

Dagelijkse kost

Colofon

ISBN: 978 94 6365 022 9

1e druk 2018

© 2018, Josephine van den Berg

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Dagelijkse kost

Josephine van den Berg

Inhoud

Over het boek	7
Lief mens	9
Liefde kan alleen maar groeien	11
Verbondenheid	15
De deur is altijd open	16
Van jezelf leren houden	18
Vat alles licht op	19
Affirmaties	22
Liefde, troost mij	24
Schijnen in de wereld	25
Dat is wat ik wil zijn	26
Ongeduldig	28
Wat heeft de liefde vandaag voor je betekend?	30
Jij bent zo lief	33
Je eigen liefde ontmoeten	34
Je completer voelen	37
Je laten leiden door je innerlijke stem	38
Boodschappen uit de hemel	40
Lief kind in de buik	42
Op de goede weg	43
Liefde, ik kom er wel	46
Vastzittend verdriet	47
Ik ben dankbaar	53
Bloemenkrans	54

Een boodschap van een overleden moeder aan haar dochter	56
Liefde, liefde, liefde	58
De uitdaging	59
Geheeld worden	60
Verandering	62
De blokkade	64
Besluit nemen	66
Liefde	67
Leer je eigen weg in te slaan	68
Liefde verzacht mijn spieren	70
Zon, wind, water en vuur	71
De overgang	72
Wees bereid te leren	74
Wees lief voor jezelf	76
Twijfels	77
Neem voldoende rust	78
Liefde, ik houd van jou	80
De ontroering van bloemen	81
Vriendelijker worden	82
Liefde, de kracht van ons weten	84
5 December	85
Blijheid vult mijn leven	86
Blijf jezelf waardig	87
Dankwoord	89

Over het boek

Mijn naam is Josephine van den Berg, ik ben intuïtief schrijfster. Intuïtief houdt in dat ik soms na een gesprek met iemand precies kan opschrijven wat iemand denkt en voelt. Maar ook dat ik intuïtief informatie doorkrijg uit het universum.

Dagelijkse kost is een boek met wijsheden en ervaringen. Waarin de liefde als een rode draad verweven zit. Je krijgt in dit boek verschillende situaties voorgeschoteld die je kunnen helpen om in het dagelijkse leven de liefde voor je te laten werken. Dat zij van jou mag houden en jij van haar, als bijdrage om de wereld wat vriendelijker te maken.

Lief mens

Je weet dat ik schrijfster ben. En vandaag heb ik dit voor je geschreven:

Wees geduldig en blij met datgene wat op je pad komt. En jouw leven doorkruist. Uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: liefde.

Dat er van ons gehouden wordt. Liefde voor jezelf, voor anderen. En van anderen voelen hoe belangrijk we zijn op deze aarde.

Ook jij bent belangrijk. Al voel je dat misschien niet altijd zo. Maar nare herinneringen en ervaringen maken je sterker. En tot de persoon die je nu bent.

Al dat moois zit nog steeds in ons. Soms ver weggestopt. Soms durven we het even te laten zien.

Maar eens komt de dag, dan is dat niet meer nodig. Dan is ons jasje te klein geworden en willen we grenzen verleggen. Laten zien wie we nou eigenlijk zijn.

Dan zijn we zo blij en krachtig geworden dat we durven laten zien wie we zijn!

De deur gaat dan alleen nog dicht als het niet goed voelt. En onszelf moeten beschermen, net als ieder ander, voor negativiteiten van anderen.

Maar nu komen er steeds meer mensen in je leven. Die van je houden, die blij met je zijn. En deel mogen nemen in jouw leven, ons leven.

En al vinden we het soms nog moeilijk elkaar te begrijpen, aan elkaar te laten zien wie we zijn: eens zal dat vertrouwen komen, er zijn.

En dan eindig ik weer met: wees geduldig en blij met datgene wat op mijn pad is gekomen. En dat ben jij.

Josephine

Liefde kan alleen maar groeien

Je bent een harde werker. En je geeft steeds meer licht door. Van alle kanten schijnt het. En het licht van boven is een geschenk van ons voor je hart, voor je liefde die tot leven komt.

Liefde moet groeien, lieve schat. Je voelt je vaak nog kaal en uitgekleded, maar wij boven in het universum maken er wat moois van voor jou.

Liefde is onze spreektaal. De dauw op de bladeren. De warmte om je heen.

Liefde is niet zomaar wat. Geen ding kan het evenaren. Liefde kan alleen maar groeien en groter en groter worden. En dat begint bij jezelf.

Dat zaadje moet geplant en gekoesterd worden, totdat het wortel schiet. Dat is best wel eng. Wie wil nou zoiets in zijn/haar lijf?

