

Hallo Mooi Mens

En dan word je je
bewust...

Mooie teksten over liefde, zielsliefde,
bewustwording en zelfliefde die je
inzichten geven in de wondere wereld
die leven heet.

En dan word je je bewust...

En dan ontmoet je die ene mooie ziel...

Je wordt geraakt
Je leven verandert
Je denken verandert
Je gevoel verandert

JIJ VERANDERT!

De oude jĳ is niet meer
De oude jĳ komt niet meer terug
Je wordt je bewust
En dat door die ene mooie ziel

Iris

Alle inzichten en ideeën uit dit boek mogen gedeeld worden.
Het liefst zoveel mogelijk. Het is natuurlijk geweldig om zoveel mogelijk mooie mensen te bereiken en zo te helpen met het bewandelen van hun (liefdes) pad.
Het is wel verplicht om te vermelden waar je de inzichten vandaan hebt. (www.MooiMens.info) Zo helpen we elkaar!

Het is tijd om voor jezelf te kiezen!

Ben

Voel

Verlang

Ervaar

Kies

Eerste druk april 2017

Schrijfster: Iris Selder

Coverontwerp: Iris Selder

ISBN: 9789463425315

© Iris Selder

www.MooiMens.info

Voorwoord

Dit boek is ontstaan door de blogs die ik schrijf over liefde en bewustwording. Deze blogs schrijf ik naar aanleiding van mijn eigen ervaringen. Vaak zie ik een beeld in mijn hoofd en dan komt de tekst vanzelf. Ik noem het mijn “ziengedachtes”.

Ik krijg steeds meer inzichten over mijn eigen leven. En deze inzichten deel ik weer zodat jij ook mooie inzichten kunt krijgen.

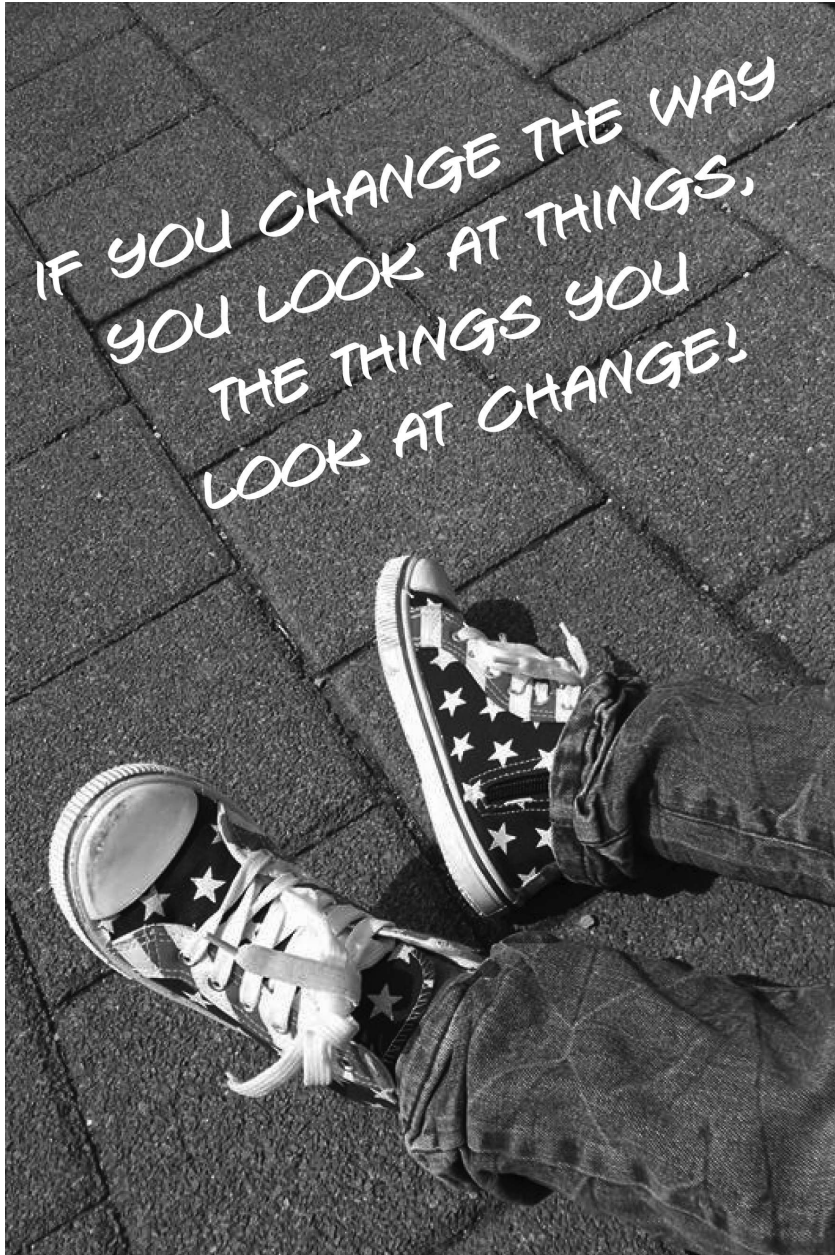
Het geeft me een fijn gevoel dat mijn blogs “raken”. Ik hoop dan ook vanuit mijn hart dat steeds meer mooie mensen de weg naar zichzelf gaan vinden. Dat ze durven te kiezen voor zichzelf. Dat mijn blogs net dat zetje zijn om te luisteren naar dat verlangen van de ziel!

