

BALANS IS DE SLEUTEL

Veranderen is voor anderen!

Toch.?

© Auteur: Kimar hevanz  
© ISBN 978 94 641 817 6-0  
Nur: 720

September 2020, 1e druk

Uitgever: BT  
Opmaak/omslag: via Bravenewbook.nl  
Binnenwerk: Mar van Heezik

[www.kimarhevanz.com](http://www.kimarhevanz.com)

[kimarhevanz@gmail.com](mailto:kimarhevanz@gmail.com)

In verband met de privacy van sommige mensen uit dit boek heb ik namen en uiterlijke kenmerken verandert. Het verhaal dat ik in dit boek vertel is mijn waarheid en ik vertel het zoals ik het heb beleefd.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/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 auteur en de uitgever.

Elke gelijkenis met bestaande gebeurtenissen en of personen berust op louter toeval.

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

*Eerder verschenen boeken van “Kimar Hevanz”*

*Romans:*

*Toeval of het lot*

*Sarah*

*De liefde van een gebroken hart*

*Gebroken hart*

*Lieveling in het gruwelhuis – biografie / roman*

*Gedichtenbundels:*

*Terug naar je ontstaan - gedichten*

*Wijde blikken - gedichtenbundel*

*Jeugdboeken:*

*Kikkerbillen- jeugdboek*

*De geheimen van Tallorius – jeugd*

*Educatief / Spiritueel:*

*Veranderen is voor anderen! Toch?*

*Balans is de sleutel*

# INHOUD

Inleiding

## **Deel 1. Wat is emotionele ontwikkeling.**

**Psg.**

### **13- DEEL 1. Hoofdstuk 1. Je bewust worden, maar waarvan?**

- 1- Zie af van slachtofferschap
- 2- Jouw kwetsuren
- 3- Wat lezen kan doen
- 4- Voor wie is het
- 5- Voorbeelden
- 6- Het zelfonderzoek
- 7- Van slachtoffer naar innerlijke vrijheid

### **24- DEEL 2. Hoofdstuk 2. Ontdekken wie ik ben**

- 1- Inleiding
- 2- Uitgangspunt om mee te beginnen
- 3- Het ego
- 4- Vechten zonder ego
- 5- Afzien van slachtofferschap gaat alleen over mij

### **33- DEEL 3. Hoofdstuk 3. Voorbeeld en nadenken**

- 1- Mijn kennismaking als voorbeeld
- 2- Als je wilt dat er dingen veranderen
- 3- Accepteer de dingen die je niet kunt veranderen
- 4- Je rugzak
- 5- Doorgroeien in relatie

### **47- DEEL 4. Hoofdstuk 4. Bewust worden**

- 1- Leer houden van jezelf
- 2- Keuzes maken
- 3- Herken je dit?
- 4- Wanhoop
- 5- Het denken
- 6- Het verwachtingspatroon
- 7- De 10 geboden van zelfliefde
- 8- Familie opstellingen

**Pag.**

**67- DEEL 5. Hoofdstuk 5. Wat kun je wel veranderen**

- 1- De verandering
- 2- Inzicht krijgen
- 3- Een andere kant is
- 4- Meditatie, wat is het
- 5- Oefening Ademhalings meditatie
- 6- Breng inzichten in praktijk
- 7- Enkele bevindingen
- 8- Emotioneel lichaamswerk
- 9- Zelfbeeld
- 10- Keuzes maken
- 11- De uitnodiging
- 12- De beleving
- 13- Het is genoeg
- 14- Voorbeeld in mijn werk
- 15- Mijn doorbraak
- 16- Meditatie voor geluk

**100- DEEL 6. Hoofdstuk 6. Overwin je angsten**

- 1- Ons brein
- 2- Dit gedicht is voor jou
- 3- Stop die negatieve overtuigingen
- 4- Leer daarom
- 5- Slechte gewoonten
- 6- Wij mensen hebben 4 basis behoeften
- 7- Gelukkig zijn is een keuze
- 8- Welke rol speel jij?
- 9- De eerste van 3 stappen
- 10- De tweede stap zetten
- 11- Derde stap, bewustwording
- 12- Oefen eens wat vaker
- 13- Ga zelf op onderzoek uit

**128- DEEL 7. Hoofdstuk 7. Familie opstellingen**

- 1- Via familie opstelling kijken
- 2- Wat zijn familie opstellingen
- 3- Doel van familie opstelling
- 4- Een stap naar vrijheid
- 5- Voorbeeld van een familie opstelling
- 6- Ben je slachtoffer?
- 7- Maar wat is precies vrijheid
- 8- De volgende stap is leren doorzien

**Pag.**

**152- DEEL 8. Hoofdstuk 8. Meditaties en ervaringen**

1- Test je emotioneel bewustzijn

2- Opnieuw geboren worden

3- Even een zijlijn

4- De aura

5- Zelf begeleiding

6- Deelnemers verhaal

7- Ervaring van Helenaal

8-

9- DEEL 9. Hoofdstuk 9.

