een How To'tje naar Bewustzijnsverruiming

Het Groeiboekje voor Volwassenen

Een soort richtingwijzer op jouw pad
naar een harmonieus leven

Wie wil dat nou niet?

Auteure: Paloma Manduapessij, www.eenhowtoetjenaar.nl

ISBN: 9789403796376

© Paloma Manduapessij, 2025, Uitgeverij: Bookmundo

Leven
En laten leven
Want
Jij bent jij
En ik ben ik
Manipulatie heeft geen ruimte
Voor invulling geen plek
Dus verwacht niet
Schreeuw niet
Maar laat zijn
Waaiend op de golven
Want wind kent geen grenzen
En de zee geen kaders
Daar is alles één
Zo rond als een cirkel
En oneindig als een lijn
Ziet ieder dit
Dan is het één
En is ik en jij
Iedereen

Voorwoord

Start 2024. My life is a mess.
Ik dacht, 2023 is hét jaar.
Ik had geleefd. Veel gefeest, gedronken, genoten, geld verdiend en geld uitgegeven.
Het was het jaar van, *Me, Myself & I.*

En,
Ik heb genoten.
Maar,
Één jaar later, en ik kom erachter dat ik vooral veel heb gevlucht.
Gevlucht van m'n gevoel, van m'n pijnen, van m'n verleden. Gevlucht van mezelf.
En vluchten kan maar tot zo ver…
Er gaat een moment komen, wanneer hetgeen waarvan je vlucht, je met veel slag en stoot inhaalt.

2023, ik geniet van het vluchten.
2024, het jaar van de noodstop.
Beide even belangrijk. Beide nodig om te komen waar ik nu ben.

Elk jaar heeft zijn authenticiteit.
Vanaf het moment dat we worden geboren, vormen jouw momenten, jou.

En dat is waar ik nu ben. Ik ben bij het voelen, bij het zien, bij het horen.

Start 2025, en ik ben ready om mijn jaren, mijn momenten, maar vooral mijn lessen te delen.

En daarvoor dient dit boek.

Het is mijn pad naar spirituele ontwaking.

Ik ben trots op mezelf.

En,
Ik ben trots op jou. Nu al.

Veel plezier,
En geniet een beetje.

Inhoud

1. Begrippenlijst Blz. 12
2. Intro spiritualiteit Blz. 15
3. Wie Ben Ik? Blz. 19
4. Intro bewustzijnsverruiming Blz. 28
5. Mijn spirituele tocht Blz. 34
6. De Zelfrealisatie Blz. 45
7. De Goddelijke kracht Blz. 63
8. Emoties Blz. 75
9. Triggers Blz. 85
10. Trauma's Blz. 92
11. Systeemdenken Blz. 102
12. Onze hersenen en zenuwstelsel Blz. 120
13. Downloads en hersengolven Blz. 130
14. Logische brein & creatieve brein Blz. 138
15. Masculiene energie & feminiene energie Blz. 139
16. Patriarchaat & matriarchaat Blz. 143
17. De Geest Blz. 147
18. Hobby's, talent en creatie Blz. 152
19. Mijn Waarom Blz. 159
20. Mijn Hoe Blz. 161
21. Het ego Blz. 167
22. Spiritueel zijn Blz. 178
23. Jouw algoritme Blz. 183
24. Wie Ben Ik? 2.0 Blz. 187
25. Praktische tips, tricks en go-to's Blz. 192
26. Mijn zielsmissie & zielsdoelen Blz. 187
27. Jouw Waarom Blz. 199
28. Extra schrijfruimte… Blz. 206

Het Groeiboekje voor Volwassenen

Je persoonlijke werkboek,

Waar je naartoe kunt grijpen,

Op elk moment van de dag.

Ik nodig je uit om de vragen die gesteld worden te beantwoorden,

En het gesprek met jezelf aan te gaan.

Het proberen is het halve werk.

Begrippenlijst

Om meteen met de deur in huis te vallen, en je direct te overladen met veel (nieuwe) kennis, heb ik een *How To'tje begrijp de begrippen* gemaakt, deze kun je nu doornemen, of tijdens het lezen wanneer iets onduidelijk is, of na het lezen wanneer je je geheugen wil opfrissen:

