





**Van Faalangst naar Slagkracht**

**Van Faalangst naar Slagkracht,**

Van buiten naar binnen

Copyright © 2024 Marie-José Roefs-Grem

Druk: 1de, februari 2024

Auteur: Marie-José Roefs-Grem

Binnenwerk: Claudia Pijpers @claudiavanzee.nl

Foto's auteur & omslag: Lisette Janse @zevendezintuig.net

Informatie: [www.voelendbewustzijn.nl](http://www.voelendbewustzijn.nl)

ISBN/EAN: 978-94-6247-328-7

[www.booksupport.nl](http://www.booksupport.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# **Van Faalangst naar Slagkracht**

Van buiten naar binnen

Marie-José Roefs-Grem



*Als jij in verbinding bent met jezelf,  
Als jij in verbinding bent met alles wat er is,  
Als jij van binnen aanwezig bent,  
Aanwezig in jouw zijn,  
Bewustzijn bent,  
Jouw lichaam voelt,  
Weet van binnen, dat jij bestaat  
Is er geen angst*

***Dan komt jouw slagkracht  
in jouw bewustzijn tevoorschijn***

# Inhoudsopgave

Voorwoord	13
<b>Deel 1 Muziek</b>	<b>18</b>
1. Faalangst op de basisschool	21
2. De Citotoets en het Voortgezet Onderwijs	27
3. Wat nu?	31
4. De krachtvelden, die er naast liepen	39
5. Fantasie	41
6. De opening van mijzelf	43
7. Faalangst in de jeugdhulpverlening	47
8. Frustratie in het onderwijs	54
9. Faalangsttraining	58
10. Nieuwe informatie was beschikbaar	63
11. Faalangst en het moederschap	69
12. Kwantumfysica	73
13. Kwantumfysica in de praktijk	75
14. Van het slot af	79
15. Een nieuw begin	83
16. De reis vervolgen	85
17. Mijzelf ontdekken	87
18. Dromen en ervaringen	90
19. Oorlog en vrede	94
20. Slagkracht	98



<b>Deel 2 Korte verhalen</b>	<b>105</b>
Samenwerken, Samenbouwen	106
Communicatie	108
Kun jij overal jezelf zijn?	111
Er is iets onderweg	112
In gesprek	115
Drieluik Van Links naar Rechts	116
Wat ligt er onder jouw fysieke klacht?	121
Het liefdeshypnose veld	122
Muziekvervorming	124
Treinverbinding	128
Vriendschap als samenkracht	130
Slagboom	133
Kracht van de natuur	135
Kattenwandeling	136
Vakantie met mijzelf	138
Waterkracht	140
Wat is waar?	143
De uil	146
Oordeelloos	148
Stilte	151
De gedachte angst en het gevoel kracht	153
Sauna	154
Na spraak	156
Aanvullende informatie	159
Dankwoord en ontmoetingsmoment	160



# Welkom

Ik schrijf dit boek om dát, wat ik in mijzelf geopend heb en nog steeds aan het openen ben, in een beweging wil brengen, naar de mens hier op aarde. Dit omdat ik iedereen gun, zichzelf te mogen zijn, in alle vrijheid.

Hieronder zijn vragen, die ik aan mijzelf heb gesteld en die jij ook aan jezelf kunt stellen, tijdens het lezen van dit boek.

- ✓ Wat en waarin doe jij hoe het hoort, volgens de algemene norm en etiquette?
- ✓ Wat en waarin doe jij, wat er van jou verwacht wordt?
- ✓ Waarin denk jij dat je jouw eigen keuze maakt of hebt gemaakt en wordt er eigenlijk nog steeds voor jou gekozen?
- ✓ Waarin ben jij werkelijk vrij en maak jij werkelijk jouw eigen keuze?
- ✓ Ben jij werkelijk vrij om te zijn wie jij bent?

Faalangst en Slagkracht zijn met deze vragen verbonden!

Ik wens jou een mooi avontuur en onderzoek!

Met een hartelijke groet,

Marie-José Roefs-Grem



# Voorwoord

Soms moet je los van alles, om jouw eigen pad te lopen. Om datgene te doen, wat jij niet zou doen, wanneer alles nog bij het oude was. Om diegene, naar wie jij ooit luisterde en daarbij niet naar jouzelf, los te laten. Om datgene, wat jij nooit alleen wilde doen, nu alleen doet. Om vriendschappen even op pauze te zetten. Ik heb nooit begrepen, wat werkelijk jouw eigen pad lopen betekende. Nu begrijp ik het pas. Jouw eigen pad lopen, is werkelijk jeZelf zijn, zonder jezelf aan een mening van een ander vast te klampen.

Helemaal vrij.

Dat doen, wat jij voelt.

Dat te doen, wat jij van binnen voelt, wat jij werkelijk moet doen.

