

Inspiratie voor vriendelijkheid, het boek der verbinding, healing en coaching technieken.

Maitreya van Nazareth.

Inhoud.

Motief.

Voorwoord.

Deel 1.

Verbinding.

Hoofdstuk 1.

Vriendelijkheid op micro niveau.

Tips voor vriendelijkheid.

Geweldloos communiceren.

Miniworkshop luisteren zonder oordeel.

Inzicht en tips bij vormen van narcisme.

Gaslighting.

Ontoorlogen binnen relaties.

Modaliteiten omtrent gezonde relaties.

Hoofdstuk 2.

Vriendelijkheid op meso niveau.

De Maitreya commune.

Hoofdstuk 3.

Vriendelijkheid op macro niveau.

Wereldvredesmissie.

De essentie van familie opstellingen.

Hoe kan familie opstellingen getransformeerd worden naar wereldopstellingen?

Hoe gaat dat praktisch in zijn werk?

Wat zijn vragen, die gesteld kunnen worden?

Redelijkheid en bereidwilligheid.

Zelfbeheersing en verzoening.

Deel 2.

Healing technieken.

Hoofdstuk 1. Etherische stenen en kristallen, etherische bloemen en etherische acupunctuur.

Hoofdstuk 2. Aura flush, chakra flush en meridiaan flush activatie.

Hoofdstuk 3. Reiki 1, 2 en meester en grootmeesterschap inwijding.

Hoofdstuk 4. Shamballa reiki meester inwijding.

Hoofdstuk 5. Violette, lavendel en turquoise vlam reiki inwijding.

Hoofdstuk 6. Diep rode reiki, fusion reiki en gold reiki.

Deel 3.

Coaching technieken.

Nawoord.

Over Maitreya.

Contact.

Opgedragen aan Jezus.

Motief

Ziekte is een vorm van magie, waarmee jij, jezelf betoverd, je bent vrij er in te geloven zolang, je wilt, daar ben je onschuldig in. Tot die tijd zal ik je niet hulpeloos achterlaten. Om samen uit te wissen wat nooit is ontstaan. Een genezen genezer geneest zonder te genezen. -Maitreya

Voorwoord.

Welkom bij "Inspiratie voor Vriendelijkheid" - een betoverend boek dat diepgaande inzichten biedt in het weven van gezonde relaties en het smeden van paden naar wereldvrede door de praktische integratie van spiritualiteit, healing en coaching.

In een wereld die soms lijkt te snakken naar compassie en begrip, biedt dit boek een verhelderende gids voor iedereen die streeft naar persoonlijke groei en het creëren van vreedzame verbindingen met anderen.

In deze pagina's ontvouwt zich een reis door de kunst van vriendelijkheid, waarbij spiritualiteit niet slechts een abstract concept blijft, maar daadwerkelijk wordt geleefd en toegepast. We verkennen healing en coachingstechnieken die niet alleen gericht zijn op het individu, maar ook op de collectieve kracht van relaties en de wereld om ons heen.

Ik neem u mee op een reis van zelfontdekking, waarbij vriendelijkheid als kompas fungeert. Van het begrijpen van de diepten van onze eigen emoties tot het cultiveren van mededogen voor anderen, worden we aangemoedigd om onze persoonlijke reis van spirituele groei te omarmen.

Dit boek is niet alleen een leidraad voor individuele transformatie, maar ook een oproep tot actie voor het bevorderen van vrede in de wereld. Ik deel inzichten over het belang van gezonde relaties in het bredere kader van wereldvrede, waarbij vriendelijkheid als een krachtig instrument wordt beschouwd.

"Inspiratie voor Vriendelijkheid" is geen theoretisch manifest; het is een praktische gids die de lezer voorziet van concrete tools en technieken om vriendelijkheid te cultiveren, zowel jegens zichzelf als anderen. Het belichaamt het idee dat echte spiritualiteit niet in tegenstelling staat tot het alledaagse, maar er juist in verweven is.

Ik nodig je uit om dit boek te omarmen als een metgezel op jouw eigen pad naar vriendelijkheid, gezonde relaties en een wereld doordrongen van vrede. Moge deze inspiratie voor vriendelijkheid je

hart raken en je ziel verheffen terwijl je ontdekt hoe eenvoudige handelingen van vriendelijkheid een blijvende impact kunnen hebben op onze wereld.

Met vreugde en vriendelijkheid,

De Maitreya.

Deel 1 Verbinding.

Hoofdstuk 1

Vriendelijkheid op micro niveau.

Er zijn verschillende manieren om anderen te inspireren om vriendelijk te zijn:

1. Wees zelf het voorbeeld: Laat zien hoe vriendelijkheid eruitziet door zelf vriendelijk te zijn tegen anderen. Dit kan anderen inspireren om hetzelfde te doen.

2. Praat erover: Bespreek het belang van vriendelijkheid met anderen en laat zien hoe het kan bijdragen aan een positieve omgeving.

3. Geef complimenten: Geef anderen complimenten wanneer ze vriendelijk zijn en laat zien dat je hun gedrag waardeert.

4. Organiseer activiteiten: Organiseer activiteiten die gericht zijn op vriendelijkheid, zoals een dag waarop mensen elkaar complimenten geven of vrijwilligerswerk doen.

