

ONTDEK JOUW WARE VEERKRACHT

ONTDEK JOUW WARE
VEERKRACHT



Veerle Wagenaar

www.bestelmijnboek.nl

© 2019, Veerle Wagenaar

ISBN 978-94-6247-118-4

Omslagontwerp | Mieke Schilder

Illustraties | Mieke Schilder

Redactie | Liannes Letters

Auteursfoto | Robert Alexander

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Dit boek is voor alle mensen die ik dankbaar ben
dat ze in mijn leven zijn en zijn gekomen,
om mijn werkelijke kern te weerspiegelen
van wie ik nu werkelijk ben.*



INHOUD

Voorwoord	8
Ontdek jouw ware veerkracht in het ontwaken van het zesde zintuig	11
Ontdek jouw ware veerkracht in het hebben van een zesde zintuig en hooggevoelig zijn	16
Ontdek jouw ware veerkracht door een traumatische of heftige ervaring	22
Ontdek jouw ware veerkracht in jouw geloof	26
Ontdek jouw ware veerkracht in rouwen	30
Ontdek jouw ware veerkracht in jouw innerlijk kind	34
Ontdek jouw veerkracht in het alleen zijn	38
Ontdek jouw ware veerkracht in het accepteren van je ego	42
Ontdek jouw ware veerkracht in jouw dromen	47
Ontdek jouw veerkracht in jouw levenslessen	51
Ontdek jouw ware veerkracht in gedachtekrachten	55
Ontdek jouw ware veerkracht in dankbaarheid	59
Ontdek jouw ware veerkracht in het doen waar jij gelukkig van wordt	62
Ontdek jouw ware veerkracht in de weerspiegeling van de mens	66
Ontdek jouw ware veerkracht in anders denken – deel 1	70
Ontdek jouw ware veerkracht in het anders denken - deel 2	76
Ontdek jouw ware veerkracht in het ervaren of jouw liefde een lotsbestemming is	80

Ontdek jouw ware veerkracht in verschillende levens	84
Ontdek jouw ware veerkracht in grenzen stellen	87
Ontdek jouw ware veerkracht in het geestelijk afvallen...	91
Ontdek jouw ware veerkracht in de juiste vriendschappen	95
Ontdek jouw ware veerkracht in het ontmoeten van jouw soulmate	98
Ontdek jouw ware veerkracht in karma	101
Ontdek jouw ware veerkracht in slachtoffer of power woman	105
Dankwoord	107

VOORWOORD

‘Ontdek jouw ware veerkracht!’ is een inspiratie van mijn eigen levensverhaal. Door mij kwetsbaar op te stellen kan ik het over mijn krachtpunten en schaduwkanten hebben. Ik wil jou de veerkracht meegeven die mij op mijn 23e heeft gemaakt tot wie ik nu ben.

Ik heb ontdekt dat wij allen een gevoel hebben om de kracht uit bepaalde levenservaringen te halen, of uit bepaalde situaties die wijtegenkomen. Dit noem ik veerkracht. Iedereen kan tot de veerkracht in zichzelf komen en ervaren. Iedereen heeft de mogelijkheid om deze kracht te voelen in het bewustzijn waar wij momenteel in leven. Jij bent de creatie over elke dag, elke minuut en elke seconde.

Doordat wij verbonden zijn met het bewustzijn waar wij toegang tot hebben, hoeven wij niet meer in een slachtofferrol te leven, of onbewust een leven te leiden zoals wij eigenlijk niet zouden willen. Ik vertel je in dit boek het verloop van mijn weg, waar ik nu sta, hoe ik door alle moeilijke situaties heen ben gekomen en hoe het ook jouw kracht kan worden.

Zelf heb ik ook jarenlang in een slachtofferrol gezeten. Ik wilde graag aandacht - totdat ik er op een moment achter kwam dat ik zelf diegene was die dit kon veranderen. Ik ben te allen tijde verantwoordelijk voor mijn leven en niemand anders (wat ik wel altijd heb gedacht).

In dit boek beschrijf ik situaties uit mijn levensverhaal en geef ik tips en tools om met bepaalde onderwerpen om te gaan, juist zodat iedereen meer tot de kern komt. Daarnaast neem ik voorbeelden mee uit het ziekenhuis waar ik drieënhalf jaar heb gewerkt als leerling verpleegkun-

dige en ik in de zomer van 2017 ben afgestudeerd. Ik beschrijf ook hoe het geloof tijdens mijn vaders ziekteproces hem heeft geholpen om een mooi afscheid van het leven te hebben, en hoe ik heb geworsteld als kind/tiener zijnde in de tijd dat ik zoekende was naar het zesde zintuig en hooggevoeligheid.