Soms ben je zo van jezelf weggelopen dat je niet meer weet wie je bent. Je bent jezelf verloren in je relatie of je werk.

Er komt een moment dat je kiest voor jezelf.

Alles heeft te maken met liefde. En wel te verstaan de liefde voor jezelf. Durf eerlijk te kijken, durf je angst in de ogen te kijken.

Angst houdt je klein, liefde laat je groeien!



1 MEER DAN LIEFDE

*We loved with a love
that was more than love*

Kan dat? Meer dan liefde?

Kun je van iemand houden met meer dan liefde?

Liefde is toch alles?

Of is liefde maar een klein stukje?

Is er een gevoel dat liefde overstijgt?

Je voelt dat het er is. Je voelt ook de liefde voor de ander maar je voelt zoveel meer. Meer dan wat wordt verstaan onder liefde. Meer dan het hebben van een relatie.

Je voelt elkaar gewoon. Jullie energie is zo sterk dat je elkaar op afstand kunt voelen. Het is zoveel mooier omdat dit van ziel tot ziel gaat. Niet van lijf tot lijf. Zelfs niet van hart tot hart, maar echt van ziel tot ziel.

Meer dan liefde!

2 GEZIEN (WILLEN) WORDEN

Zie jij jezelf? Geloof je in jezelf? Hou je echt van jezelf?

Ja, daar gaan we weer. JEZELF

Vaak zoeken we nog zo vaak genegenheid bij iemand anders.

We willen "gezien" worden. We willen geliefd worden.

We vinden onszelf niet goed genoeg en vragen wel bevestiging van anderen. Buiten ons om.

Het is fijn als je een leuk berichtje krijgt. Het geeft een goed gevoel als iemand zegt dat je mooi bent, dat je het waard bent en dat je er mag zijn. En daar komt ook deze uitdrukking vandaan: "Je ego is weer even gestreeld". Je ego vindt het heerlijk om al die aandacht te krijgen. Om geliefd te zijn.

Alleen veel mensen verliezen zichzelf door het ego. Je kunt op je tenen gaan lopen. Je uiterste best gaan doen om geliefd te zijn, en als dat nog niet genoeg is doe je nog meer je best. Je blijft geven en geven en geven. Je ziet dit vaak terug binnen een relatie. Je hebt er een hekel aan als anderen boos zijn op jou. Je vindt het niet prettig als ze je niet leuk vinden. Je houdt de ballen hoog om maar "gezien" te worden. Als je doet wat de ander van jou verwacht of verlangt, dan pas besta je.

