

Het auteursrecht van deze bundel gaat naar Dennis Wiering, De_innerlijke_foto en TheInnerLightOracle. Als je een gedicht gebruikt op welke manier dan ook, dient mijn naam of 1 van mijn accounts namen erbij te worden gezet. Ik heb hier hard aan gewerkt. Niets mag worden gekopieerd zonder toestemming.

Met andere woorden: Ik heb alle gedichten zelf gemaakt, alle foto's zelf genomen en deze hele bundel zelf in elkaar gezet.



~Intentie~

De intentie van deze dichtbundel:
Is om connectie te creëren met de buitenwereld,
met de mensen om me heen
en de liefde in mezelf te verspreiden
om zo bekendheid te maken
in het maken van mijn leven.
Een liefdevol gebaar
naar elk woord wat ik schrijf en deel
betekent een nieuwe stap
in de richting van spiritualiteit
en de gekozen mensheid
die diep vanbinnen
en binnenin ons allemaal resoneert:
de kern, verbinding en liefde.
Dit doe ik in liefde, in overvloed, in verbinding, in mezelf, met
mezelf en iedereen die het innerlijk licht
in het donker wil zien schijnen.

Moge ieder die dit boek leest
of mijn stem moge horen
genieten op volle toeren
en inzichten ontvangen
op elk niveau, op het juiste moment
zodat de bewustwording van de verbinding op deze aarde
getild zal worden naar de eenheid
die in het lot geschreven staat.

Wat ik hierdoor ontvang
is liefde, overvloed, stroming en verbinding naar de versie van mij
die bereikt heeft
wat er mag worden bereikt
om het leven te leiden als leider en baas
in rijkdom, moeiteloosheid en toegankelijkheid naar alles waar ik
naar toe ga.

Ik dank jullie allemaal met alle liefde in mijn hart, en wens jullie
veel plezier met het ontvangen van de gedichten.

~Inhoud~

0. Voorkant
1. Auteursrecht
2. De intentie van deze dichtbundel
3. Inhoud
4. Dankwoord en inspiratiebronnen
5. Inleiding en reden van deze bundel
6. De bedoeling van deze bundel
7. Gedichten
8. Nawoord
9. Achterkant

~Dankwoord en inspiratiebronnen~

Mijn dank gaat uit naar de volgende mensen die mij hebben geholpen om deze bundel realiteit te maken:

Amber Groneschild, Wout Exterkate, Henk, Karin, Ray en Marianne Wiering, Dennis van Velzen, Lucy Hoekstra, Peter Gels, Alfie, Joep en Lundi (katten), Nikita Heller, Leïla van Gom-Regalado, Amy Jo-Ann Semedo – Swart, Shanti Poulina, Namaya Devi, Joop Stringer, Helena van Dijk, Sangeeta Ramlal, Marten, Marlon Silvian, Richard Mowatt, Het hele GGZ-team in Heiloo: Mark Mulder, Candy Jonker, Jos Houweling, Wim Haisma, Frank Koolwijk, Rene & Maud (en alle cliënten). Jos, Veronie, Rens en Sjoerd Groneschild, Karein Addink, Mandy van Buuren, Terry van Gammeren/Scott, Floortje Koole, Harumi, Hester Bedet, Ingrid Leentvaar, Johan Terink en alle andere lieve NLP'ers met wie ik de practitioner en master heb gedaan.

Inspiratiebronnen:

- think & grow rich door Napoleon Hill
- NLP Sluis
- GGZ Noord-Holland Noord
- Stringer Chiropractie & Praktijk voor Homeopathie Bergen
- The Dream Department
- The Spiritualist
- Heks en Autist enzo
- One piece

Zonder jullie had deze bundel niet bestaan. Ik ben jullie dankbaar. Niet alleen voor het zijn van een inspiratie, maar ook voor het zijn van een deel van mijn leven. Waar jullie nu ook zijn, een deel in mij zal altijd bij jullie zijn wanneer je deze bundel bij je hebt. Onthoudt dat goed.

~Inleiding~

De bundel waar je op dit moment in kijkt is een hoogtepunt aan ervaringen van mijn leven die ik met je deel. Ik neem je mee in die ervaringen en maak je ervan bewust hoe je situaties die moeilijk of kwetsbaar zijn, omzet in liefde.

De intentie die je zojuist gelezen hebt is waarom ik deze bundel heb geschreven: voor de bewustmaking van de mens, in liefde. Dat het leven bijzonder is, wist je misschien al. Maar, dat er zoveel meer is dan dat je denkt of dat je je kan voorstellen, misschien nog niet! Laat ik je alvast bewustmaken dat elk gedicht bedoeld is om te ervaren naast dat je het 'gewoon leest'. Meer daarover op de volgende pagina.

De reden dat ik deze bundel heb geschreven (kan triggeren.):

De wereld van tegenwoordig is een gehaaste wereld waar de meeste mensen leven in een ritme waar je van 9 tot 5 werkt tot je 67^{ste} (of nog ouder). Er is angst gecreëerd die ervoor blijft zorgen dat je je eigenlijk (net) niet veilig genoeg voelt om je hart te volgen. De dromen, wensen, verlangens of missie die je vroeger (of misschien zelfs nu) had, heb je opgegeven omdat het je je veiligheid kost. Er zijn dingen bij je aangepraat die je bent gaan geloven, waardoor je nu niet bent wie je eigenlijk wilt zijn, ook al zeg je misschien van wel.