10- Diverse meditaties

Inleidende meditatie

Visualiseer alles wat je wilt.

Hoe werkt het.

Uw wil geschiede.

De drie stoelen.

Geluid meditatie.

Geluidsmeditatie 2.

Meditatie 'Ik ben' "I AM"

## MEDITTATIE OM ZELFTE ERVAREN

(neem de behandeling nog eens door en lees dan deze tekst vanuit je hart.)

Als we onze meditatieve toestand hebben bereikt gaan we eerst naar het onderscheid tussen ons lichaam en onze Gouden Hartkamer, de plaats waar ons spiritueel hart verblijft.

Het lichaam is materie, het spirituele hart is van een hogere trilling en is sterk voelbaar, maar manifesteert zich niet in de materie. Vergelijk het met je gevoelens en emoties, die ook niet in de materie voelbaar zijn.

We gaan ons eerst richten op het spirituele hart, voel hoe het klopt en hoe het vraagt naar contact met jouw menselijke IK.

Herhaal enkele malen: IK BEN die IK BEN en weet dat je hiermee je hoogste goddelijkheid realiseert.

Blijf in deze trilling en in dit gevoel en ga met je aandacht naar je voeten.

Ontdoe je lichaam van je voeten, doe ze eraf en voel geen pijn. Je bent gehandicapt in de materie zonder je voeten, maar toch blijf je je EIGEN IK, je IK BEN.

Blijf in de trilling en in het gevoel van je spirituele hart en ga met je aandacht naar je benen. Ontdoe je lichaam van je benen, doe ze eraf maar voel geen pijn.

Je bent gehandicapt in de materie zonder je voeten en benen, maar toch blijf je je Eigen IK, je IK BEN.

Blijf in de trilling en in het gevoel van je spirituele hart en ga met je aandacht naar je armen. Ontdoe je lichaam van je armen, doe ze eraf maar voel geen pijn. Je bent gehandicapt in de materie zonder je, voeten en benen, heup, maar toch blijf je je Eigen IK, je IK BEN.

Blijf in de trilling en in het gevoel van je spirituele hart en ga met je aandacht naar je heupen. Ontdoe je lichaam van je heupen, doe ze eraf maar voel geen pijn. Je bent gehandicapt in de materie zonder je voeten en benen, armen en heupen, maar toch blijf je je Eigen IK, je IK BEN.

Blijf in de trilling en in het gevoel van je spirituele hart en ga met je aandacht naar je hoofd. Ontdoe je lichaam van je hoofd, doe ze eraf maar voel geen pijn. Je bent gehandicapt in de materie zonder je, voeten en benen, armen, heupen, hoofd, maar toch blijf je je Eigen IK, je IK BEN.

Blijf in de trilling en in het gevoel van je spirituele hart en ga met je aandacht naar je romp. Ontdoe je lichaam van het laatste stukje, nl je romp, doe ze eraf maar voel geen pijn. Je bent gehandicapt in de materie zonder je, voeten en benen, armen, heupen, hoofd en romp, , maar toch blijf je je Eigen IK, je IK BEN.

Dank je ziel en je hogere Zelf dat ze er nog steeds zijn, ook zonder



het lichaam waarvan we dachten dat het 'het belangrijkste' was in dit leven.

Geniet van het Zijn in je puurste vorm, jouw  
IK BEN –AANWEZIG.

Als het is afgerond zul je je heel ontspannen voelen.  
Een goed begin voor de volgende les.

**Veranderen is voor anderen  
Toch?**

Kimari Hevanz

*Mijn Lichaam is mijn huis,  
Alleen daar vind ik de rust die ik nodig heb.*

*Terug*





## Inleiding

Wij gaan op zoek naar jouw persoonlijke kwaliteiten en drijfveren. Het zal je duidelijk worden in hoever je hier je voordeel mee kan doen, maar ook in welke situaties je jezelf soms belemmerd.

Je kunt handelen vanuit je persoonlijke visie en je krachten leren kennen en benutten.