- Affirmaties: het affirmeren van hetgeen wat je wil bereiken, quote of the day, gebeden, prayers
- Authentiek/authenticiteit: jij, ik en iedereen. Ieder is in staat zijn originaliteit te vinden en te belichamen.
- Belichamen: een vaste vorm geven aan iets onstoffelijks, verpersoonlijken
- Bewustzijn: onze identiteit, hetgeen wat ons met elkaar verbindt
- Chakrasysteem: dit is je energetische lichaam. "Het woord "chakra" komt van de Sanskriet term voor "wiel" of "schijf", waarmee deze centra worden aangeduid als draaiende wielen van energie in het menselijk lichaam. Deze energiecentra zijn langs de wervelkolom uitgelijnd, beginnend bij de basis (wortel) en oplopend naar de kruin van het hoofd, waarbij elke chakra een specifieke kleur en energie uitstraalt die verschillende fysieke, emotionele en spirituele aspecten van ons wezen regelt."
- Collectief: de massa
- Conditionering: het aangeleerde
- De Bron: de oorsprong, de Schepper, de oerknal
- De Geest: het bewustzijn, de verbinding met Al Dat Is
- Destabiliseren: afbreken, het verliezen van stabiliteit
- Dualiteit: twee tegenpolen, samen een eenheid
- Eenheidsmentaliteit: alles is één, alles is verbonden aan elkaar
- Ego: dit heb je, dit is je persona (en dus niet je identiteit)
- Entiteit: iets dat een bestaan heeft, materieel of immaterieel
- Etniciteit: je culturele afkomst
- Extravert: energetisch opladen door te socialiseren met anderen
- Frequentie: een golflengte, een trilling, een toestand

- Herontwikkelen: hervoeden (wat we collectief moeten doen/aan het doen zijn met het ego)
- Het onbekende: moeten we nieuwsgierig naar zijn
- Holisme: allesomvattend, samenhangend
- Identificatie: doet het ego
- Individu: onderdeel van het geheel
- Individuatie: volgens de Jungiaanse psychoanalyse: "dit is het proces waarbij het bewustzijn van een persoon wordt gedifferentieerd en geïndividualiseerd van andere personen. Het is een groeiproces, waarbij de mens zich bewust wordt van zijn uniekheid tegenover andere mensen."
- Internaliseren: eigen maken
- Integratie: opnemen in het geheel
- Intentie: je (ziels)doel, focus on your purpose
- Introvert: energetisch opladen door alleen te zijn
- Intuïtie: het innerlijke/onmiddellijke weten zonder het gebruik van rationele processen, de taal van het hart
- Liefde & licht: het aller-aller belangrijkste
- Meditatief: ontspannen
- Mediteren: zou iedereen moeten doen, het is meer dan "op een matje" zitten, wat geeft jou rust? Loskoppelen van ronddwalende gedachtes
- Paradigma: manier waarop de werkelijkheid wordt ervaren, ieder heeft een eigen ervaring/eigen perceptie
- Paradox/paradoxaal: controversieel, tegensprekend maar ook weer niet
- Patronen: iets wat zich herhaalt, zowel in negatieve als positieve vorm
- Perceptie: waarneming, ieder heeft een eigen waarneming/eigen realiteit
- Pijnlichaam: volgens spiritueel leraar Eckhart Tolle: "Dit kun je zien als de opeenhoping van alle pijn die je in je leven hebt gevoeld. Het is een negatief energieveld dat zich heeft afgesplitst

van je bewustzijn, en je geest en lichaam bewoont. Sommige mensen leven volgens Tolle volledig in de ban van deze innerlijke schaduw. Het gevolg? Een leven vol duisternis, want dat heeft het pijnlichaam nodig om te kunnen overleven."

- Realiteit: een werkelijkheid, iedereen beleefd een andere realiteit
- Regulatie: "adequaat omgaan met…", het zenuwstelsel bijv.
- Resonantie/resoneren: meetrillen op dezelfde frequentie
- Reflectie: terugkijken naar, feedback geven op
- Schaduwwerk: een methode om de onderdrukte en afgewezen delen in jezelf te ontdekken en te integreren. Het helpt het projecteren te stoppen en zelfvertrouwen te krijgen.
- Spiritualiteit: het allesomvattende
- Stigma: een vooroordeel dat leeft binnen een groep
- Stabiliseren: in stand houden, verduurzamen
- Systemisch: inzien dat je onderdeel bent van iets groters. Je gaat nadenken over de plek die jij inneemt in het geheel. Het is het compleet maken en in balans brengen van het systeem.
- Transformatie: hervorming, van donker naar licht
- Trauma: een nare herinnering, een gebeurtenis wat zorgt voor een gedereguleerd zenuwstelsel
- Trigger: zorgt voor de activatie van een gedereguleerd zenuwstelsel
- Verlichting/verlicht: een spirituele staat van bewustzijn
- Vier lichamen: bestaan we uit (fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch), dus het is meer dan alleen het fysieke lichaam
- Vrije wil: de belangrijkste universele wet van de mens
- Wabi sabi: schoonheid vinden in het imperfecte en het onvolmaakte
- Weerstand: afweer, doet ons ego, kenmerkt ruimte voor kansen
- Ziel: dit ben je

Intro spiritualiteit

Er heerst nogal een stigma rondom het woord spiritualiteit.

