

# Stoppen met Worden: De enige manier om te Zijn.

De echo van de Trilling.

Attie Dotinga



© Copyright: Attie Dotinga

© Copyright: Uitgeverij Falinn

© Bibliografie, fotografie en alle illustraties Attie Dotinga

**Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt middels druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.**



## Inhoud

Hoofdstuk 3 – de vraagtekens in het leven .....	36
Hoofdstuk 7: De Frequentie van de Burcht .....	95
Hoofdstuk 8- Van loden last naar Gouden draden .....	102
De oudste dochter, zij die mij moeder maakte. ....	105
Hoofdstuk 9: Het wonder van de trillingen van verbinding.....	125
Hoofdstuk 11-Bewijs of toeval? .....	136
Hoofdstuk 12 .....	143
Mijn vragen en antwoorden .....	144
Hoofdstuk 13 - Samenwerking van de 7 wetten. ....	167
Het Raderwerk en de Landkaart van de Diagnose .....	170
Hoofdstuk 14 - De weg terug naar het begin. ....	177
Hoofdstuk 15 - Mijn vormen.....	191
De namen van last; de last van het verleden kwam door mijn stem naar buiten .....	194
Hoofdstuk 16 -De Verwarde Stroom.....	215
Hoofdstuk 17 - Emoties voelen .....	229
Hoofdstuk 18 .....	235
Slotwoord: De Bron van het Goud .....	240



# Inleiding

Dit boek is geen New Age-uitvinding. Ik bied je geen snelle manifestatietrucs, kosmische beloftes of zweverige theorieën. Dit is een praktisch manifest over rauw, aards eigenaarschap. Wanneer ik in dit boek spreek over ‘trilling’, ‘imprints’ of het ‘0-punt’, heb ik het niet over iets ongrijpbaars. Ik heb het over de biologie van je lichaam. Over de spanning in je buik vlak voordat je een spannend telefoontje naar een ziekenhuis of instantie moet plegen. Over de transgenerationale last die zich letterlijk kan vastzetten in je weefsels. En bovenal over de concrete, dagelijkse keuzes die je maakt aan je keukentafel of achter je laptop.

## **De spiegel ligt bij jou**

Waarschijnlijk heb je dit boek opgepakt omdat je ergens naar op zoek bent: verandering, rust of een oplossing. Maar laat me vanaf het begin duidelijk zijn: ik ben niet jouw redder. Ik ben hier niet om jouw problemen op te lossen, en ik ga je ook geen comfortabele preek voorschotelen.

Ik zie om me heen dat veel mensen liever willen dat iemand anders hun leven repareert, zodat ze zelf niet in de spiegel hoeven te kijken. Als dat is wat je zoekt, leg dit boek dan gerust weer weg.

Dit is mijn eigen verhaal, gevormd door het dagelijks leven, met vallen en opstaan.

De geschiedenis van je voorouders heeft de landkaart getekend, maar jij houdt de pen vast waarmee de toekomst wordt geschreven. De verantwoordelijkheid voor jouw leven ligt misschien verankerd in een grotere blauwdruk, maar de uiteindelijke regie is opvallend nuchter: die ligt volledig bij jou. Ik kan de deur voor je openen, maar jij zult zelf over de drempel moeten stappen.

Dit boek gaat over de werking van de zeven Universele Wetten van Energetische Regie in het leven van één mens. En dat ene mens ben ik.

Niet omdat mijn verhaal belangrijker is dan dat van een ander, maar omdat het het enige laboratorium is waarin ik deze wetten werkelijk kon toetsen: in mijn lichaam, in mijn relaties, in mijn keuzes en in alles wat ik onderweg ben kwijtgeraakt en later weer heb teruggevonden.

Ik schrijf vanuit mezelf, omdat mijn neurodivergente brein nu eenmaal zo werkt: als iets niet klopt, als een patroon zich blijft herhalen, wil ik niet alleen begrijpen dát het gebeurt, maar vooral waarom. Ik keer graag terug naar de bron, totdat ik de onderliggende draden zie — verbanden die voor mij net zo tastbaar zijn als feiten.

Dit is geen sprookjesboek. Geen ‘wollen-sokkenbijbel’. En ook geen overtuiging die ik, gehuld in een blauwe jurk op een podium, verkondig alsof het de enige waarheid is.