Ook kun je leren hoe je hier in de praktijk mee aan de slag kunt. Hoe je bijvoorbeeld zo effectief mogelijk invloed op je omgeving kunt uitoefenen. Hoe je houding zou moeten zijn. Door jezelf emotioneel te ontwikkelen weet je voortaan precies wat je wel wilt en wat niet.

Het is altijd ons doel geweest een werkboek uit te brengen waarmee je zelf aan de slag kan.

Het helpen herinneren van ontdekkingen en groei voor mensen die hier aan toe zijn, maar op de een of andere manier een zetje nodig hebben om een diep verlangen tot realiteit te brengen.

Op zichzelf vereist dat al een geweldige inzet en doorzettingsvermogen. Het verlangen een nieuwe betekenis te geven aan je leven en deze te delen met de wereld waarin je leeft ontstaat vanuit die zijnskwaliteit.

De verhalen die deze twee auteurs in dit boek leveren, zijn in wezen mensen die beiden een manier hebben gevonden om hun eigen ervaringen om te zetten in praktijk.

Dit boek biedt mogelijkheden om in je eigen tijd en op je eigen manier met ontwikkeling en spiritualiteit bezig te zijn en te leren hier mee om te gaan.

Spiritualiteit is niet zweverig. Spiritualiteit is kijken naar jezelf en je hogere bewustzijn aanboren. Ze houdt vooral in dat wij intelligente mensen zijn die ontwikkelingen willen doormaken omdat deze uiteindelijk in ons allemaal aanwezig zijn. Je hoeft slechts wakker te worden.

We willen ons alleen maar herinneren wat we eigenlijk al weten.

Daarom heet het ook ‘her-inneren’ en niet ‘her-uiteren’ zoals sommigen het zo mooi omschrijven.

We hebben bijna alles wat we willen en toch vervult het ons leven niet. Daarom gaan we op zoek naar iets beters, iets mooiers, iets groter, dat ons wel vervult. Het is niet voor niets dat er steeds meer belangstelling komt voor emotioneel lichaamswerk.

Onze blik op de toekomst bepaalt wat emotioneel lichaamswerk voor ons kan doen. Zijn we van mening dat werken aan onszelf moeilijk, vermoeiend en pijnlijk geploeter is? Denken we dat dit jaren in beslag zal nemen, en daardoor diep door het stof van emoties moeten gaan? Nee, want dan deinzen we hiervoor terug. Daarmee stellen we onze bevrijding uit.

Maar weten we dat het een gemakkelijk proces kan zijn, dat eindigt in opluchting, blijheid en geluk. Dan wordt het een andere zaak van niet kunnen wachten het aan onszelf te geven. Het kan je de ervaring van je leven brengen. Het zal jou zicht op het leven drastisch veranderen in het besef niet meer met pijn, verdriet en angst te hoeven leven.

Deze vorm van intelligentie wordt steeds meer verdiept. Het dringt zo langzaam door tot in de wortels van ons bestaan.

De kern van spirituele ontwikkeling waarbij emotionele intelligentie een grote rol speelt krijgt steeds meer kracht, wat uiteraard inhoudt dat we die kwaliteit naar boven moeten halen. We hopen mensen via dit boek professioneel te kunnen begeleiden. Wanneer we onze emotionele intelligentie willen ontwikkelen, zouden we wel eens kunnen ontdekken wie we echt zijn. We gaan inzien en leren hoe we inzage krijgen in wie wij zijn, onze kracht leren kennen en deze te ontwikkelen. Het wordt ons duidelijk waar we voor staan.

Wij schrijven dit boek met veel inspiratie en compassie om zo onze ervaringen en mogelijkheden onder de mensen te brengen. De bedoeling is om jullie kennis te laten maken dat wij mensen meer zijn dan de mens die we denken te zijn.

Een citaat uit een boek die mij aansprak en die ik jullie niet wil onthouden.

## De kikker en de duizendpoot

Een duizendpoot loopt met duizend poten. Op een dag komt hij een kikker tegen. De kikker, die filosoof was, observeerde hem een tijdje en maakte zich zorgen. Het was al moeilijk om op vier poten te lopen, maar deze duizendpoot liep zelfs met duizend poten. Dat was een wonder! Hoe besliste de duizendpoot welke poot hij eerst moest verzetten en welke dan en welke daarna?