Als advies wil ik je meegeven: luister altijd naar jouw innerlijk kompas. Niemand anders kan de invulling maken over wat jij voelt. Neem het heft in eigen handen en ga ervoor. You can do it! Ik wil leiders creëren, geen volgers. Door zelf het lichtje in mij te laten branden, wil ik op deze manier een voorbeeld zijn zodat **jij zelf** het lichtje kan laten branden in jou.

Haal jouw inspiratie uit dit boek met wat voor jou van toepassing is en wat jij belangrijk vindt om de veerkracht in jezelf te vinden.

Veel leesplezier!

Liefs, Veerle

*Iedereen wordt met het zesde zintuig geboren.
De creatie ervan is lang geleden al gemaakt,
wij hoeven het enkel en alleen nog toe te passen.*



ONTDEK JOUW WARE VEERKRACHT IN HET ONTWAKEN VAN HET ZESDE ZINTUIG

Spiritueel ontwaken. Velen kennen het wel, of hebben het ervaren. Er zijn ook heel veel boeken over geschreven. In dit hoofdstuk vertel ik mijn visie over het spiritueel ontwaken.

Spiritueel ontwaken betekent voor mij ontwakning in het bewustzijn van wat ik nu werkelijk heb. Met het woord 'spiritueel' heb ik zelf niet veel mee. We kunnen ons spiritueel noemen, maar wat is nou eigenlijk spiritueel zijn? Als mensen ontwaken zie ik dat zo. De mensen worden bewust van wie zij werkelijk zijn en hoe hun denkpatroon in elkaar zit. Ze gaan bewust naar hun gevoel en weten dat hun verstand ze voor de gek kan houden, met allemaal gedachten die niet relevant zijn. Je hoeft geen bepaalde status of een frequentie te hebben om spiritueel te gaan ontwaken, iedereen kan het op zijn frequentie.

Spiritueel ontwaken betekent niet dat je ineens geen ego meer hebt. Zelfs de meest wijze personen die spiritueel zijn ontwaakt hebben een ego. Echter, hun ego is hun dienaar in plaats van hun meester.

Ik zal je vertellen over mijn spiritueel ontwaken (liever noem ik het bewust worden van alles wat ik zie en voel) en hoe het bij mij is begonnen. In de 23 jaren dat ik nu leef weet ik niet anders dan dat ik zonder vader leef, en dat mijn zesde zintuig samen met mijn hooggevoeligheid volop actief is.

Het begon allemaal toen ik een jaar of 7 was. Ik zat in een stoel naar buiten te kijken en ik zag elke keer lichtflitsen. Ik had destijds geen idee wat het was. Elke keer dat ik lichtflitsen zag, ging ik naar buiten om te kijken of iemand foto's van mij aan het maken was. Ik weet het, het

klinkt heel gek. Nu kan ik erom lachen. Ik keek voor ons huis om de auto's heen of daar iemand achter stond. Ik was in die tijd ook erg bang voor harde geluiden. Wanneer er een ambulance voorbijreed, deed ik mijn handen op mijn oren. Tot het geluid weer voorbij was. Daarnaast was ik ook erg bang voor onweer en doodsbang om dat te zeggen. Elke keer dat ik de eerste donderslag hoorde, sprong ik uit mijn bed, deed ik mijn gordijn open en keek ik naar buiten tot ik weer een flits zag. Zodra ik die zag, rende ik snel naar mijn ouders' kamer.

Mijn ouders hadden toen de informatie nog niet om mij te begrijpen. Ik ging geregeld naar psychologen. HSP (*high sensitive person*) was toen nog niet zo bekend onder de psychologen, en al zeker geen zesde zintuig. Tijdens mijn kindertijd ervaarde ik ook veel emoties van anderen, die ik overnam. Waardoor ik als kind veel boosheid in mij had, en niet wist hoe ik hiermee om moest gaan. Ik hoor nog geregeld het verhaal van mijn moeder die me dit vertelde:

Als ik als kind boos was en overprikkeld was, ging ik liggen en krijsen op de grond in de hoop dat mijn gedachten zouden stoppen en ik de emoties van anderen niet meer hoefde te voelen.

Nu ik erop terugkijk, was dit de manier om aan te geven dat ik niet met deze gevoelens om kon gaan. En dat ik graag van alle prikkels af wilde.