Ik voel geen behoefte om je ergens van te overtuigen. Wel om je mee te nemen in hoe ik kijk, hoe ik voel en hoe ik betekenis geef. Voor mij vormen de zeven Natuurwetten van Energetische Regie een taal. Een manier om naar het leven te luisteren zonder alles meteen als ‘goed’ of ‘fout’ te bestempelen. Ze helpen me te zien waar iets vastloopt, waar patronen zich herhalen, waar te veel strijd ontstaat of juist te weinig bedding aanwezig is.

Omdat ik overal verbindingen zie, merk ik ook hoe deze wetten niet alleen op papier bestaan, maar doorwerken in het dagelijks leven: in geld, gezondheid, relaties, familiepatronen en in de onzichtbare imprint waarmee we allemaal ooit zijn begonnen. In dit boek volg je daarom geen theorie die ik je uitleg, maar een reis die ik zelf heb afgelegd. Soms helder en logisch, soms rommelig en rauw — zoals echte groei vaak verloopt. Ik leg de

wetten langs mijn ervaringen en mijn ervaringen langs de wetten, totdat zichtbaar wordt wat eerder alleen voelde als 'pech', 'gedoe' of: 'zo ben ik nu eenmaal'.

Misschien herken je iets. Misschien schuurt er iets. Misschien valt er ineens een kwartje — of pas weken later. Neem eruit wat voor jou klopt en laat de rest liggen.

En vooral: dit boek is geen vervanging voor medische zorg. Ik stel geen diagnoses en geef geen behandeladvies. Heb je klachten, maak je je zorgen of ben je ziek, raadpleeg dan altijd een arts of een andere gekwalificeerde professional.

Ik wens je een open blik, een zacht hart en vooral veel leesplezier.



Stoppen met Worden: De enige manier om te Zijn

# Hoofdstuk 1



## **Eindelijk zijn mijn voeten geaard.**

Voor het eerst in mijn leven ervaar ik de grond niet langer als een onstabiel oppervlak waarop ik mezelf voortdurend moet bewijzen, maar als een dragende bedding. Een basis die aanwezig is, ondersteunend en stabiel — als een innerlijke en lichamelijke ‘Rots’ waarop ik kan rusten.

In die ervaring ontstaat een gevoel van aarding: een directe verbinding met het lichaam en met de fysieke realiteit waarin ik besta. De langdurige innerlijke onrust die jarenlang op de achtergrond aanwezig was, lijkt hierin minder dominant te worden en maakt ruimte voor meer stabiliteit en aanwezigheid.

Dit proces kan worden beschreven als een vorm van thuiskomen in het eigen lichaam. Waar mijn lichaam eerder vooral werd ervaren als iets dat spanning droeg of overleefde, ontstaat nu geleidelijk een gevoel van bewoning: aanwezig zijn in het lichaam zonder voortdurende innerlijke strijd.

Binnen deze ervaring ontstaat ook een hernieuwd besef van verbondenheid met de aarde als fysieke realiteit. Het lichaam wordt niet langer alleen ervaren als losstaand of functioneel, maar als onderdeel van een groter geheel waarin het ingebed is.

Het moment waarop dit werkelijk gevoeld wordt, kan worden ervaren als een verschuiving in bewustzijn: van voornamelijk

cognitief of gespannen functioneren naar meer belichaamde aanwezigheid.

Vanuit dat perspectief krijgt 'leven' een andere kwaliteit. Niet als concept of doel, maar als directe ervaring van aanwezigheid in het lichaam, in het moment, en in verbinding met de fysieke werkelijkheid.

### **Ik sta hier en ik adem diep in.**

De ruimte om mij heen, die eerder als overweldigend of bedreigend kon worden ervaren, voelt nu minder als iets dat mij reduceert en meer als een veld waarin ik mag bestaan.

Er ontstaat een gevoel van ruimte en adem, waarin de noodzaak om mezelf te verkleinen of onzichtbaar te maken geleidelijk vermindert.

In dit proces ontwikkelt zich een ervaring van innerlijke stabiliteit. Mijn lichaam voelt meer gegrond en aanwezig, alsof er een hernieuwde verbinding ontstaat met de fysieke realiteit en de plek die ik inneem in de ruimte.