Dus de kikker hield de duizendpoot staande en stelde de vraag: 'Je stelt me voor een raadsel. Er doet zich een probleem voor dat ik niet kan oplossen. Hoe loop je? Hoe speel je dat klaar? Het lijkt een onmogelijkheid.' De duizendpoot antwoordde wat verbaasd: 'Euh, ik loop mijn hele leven al, maar ik heb er eigenlijk nog nooit over nagedacht. Nu je het zo vraagt, zal ik er eens over nadenken en het je dan vertellen.' Voor het eerst kwamen er gedachten op in het bewustzijn van de duizendpoot. En ja, de kikker had gelijk – welke poot moest hij het eerst verzetten? De duizendpoot stond daar een paar minuten, hij kon geen poot verzetten. Hij wankelde en viel om. En hij zei tegen de kikker: 'Stel die vraag alsjeblieft nooit meer. Ik loop mijn hele leven al en had er nooit problemen mee, maar nu heb je mijn doodvonnis getekend! Ik kan geen poot meer verzetten en hoe moet dat dan met wel duizend poten?'

Als het denken zich met het leven gaat bemoeien, wordt het vaak een puinhoop. Voor het vinden van wijsheid is nadenken zelfs geheel onbruikbaar.

Hoe kan het denksysteem, dat verantwoordelijk is voor het creëren van onze problemen ook de oplossing bieden? Wijsheid ligt op een ander niveau dan ons denken. Misschien kun je zeggen: denken is het hoofd, wijsheid is bewustzijn van het hart. Het 'ik' wordt echter vaak gezien en benoemd als ego.

Er is een mooi verhaal over een leerling van Lao Tse dat vertelt over de zoektocht naar 'het'. De leerling van Lao Tse bereikte 'het' toen zijn ego er niet meer was.



## DEEL 1

### Hoofdstuk 1

Wat is emotionele ontwikkeling  
Je bewust worden, maar waarvan?

## “Kracht van liefde”

Wanneer de kracht van liefde,  
Krachtig is,  
gaat golven als de zee?  
Vraag ik me af...  
Wanneer neem jij mij mee,  
Naar verre werelden.  
Wanneer het zonlicht tevoorschijn komt.  
Helder en fel, ontwaakt,  
Mijn liefde, puur en snel?  
Wanneer het maanlicht begint te schijnen.  
Zo zacht, geeft  
Het mijn liefde kracht?  
Wanneer de wind hevig waait door de bomen  
Realiseer ik mij, hoe snel is de liefde,  
In mijn leven gekomen.

Mar van Heezik.

## 1: Zie af van het slachtofferschap

Alles op een rijtje.

- Heeft iemand je wel eens verteld dat je helemaal goed genoeg bent?
- Dat je mooi genoeg, lief genoeg, wijs genoeg, sterk en slim genoeg leeft?
- Heeft iemand gezien hoe jij je best doet te roeien met de riemen die je hebt?
- Om te gaan met alles dat het leven je biedt en dat je met alles wat je nu weet en kunt het best mogelijke doet?
- Heeft iemand je al eens gezegd dat je wel even pauze mag nemen? Even rusten, even voldaan zijn omdat je voldoende doet om te voldoen?
- Fluistert iemand je steun en bemoediging toe zoals: Goed zo, toe maar, moet je doen, je mag nee zeggen, kom op je kunt het, vol houden, je moet niets, laat maar los, het is goed, je durft het wel. Wat je ook doet, ik sta achter je?
- Strijkt er iemand heel zacht langs je wangen als je slaapt en blijft diegene een tijdje glimlachend van bewondering en trots bij je bed naar je zitten kijken? Zingt iemand slaapliedjes wanneer je niet kunt slapen en kust iemand je wakker als je akelig droomt?
- Is er iemand blij als je thuiskomt en je succes wenst als je weggaat?
- Is er iemand die het gefluister van je dromen hoort en je aanmoedigt ze achterna te gaan en je aanmoedigt wanneer je onderweg obstakels tegen komt?
- Is er iemand om je geluk mee te vieren, onbedaarlijk mee te lachen en ook het zwartste zwart van je depressie mee tegemoet te treden?

