

Uw innerlijke reis

Hallo lieve lezer 😊. Ik wil beginnen met jou alvast te bedanken! Ik bedank je omdat je mij, Cindy, het vertrouwen geeft om mijn verhaal naar jou te brengen. Op de een of andere manier trok dit boek je aan 😊. Alles heeft een reden, ook dit! Dank je wel!

Ik wil mijn man Danny bedanken voor het vertrouwen en de steun die hij me gaf om dit tot werkelijkheid te brengen. Ook bedank ik onze kinderen Kitana en Kiara! Jullie drie hebben mij geïnspireerd en op enkele vragen antwoord gegeven. Wanneer ik schreef, hebben jullie het respect gehad mij te laten schrijven en wanneer ik een stukje wilde voorlezen, wilden jullie luisteren! Dank jullie wel! Love you all!

Dank aan de personen die mijn boek lazen en mij feedback gaven!!! Xxx.

Omdat ik héél véél mensen nog zou willen bedanken en niemand wil vergeten, bedank ik zo iedereen die er mede voor gezorgd heeft dat mijn boek tot jou kon komen!!!


Veel liefs,

Cindy 😊

Doeboek: “Uw innerlijke reis!”

Wat of hoe?

Dit boek is gemaakt om zelf mee te doen als je dat fijn vindt. Je kan er ook voor kiezen om het te lezen en geen rekening te houden met het ‘meedoen’.

Wanneer je dit tegenkomt: , nodig ik je uit om te doen wat er staat, op je eigen manier en in je eigen tempo. Als het maar fijn aanvoelt! Ik wens je veel inzichten, mooie beelden en eventueel antwoorden. Misschien is het fijn als je rustige muziek opzet en een schrijfblok of schriftje bij de hand neemt om dingen te noteren of te tekenen.

Hoe kan jij aan de slag gaan met dit doeboek?

Ik verduidelijk heel graag alvast enkele onderwerpen die je in dit boek gaat tegenkomen. Ik heb dit verhaal geschreven met het doel je inzichten te brengen, je te doen dromen, je fantasie vrij te laten enzovoort. Dit doe ik door je nu en dan iets te laten visualiseren wanneer ik vraag je ogen te sluiten.

Wat is visualiseren?

Voor mij betekent dit bewust naar je onderbewustzijn gaan met je gedachten op nul. Geen nood, alles is goed hoor, je kan niets verkeerd doen! Wanneer ik je uitnodig in het verhaal om je ogen te sluiten en dingen te zien, kan je als volgt te werk gaan:

Je sluit je ogen, let op je ademhaling door rustig in en uit te ademen. Focus je niet te hard om iets te kunnen zien, horen of wat dan ook, blijf rustig zitten of liggen met gesloten ogen en laat alles maar tot je komen.

Zijn dit gedachten, bedank deze gedachten dan maar ga er niet verder op in en focus je weer op je ademhaling en de vraag van de visualisatie. Als je niets ziet of hoort, is dat niet erg! Visualiseren lukt voor sommige mensen

niet meteen of soms ook gewoon niet. Dus alles is goed zoals, ik zei. Niets moet, veel mag.

Tijdens de reis zal je een Krachtdier, Totemdier, Gids tegenkomen.

Wat is een Krachtdier, Totemdier, Gids?

Voor mij zijn deze er om mij in gedachten te begeleiden. Het kan een overleden dier of persoon zijn van wie je ook steun kan krijgen. Als je bijvoorbeeld een vraag stelt en er komt plots een antwoord in je op, kan dit door een van deze ingegeven zijn. Dit is wat ik geloof. Ik vraag je dit boek met een open mind te lezen en vooral te voelen. Denk er niet te veel bij na en laat komen wat mag komen.

Inleiding

Er is een gezinnetje met vader Dylan, moeder Rose en twee kinderen, Jack en Alexa genaamd.

Zij wonen in een gezellig huis, midden in een bos. Hun woning heeft iets heel aparts, wat later nog duidelijk zal worden. Er gebeurt ook van alles rondom het huis.

Dit gezinnetje houdt heel veel van de Natuur en zo is hun woning ook letterlijk en figuurlijk op hun pad gekomen.

Kom te weten waar en hoe hun reis begon...