De afgelopen maanden, na een tijdje niks doen, (wat ik overigens iedereen van harte aanbeveel) kwam ik terecht bij mijn eigen creativiteit. Iets wat ik leuk vond, om te doen op school. Schrijven! Als kind vond ik het leuk om opstellen te schrijven en mijn fantasie te uiten. Fantasie, waardoor ik mijzelf helemaal vrij en ongelimiteerd kon uiten. Deze ontdekking dat ik in mijn fantasie werkelijk alles kon, was openend en boeiend

In fantasie is namelijk alles mogelijk.

Helaas mocht en kon ik als kind, niet helemaal vrij zijn, in het schrijven van de opstellen, die ik wilde schrijven. Wij kregen vaak thema's en onderwerpen voorgelegd waar het dan over moest gaan.

Dus er was geen vrije keuze. Het thema of onderwerp waarover geschreven moest worden, was meer de keuze van een ander. Daarin leek het, alsof jij zelf de keuze maakte, maar dat was het natuurlijk niet echt. Daardoor lukte

het mij niet, om mijn eigen verhaal te maken. Maar ik vond het wel leuk. Ik heb als kind wat verhalen geschreven. Gedurende mijn leven, kwam er regelmatig het idee voorbij, dat ik wel een boek wilde schrijven. (en toneel wilde spelen, en danseres wilde zijn en zangeres, en muziek kon maken)

Maar ja, als je het dan over faalangst hebt.....

In mijn hoofd kwamen dan een aantal zinnen en woorden langs. Zinnen zoals: "Ik kan dat niet." "Ik weet niet hoe dat moet." "Dat gaat mij niet lukken." "Dat kan een ander beter." "Daar hoeft jij niet aan te beginnen." "Wie ben ik om een boek te schrijven?" Als kind bedacht ik spannende verhalen en toch stopte ik hier mee. Dus, dat kwam niet van de grond. Mijn fantasie, bleef overigens wel aanwezig. Vier jaar geleden heb ik weer een poging gewaagd om een boek te schrijven. Ik was plotseling geïnteresseerd in het thema ogen. Ik zag een aantal mogelijkheden om over dit thema te schrijven. Het leek mij interessant om het thema ogen eens van alle kanten te belichten. Ik heb een poging gewaagd en op de één of andere manier, heb ik daar geen aanzet in gemaakt.

Afgelopen jaar kwam mijn schrijvershand weer tevoorschijn. Ik had weer tijd. Regelmatig zei ik, zo maar in het luchtledige: "Ik zou wel een boek willen schrijven." Op een keer, zei ik het tegen iemand en toen kwamen er zo veel mitsen en maren, dat ik ging denken, dat het een onmogelijkheid was.

En toch begon ik het afgelopen jaar, mijn ervaringen, op te schrijven. Ik vond het zo leuk, dat ik er blij van werd. Ik had de stukjes, die ik geschreven had, nog niet eens gedeeld met anderen. Tot er een moment kwam, dat ik een situatie en inzicht deelde met iemand. Ik vertelde aan haar dat ik er een verhaal over ging schrijven. Zij vroeg aan mij of ik het verhaal en deze situatie, met haar wilde delen per e-mail. Tot nu toe durfde ik dat helemaal niet, want wat zou iemand daar van vinden? "Het is niet goed genoeg", dacht ik dan. "Kan jij dit wel?" (faalangst).

Toch, doordat zij deze vraag aan mij stelde, voelde en wist ik plotsklaps: "Ik mag van het slot af." "Het wordt tijd." "Ik mag mijzelf gaan uitspreken." (Slagkracht).

En zo, sprak ik de woorden uit naar haar: “Het wordt tijd, dat ik mijzelf ga uitspreken.” Wat een heerlijkheid was dat, om dat hardop uit te spreken.

Op een avond was ik aan het luisteren naar muziek. Ik luisterde naar diverse muziekstukken. Als ik muziek hoor, die met veel emotie gespeeld wordt, raakt dat mijn hart. Vanuit een ontroering en emotie lopen dan vaak de tranen over mijn wangen. Op die avond, luisterde ik van het ene muziekstuk, naar het andere muziekstuk. Elke keer, voelde ik: en nu wil ik dít muziekstuk horen. En nu deze. Ik voelde letterlijk, de trillingsfrequentie van elk muziekstuk. Zo mooi. Zo diep van binnen. Zo’n ontroering. Zo mijzelf, zo’n kracht. Plotseling zag ik 3 seconden lang, als in een spelonk, een beeld van mense-lijke wezens, met lange zwarte haren. Alsof ik mijzelf daar in herkende. En weer werd ik geraakt, diep van binnen. Ik voelde de kracht in mijzelf en ik voelde mijzelf, ineens als gelijkwaardige tussen de anderen. En zo liep ik een aantal malen door de huiskamer heen, om de trillingsfrequentie te ontvangen en te verwerken. Door te bewegen, vibreerde de informatie door mij heen. Toen kwam een beeld en woorden van de titel van dit boek tevoorschijn en ik wist van binnen: “Ik moet gaan schrijven.”