- Zegt iemand, dat ieder gevoel die je voelt en ervaart, er mag zijn en dat alles ook weer voorbij gaat?
- Dat het na iedere winter ook weer lente wordt?
- Houdt er iemand van elke centimeter van je lijf, van ieder vetrolletje en ieder mager plekje, van alles dat heel en stuk en gezond en ziek is?
- Is er iemand die vindt dat je mag luieren, lummelen, soezen, hangen, lanterfanteren, rotzooien, flierefluiten en rommelen zonder dat 'het iets moet worden'?
- Is er iemand die je toejuicht en zegt, dat je vals mag zingen? Gekker dan gek mag dansen? Rare kleren mag dragen en er glitters op mogen als het jou uitkomt?
- Je eigen stijl en smaak mag volgen? Niet mee hoeft te lopen in het gareel en gewoon mag gillen en keihard mag lachen?
- Af en toe mag spijbelen en bonbons mag smikkelen?
- Luidruchtig, kleurrijk en ongewoon mag zijn?
- Is er iemand die zeker weet dat jouw intuïtie altijd het beste met je voorheeft en dat dit het kompas is waar je wel op vaart?
- Is er iemand die blij is dat je bestaat en je nooit zou willen missen omdat er niemand is zoals jij?
- Weet iemand dat je altijd het beste doet dat je op dat moment kunt doen en is er iemand die dat goed genoeg vindt, ook al kan het morgen misschien beter?
- Is er iemand bij wie je tegelijk thuis bent, op avontuur, iemand op wie je kunt bouwen zonder gevangen te zijn?
- Is er iemand die teder fluistert dat je net zo perfect bent als een musje, een sneeuwvlok, een regendruppel in de lente, een kusje van een kind?
- Is er iemand die echt van je houdt?  
Ik wens nu dat jij zelf diegene bent.  
Ik wens je de ontdekking;  
Je was het zelf op wie je wachtte.

## **2: Jouw kwetsuren**

Het is niet moeilijk om jezelf de fouten van het verleden te vergeven, of die van de ander die jou iets heeft aangedaan. Je staat op het punt om te stoppen met eromheen te draaien en je hebt besloten om de dingen in je leven te zien zoals ze werkelijk zijn, te kijken naar je eigen slachtofferschap, je eigen pijn. We zijn gekwetst door anderen en die moeten we vergeven, vraag je je af? Dat is toch tegennatuurlijk?

Het kan in het begin zelfs voelen als verraad naar jezelf toe.

Je kunt het ook niet forceren.

## **3: Wat lezen kan doen.**

Alleen al het feit dat je dit boek leest geeft aan dat je rond loopt met de gedachte je leven anders te willen. Je wordt je bewust van je angsten, je slachtoffer gedrag, je haat en je wraak, je beschuldigingen en vooroordelen. Je komt tot de conclusie dat jij je van negatieve gedachten wil bevrijden.

## **Waarom stellen wij eisen aan een ander?**

Omdat we niet naar onszelf durven te kijken. Wij willen niet de zaken zien of benoemen, die van ons zelf zijn. Daarvoor hebben we tal van excuses. De mens verzint graag tal van uitvluchten en maken voor anderen voorwaarden terwijl ze zelf omwegen gaan maken.

Elke ontsnappingspoging gebruiken we om aan onszelf te ontkomen. Dat is op zich niet erg maar, wanneer je denkt een van die argumenten nodig te hebben om jezelf te rechtvaardigen, wordt het tijd om eens te kijken of je dit werkelijk nodig hebt. Je hoeft jezelf niet te veranderen wanneer je er zelf niet aan toe bent. Jij bent de persoon die een beslissing neemt hoelang jij jezelf voor de gek houdt. Voor mijn part je hele leven.

Maar wees wel zo eerlijk om niet anderen de schuld te geven van jou ongelukkig zijn. Jij mag je voelen zoals je wilt maar betrek anderen daar niet in.

Misschien denk je nu, ben ik echt zo bezig? Zo had ik het nog niet gezien.

Maar dan komt onmiddellijk het ego om de hoek kijken en zegt: 'Nee, dat gaat niet gebeuren, dan word ik werkloos. Ik zal me verzetten zolang ik kan.'

Dan kom jij in verzet, 'ik heb ook nog zoiets als trots.'

Het ego gaat op deze manier te keer en jij probeert hier weerstand aan te bieden waardoor het alleen maar erger wordt. Je ego roept: hij is de schuldige. Totdat je inziet dat er ook een andere manier van benaderen bestaat.

En jij? Jij raakt in de war. De eerste zaadjes van onzekerheid zijn gezaaid. Twijfel, kan het begin zijn van iets nieuws. Iedereen is op zoek naar bevrijding van de pijn die je steeds weer tegenkomt bij jezelf.

Om het verschil te kunnen zien tussen slachtofferrol en zelfreflectie ligt maar een heel dun draadje. Deze kun je in principe gewoon weg halen. Je draait je ogen van de ander af en richt deze op jezelf. Iemand beschuldigen is ons aangeleerd en zeer lastig om te laten gaan. Want daar begint onze verantwoordelijkheid.