Veel lees- en inlevingsplezier!

Uw innerlijke reis

Op een dag besloot het gezinnetje een wandeling te gaan maken in het bos. Ze namen dezelfde weg als altijd, alleen gebeurde er nu iets bijzonders. Ze werden ergens naartoe getrokken waar ze eerder nog niet geweest waren en zagen dieper in het bos een huis staan. Het stond een beetje verlaten verstopt achter de bomen. Toen Dylan en Rose het zagen, bleven ze er maar naar staren. Alsof ze betoverd waren en niet meer konden bewegen. Ze besloten na een tijdje om eens wat dichterbij te gaan kijken. Zo begonnen ze richting het huis te lopen, dichterbij en dichterbij. Jack en Alexa vonden dit eerst best een beetje eng en bleven even staan op het pad. Dylan en Rose kwamen bij de deur aan en tot hun verbazing stond deze op een kier. Toen ze elkaar aankeken, ging de deur vanzelf een beetje verder open. Eerst schrokken ze, maar dit ging snel over want ze hadden beiden het gevoel dat ze naar binnen moesten gaan, alsof ze uitgenodigd werden door het huis om binnen te komen. Dit wilden ze heel graag doen, maar niet zonder de kinderen.

“Jack, Alexa”, zei Rose, “komen jullie even hier?”

Elkaar ook aankijkend en twijfelend, besloten Jack en Alexa te luisteren en naar papa en mama te gaan. Toen ze van het pad afgingen, verscheen er in het bos richting het huis een ‘nieuw’ pad. Jack en Alexa vonden dit heel speciaal en telkens wanneer ze een stap zetten, verscheen er een andere kleur onder hun voeten. Met nog meer aarzeling en zich afvragend hoe dit kon, zetten Jack en Alexa toch hun weg naar het huis door.

“Wauw”, zei Alexa, “wat een mooie kleuren!”

Zelfs Jack vond het prachtig! Ze liepen beiden door naar Dylan en Rose die konden meegenieten van het ‘nieuwe’ pad en de prachtige kleuren. Toen de kinderen bij het huis waren gekomen, ging de deur helemaal open. Een zachte, warme stem zei: “Kom binnen alsjeblieft.”

Dylan en Rose hadden onmiddellijk het gevoel dat het goed was en wilden naar binnen gaan. Jack en Alexa schrokken echter en wilden papa en mama ervan overtuigen niet naar binnen te gaan. Op dat moment zag Alexa op een tak in het bos een muis, een schattig lief bosmuisje. De muis

keek recht in de ogen van Alexa. Alexa keek terug en voelde een band met het dier. Iets in Alexa vertelde haar dat het goed was om de woning binnen te gaan, alsof ze contact had gemaakt met de muis en dat het via de muis verteld werd dat het goed was! Omdat Alexa de oudste is, zei ze tegen Jack: “Kom, het is goed, we gaan mee naar binnen.”

Jack vertrouwde op zijn zus en zo gingen ze met zijn vieren het huis binnen. Achter hen viel de deur zachtjes in het slot.

“Wauw, wat een prachtig huis!” zei Rose.

“Ja”, zei Dylan, “inderdaad, precies wat we al zo lang zochten!”

Alexa en Jack keken ook vol verbazing rond...



Hoe ziet jouw droomhuis eruit? Sluit even je ogen en zie jouw droomhuis voor je. Wanneer je dit gedaan hebt, doe je je ogen weer open. Je kan je droomhuis tekenen of dingen opschrijven. Dan kan je, als je dat fijn vindt, weer verder lezen hoe de avonturen van Dylan, Rose en de kinderen verdergaan.

... Fijn dat je de avonturen van dit gezin weer verder wil volgen! Daar gaan we.

Nadat Dylan, Rose, Alexa en Jack een beetje hadden rondgekeken in de kamer, werden ze wel benieuwd naar wie hen had binnengeroepen en gingen op zoek naar de dame met die mooie, warme stem. Rondkijkend, vol verbazing hoe mooi het in dit huis was, gingen ze verder naar een andere ruimte in de woning.

Plots hoorden ze het geluid van een harp. Magisch mooi was het! Dan zei Jack: “Kijk daar in de tuin!”