Mijn voeten staan stevig en veilig op de grond, terwijl ik voor het eerst de grenzen van mijn eigen bestaan durf te verkennen zonder excuses te maken voor de plek die ik inneem.

De metafoor van de 'Eik' kan hierbij worden gezien als een symbool van innerlijke stevigheid: een gevoel van standvastigheid dat niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

In deze ervaring blijven externe omstandigheden bestaan, maar verliezen zij hun overweldigende karakter, omdat er intern meer draagkracht aanwezig is.

Ik ben als de **Eik** die ik nu in mezelf herken: onverwoestbaar krachtig, met wortels diep verankerd in de aarde.

De stormen mogen razen, maar mijn stam buigt niet meer.

Vanuit ontwikkelingsperspectief kan dit worden begrepen als een verschuiving van voornamelijk cognitieve of beschermende strategieën naar meer belichaamde aanwezigheid. Waar het denken eerder fungeerde als een vorm van veiligheid of vlucht, ontstaat nu geleidelijk meer toegang tot het lichaam als basis van ervaring.

Mijn hoofd was jarenlang mijn enige vluchtweg: een veilige toren, hoog boven de storm van mijn eigen lijf, van waaruit ik de chaos van mijn wereld probeerde te begrijpen.

Beneden, in de vezels van mijn spieren en in de holte van mijn buik, woonde de beklemming van het allereerste begin.

Daar wist ik niets van.

In het verleden kon het lichaam gevoelens van spanning, angst of onveiligheid dragen die moeilijk te reguleren waren.

Deze ervaringen waren vaak niet toegankelijk in woorden of herinneringen, maar manifesteerden zich als lichamelijke of emotionele reacties.

Door meer aanwezigheid in het lichaam toe te laten, ontstaat er ruimte om deze eerdere ervaringen niet te vermijden, maar geleidelijk te integreren. Dit proces vraagt geen forcering, maar een stabiele innerlijke houding van veiligheid en observatie.

De ervaring van 'afdalen uit het hoofd' kan worden begrepen als het verminderen van identificatie met uitsluitend cognitieve controle van in het hoofd wonen en het vergroten van contact met lichamelijke sensaties en emoties.

Hierdoor verandert de functie van het denken: van overleving en bescherming naar reflectie en bewustzijn.

Binnen deze verschuiving kan het innerlijke centrum worden ervaren als een stabiele positie van waaruit waarneming mogelijk is zonder overweldiging.

Dit kan worden verbeeld als een 'vuurtoren': een punt van bewustzijn dat niet ingrijpt, maar aanwezig is en richting biedt door simpelweg te bestaan.

Vanuit deze positie ontstaat een andere relatie tot verantwoordelijkheid en verbinding met anderen.

Er is minder behoefte om te sturen, te redden of te corrigeren. In plaats daarvan ontstaat een houding van aanwezigheid, waarin ruimte wordt gelaten voor de ander om zijn of haar eigen proces te doorlopen.

Deze ontwikkeling kan worden gezien als een beweging van overleven naar belichaamd leven: van bescherming naar aanwezigheid, van controle naar stabiliteit, en van afzondering naar geïntegreerde verbinding.

Ik hoef niemand meer te redden, te sussen of te strijden zoals mijn imprint van mij vroeg.

Ik sta hier eenvoudigweg, vol vertrouwen, en laat mijn licht schijnen over mijn geliefden.

Niet om hen te sturen, maar om de horizon te verlichten, terwijl ik zelf veilig op mijn plek blijf.

### **Ik ben thuis. Ik ben veilig.**

Dit boek volgt geen strak uitgestippeld of lineair plan.

Het leven laat zich zelden ordenen in overzichtelijke categorieën, en mijn eigen proces van herstel heeft zich evenmin op een gestructureerde manier ontplooid.

Daarnaast speelt mijn neurodivergente manier van denken een rol: associatief, gelaagd en voortdurend in beweging tussen verschillende verbanden.

Om die reden zullen de zeven Universele Wetten van Energetische Regie in dit werk niet systematisch worden

gepresenteerd, maar verschijnen zoals ze zich in mijn ervaring hebben ontvouwd. Soms onverwacht, midden in persoonlijke processen, soms pas achteraf als een vorm van inzicht of betekenisgeving. Het is niet altijd direct herkenbaar als structuur, maar eerder als een zich ontvouwend begrip in verschillende lagen van bewustwording.