Rond mijn 10e levensjaar werd mijn vader ziek. Juist tijdens dit ziekteproces werd mijn hooggevoeligheid en mijn zesde zintuig meer aangewakkerd. Na zijn overlijden was het voor mij maar ook voor mijn moeder een werkelijke zoektocht hoe je met de situatie om moet gaan.

Jarenlang zocht ik een manier om met mezelf en alle prikkels die ik dagelijks ervoer om te gaan.

Rond mijn 15e levensjaar kreeg ik hevige woede-uitbarstingen, omdat ik het niet meer kon. Ik wist niet hoe ik mij staande moest houden in een wereld als deze, waarin het 24 uur per dag doorgaat. Van de psychologen kreeg ik Ritalin. Toen ik de Ritalin slikte, voelde het alsof mijn ziel uit mijn lichaam ging en alles wat ik deed, deed ik niet met het volledige bewustzijn. Het was een heel apart gevoel. Zoals ik al zei, was HSP nog niet helemaal bekend bij psychologen, dus rond die tijd kreeg ik als diagnose een lichte autisme in een vorm van PDD-NOS. Als ik die verklaring nu lees, zie ik er allesbehalve autisme in, en besef ik dat ik toen erg zoekende was en me totaal geen houding wist te geven tegenover anderen. Ik liep werkelijk vast.

Na de puberjaren besepte ik dat ik meerdere mensen ontmoette die mij lieten beseffen dat ik nu bewust werd van wat ik voelde en wie ik werkelijk ben. Juist het besef de ontwaking allang begonnen was voor mij.

Tijdens de zomer van mijn 17e levensjaar gingen wij op vakantie naar Kos en had ik allemaal zelfbewustwordingsboeken meegenomen. Ik las deze boeken en de tranen stonden in mijn ogen van het lezen: eindelijk wist ik wat ik had, dat ik een gave had. Eindelijk begon ik te begrijpen hoe het leven in elkaar zat. Ik begreep dat ik aura's zag. Dit zijn energievelden om mensen heen, en vaak overleden mensen die nog niet naar het 'licht' toe konden om verder te gaan. Ik besepte dat ik een zesde zintuig had en dat ik een HSP was.

Rond mijn 20e levensjaar waren wij weer op Kos met vakantie en ontving ik een brief in automatisch schrift. Dit is een brief die iemand schrijft vanuit de hemelse wereld, op een vraag die je stelt. Daarin stond onder andere dat als je het kan dromen, je het ook kan doen. Zo is mijn 1e boek 'Heel bewust jezelf' en mijn eigen bedrijf genaamd 'Coaching Veerkracht' ontstaan.

Het gaat erom wat wij doen nadat wij gevallen zijn. Je hebt altijd twee keuzes: blijf je zitten nadat je gevallen bent of sta je op? Geen één situatie is makkelijker of moeilijker, elke situatie heeft een andere invalshoek dat heftig kan zijn. Echter, zolang wij zelf de situaties niet hebben meegemaakt zoals die ander (bijvoorbeeld een overlijden in de familie), zouden wij het nooit volledig kunnen begrijpen en alleen empathie kunnen tonen. Waar ik nu het meest dankbaar voor ben, is dat ik dit alles wat ik hier heb beschreven heb meegemaakt. En een moeder heb die mij begrijpt, en van mij houdt zoals ik nu werkelijk ben. Ik had dit nodig om anderen te kunnen begrijpen, ook in mijn praktijk.

Je hoeft als HSP'er niet per definitie ook een zesde zintuig te hebben. Je hebt er wel meer aanleg voor, maar ze zijn niet hetzelfde.



ONTDEK JOUW WARE VEERKRACHT IN HET HEBBEN VAN EEN ZESDE ZINTUIG EN HOOGGEVOELIG ZIJN

Iedereen op deze wereld heeft een zesde zintuig/intuïtie. Je hoeft niet van een speciale klasse te komen om dit te hebben. Echter heeft de een het meer ontwikkeld dan de ander. Iedereen herkent het wel, dat als je in een bepaalde situatie komt een onderbuikstemmetje hoort, of twee mannetjes die op je schouder zitten. Dat is je intuïtie.