#### **4: Voor wie is het.**

Voor iedereen, maar specifiek voor jou die dit leest. Het is voor doorzitters en vakmensen. In de eerste plaats is vergeven noodzakelijk. Ten tweede, voor mensen die al dan niet vakmatig hierin zijn geïnteresseerd. Voor hen die dit proces aangaan voor zichzelf maar tegelijk van invloed kan zijn op je omgeving.

#### **5: Voorbeelden.**

We schrijven korte verhalen met voorbeelden van mensen die zich

verzetten om daarna toch hun zienswijze moesten bijstellen. Ik heb details weggelaten om iedereen de ruimte en vrijheid te geven en zelf te ervaren zonder voorbeelden die je op een dwaalspoor zou kunnen brengen. Soms moest ik details toevoegen om duidelijk te maken hoe je jezelf herkent in dit hele proces.

Er zijn natuurlijk tal van boeken geschreven. Over het naar jezelf kijken, het ego, wat een afgescheiden gedeelte, 'het ik' is dat van mening is dat het op zichzelf kan bestaan en dus voortdurend dreiging om zich heen ziet. Het ego is de stem van angst. Daar ontstaat het slachtofferschap, maar ook veroordeling. We zien telkens de aspecten van ons ego. Om daar afscheid van te kunnen nemen worden we bewust.

## **6: Het zelfonderzoek**

Het zelfonderzoek is een belangrijk onderdeel in emotionele ontwikkeling, want dat zorgt er voor dat je inzicht krijgt in je ego-patroon en de onverwerkte stukken in jezelf. Naar je eigen Ego kijken is misschien niet de meest aantrekkelijke bezigheid maar bedenk wel dat het een investering is in jezelf. Pas wanneer je jezelf goed in beeld hebt, kan genezing beginnen.

Schrijf gewoon eens op wat je gewoonten zijn, schrijf je eigen verhaal. Laat het een poosje liggen en lees het dan nog eens. Zeker weten dat je af vraagt, heb ik dit opgeschreven?

Je loopt de kans dat je er anders naar kijkt en er niets van begrijpt. Waarschijnlijk zul je je afvragen vanuit welk gevoel heb ik dit geschreven? Met welke reden?

Wanneer je dit een aantal keren herhaalt zul je merken dat niet jijzelf maar de persoon die je wilt zijn naar boven komt. Langzaam zal je duidelijk worden wat je houding is naar jezelf toe. Het is een aangenomen personage die je wilt zijn en dat je er steeds naar terug grijpt omdat er je voordeel mee te doen, zelfs soms ten koste van anderen om je geluk te halen.

Of je stapt in je slachtofferrol. Maak je steeds dezelfde fouten

terwijl je je had voorgenomen om een volgende keer anders te reageren? Vertoonde je gedrag hardnekkige patronen die je maar niet kunt doorbreken?

In dit geval helpt dit werkboek je verder.

## **7: Van slachtoffer naar innerlijke vrijheid.**

Wat is werkelijk vrijheid? We houden ons zelf bewust of onbewust – aan allerlei normen en conventies, waar we in feite niet achter staan. Weliswaar in de meeste gevallen onbewust, maar toch het vingertje, hij is de schuldige...

Hij heeft niet genoeg opgelet, of gedaan. De ander is schuldig in welke vorm dan ook.

Daar gaan we mee stoppen. Wees je bewust van hetgeen je zelf doet. Alles wat je overkomt in het leven is je eigen verantwoordelijkheid. De schuld wordt vaak al gegeven aan de omgeving of omstandigheden. Wanneer roepen we een halt tegen onszelf? Ga eens een eerlijk gesprek aan met jezelf. Werkelijk proberen eerlijk te zijn. Als je daartoe in staat bent begint er vast iets te dagen. Een echt en eerlijk gesprek heeft de meeste kans van slagen. Geef niet meer de ander de schuld van jou ongelukkig zijn. Het is vaak een onbewust gebeuren waarvan jij je bewust gaat worden.

Draag verantwoordelijkheid voor je eigen leven en begin vandaag nog. Tegen iemand zeggen, dat hij of zij volgens jou schuldig is aan wat er in jou leven fout gaat, heeft vaak tot gevolg dat jij je maar voor één moment beter gaat voelen, en daarna zit je toch weer met jezelf opgescheept. Het heeft dus geen enkele zin.

Datzelfde geldt voor afhankelijkheid. Er is altijd een mogelijkheid voor jou om naar een ander te wijzen als het anders loopt dan je zou willen. Ook nu weer zeg ik: 'neem je verantwoordelijkheid voor je eigen leven.'