Mijn proces heeft zich ontwikkeld als een vorm van innerlijk onderzoek, waarin ervaringen, lichaamssignalen en familiedynamieken steeds opnieuw werden bekeken en herinterpreteerd. De zogenoemde 'wetten' fungeerden daarbij niet als dogma, maar als een manier om betekenis te geven aan wat zich in mijn leven afspeelde.

Lange tijd waren er vragen die ik niet volledig kon beantwoorden, ondanks eerdere inzichten. Dieper vanbinnen bleef het gevoel bestaan dat er een onderliggende laag was waarvoor nog geen taal beschikbaar was.

Dit riep de vraag op hoe innerlijk inzicht zich eigenlijk vormt: hoe kan iemand met een sterk associatief en gevoelig bewustzijn toegang krijgen tot diepere lagen van ervaring en betekenis? Met andere woorden: hoe wordt een innerlijke 'code' leesbaar?

In dat proces ontstond een vorm van exploratie waarin beeldvorming, schrijven en innerlijke reflectie een rol speelden. Soms door middel van visualisatie, soms door het vastleggen van gevoelens in woorden, en soms simpelweg door het toestaan van wat zich van binnen aandiende.

Lange tijd bleef dit echter voornamelijk impliciet en nog niet volledig geïntegreerd.

Een keerpunt ontstond toen bepaalde externe omstandigheden in mijn omgeving opnieuw de vraag opriepen naar oorzaak en patroon. In die periode kwam ik opnieuw in aanraking met de hermetische traditie, zoals beschreven in De Kybalion, en

raakten concepten als trilling en wetmatigheid opnieuw mijn aandacht.

Wat volgde was een intensief proces van lezen, onderzoeken en innerlijk toetsen. Niet vanuit een theoretische interesse, maar vanuit een persoonlijke noodzaak om ervaring en betekenis met elkaar te verbinden.

Op dat moment was er nog geen volledig begrip van diepere ontwikkelings- of imprintpatronen aanwezig.

De kennis daarvan ontwikkelde zich pas later, stap voor stap, binnen de context van mijn eigen ervaring en observatie.

Belangrijk in dit proces was de keuze om inzichten niet direct extern te projecteren of te gebruiken in relatie tot anderen, maar eerst intern te onderzoeken.

Er ontstond een bewuste beweging naar zelfreflectie: kloppen de patronen die ik waarneem ook binnen mijn eigen ervaring? Kunnen ze worden herkend in mijn eigen lichamelijke en emotionele processen?

Deze innerlijke toetsing werd essentieel om onderscheid te maken tussen concept en ervaring, tussen theorie en belichaamde kennis.

Gaandeweg werd duidelijk dat veel van mijn ervaringen samenhangen met diepere ontwikkelingslagen, waaronder vroege imprint- en stresspatronen.

Dit betrof onder andere lichamelijke reacties, relationele dynamieken en terugkerende beschermingsmechanismen.

Ik moest eerst begrijpen waarom mijn eigen adem soms stakte en mijn lichaam een harnas had gebouwd dat nooit wilde wijken, waarom de behoefte om te redden zo groot vreselijk was, voordat ik de blokkade van een ander kon zien.

Pas als ik het in mijn eigen cellen kon voelen, zou mijn woord voor anderen waarde hebben.

Het waren anders maar holle woorden, gegeven om een ander te redden, terwijl ik zelf nog verdrong. En dat had ik lang genoeg gedaan in mijn leven

En zo begon de reis naar binnen, naar die allereerste groef in mijn bestaan: **de geboorte-imprint.**

De blauwdruk waarop mijn leven werd opgebouwd.

Pas door deze lagen stap voor stap te onderzoeken, kon er meer begrip ontstaan voor de samenhang tussen lichaam, emotie en geschiedenis. Dit proces maakte het mogelijk om niet alleen naar gedrag of overtuigingen te kijken, maar ook naar de onderliggende gevoelslagen die eraan ten grondslag liggen. Het schrijven en het geven van woorden aan deze innerlijke ervaringen werd daarbij een belangrijk onderdeel van integratie. Waar eerst vooral sensaties en emotionele lading aanwezig waren, ontstond geleidelijk meer taal, beeldvorming en bewustzijn.

