

Sabine Hess



# KIBA~kaarten

Mooie momenten van  
inspiratie & bewustzijn



Uitgeverij Akasha  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-28 72 45  
info@uitgeverijakasha.nl  
www.uitgeverijakasha.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Agora NV, Aalst

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Copyright © 2019 Uitgeverij Akasha, Eeserveen, The Netherlands/  
Sabine Hess, Groningen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of  
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in  
a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic,  
mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior  
written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6015 189 7  
NUR 720

Welkom  
in de wereld  
van KIBA!



## Activeer je innerlijke kompas

Dit boek hoort bij de KIBA-kaartenset. Met deze kaarten wil ik jou uitnodigen en inspireren om anders te denken, anders te voelen en anders te doen, zodat jij kunt zijn wie je werkelijk bent, je hart gaat volgen, je volle potentieel leeft en dit alles deelt met de wereld.

De kaarten zijn richtingaanwijzers op jouw levensweg. Ze geven inzicht in jezelf, de ander en de situatie waarin je je bevindt. De kaarten zetten je in je kracht: ze helpen je om contact te maken met je hart en met wat voor jou belangrijk is. Ze helpen je bij het maken van keuzes. Ze geven je nieuwe invalshoeken en mogelijkheden. Ze nodigen je uit om gewoonten en patronen te doorbreken die niet meer werken en het leven te leven waarvoor jij bestemd bent.

Je wordt geboren in een gezin, een familie, een cultuur en een samenleving. Dit vormt jou. Als kind hebben we ons aangepast aan onze omgeving. We hebben onszelf patronen aangeleerd om liefde, aandacht en waardering te ontvangen en afwijzing te voorkomen.

De meeste mensen zijn diep vanbinnen bang om niet goed genoeg te zijn. Daarom doen we ons best om wel goed genoeg te zijn, voor de ander én voor onszelf.

Ook zijn we gaan geloven dat we voor liefde en geluk van anderen afhankelijk zijn. Voor het jonge kind dat je ooit was, was dit waar. Zonder de liefde, verzorging, aandacht en waardering kon je niet overleven.

Maar nu ben je volwassen.

Je bent geboren met kwaliteiten en een missie. Je ziel wil leven, leren, ontwikkelen, ontdekken en ervaren. Je ziel wil haar volle potentieel leven.

Natuurlijk is het nog steeds fijn om liefde en waardering te ontvangen van anderen. Maar je hebt die niet meer nodig voor je overleving. Het tegenovergestelde is nu waar: als jij te veel rekening houdt met de mening van anderen, en steeds de goedkeuring van anderen nodig hebt, is het heel moeilijk om je eigen hart te volgen en jouw levensweg te lopen.

Deze tijd vraagt van jou dat je authentiek bent, jezelf laat zien en je licht laat stralen. Dat je gaat doen waarvoor je bestemd bent en dat deelt met de wereld. Maar het is best eng om je hart te volgen. Want het betekent vaak dat je je zekerheden los moet laten. Het is logisch dat er dan twijfels en angsten om de hoek komen kijken. Misschien herken je wel een van deze stemmetjes:

weg naar jouw dromen, op weg naar liefde, vreugde en overvloed.

## Uniek bij deze kaartenset: spreuken én vragen

Elke kaart bevat een spreuk én een vraag. De spreuk biedt inspiratie, inzicht, bewustzijn en reflectie. In dit boek lees je de uitleg en verdieping bij deze spreuk.

De vraag die je op elke kaart vindt, is niet zomaar een vraag. Het zijn telkens vragen die de situatie weer in beweging zetten. Ze activeren je intuïtie en creativiteit. Meningingen, conclusies en overtuigingen staan vaak vast. Door jezelf de juiste vragen te stellen open je je creatieve kanaal en kan de inspiratie stromen.

Het stellen van de juiste vragen leidt je weg van angst, twijfels en onzekerheid. Je zorgen, twijfels en onzekerheden maken je klein; ze zetten je vast en ze voelen vaak zwaar. Het stellen van vragen betekent dat er hoop is, dat er nieuwe mogelijkheden aan de horizon gloren. Dat voelt licht. Ze maken los wat vastzit. Ze zetten de poort naar je intuïtie wijd open.

Dankzij deze kaarten maak je contact met wie je werkelijk bent en met wat voor jou belangrijk is. Je kunt de kaarten gebruiken als richtingaanwijzers en als een innerlijk kompas.

Je kunt deze kaarten erbij pakken als je behoefte hebt aan inspiratie, inzicht, bewustzijn of reflectie.