Of je zit echt in een relatie waarin je niet gezien mag worden omdat je een geheime liefde bent.

Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen: "wacht maar als ik dit of dat niet meer doe, dan zie je pas wat ik allemaal doe".

En er komt een dag dat dit alles jou teveel wordt. Je gaat stoppen met de ballen hoog te houden. Je kunt het gewoon niet meer.

En weet je wat...? Het erge is dan nog wel dat de ander het helemaal niet zo erg vindt dat je ermee stopt.

De ander rolt gewoon verder in een andere relatie met iemand die "gezien" wil worden. De ander gaat terug naar het vertrouwde nestje van zijn ouders waar alles gedaan wordt. De ander laat jou los en gaat zich weer richten op de relatie waar hij/zij in zit.

De valkuil is dan dat jezelf ook weer "op zoek" gaat naar dezelfde situatie / relatie.

Het is de kunst om uit deze cirkel te stappen. En dat kan alleen om heel eerlijk en helder naar jezelf te kijken.

Je bent het waard om op de eerste plaats te staan.

Je bent het waard om jezelf lief te hebben.

Je bent mooi en zeg dit ook tegen jezelf.

Vaak ben je als kind niet gezien geworden. Je ouders hadden het te druk, je ouders waren (geestelijk) ziek, je ouders hadden alleen aandacht voor je broer / zus.

En jij deed er dan alles aan om toch die aandacht te krijgen.

Je uiterste best te doen. Je anders voor te doen dan je was. Jezelf aan de kant zetten. Je liep weg van jezelf.

Toch maar op voetbal omdat je vader dat zo leuk vond enz. enz.

Maar nu is het tijd om weer terug te komen. Thuis te komen bij jezelf.

Je bent het waard! Je hart roept jou! Je gevoel wordt steeds sterker.

En pas wanneer jij jezelf lief hebt, wanneer jij jezelf echt ziet! Als je van je zelf houdt... Dan pas kun je ook een echte liefdevolle relatie opbouwen met iemand anders.

Je kunt pas van iemand anders houden als je eerst van jezelf houdt!

En natuurlijk hoeft je niet perfect te zijn om van jezelf te houden.

Zolang je je bewust bent van dit proces zal je altijd blijven leren.

Het is dan wel mooi dat je dan samen kunt leren en hierdoor samen kunt groeien.

3 HEB JEZELF LIEF

Wat ben je mooi! Van binnen en van buiten. Wat ben je lief en zorgzaam. Dat jij alleen bent?! Hoe komt het toch dat jij geen vriend hebt?

Krijg je dit ook vaker te horen en dan van mannen die jou leuk, mooi en lief vinden, maar niet een relatie met jou beginnen. Niet omdat ze niet willen, maar omdat ze gewoon niet kunnen.

Ben je ook altijd net niet genoeg en vraag je je echt af waarom je inderdaad nog alleen bent? Waarom je mannen aantrekt die emotioneel niet beschikbaar zijn? Waarom je verliefd wordt op mannen die een relatie hebben?

Heb je wel eens in de spiegel gekeken? Ja, want deze onbereikbare mannen zijn jouw spiegel. Ze laten jou zien waar jij staat. Je durft ZELF niet voor je eigen te kiezen. Je vecht niet voor JEZELF. Je zet JEZELF niet op de eerste plaats!

Je doet het wel maar niet vanuit je kern. Vanuit je kracht.

En als je dit echt voelt dan kun je de cirkel doorbreken. Huil! Laat alle emoties eruit. Laat alle oude overtuigingen los! Maak ruimte voor mooie nieuwe dingen. Heb jezelf lief.

100 Mannen kunnen tegen jou zeggen dat je mooi bent, maar het brengt je niks. Zolang je dit voor en door jezelf niet voelt vanuit je kern, zal jij geen man aantrekken die beschikbaar is.