Dit boek gaat over dat proces: het zichtbaar maken van onderliggende patronen die hun oorsprong vinden in vroege ervaringen, en de manier waarop deze zich kunnen doorwerken in het huidige leven.

Het is een uitnodiging om met aandacht te kijken naar die lagen, en om te onderzoeken wat er zichtbaar wordt wanneer die ervaringen bewust worden benaderd.



In dit boek spreek ik regelmatig over de Rots, de Eik en de Vuurtoren, mijn Ankers. Het zijn voor mij voorstellingen waarbij ik terug kan keren naar de rust in mijzelf. Hier is mijn uitleg daarvan;

### **De Drie Sleutels**

Om mijn reis door de complexiteit van het leven te kunnen begrijpen en structureren, maak ik gebruik van drie symbolische ankerpunten. Deze symbolen vertegenwoordigen voor mij de essentie van bevrijding en innerlijke ordening.

Zij functioneren als terugkerende referentiepunten doorheen de verschillende hoofdstukken. Niet als vaste waarheden, maar als innerlijke bakens die richting geven wanneer ervaringen versnipperd of overweldigend kunnen aanvoelen.

In mijn beleving brengen deze symbolen mij telkens terug naar een soort innerlijk nulpunt: een staat van aanwezigheid waarin ik niet hoeft te handelen, verklaren of oplossen, maar eenvoudigweg mag zijn.

Vanuit dat nulpunt ontstaat ruimte voor waarneming, regulatie en heroriëntatie. Het is een plek van stilte en stabiliteit, van waaruit ik mijn innerlijke processen beter kan begrijpen zonder erin verloren te raken.

Deze drie symbolen vormen daarmee geen extern systeem, maar een persoonlijk referentiekader dat helpt om ervaring, lichaam en bewustzijn met elkaar te verbinden.

**De Rots (Het Fundament):** De Rots staat voor het onwrikbare nulpunt in mijzelf: een innerlijk referentiepunt van stabiliteit en aanwezigheid.

Het is de plek waar de stormen uit het verleden, evenals de vroegste lagen van angst en overweldiging, geen directe grip meer hebben op mijn huidige bewustzijn.

Vanuit deze innerlijke positie ontstaat ruimte om ervaringen te observeren zonder er volledig in mee te worden getrokken.

Vanuit de Rots ontstaat een vorm van innerlijke afstand tot emotionele processen, zowel die van mezelf als die van anderen. Dit betekent niet afwezigheid of gevoelloosheid, maar een staat van gedragen bewustzijn waarin emoties kunnen worden waargenomen zonder dat ze de volledige identiteit overnemen.

Deze plek fungeert als een veilig fundament van waaruit ik mijn innerlijke processen en levenspatronen met meer overzicht kan beschouwen, zonder erin te verdrinken. Het biedt een vorm van helderheid die helpt om keuzes bewuster te maken en niet volledig gestuurd te worden door oude reacties of overlevingsmechanismen.

Vanuit deze basis ontstaat ook de mogelijkheid om aanwezig te zijn in contact met anderen zonder mezelf te verliezen. Helpen, ondersteunen of nabij zijn wordt dan niet langer een vorm van zelfopoffering, maar een bewuste handeling vanuit stabiliteit.

In mijn beleving vormt de Rots daarmee het fundament waarop mijn innerlijke wereld rust — een ankerpunt dat verbonden is met een diepere ervaring van gedragen worden door het leven zelf.

**De Eik (Innerlijke kracht):** De Eik symboliseert mijn transformatie en de ontwikkeling van een meer belichaamde, duurzame levenskracht.

Waar deze kracht eerder werd beschermd door innerlijke verdedigingsmechanismen of 'harnas'-achtige strategieën, ervaar ik nu dat deze levenskracht meer geïntegreerd aanwezig is. Het is geen iets dat ik moet bewaken of opbouwen, maar een kwaliteit van zijn die zich geleidelijk heeft verankerd in mijn innerlijke stabiliteit.

De Eik staat daarmee voor een proces van innerlijke worteling: een diepe verbinding met eigen draagkracht, waarin stabiliteit niet langer afhankelijk is van externe bevestiging of de emotionele toestand van anderen.