# KIBA-kaarten



## KIBA-moment

# — 6 —

Hard werken voor iets waar we  
niet van houden, noemen we stress;  
hard werken voor iets waar we  
van houden, noemen we passie

Veel mensen hebben vroeger dingen te horen gekregen als ‘Van hard werken ga je niet dood’. Je mocht niet klagen, je moest sterk zijn en gewoon doorgaan. Nog zo’n uitspraak is ‘Ledigheid is des duivels oorkussen’; die maakt dat je het idee hebt gekregen dat je altijd eerst iets moet doen, of eerst iets af moet hebben, voordat je mag rusten of tijd voor jezelf mag nemen. Hierdoor ga je gemakkelijk over je grenzen heen. Je houdt vol, tegen beter weten in, want je moet immers sterk zijn. Je mag niet opgeven, ook al kost het je veel energie en vind je dat wat je doet niet meer leuk. Op deze manier leidt hard werken tot veel stress en soms zelfs tot een burn-out.

Maar stel je eens voor dat je werk doet dat je leuk vindt, dat je iets doet op het gebied waar je passie ligt? Daar krijg je juist energie van. Dan voelt het werk dat je doet helemaal niet als ‘hard werken’, maar als ‘moeiteloos’ en het gevoel ‘in een flow’ te zitten.



Deze kaart nodigt je uit om te ontdekken waar je passie ligt. Wil je weten hoe jij je passie ontdekt? Vraag het aan je hart: wat vind ik leuk om te doen, waar hou ik van, wanneer zit ik een flow, welke werkzaamheden doe ik er met plezier nog even bij, waar heb ik altijd tijd voor? Dat zijn belangrijke aanwijzingen voor je passie.

Passie is bovendien niet één ding. Je kunt veel passies hebben en ze kunnen in je leven veranderen. Je passie hoeft ook niet uniek te zijn. Passie ontstaat als je iets doet wat je leuk vindt.

Deze kaart nodigt je uit om naar de leuke dingen in je werk te kijken. Als je minder stress en meer plezier in je werk wilt, kijk dan eens welke werkzaamheden je kunt schrappen die je veel energie kosten en waar je weinig energie voor terugkrijgt. En welke werkzaamheden geven je juist plezier – en hoe kun je daar meer van doen?



*Welke taak kun jij deze week schrappen  
die je veel energie kost?  
Wat kun je deze week doen wat jou plezier geeft?*

## KIBA-moment

# — 9 —

## Vergeven betekent dat je bereid bent je pijn los te laten

Als het over vergeven gaat, hebben we het meestal over het vergeven van de ander. Maar wat doe je als dat wat de ander heeft gedaan, onvergeeflijk is? Bij vergeven gaat het eigenlijk helemaal niet om de ander. Het gaat over jezelf. Want jij ervaart pijn. Op het moment dat de ander jou iets aandoet, is het heel natuurlijk om pijn, woede of verdriet te voelen. Maar als je jaren later nog steeds wrokgevoelens ervaart, of je kunt je leven niet leven door wat jou vroeger is aangedaan, dan belast je vooral jezelf. Je geeft de ander dan de macht over jouw leven.

Je kunt besluiten dit niet meer toe te staan en je leven op te pakken. Besluit om jouw leven te leven op jouw manier. Deze kaart nodigt je uit om je niet meer te laten belemmeren door wat er vroeger is gebeurd. Op het moment dat jij weer de verantwoordelijkheid voor jouw leven op je neemt, verantwoordelijkheid neemt voor wat jij voelt, sta je onmiddellijk in je kracht en is verandering mogelijk. Op het moment dat je iets of iemand de schuld geeft van jouw situatie, sta je niet

KIBA-moment

— 14 —

## Luister naar de wijsheid van je lichaam

Je lichaam bevat veel wijsheid en weet precies wat goed voor jou is en wat niet. Door echt te luisteren naar je lichaam weet je precies wat je moet doen. Moet je juist sporten of rusten? Kun je nog even doorwerken of is het beter om nu een pauze te nemen of naar huis te gaan? Welk voedsel is vandaag goed voor je? Het is veel beter om naar je lichaam te luisteren dan klakkeloos een dieet te volgen. Dieetboeken bevatten veel waardevolle informatie over voeding en gezondheid. Tegelijkertijd spreken veel diëten en voedseladviezen elkaar tegen. Daarom is het belangrijk is om te luisteren naar hoe je eigen lichaam reageert. Je lichaam geeft altijd het juiste antwoord.

Dat geldt ook voor de kwalen die je hebt. Elke kwaal is een vorm van onbalans die je lichaam probeert te herstellen. Elk ongemak draagt een boodschap in zich. Het is de kunst om naar deze boodschappen te luisteren, zodat je lichaam weer in balans komt.

KIBA-moment

—17—

Je verstand wil veiligheid  
en zekerheid; je ziel wil  
groei en ontwikkeling



*Wat wordt er mogelijk als jij je verlangen  
groter laat zijn dan je angst?*



KIBA-moment

— 25 —

Verzet tegen dat wat is,  
maakt het leven moeilijk



*Als de huidige situatie een geschenk zou zijn,  
wat is dan het geschenk?  
Wat is je werkelijke verlangen?*