Het voelt vreemd en onwennig. Maar als het zijn eerste blaadjes gekregen heeft, gaat het vanzelf aan het werk.

De plant geeft dan liefde, zijn/haar eerste liefde, aan zichzelf. Hoe groter de plant wordt, hoe meer liefde er vanaf komt.

Het voedt alle organen op een gegeven moment. En dat geeft blijheid.

Het lijf wordt blij en uitbundig en gaat stralen.

Een hele andere ik wordt aangeboord. Het zijn komt tot leven.

Het zijn is een kanaal geworden. Een voorrangsweg. Een informatiebron voor liefde, geluk en licht.

Zo, dat heb je maar even mooi gedaan. Liefde is veel meer dan alleen maar wat wij kennen. Is meer dan houden van.

Liefde ontstijgt het lichaam. En kan zich verenigen met andere liefde. Een soort kringloop.

Lief mens, liefde is in jou aan het bloeien. Dat moet je eerst nog gaan ervaren. En als je er iets van gaat merken, ga je het grote geheel zien.

Liefde geeft ruimte in jezelf en lucht om makkelijker te kunnen relativiseren. Het begin om alles niet meer zo serieus te nemen.

Liefde brengt grappen op gang en stimuleert een positieve benadering. En daar worden we steeds mooier en blijer van.

Liefde voor jezelf geeft en bouwt innerlijke kracht op. Zorgt voor stabiliteit en evenwicht.

Liefde geeft een aangenaam gevoel. Een erkenning, een bevestiging: dit ben ik.

Maar zorgt ook voor verwondering en wonderen. Voor verandering en groei om door te gaan. Jij wordt nu liefde. Laat het gebeuren.

Heel veel dingen gebeuren vaak vanzelf. Maar wij mensen willen altijd alles maar onder controle hebben. Krampachtig ons vasthouden aan de laatste ervaring. Maar doe dat juist niet!

Laat het gewoon gebeuren. Dan merk je vanzelf dat vasthouden niet meer nodig is. Hiervoor in de plaats bloeit dan vertrouwen. Vertrouwen in jezelf, in de ander, in het leven.

Dat plantje in jezelf is dan een boom geworden, die in bloei staat en oneindig zijn /haar vruchten afwerpt. En langzaam verspreidt over de wereld.

Iedere glimlach geven we door.

Iedere blijdschap die we delen.

Alles wat we koesteren.

Alle positieve gedachtes.

De wind geeft het door.

Het zaadje ontkiemt weer.

Samen helpen we elkaar om van de liefde in onszelf te houden en deze te delen. Dat is het leven.

Stroom mee in je eigen tempo. Rust uit, als het hart daarom vraagt. Overdenk je ervaringen. En verzamel nieuwe moed om door te gaan en om door te geven.

De liefde kan dan zijn werk doen. En dat maakt van jou zo'n mooi mens. Ga zo door.

En blijf vooral veel genieten en grapjes maken.
Daar wakker je juist de liefde in jezelf mee
aan. En in die van anderen.

Verbondenheid

Diep in mijn hart voel ik een verbondenheid met alles wat leeft. Het geeft verwondering, ontroering. Het leeft met je mee. Het is altijd toegankelijk. Alleen zijn we de weg af en toe kwijt het te vinden.

Verbondenheid, iets dat je vertelt dat je eigenlijk nooit alleen bent. Zelfs afstand speelt geen rol. Ik denk aan jou. Ik voel met je mee in mijn hart. In mijn gedachte.

Nog even, dan is het zover. Al wordt alles anders. De verbondenheid blijft, die verwondering schept en die ons dichter tot elkaar kan brengen.

Maar ook tot onszelf. Tot onze ziel, die graag van zich laat horen. Gekoesterd wil worden en gehoord.

Verbondenheid maakt het leven aangenamer. Brengt ons in evenwicht in balans. Mijn hart wordt daar heel blij van. En geeft het graag door aan menig mens, dier, plant, die daar voor openstaat.

Alsjeblieft, dankjewel, graag gedaan.

De deur is altijd open

Liefde, liefde, ik houd zo van jou. Mijn beste vriend(in), die er altijd voor mij is. Soms is het even zoeken, waar ben je ook al weer? Maar je bent er wel en altijd in mij, voor mij.

Liefde, liefde, soms moet ik geduld hebben, dan zit het even tegen. Je wil dan wel van je laten horen, alleen de deur is dicht gegaan. Er kwam zo nodig een verwerking, een traan of nieuwe bezigheden, die mij jou helemaal doen vergeten.