Alle vier keken ze naar buiten vanuit de kamer in het huis.

“Wauw”, zei Alexa, “wat is ze mooi!”

“Ja”, zeiden Dylan en Rose, “prachtig.”

“Gaan we naar haar toe?” vroeg Alexa.

“Ja, graag”, zei Rose.

Dit deden ze dan ook, samen wandelden ze naar de vrouw...

Eenmaal buitengekomen, konden ze nog beter kijken maar vooral luisteren naar de dame die, helemaal in het wit gekleed, harp zat te spelen op een bankje in de tuin. Helemaal stil geworden luisterden Dylan, Rose, Alexa en Jack naar deze betoverend mooie geluiden die de dame maakte met de harp. Het leek wel of de wereld stilstond en alleen zij op Aarde leefden. Ze mochten zoveel Liefde en Geluk voelen, dit ervoeren ze nooit eerder.

Nadat de dame even muziek gespeeld had voor het gezinnetje, stopte ze en sprak hen aan met de woorden: “Wat fijn dat jullie zijn gekomen, ik verwachtte jullie al eerder.”

“Hoe bedoel je?” vroeg Dylan.

“Ik heb al eerder geroepen, alleen hoorden jullie mij toen niet”, zei de dame.

“Heb je dan al eerder geroepen?” vroeg Jack.

“Ja hoor”, zei de dame.

“Waarom hoorden we je toen niet, en nu dan wel?” vroeg Alexa.

“Ik riep jullie in jullie dromen”, zei de dame.

“In onze dromen?” vroeg Rose.

“Ja”, glimlachte de dame, “in jullie dromen.”

“Maar waarom hoorden we je toen niet en nu wel?” herhaalde Alexa.

“Omdat jullie het druk hadden en het voor jullie een best wel uitdagende tijd was. Jullie konden moeilijk Rust vinden en konden mij daarom niet horen”, zei de dame.

“Wie heeft je dan nu wel gehoord?” vroeg Jack.

Opnieuw glimlachte de dame en zei: “Jij, Jack, jij hebt mij gehoord.”

“Ik?” vroeg Jack.

“Ja, denk eens even aan je dromen van de laatste dagen, valt je niets op?” vroeg de dame.

“Hmm, ik zal eens denken”, zei Jack.

“Nee, lieve Jack, niet denken, vóelen”, zei de dame. “Kom even naast me staan en sluit je ogen. Denk eens rustig aan je dromen.”

Dat deed Jack dan ook... Plots opende hij zijn ogen en riep heel enthousiast: “JAAAAA, ik weet het!”

Iedereen begon te lachen, het leek wel of Jack het beste nieuws ooit had gekregen, zoveel vreugde en Geluk straalde hij uit, iedereen genoot ervan!

“Vertel eens, wat herinner je je?” zei de dame.

“Ja, vertel, vertel”, zei Alexa.

“Net als vandaag, stelde ik een paar dagen geleden in mijn droom ook voor aan papa en mama om weer naar het bos te gaan. Het was een stralende dag, een dag in de lente of zomer want de bloemen in het bos waren er al. Papa en mama vonden het een goed idee en toen zijn we gaan wandelen. Ook Alexa was erbij, net als nu... Ehm, wacht eens... Mijn droom ging precies hetzelfde als hoe het nu echt gebeurd is!” zei Jack.

“Wauw”, zei Rose, “meen je dat?”

“Ja, precies hetzelfde”, zei Jack.

“Fantastisch toch?” zei de dame.

“Ja, echt raar maar wel heel leuk!” zei Jack. “Betekent dit dan dat ik mijn eigen leven kan dromen?” vroeg Jack aan de dame.

“Zo is dat Jack, niet alleen jij kan dit, iedereen kan dit!” zei de dame.

“Hoe geweldig is dit”, zei Dylan. “Zo kunnen we dus werken aan onze dromen om onze toekomst te bepalen?”

“Dat klopt”, zei de dame. “Bijna alles in ons leven kunnen we bijsturen. Eerst moeten we ons hier wel van bewust worden, zodat we weten dat we zelf veel in de hand hebben en kunnen bepalen hoe iets in ons leven verloopt of verlopen zal. Dat vraagt soms wel wat tijd. Als kind