Vanuit dit perspectief kan de Eik worden gezien als een symbool van groei en ontwikkeling, waarin kracht en kwetsbaarheid naast

elkaar kunnen bestaan. Niet als tegenpolen, maar als geïntegreerde aspecten van dezelfde innerlijke structuur.

In mijn beleving markeert de Eik ook een verschuiving in relatie tot verbinding met anderen. Vanuit een stabielere innerlijke basis ontstaat ruimte om aanwezig te zijn in contact, zonder mezelf te verliezen in de emoties, verwachtingen of spanningen van de ander.

Deze vorm van aanwezigheid maakt het mogelijk om verbonden te zijn vanuit rust en helderheid, in plaats van vanuit aanpassing of overleving. Bescherming ontstaat dan niet door afstand of controle, maar door innerlijke stevigheid.

De Eik kan daarmee worden gezien als een expressie van een meer volwassen vorm van zelfregulatie: geworteld, aanwezig en in staat om ruimte te bieden aan zowel eigen kwetsbaarheid als die van anderen.

**De Vuurtoren (Het Vertrouwen):** De Vuurtoren is het symbool van de ziel die is geland.


Het staat voor de hoop en de zekerheid dat ik nooit meer hoef mee te drijven op de onrust van anderen. Dat ik mijn eigen licht ben, en dat degenen die mijn licht nodig hebben mij zullen vinden, zonder dat ik hen hoef na te jagen.

Als Vuurtoren laat ik mijn licht nu schijnen over mijn geliefden — niet om hen te redden, maar als een baken van rust en standvastigheid in hun eigen storm. In het besef dat ieder zijn of haar eigen koers moet varen.

Samen vormen zij de **Alchemistische Drie-eenheid**: De stevigheid om te staan (Rots), de kracht om te zijn (Eik) en het vertrouwen om te stralen (Vuurtoren).

Dit proces heb ik vastgelegd in diverse afbeeldingen, zowel op de cover als door het hele boek heen, omdat ik als

neurodivergent in beelden denk. Beelden helpen mij om te begrijpen en te verwerken.

Voor jou als lezer staan er op de laatste bladzijde van elk hoofdstuk  ankerpunten in de vorm van vragen, zodat je het geschrevene op jezelf kunt toepassen

 Jouw Regie op de Rots

*Het verleden verklaart de storm, maar het nu vraagt om jouw verantwoordelijkheid. Wat je ook is aangedaan door een narcistische partner, een onveilige gezinsimprint of de transgenerationale last van je voorouders: degene die destijds leed, was een kind.*

*Vandaag ben jij de volwassene.*

*De geschiedenis verandert niet meer. De dader zal het niet herstellen. En instanties zullen het niet vanzelf rechtzetten. Jij bent nu de leider van je eigen leven.*

*Jij bent degene die de telefoon moet oppakken, grenzen moet stellen en je eigen innerlijke kind(eren) onder je hoede moet nemen.*

*En dat kun je.*

### **Vraag jezelf vandaag af vanaf jouw Rots:**

Welke oude trilling van 'moeten redden' of 'slachtoffer zijn' laat ik hier achter?

Welke concrete, nuchtere stap ga ik nu zetten om de orde in mijn eigen koninkrijk te herstellen?

Hoofdstuk 2:

De 7 Universele Wetten van Energetische Regie & de Chakra's

Mijn interesse in de zeven Universele Wetten ontstond vanuit een persoonlijke zoektocht naar betekenis. Ik herinnerde mij dat ik deze concepten eerder in mijn leven al eens was tegengekomen, en dat ze destijds inzichten gaven die op dat moment helpend waren. Tegelijkertijd had ik het gevoel dat ik toen nog niet in staat was om de diepere lagen ervan volledig te begrijpen of te integreren.

Op een later moment ben ik er opnieuw in gedoken, in een fase waarin ik begon te reflecteren op een reeks terugkerende ervaringen die ik eerder vooral als 'pech' had bestempeld. Gaandeweg ontstond de vraag of deze opeenvolging van gebeurtenissen mogelijk niet willekeurig was, maar een patroon dat om aandacht vroeg, terwijl de onderliggende betekenis nog niet direct zichtbaar was.