Hoe? Daarvoor is dit boek geschreven, om jou daarbij te helpen. Om blij en gelukkig te worden voor de rest van je leven. Ga door



je gevoel van valse schaamte heen en zeg: 'Ik ben bereid om de manier van afhankelijkheid, wrok, vergelding, verdriet van vroeger af te leggen en ik maak een afspraak met mijzelf om eerlijk naar mijzelf te kijken.'

## DEEL 2

### Hoofdstuk 2

#### De ontdekkingsreis Ontdekken wie ik ben

“Leven”

Is vreugde en pijn,  
weerstand en meedrijven.  
Je onbewuste kan je helpen  
om steeds weer opnieuw  
geboren te worden.  
Te vertrouwen  
op nieuwe mogelijkheden.  
Onbekende avonturen,  
zoals de baby  
die in het nauw komt  
en niet weet  
waar naar toe.  
Er is geen andere uitweg  
dan zich te laten vallen  
en over te geven  
aan een onbekend avontuur  
van leven en dood.

Mar van Heezik

## INLEIDING

Vroeger streden we soms wel twintig jaar met de vijand. De vijand was vaak erg sterk en daardoor werd het bijna een levenslange oorlog. Op een dag viel de vijand echter van zijn paard en de tegenpartij sprong boven op hem met zijn speer in zijn hand. Binnen enkele seconden had zijn speer het hart van de man kunnen doorboren en daarmee zou de oorlog in één keer zijn opgelost. Maar in dat korte ogenblik dat hij op de grond lag deed de vijand slechts één ding: hij spuugde *de ander* in het gezicht. Verbaasd greep *de ander* naar zijn gezicht, stond op en zei: ‘Morgen beginnen wij opnieuw.’

‘Wees mijn meester en laat mij je leerling zijn. Ik wil graag leren zonder vechten.’

### **1: Uitgangspunt om aan te beginnen.**

Iemand zijn daden vergeven gaat tegen onze natuur in. Het is belangrijk die persoon in je leven duidelijk te maken, met woorden of een gebaar dat je geen wrok koestert.

LET OP!

We lezen het woord koesteren. Tot op heden hebben we onze wraak en veroordeling gekoesterd omdat het ons van dienst is geweest. Het was een bijna tastbaar onderdeel van ons leven waar we te pas en te onpas gebruik van maakten indien we dit nodig hadden.

Het centrale uitgangspunt is jouw visie op dit leven. Het wijzigen van deze visie heeft niets met de ander te maken, niets met de daders of andere slachtoffers. Niet met een geloofsovertuiging. Nee, alleen met jezelf.

Het bijstellen van je visie geeft jou bevrijding van pijn, verdriet en schenkt daarvoor in de plaats rust ruimte en geluk. Het is kijken naar jezelf en dan de pijn-punten wijzigen. Allereerst met liefde

naar jezelf kijken lost al een groot deel op.  
Wees je bewust van wat je doet en wat je zegt.

## 2: Het ego

Door het ego is er vaak veel onrust bij ons binnenste. Het zegt: *Ik ben zeer ambitieus. Hoewel ik alles bezit, voel ik, het ego zich nog steeds ontevreden. Ik wil meer en meer.*

Eén ding hoef je slechts te doen: lees en werk aan jezelf. En vergeet niet je ego mee te brengen. Poets hem eerst even op want misschien staat hij straks te glimmen in je glazen kast. Als je het niet meebrengt, kan ik helaas niets meer voor je doen.

Wat doe je als de ander zijn spijt betuigt?

- Maar zo gaat dat niet.
- Dat kan je wel zeggen maar je bent te laat.
- Nee, daar wil ik niets over horen.
- Het is te erg, daar kan ik niet zomaar over heen stappen.
- Je hebt me te veel pijn gedaan.
- Dat moet je wel op een andere manier doen.
- Hang nou niet de goedgezak uit.

Kort gezegd; je ego staat voorop en zorgt er voor dat je genoeg excuses verzamelt om in je slachtoffer te kunnen blijven zodat je niet je eigen verantwoordelijkheid hierin hoeft te dragen. Je voorziet jezelf met voldoende gegevens om boos te zijn en te kunnen blijven. Het is uiteindelijk jou oordeel over hem om niet de controle kwijt te raken. Daar zorgt het ego voor en die koesteren we zolang we denken deze nodig te hebben. Ik hoop dat je tijdens het lezen je al een klein beetje bewust wordt wat dit boek je wilt leren. Je gekwetste ego bezorgt je de pijn, haat, boosheid en verdriet in je leven. Het gekwetste ego wil erg graag een case bouwen tegen de ander. Het wil volharden in zijn oordeel. Anderzijds; hebben we het ego ook nodig om dit tot een succes te maken.

