chocolade-fontein ons dessert verandert en verrijkt.

Het Hart met hoofdletter H

De applicatie bij uitstek om je door je meest duistere angsten en schaamte, en ook door je leven te navigeren, is het Hart.

Het Hart met een hoofdletter is onze kern, onze essentie, ons referentiepunt om de waarheid over iets en over onszelf te kennen. Het Hart is transpersoonlijk. Dat wil zeggen dat het Hart aan de persoonlijkheid zelf voorbij gaat. Wanneer we ons hart openen, komen we in een staat van verbondenheid die het persoonlijke (en zeker ons valse zelf of ego) overstijgt.

Laten we even teruggaan naar de vergelijking met de chocoladefontein. De solide chocoladebrokken, verborgen in de basis van de fontein, kun je als je schaduwkanten beschouwen: die eigenschappen van jou die je verloochent omdat je ze slecht vindt, minderwaardig. Liefde, noch aandacht waard. Je voelt je er schuldig over. Er zijn twee manieren waarop we met deze schaduwkanten van onszelf omgaan:

1. We begraven ze diep vanbinnen, buiten het bereik van onze bewuste gedachten, in ons celgeheugen.
2. We projecteren ze op de mensen en de wereld rondom ons.

Iets van een bepaald gedrag of een eigenschap moet ook in jou aanwezig zijn om het bij iemand anders te kunnen herkennen. Hoe hard je dit ook wil ontkennen. Een voorbeeldje:

Ik heb een hekel aan te laat komen en aan laatkomers. Daarom zijn afspraken maken voor mij tegenwoordig zo stressvol, vanwege alle files. Ik wil namelijk koste wat kost niet te laat komen. Ik beschouw mezelf dus helemaal niet als iemand die regelmatig te laat komt. Waarschijnlijk heb ik de telaaroomer in mijzelf heel diep weggestopt, begraven onder oordelen als respectloos, ongemanierd en nonchalant. Ik wil die kant van mijn karakter helemaal geen bestaansrecht geven, niet in mezelf herkennen en zelfs niet in mezelf voelen. Daarom projecteer ik die op anderen, en zie ik in mijn wereld rondom mij mensen die vrolijk te laat komen.