Dit inzicht kost tijd. Misschien loop je nog een keer door het verleden. Bekijk je alles vanaf een afstand.
Kies daarna voor jezelf. Heb jezelf onvoorwaardelijk lief!



4 ALLE ZEILEN BIJZETTEN

De meeste relaties duren een jaar te lang.

Toen ik deze zin las moest ik even goed nadenken. Hoe kan een relatie nu te lang duren? Toen viel het kwartje. Je geeft natuurlijk niet zomaar op. Zodra je merkt dat het wat minder gaat stap je natuurlijk niet gelijk uit dat (huwelijks)bootje.

In het begin ga je praten en proberen er nog iets van te maken. Soms ga je samen met je partner in relatietherapie. Je zet alle zeilen bij terwijl je jarenlang in een roeibootje hebt gezeten. Soms waren het zware jaren met veel storm en dan was roeien moeizaam, maar je hield vol. De liefde was er.

En nu... Nu moet je opeens leren zeilen. En samen iets leren als het al stormt, gaat niet makkelijk. Er is weerstand. Er is paniek.

Er is frustratie.

De cursus “varen op volle kracht” ging in het begin perfect. Het gaat in het begin altijd vanzelf. Nu is de cursus “hijs de zeilen” aan bod en merk je dat de puf eruit is.

Het lukt niet. De zeilen zijn te zwaar. Je blijft dus nog enige tijd roeien in de zwaarste stormen. Alleen hoelang hou je dat vol? Het kost veel energie. Iedere dag is een strijd. Mentaal ga je eraan onderdoor, maar opgeven zit er niet in.

Waarom is het zo moeilijk om uit een relatie te stappen? Waarom is het zo moeilijk om naar jezelf te luisteren?

Is het omdat je bang bent voor wat de mensen in je omgeving zullen zeggen? Ben je bang om je partner verdriet aan te doen? Verdomme, dit kun je je kind toch niet mee laten maken? Je blijft zoeken waar de liefde is gebleven want dit kan toch niet zomaar?

En dan slaat het noodlot toe. De ergste storm aller tijden is begonnen. De boot slaat om en je ligt allebei in het water. En degene waar je zoveel jaren lief en leed mee hebt gedeeld ligt naast je in het water te spartelen. En weer slaat de twijfel toe.

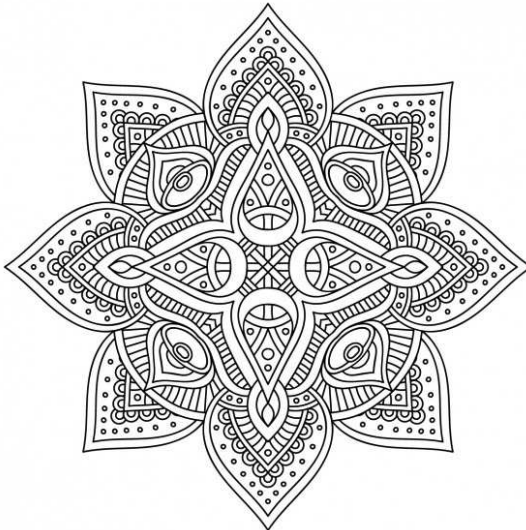
Doe je er wel goed aan? En gevoelsmens zoals je bent kun je dit niet aanzien. Je zwemt naar de ander toe en deze klampt zich helemaal aan je vast. Nu krijg jezelf opeens geen lucht meer. Je wordt mee onderwater getrokken. Net zwom je alleen en kon je makkelijk boven water blijven. Nu kun je je niet meer bewegen en hap je naar lucht.

Soms is het noodzakelijk om elkaar los te laten om zo niet kopje onder te gaan. Als je maar uit liefde blijft vasthouden. Of omdat je blijft vasthouden omdat je het zielig vindt voor de ander, dan verdrink jezelf. Zwem eerst zelf verder. Krijg weer lucht.