### 3: Vechten zonder ego



Je hebt een bepaald beeld van jezelf en aan de hand daarvan heb je het ego nodig. De gedachten die je over jezelf hebt vormen het zelfbeeld.

De babbelbox in je hoofd stopt nooit. Wel belangrijk is in dit wat je met deze gedachten doet. Geef je het de aandacht dan versterk je het. Kijk je er naar en je doet er niets mee dan blijft het zoals het is. Puur een gedachte. Want de gedachte en hetgeen je er mee doet bepalen je houding, je doen en laten. Dat trekt mensen aan die je bewust maken waar jij staat in het leven. Kijk om je heen en lees jezelf hierin.

Weet je wat ik bedoel? Precies. Ik bedoel wat ik zeg en probeer uit te leggen wie precies je ego is.

Je brein is net een computer. Hij draagt je ideeën aan en wanneer je deze gedachten oppikt dan wil je ego bijvoorbeeld iets hebben. Je gevoel om 'het' te hebben wordt steeds groter. Dat is nog prima.

Vraag nu aan jezelf:

- Waarom wil ik dit? –
- Heb ik het echt nodig? –
- Maakt het mij gelukkiger, écht gelukkiger?
- Wat gebeurt er als ik het niet heb?
- Slaap ik dan minder goed? –
- Kan ik niet meer blij zijn zonder...?

Wanneer je op al die vragen tot de conclusie komt dat je er eigenlijk best zonder kunt, maar het verlangen daarin toch de overhand krijgt, dan is daar het moment dat je je ego tegenkomt.

Hij is het stemmetje dat zegt: 'Doen! Je hebt het nodig. Want anders wordt je ongelukkig. Je moet het hebben.'

Het verlangen ontstaat vanuit je ego. Niet dat daar iets mis mee is, maar wel belangrijk in dit verhaal is dat je het je zeer bewust wordt. Bewust bent vanuit welke intentie je dit wilt. Koop het gewoon, maar wees je bewust.

Nu nodig ik je uit. Breng je ego mee en ik zal er voorgoed een eind aan maken. Wanneer je al ideeën hebt over je ego, vraag dan niet aan anderen hoe u dit moet opgeven, maar sluit je ogen en probeer zelf te vinden waar het zit.

#### **4: Afzien van slachtoffer gaat alleen over mij**

Het gaat tegen onze natuur in, want de ander is de boosdoener. Hij heeft mij dit aangedaan, hij of zij heeft me dit verdriet bezorgd. De ander is verantwoordelijk voor wat mij is overkomen. Ik ben onschuldig.

Door dit soort gedachten uit te bannen verminderd de wrok. Je bewust worden dat wat je is aangedaan als kind nu anders is. Nu je volwassen bent kun je je visie bijstellen en voor je eigen geluk gaan. Een besluit nemen: Ik wil gelukkig zijn. Geluk ligt besloten in het hier en nu. Op dit moment lees je dit boek en zijn je gedachten even niet bij het slachtoffer in je. Het heeft nu iets anders te doen.

Jij, jij bent die wil veranderen en daarmee verandert je omgeving. Door de ander te vergeven haal je zachtheid bij jezelf naar boven. Iedereen zal dit merken en zich hierin aanpassen, complimenteren of afhakken. Je hoeft namelijk die pijn niet meer in stand te houden. Ons hele leven interpreteren we allerlei situaties die ons een reden geven om boos te worden. We zien of horen iets en meteen daarop maken we ons eigen verhaal. Feiten zijn neutraal, maar met onze mening hierover maken we ons eigen verhaal, vervolgens ontstaan er emoties en de rest kun je zelf invullen. Jij moet namelijk je pijn in stand houden, zodat je een goede reden hebt dat je je kunt gedragen zoals je je gedraagt, als slachtoffer. De

ander hoeft geen sorry te zeggen. We hoeven ook niet te wachten tot de ander bereid is voor een gesprek. We kunnen gewoon nu beginnen met ons eigen proces. Hier en nu. Daar hebben we de ander niet voor nodig.

## DEEL 3

### Ons Ego De kern Voorbeelden en nadenken

*Ontvangen  
Ontvangen betekent,  
dat je iets krijgt  
of hebt gekregen.  
Echter, verbeeld je niet  
dat je het hebben moet,  
want dan kun je het niet  
ontvangen, zoals het is bedoeld.*

Mar van Heezik