Je kunt het zien als een schatkist in jou die open is of gesloten is. Doordat het niet tastbaar is voor de mens is het vaak gesloten. Bij kinderen is het vaak open omdat zij daar nog voor openstaan. Rond het 7e à 10e levensjaar sluit het zich vanwege de ouders die er niet voor open staan, of door de omgeving. Dit is echter niet verkeerd. Vaak zie je na een bijna-doodervaring of een trauma dat het weer open gaat, waardoor er veel op iemand af kan komen. Echter hoeft je hier niet bang voor te zijn, ik snap dat het overweldigend over kan komen. Alles ontwaakt zich op de juiste tijd.

De benaming voor het zesde zintuig, intuïtie of het derde oog heeft te maken met een orgaantje in onze hersenen: de pijnappelklier. Dit orgaantje zit in het midden van onze hersenen, ter hoogte van het derde oog. Daar komt de benaming voor het derde oog vandaan. Deze klier staat bekend als poort tussen de fysieke en geestelijke wereld, waar jij waarnemingen mee waarneemt naast je 5 zintuigen alleen.

Een zesde zintuig hebben betekent dat je zowel helderhorend, helderwettend, helderruikend, helderproevend, helderziend en heldervoelend kan zijn. Je kunt hiervan ook verschillende combinaties hebben.

Helderwetend: helderwetend betekent dat jij situaties al weet voordat het werkelijk heeft plaatsgevonden, of dat je bepaalde dingen weet die anderen niet weten, zonder er een rationele verklaring voor te hebben.

Heldervoelend: heldervoelend betekent dat jij emoties van anderen aanvoelt, sferen aanvoelt. Zij weten ook vaak emoties te benoemen van anderen die onbewust bij diegene spelen. Het nadeel is alleen dat zij snel overprikkeld kunnen raken. Daarom merk ik bij mijzelf dat ik vaak moet aarden. Dit doe ik door vaak met mijn blote voeten op de aarde te lopen of thuis of in het gras, de natuur werkt hier heel erg goed voor.

Helderziend: helderziend betekent dat je wezens uit verschillende dimensies kan waarnemen zoals entiteiten (overleden mensen) of andere verschillende wezens. Ik zie bijvoorbeeld de hele dag contouren van mensen die overleden zijn, lichtflitsen, lichtbollen en aura's. Dit zijn energievelden om mensen heen die benadrukken hoe mensen zich voelen. Elke kleur heeft een bepaalde betekenis. Dit kan ik niet op commando zien, ik zie ze gewoon. Ik zie ze meer als ik op het strand ben en als ik in rust ben. Als ik druk ben in mijn hoofd, zie ik ze minder.

Helderhorend: helderhorend betekent dat je letterlijk dingen doorkrijgt die je hoort. Dit betekent niet dat je het via je oren hoort. Ik geef je een voorbeeld uit mijn situatie: als ik een vraag stel, bijvoorbeeld aan de engelen, krijg ik letterlijk een antwoord door via mijn lichaam. Ik krijg het bijvoorbeeld in beelden door, dan zie ik een ja of een nee. Je kunt ook dingen doorkrijgen van je gids of je beschermengel. In het begin dacht ik altijd dat het mijn gedachten waren. Maar dit zijn geen gedachten, dit is een stem van hogere hand die via mijn gedachten en lichaam binnenkomen. Je kunt op verschillend manieren contact hebben met de wezens van het universum. Mijn broertje krijgt bijvoorbeeld antwoorden door via groen of rood. Groen is ja en rood is nee. Je kunt ook gedachten horen via

telepathie met andere mensen, dat je eigenlijk al weet wat die ander zegt of op dat moment hetzelfde zegt of denkt. Welke manier krijg jij door?

Helderproevend: Wanneer je helderproevend bent, kun je ook een bepaalde smaak proeven van een overleden iemand, als hij of zij iets probeert duidelijk te maken. Dat kan een voedingsmiddel zijn die deze persoon veel at, of misschien probeert hij een situatie duidelijk te maken van wat tijdens zijn laatste proces voelde.

Helderruikend: helderruikend betekent dat je ziektes kunt ruiken bij mensen. Of je kunt ruiken dat een product niet goed voor jou is. Je kunt ook ruiken dat een overleden man bijvoorbeeld veel heeft gerookt vroeger, je ruikt dan letterlijk de rook om hem heen op het moment dat hij bij jou aanwezig is.

Dit alles heeft te maken met ons zesde zintuig. Ik zal nu vertellen wat het betekent als je hooggevoelig bent:

Hooggevoeligheid betekent dat jij meer prikkels opvangt dan een gemiddeld persoon. Dit is geen ziekte of aandoening, maar zit al in jou. Jouw informatieverwerking wordt uitgebreider en nauwkeuriger verwerkt door de prikkels die jij opdoet met jouw vijf zintuigen.