Liefde, liefde, maar eigenlijk wil ik het zo niet. Je mag er altijd zijn. De deur is altijd voor je open. Ook bij narigheid of nieuwe dingen, want juist dan heb ik jou zo hard nodig. Je geeft me dan steun en toeverlaat. Steun en kracht en minder zorgen. Het relativëren komt dan weer op gang.

Liefde, liefde, soms ben je zo onbereikbaar voor mij. Ik kan je dan niet vinden. Misschien is het mogelijk dat jij naar mij toe komt. Je bent welkom ieder moment. Je bent mijn sprekende hart. Mijn blijheid en vriendelijkheid, die ik zo graag mee draag.

Liefde, liefde, ik wil je niet wegstoppen. Ik voel me veilig bij jou en jij bij mij. Laten we het eens proberen. Ik heb je lief en kan echt

niet zonder jou. Dan voel ik mij leeg en niet compleet. Een half mens.

Liefde, liefde, ik hoop dat het ons samen lukt de weg naar voor *altijd te* vinden. En onze vriendschap blijvend is. En ik je voor altijd mag meedragen in mijn hart, want daar hoor je. Dat is de juiste plek.

Liefde, liefde, misschien moet ik eerst nog ruimte maken. En mijn verleden een plekje geven. Misschien wel mijn angsten, die jou niet toestaan in mijn hart. Als dat zo is help me dan alsjeblieft, liefde.

Liefde, liefde, laat mijn lijf weer tot bloei komen. Laat alles weer bruisen. Ik wil het zo graag. Ik wil zo graag bevrijd worden. Alleen jij kan dat. Jij hebt de kracht, de ruimte om het op te lossen. Het op de juiste plek te zetten, daar waar het echt hoort.

Liefde, liefde, laat me alsjeblieft niet meer in de steek. Maar wordt mijn roer, mijn anker, mijn weg, mijn blijheid, mijn geluk.

Van jezelf leren houden

Liefde, uit mijn hart die alles laat stromen.
Zonder jou ben ik nergens.

Liefde, je doet mij goed. Je ruimt spanningen
op en blokkades.

Je maakt van mij een evenwichtig mens.

Geluk breng je met je mee, dat alles doet ver-
smelten.

Wat is het fijn als je eindelijk van jezelf leert
houden. Jezelf kan steunen en helpen.

Mijn beste vriend(in) bent.

Vat alles licht op

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: vat alles licht op. Het is het niet waard zwaar aan de dingen te tillen. Zo is je leven wel geweest. En zo heeft alles wel gevoeld. Zelfs heel zwaar, maar: *Het is over, voorbij.*

Concentreer je maar op mij of op je lijf om los te laten en in je eigen kracht te zitten en te blijven. Dan kan die kracht alleen maar groeien en toenemen. En wordt je aura ook een stuk sterker en zal je meer beschermen.

Rust veel, geniet van de natuur. Ga leuke dingen doen. Streef ernaar om beter te worden. Als oude patronen toch even opkomen: hecht hier geen waarde aan, maar laat het los en zeg desnoods: *Ik heb jullie niet meer nodig.*

Wij zijn alleen maar blij voor je om je zo te zien opknappen. En ook wij zullen blij zijn als het je gelukt is een nieuw leven te beginnen. Wij helpen je ermee en we doen het graag voor je. Roep ons maar en wij doen wat nodig is.

Fijn dat je steeds meer vertrouwen in ons krijgt. Daar worden wij heel blij van. Houd moed en vat alles licht op. Een voorwaarde voor deze grote verandering.

Het leven is het niet waard er zwaar aan te tillen. Op een gegeven moment wordt het een gewoonte van je en lach je erom.

Dan komt de zucht van verlichting en niet meer van zorgen. De blijdschap, die blijvend is en niet maar voor even. De werkelijkheid, die bereikbaar wordt en tevens meehelpt het leven gemakkelijker te maken, omdat je de dingen helder gaat zien.

Je verdient zo een fijn leven, lief mens. En je hebt enorm veel gezaaid. Dat zal je gaan merken, lieve schat.

Naast dat zware leven wat je had, heb je je toch dag in dag uit ingezet voor anderen, voor je kinderen en je familie. Dus verheug je daar maar op.

Want echt, het is oogsttijd: er komen veel fijne dingen op je pad, die jou en je omgeving en zeker natuurlijk je man en kinderen gelukkig maken. Denk hier maar vaak aan. Je zult zien, dat doet wonderen

En je beleving wordt meer geankerd. Dat wil zeggen: de rust gaat overheersen en dat ga je ook uitstralen naar anderen.

Je kunt nu jezelf blijven. En in je eigen kracht blijven zitten. Ook in moeilijke situaties. Met twee benen op de grond. Let daar maar op.