5. Maak het leuk: Maak vriendelijkheid leuk door bijvoorbeeld een wedstrijd te organiseren wie de meeste vriendelijke daden kan verrichten.

Door deze stappen te volgen, kun je anderen inspireren om vriendelijk te zijn en bijdragen aan een positieve en vriendelijke omgeving.

Geweldloos communiceren.

Geweldloze communicatie is een manier van communiceren waarbij de focus ligt op het uiten van behoeften en gevoelens op een respectvolle en emphatische manier, zonder dat er sprake is van oordeel of veroordeling. Het doel van geweldloze communicatie is om begrip en verbinding te creëren tussen mensen, zelfs in situaties waarin er sprake is van conflict of spanning.

Het proces van geweldloze communicatie bestaat uit vier stappen:

1. Waarneming: Beschrijf de situatie objectief en zonder interpretatie. Geef aan wat je ziet, hoort, voelt of ruikt.

2. Gevoelens: Geef aan welke emoties je ervaart in deze situatie.

3. Behoeften: Identificeer de behoeften die onderliggend zijn aan deze emoties. Wat heb je nodig om je beter te voelen?

4. Verzoek: Formuleer een verzoek aan de ander op basis van je behoeften. Zorg ervoor dat het verzoek concreet, haalbaar en positief geformuleerd is.

Een voorbeeld van geweldloze communicatie zou kunnen zijn:

Waarneming: "Toen ik vanochtend thuis kwam, zag ik dat de afwas nog niet was gedaan."

Gevoelens: "Ik voel me gefrustreerd en geïrriteerd."

Behoeften: "Ik heb behoefte aan een opgeruimd huis en aan samenwerking in de huishoudelijke taken."

Verzoek: "Zou je de afwas willen doen voordat je naar bed gaat, zodat we samen kunnen genieten van een opgeruimd huis?"

Door op deze manier te communiceren, kun je de ander beter begrijpen en begrip tonen voor hun behoeften en gevoelens. Dit kan leiden tot meer verbinding en minder conflict.

Samenvatting.

Ik praat over feiten in plaats van meningen.

Ik uit mijn gevoel in plaats van te veroordelen.

Ik vertel over en vraag naar behoeften en kijk of er elkaar daarin tegemoet kunnen komen, of niet.

Een verzoek indienen in plaats van mijn wil aan een ander opleggen.

Hier zijn 10 tips om vriendelijker te zijn:

1. Wees attent: Luister naar anderen en toon interesse in wat ze te zeggen hebben.

2. Geef complimenten: Geef oprecht gemeende complimenten aan anderen. Het kan iets kleins zijn, maar het kan hun dag maken.

3. Wees dankbaar: Toon dankbaarheid voor de kleine dingen in het leven en bedank anderen voor hun hulp en steun.

4. Wees geduldig: Neem de tijd om anderen te begrijpen en te helpen, zelfs als het moeilijk is.

5. Wees behulpzaam: Bied hulp aan anderen wanneer ze het nodig hebben, zonder iets terug te verwachten.

6. Wees beleefd: Gebruik vriendelijke woorden en toon respect voor anderen.

7. Wees empathisch: Probeer de situatie van anderen te begrijpen en toon begrip en medeleven.

8. Wees positief: Probeer een positieve houding te hebben en anderen te inspireren om ook positief te zijn.

9. Wees gul: Deel je tijd, geld en middelen met anderen.

10. Wees vriendelijk voor jezelf: Vergeet niet om vriendelijk te zijn voor jezelf en om voor jezelf te zorgen. Dit zal je helpen om vriendelijker te zijn voor anderen.

Mini workshop luisteren.

Luister zonder te oordelen. Luister zonder te hechten aan het resultaat, of de manier waar op dat resultaat wordt bereikt. Luister zonder de ander te willen verbeteren, veranderen, of te 'repareren'. Ik hoef niets te doen. Ik hoef niets voor een ander op te lossen. Ik hoef niets te vinden van de ander. Ik hoef niets goed, of af te keuren. Ik hoef niet te vergelijken. Ik hoef nergens op terug te komen. Niemand hoeft zich te verantwoorden. Ik hoef het er niet mee eens, of oneens te zijn. Ik praat in de ik vorm, dan wordt ik heel erg duidelijk. Als iemand zijn, of haar verhaal verteld, eindig ik met: ik hoor wat je zegt, bedankt dat je dit met me wilt delen (punt).

Inzicht in vormen van narcisme: psychopathie, sociopathie, stalking, terrorisme en dictatorschap.

Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis vindt zichzelf beter dan anderen. Hij of zij vertoont egoïstisch gedrag, is dominant, wil bewonderd worden en heeft vaak een gebrek aan inlevingsvermogen. Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis vinden zichzelf belangrijker dan anderen.

Het gaat de narcist puur om diens eigen imago, het valse zelfbeeld.

Een psychopaat zit er helemaal niet mee wanneer diegene op een wandaad is betrapt. Het kan ze totaal niets schelen dat anderen hem of haar een hufter vinden.

Waar psychopaten doorgaans koude kikkers zijn, die hun emoties prima onder controle kunnen houden, hebben sociopaten vaak een kort lontje. Waar psychopaten echte koude kikkers kunnen zijn, wordt het gedrag van sociopaten vaak juist geleid door heftige negatieve emoties, zoals woede.