Wacht tot de storm is gaan liggen.

Maak dan de shade op. Kun je nog met zijn tweetje terug in die boot of is het noodzaak om ieder in een eigen bootje te stappen? Om zelf de cursus "hij's de zeilen" te gaan volgen, maar nu voor jezelf voor je weer in een storm terecht komt.

Zorg dat jezelf niet verdrinkt.



5 HET VERSCHIL

Het gevoel dat je hebt met en bij die ene speciale persoon. Je had het nog nooit eerder ervaren. Het gevoel van thuiskomen. Alsof jullie elkaar al jaren kennen. De rust die er is. De herkenning. Het diepe respect. De behoefte om elkaar aan te raken. De tinteling bij een aanraking. De energie die je voelt stromen. Je lijkt even op een andere planeet als jullie lippen elkaar raken. Het verlangen. De hartstocht. De passie. De "verslaving". Het lijkt alsof je jezelf niet bent. Waar komt dat gevoel vandaan? Er bestaat geen mooier gevoel. Dat weet je zeker.

Die ene speciale persoon... noem het je soulmate, noem het je tweelingziel. Noem het de liefde van je leven of je grootste vergissen of je ergste fout. Noem het het mooiste wat je ooit hebt ervaren. Noem het iets wat je niet kwijt wil. Noem het het beangstigende wat je ooit is overkomen. Noem het een wervelwind.

Je partner. Degene waar je ooit voor gekozen hebt. Degene waar je liefde voor voelt. Degene waar je een relatie mee hebt. Iemand waar je diep respect voor hebt. Degene waar alles mee gaat zoals het gaat.

De ene is je overkomen. Voor de ander heb je gekozen. Met de één heb je een diepe verbinding die je nog nooit hebt ervaren zo mooi en intense. Met de ander heb je een relatie.

Je hoeft geen keuze te maken.
Je kunt ook niet kiezen voor iets wat je overkomt.
Je kunt alleen kiezen voor jezelf en dan valt alles op zijn plek.

6 HALLO PAPA EN MAMA

Wat voor een invloed hebben je ouders eigenlijk op jou zoals je nu bent? Misschien denk je wel: helemaal niks want ik heb geen contact met mijn ouders of mijn ouders zijn overleden.

Of je denkt dat je heden en je toekomst helemaal alleen met jou te maken heeft. En toch weet je dat als je bezig bent met de weg van bewustwording, dat je ouders meer invloed op je hebben gehad dan je denkt, dan je zou hopen.

Weet jij nog hoe de relatie was tussen je ouders? Vroeger was het anders dan nu. Vroeger durfde mensen niet te scheiden. Ze bleven bij elkaar waardoor er geen echte relatie was omdat de liefde er niet was zoals die er had moeten zijn.

Jouw ouders hebben waarschijnlijk nog geleerd dat je gewoon hard moet werken, dat je niet moet zeuren en gewoon doorgaan. En als jij dan eens wat anders wilde, dan werd je daar gelijk op afgerekend. Dat kon niet, dat mocht niet.

Of je werd helemaal niet betrokken bij de dood van 1 van je ouders of andere familieleden. Ze wilden je liever “beschermen”, terwijl het juist heel goed is om te weten dat je ook gewoon verdriet mag hebben.

En soms is het lastig om na te gaan hoe het vroeger was bij jou thuis. Zeker als je het je niet meer herinnert. Ook ik heb heel veel moeite met het terughalen van mijn kindertijd, en dat is niet erg. Er zijn wel stukjes die in de puzzel passen. Een vader die zich moeilijk emotioneel kon uiten, later toen mijn ouders waren gescheiden heeft hij zijn hart bij mij uitgestort en daarna voelde ik letterlijk zijn verdriet. Een moeder die niet voor haar eigen weg had gekozen. Enz. En zo kwamen er steeds meer stukjes boven.