Wat betekent spiritualiteit voor mij?

- Wakker zijn
- Jezelf leren kennen
- Leven in harmonie met al dat is
- Verbonden zijn aan alles om je heen
- Vragen stellen, maar niet per se voor het vinden van de antwoorden
- Samenwerking tussen hoofd en hart. Het hoofd dient het hart.
- Voelen, voelen, voelen. En integreren.

> Anyone who pretends that spirituality means being all love and light all the time has no idea. There is hidden gold in every so-called “negative” emotion.

En om meteen het ijs te breken,

Wat doet het woord 'spiritueel' met mij?

Welke gedachtes hoor je?
Schrijf de eerste drie op.

Alles is oké.

Voor mij, betekent spiritueel zijn, het belichamen van de vraagstelling: wat is de harmonie van het leven en hoe draag ik daaraan bij?

Het beantwoorden van deze vraag start bij jezelf.
Naar mijn mening kun je pas een positieve bijdrage leveren, wanneer je vanbinnen harmonie hebt gevonden.
Wanneer je interne huishouden in gezond balans is gebracht.
En de enige wie dat kan, ben jij.
Jij bent verantwoordelijk voor je eigen kunnen en weten.
En misschien denk je, *ah ja maar dat weet ik wel hoor!*
Maar ben je je bewust van je onbewuste?
Ben je je bewust van je valkuilen?
Ben je je bewust van waarom dit je valkuilen zijn?
En ben je je bewust van de bron, van de waarom dit je valkuilen zijn?
Het kan klinken als een downward-spiral. Dat is het misschien ook.
Maar pas wanneer het onbewuste bewust is geworden, weten we wie we zijn.

Wie ben jij in je compleetheid?

Ik dacht te weten wie ik was. Maar toen ik mezelf de opdracht had gegeven de vraag *Wie ben ik?* in een half A4'tje te beantwoorden, had ik er toch meer moeite mee dan ik van tevoren dacht…

Ik adviseer iedereen dit eens te proberen. En probeer niet te veel na te denken over wat je gaat opschrijven… Begin maar gewoon!

Dus,

Wie Ben Jij?

Of beter geformuleerd,

Wie Ben Ik?

Z.o.z.

Wie Ben Ik?

Heb je het gedaan?

Weet je het zeker?

Heel zeker?
Je kan nu nog terug…

Ok, dan is het goed.

Z.o.z.

Ervan uitgaande dat je de moed bij elkaar hebt gepakt, en om te laten zien dat ik dit ook heb gedaan… Hieronder mijn, *Wie Ben Ik?*

Ik ben Paloma. Ik ben een persoon. Ik ben een energie. Ik ben licht en ik ben donker. Yin & Yang. Ik ben in balans, maar soms ook even niet. Wispelturig noem ik het. Ik houd van verandering. Ik heb verandering nodig om mijn interesse te behouden. Of is het juist de ontwikkeling die ik nodig heb? Het hoeft niet per se anders, als het maar groeit. Alles is in beweging. Je groeit of je krimpt. Ik groei liever dan dat ik krimp. Ik heb een sterke mening, maar ben zeer flexibel. Niks is te gek. Raar is leuk. Maar wat is raar nou eigenlijk? Ik houd van het zoeken naar antwoorden. Het vinden van het antwoord zorgt voor een nieuwe vraag. Het leven is een mysterie. En zo ik ook. Ik heb plezier nodig. Plezier biedt ontspanning. En ontspanning geeft m'n hoofd en lichaam rust. Het woord rust is mijn persoonlijke mantra om soms even die constante sneltrein tot stop te roepen. En daarom schrijf ik. Schrijven geeft me de woorden voor mijn gedachtes en gevoelens. Ik ben intuïtief. Ik ervaar. Ik maak fouten, maar draai het om in lessen. Ik spreek zo goed als altijd de waarheid. Mijn waarheid. En daarmee help ik graag anderen. Ik wil iets betekenen. Voor mezelf. En voor de mensen om me heen. Begrip tonen en begrepen voelen is de key tot de mooiste connecties. Tonen van emotie is geen zwakte, maar een sterkte. Delen, delen, delen. Maar bij jezelf blijven. I am an artist. The artist of my own life. Ik ben onweer. De zon. En de maan. Maar ik moet geaard blijven. En that's why, love is the answer.

Dit is wie ik ben. Dit is de kern. De vele lagen met als kernbegrippen: eerlijkheid, loyaliteit, geloof en vertrouwen.

Ik ben tevens een schrijfster dus mijn zinsopbouw en woordgebruik is niet de meest voornaamste.

Een mond vol als ik het zelf nog 's doorlees…