De titel werd: ***“Van Faalangst naar Slagkracht”***,  
Van buiten naar binnen.”

En zo wist ik dat ik dit boek moest schrijven. Omdat het tijd werd, om dát, wat ik van binnen wist en ervaren had, naar buiten moest brengen (slagkracht). Waarvan ik eerst dacht dat alleen andere mensen dat konden, denk ik nu: dat kan ik ook! Er is geen verschil. Wij zijn gelijkwaardig. Er is hier niemand beter dan of minder dan de ander, want iedereen IS. Mijn missie is om onder andere iedereen te laten weten dat er meer aan de hand is. Dat wat er aan de hand is en nu nog niet zichtbaar is, zichtbaar wordt. Het is tijd om onszelf en ons bewustzijn te openen. Onszelf te zien, als krachtige wezens met een vrije wil. Niet als wezens, voor wie alles al besloten is. Wij kunnen zelf besluiten en kunnen zelf denken. Tot nu toe is er altijd voor ons gedacht. Dat mag stoppen! Ik vertel mijn verhaal, zodat jij, in jouzelf, jouw eigen onderzoek kan doen. Jij hoeft mijn verhaal niet te geloven. Dit is mijn waarheid. Wat is jouw waarheid? Waar vertrouw jij op, diep van binnen?





## **Deel 1 Van Faalangst naar Slagkracht**

*Doe jij iets vanuit jouw eigen vrije wil of omdat er iets voor jou besloten wordt?*

## Deel 1      Muziek

Mijn familie hier op aarde heeft muzikale *roots*. Mijn vader is muziek. Zonder muziek, kan hij niet of bestaat hij niet. Hij is dirigent, speelt orgel en piano. Mijn moeder zingt in het koor waar hij dirigent van is. In mijn huidige gezin speelt muziek ook een belangrijke rol. Mijn partner is verbonden met zijn muziekinstrument. Er gaat geen dag voorbij, dat hij niet op zijn gitaar speelt. Onze beide dochters zingen en onze oudste dochter maakt ook haar eigen muziek.

Mijn oma was Hongaars en op de één of andere manier, stroomt dat door ons bloed. De Hongaarse muziek, de dans, de samenkomsten en samen-zang, waar dit land (Hongarije) zijn specifieke trilling in laat zien. Ik heb wel wat muziek gespeeld, maar ik ben daar mee gestopt. Ik hou van dansen, zingen en luister graag naar muziek.

Muziek geeft zo'n trilling in ons bewustzijn. Het is zo'n kracht. Als ik de trilling in muziek hoor, dan herstel ik mijzelf. De trilling van muziek is een emotiekracht. Muziek is creatie. Creatiekracht. Een trilling of frequentiekracht die mij weer laat zien wie ik ben.

Als het niet zo goed met mij gaat, hoef ik alleen maar naar muziek te luisteren. Soms zing ik mee. Soms zingen wij thuis met elkaar mee. Als de muziek naar het dansen reist, dansen wij ook met elkaar. Dansen is een vorm van kracht. Een verbindingskracht. Ook jouw lichaam doet dan mee in die beweging. De dans beweging. De beweging vanuit jouw gevoel! Wat hebben ik en mijn beide dochters veel gedanst met elkaar, op diverse soorten muziek. Van Wereldmuziek, Funk tot op de verschillende ritmes van de huidige muziek. Het startsein was op de muziek van Tina Turner – '*Proud Mary*'. Helemaal los gingen wij dan! Werkelijk een feest. Daarom maak ik verbinding in dit boek, door middel van muziek.

Onder een aantal hoofdstukken staan wat muziektips. Een muziektip, met een mooie tekst of een trilling in de muziek, die ik bij dat hoofdstuk passend vind. Dus als jij het leuk vindt..... Luister! Geen zin er in? Dan los.

Ik weet, dat als ik van binnen op mijn tenen ga lopen, dat ik niet meer mijzelf ben. Dan raak ik los van mijzelf. Ik heb besloten om mijn eigen pad te lopen. Volg jouw eigen pad. Dat eigen pad, dat jou laat luisteren, naar jouw eigen trilling.

Zoals ik in mijn welkom schrijf: “Doe jij iets vanuit jouw vrije wil of doe jij iets, omdat het voor jou besloten wordt?”

Luister naar jouw hart, jouw binnenkant, niet naar jouw gedachten of datgene, wat een ander jou vertelt.

De muziektips staan op YouTube of Spotify. Als je luistert mag de volumeknop best wat harder. Dan kunnen de trillingen van de muziek en het verhaal wat jij net gelezen hebt, goed binnenkomen. 😊