In dat proces werd mijn eigen leven het primaire referentiekader. In plaats van de theorie los van mezelf te benaderen, ben ik deze gaan toetsen aan mijn directe ervaring. Dit maakte het mogelijk om te onderzoeken of de concepten daadwerkelijk iets weerspiegelden van wat ik in mijn leven waarnam en beleefde.

Voor mij was het belangrijk om dit werk niet te benaderen als een verhalend of ideologisch systeem, en evenmin als een abstract of zweverig kader. De intentie was juist om het te verbinden met concrete ervaring en persoonlijke werkelijkheid.

Hoewel ieder mens een uniek levenspad heeft, ben ik ervan uitgegaan dat onderliggende ontwikkelingspatronen — zoals vroege imprints — hun oorsprong vinden in vergelijkbare fundamentele processen. De manier waarop deze zich uitdrukken kan echter sterk verschillen per persoon.

Vanuit dat perspectief kunnen levenservaringen worden gezien als twee kanten van dezelfde dynamiek: enerzijds de universele structuur van ontwikkeling, en anderzijds de individuele vorm waarin deze zich manifesteert.

Een paar voorbeelden van deze uitingen kun je zien in jouw manier van in de wereld staan. Misschien herken je iets:

**De rebel vs. de pleaser**

*De rebel* vecht tegen alles en iedereen: ‘Ik laat me niet klemzetten.

*De pleaser* doet alles voor de ander: ‘Als ik maar goed genoeg ben, dan mag ik hier zijn.

**De basis:** allebei zijn ze doodsbang voor controleverlies en afwijzing. De één vecht, de ander verstopt zich in aanpassing.

### **De perfectionist vs. de uitsteller**

*De perfectionist* móét alles 100% goed doen om bestaansrecht te voelen.

*De uitsteller* begint er niet eens aan, uit angst om te falen.

**De basis:** allebei koppelen ze eigenwaarde aan prestatie. ‘Als ik een fout maak, ben ik niet waardig.’

### **De redder vs. het slachtoffer**

*De redder* (zoals ik was) zoekt waarde door anderen te helpen.

*Het slachtoffer* zoekt waarde door hulp te vragen.

**De basis:** allebei voelen ze zich onmachtig om het leven alleen te dragen. Ze gebruiken de ander om niet te hoeven voelen hoe leeg ‘geen bestaansrecht’ kan aanvoelen.

### **De harde werker (workaholic) vs. de zieke**

*De harde werker* bewijst zijn nut door nooit te stoppen: ‘Kijk mij eens goed zijn.’

*De zieke* krijgt eindelijk rust via lichamelijke klachten: ‘Ik kan niet, dus ik mag eindelijk rusten.’

**De basis:** allebei durven ze niet simpelweg ‘nee’ te zeggen of te rusten zonder een ‘geldige’ reden (extern of fysiek).

### **Groothedswaan (narcisme) vs. extreme bescheidenheid**

*De narcist* schreeuwt: ‘Ik ben de beste!’ om de innerlijke leegte—waar angst woont—te overstemmen.

*De extreem bescheidene* maakt zich onzichtbaar om geen doelwit te worden en vooral niet op te vallen.

**De basis:** er zit een gat in het zelfbeeld. Beiden vinden het moeilijk om 'gewoon' neutraal aanwezig te zijn als zichzelf.

Zie deze uitleg als één boom met veel verschillende takken (gedrag), maar met dezelfde wortel (imprint).

**'Ik ben alleen veilig/waardevol als ik iets voor een ander doe of ben.'**

Hoe die wortel zich laat zien, hangt af van je karakter, je geschiedenis en de omstandigheden waarin je opgroeit. Niets is rechtlijnig.

Een medaille kun je omdraaien: beide kanten kunnen elkaar afwisselen. En soms draag je meerdere 'medailles' tegelijk — niet omdat je ze bewust hebt gekozen, maar omdat je als kind hebt geleerd te overleven door anderen te imiteren.

De zeven Universele Natuurwetten van Energetische Regie vragen niet van je dat je al je maskers afzet of je 'medailles' onsmelt. Ze werken toch wel. Maar ze helpen je begrijpen waarom je die maskers en medailles ooit nodig had — en wat er gebeurt wanneer je eindelijk gezien wordt voor wie je werkelijk bent.