Je kunt het ook zien als een filter. Een 'gemiddeld' iemand heeft een koffiefilter, een hooggevoelig persoon heeft een zeef als filter. De gaatjes zijn groter in de zeef dan de koffiefilter. Je kunt maar een bepaalde hoeveelheid prikkels verwerken, waardoor jouw filter op een gegeven moment vol is en jij overprikkeld raakt. Overprikkeling betekent letterlijk dat jij alle prikkels die je op dat moment opdoet, niet meer kunt verwerken. Het is op dat moment essentieel dat jij rust neemt, doet waar jij je prettig bij voelt of om even te sporten. Je voelt als hooggevoelig persoon meer sferen aan

bij die ander of waar jij komt. Ook heb je als hooggevoelige dat alles wat jij doet of ziet harder binnenkomt dan bij een gemiddeld iemand.

Daarnaast hebben hooggevoelige personen een grote belevingswereld, kunnen hooggevoelige personen intens genieten, houdt een hooggevoelig persoon van rust en vrede, zien hooggevoelige mensen als er iets veranderd is van plek. Dus letten veel op detail en zijn hooggevoelige personen vaak moe aan het einde van de dag door alle prikkels die zij al hebben opgedaan. Daarnaast is een hooggevoelig persoon erg gevoelig voor stress en belangrijk voor een hooggevoelig persoon dat er rust, regelmaat en reinheid in het leven is.

Hooggevoeligheid is tegenwoordig geen onbekende term meer in de wereld waarin wij leven. Steeds meer mensen herkennen zich in hooggevoeligheid en gaan de ontwaking met zichzelf tegemoet. Je kunt als hooggevoelig persoon zowel introvert zijn als extravert.

Al je extravert bent, dan haal je juist de energie uit het ondernemen van dingen en ben je het liefst omringt door mensen.

Als je introvert bent ben je juist op jezelf gesteld. Je bent gefocust op je eigen gedachten en gevoelens.

Waarin herken jij jezelf? Ben jij een introvert of een extravert persoon?

Als hooggevoelig persoon heb jij meer aanleg tot de diepgang van het leven. Je hoeft als hooggevoelig persoon geen zesde zintuig te hebben en hooggevoelig te zijn. Je kunt als persoon ook alleen een zesde zintuig hebben zonder hooggevoelig te zijn. Of je hebt het allebei. In mijn geval ben ik erachter gekomen dat ik ze beiden heb, waardoor er van mij wordt gevraagd om goed naar mijzelf te blijven luisteren. Ik merk bij mij dat ze

vaak in elkaar overvloeien. Bepaalde hooggevoelige punten zijn dan in situaties verbonden met mijn zesde zintuig.

Ik ben dankbaar voor deze mooie eigenschappen. Ze hebben nadelen als je overprikkeld bent, maar des te meer voordelen in het leven. Ze weten wat goed voor jou is en of een situatie wel of niet goed aanvoelt. Zie de voordelen in van deze gaven en ontdek jouw ware kwaliteit in dit leven. Niet iedereen zal je kunnen begrijpen. Als je net hebt ontdekt dat je hooggevoelig bent, snap ik heel goed dat dit een zoektocht is om al je prikkels te verwerken en met alle hectiek van het tegenwoordige leven om te gaan. Hieronder geef ik je een paar tips die mij helpen om met alle prikkels om te gaan:

- *Mocht je na een drukke dag erg overprikkeld zijn is mijn tip: neem een douche. Hierbij spoel je letterlijk alle energieën die je hebt opgedaan weg en wordt het afgevoerd via het doucheputje.*
- *Ga lekker sporten na een drukke dag. Ik loop zelf hard en er gaat niks boven een half uurtje rennen in de buitenlucht om mijn hoofd leeg te maken.*

Deze tips pas ik nu ook nog dagelijks toe, en ze helpen mij om te gaan met alle prikkels. Soms helpt het ook om visualisatie toe te passen, echter werkt dit niet bij iedereen. Hierbij visualiseer jij jezelf in een witte lichtbol om je volledig af te sluiten. Het probleem hierbij is dat jij je ook volledig afsluit van alle positieve energieën. Daarom vind ik het belangrijk dat jij voor jezelf een weg vindt om met de prikkels om te gaan. Je voelt voor jezelf hierbij wat wel en niet werkt. Het is een zoektocht om elke keer te voelen wat wel en niet past, maar onthoud: alles draait om balans.