Maar, JIJ bepaalt je leven. JIJ bepaalt je keuzes, of je iets wel of niet wilt. Je hebt zoveel waarde in je zitten, zoveel kracht, zoveel authenticiteit! Je bent een uniek individu met de kracht om ALLES waar te maken wat je maar wilt!

Er is bewustwording nodig voor dit proces. Mensen zijn niet gemaakt om te werken, maar om plezier te hebben in wat we doen, zodat je het niet echt meer als werk ziet, zodat je het leven ervaart voor wat het echt is. Je bent hier op aarde gekomen met een reden. Een missie die alleen jij kan volgen. Maar door alles wat je meemaakt, ontstaat er verstoring in je pad en vergeet je wie je van binnen echt bent.

Daarom heb ik deze bundel gemaakt. Het zal je helpen om je perspectief te verbreden zodat je je bewuster wordt van de ware kracht die zich in je bevindt.

~De bedoeling van deze bundel~

Zoals je misschien al doorhebt, is dit dus geen gewone dichtbundel, waar je elke dag even een gedichtje leest, maar een 5D bundel, gebaseerd op synchroniciteit en bewustmaking: dat je precies ontvangt wat je nodig hebt. De bedoeling van deze bundel is dat je aanvoelt welk gedicht je hebt te lezen, door te voelen, voor je de bundel openslaat. Hier denk je niet over na. Dus het moment dat het in je opkomt dat je de bundel nodig hebt, pak je de bundel erbij en sla je zonder erbij na te denken de bundel open op een specifieke bladzijde. Zodra je het gedicht voor je hebt, lees je ongeacht wat er in je hoofd gebeurt wat er staat, met je volledige aandacht (wel op een veilig moment, dus je kan ook eerst even gaan zitten, bijv.), zodat je ook echt de woorden voelt die er staan. Als je het op de juiste manier doet, ontvang je PRECIES wat je nodig hebt. Maar, dat gebeurt alleen als je hart en je hoofd samenwerken. Op deze manier is ALLES mogelijk. DAT is waarom het een 5D bundel is.

Als het je niet lukt of je begrijpt niet wat er staat, kan je mij bereiken op 'De_innerlijke_foto' of 'Theinnerlightoracle' op Instagram, of op facebook als 'Dennis Wiering'. Laat me weten wat het met je doet, door me een email te sturen of een berichtje.

extra notitie: De frequentie van deze bundel is gemaakt vanuit liefde. Niets is gemaakt in haast, in perfectie of omdat het moest. De frequentie van woorden zoals 'moeten' staan er alleen in als het de bedoeling is, maar verder niet. Het gaat erom dat de tekst rakend is en klopt, ook al is het in de ogen van sommige mensen niet 'perfect'. Elk gedicht staat er dus met de spelling in zoals het erin staat, omdat je alleen dan 100% uit de gedichten haalt. Zo ervaar je elk gedicht ten volste. Laat dus de oordelen los.

Veel plezier met lezen en ervaren!

**01. Er is geen weg die we zelf creëren
Zonder stil te staan bij een keuze.**

Liefde overkomt ons vaak
omdat we meestal niet zien
waar we heen gaan.
We klampen ons vast
aan ideeën voor de toekomst
en ervaringen van het verleden.
Nu we 'zijn' waar we zijn,
horen, voelen en zien we
welke keuzes er zijn gemaakt.
Dan komen er vragen
of gedachtes
die ons leiden naar
waar we naar toe gaan
zonder precies of exact te weten
waar het is
dat we eigenlijk heengaan.

Maar, als we stilstaan in het nu
en even om ons heen kijken
in de stilte van het hart
en 'hier' zijn,
Dan stopt de reden
om 'weg' te willen uit het nu.
Er is geen weg die we zelf creëren
zonder stil te staan bij een keuze.
Omdat, als we niet stil staan
we meestal niet bewegen
vanuit onszelf.
Nu deze realisatie hier is,
heb ik je bewust gemaakt
van de keuzevrijheid die we hebben.
Speel ermee, heb plezier
en heb een fijne dag.

Waar sta jij voor stil?
-Dennis.



02. De opstart van de dag en de verwerking van de nacht.

Om op te staan
en de dag te beginnen
heb je te voelen
waar je aan toe bent,
vanaf het moment
dat je lichaam het signaal geeft
om wakker te worden.
De komende uren
ben je weer actief.
Mag je weer opstaan,
en bepalen hoe jij je dag invult.
Ook als iemand anders
je leven lijkt te bepalen
ben jij degene
die de keus heeft gemaakt
om de ander dat te laten doen.

Een beetje extra dankbaarheid
voor je lichaam
die elke dag zijn of haar best doet
om jou op de been te houden,
kan ook geen kwaad.
Besef ook, wanneer je wakker wordt,
dat je weer kan opstaan.
Een nacht vol verwerkingen
van wat er die dag is gebeurd
geeft ruimte,
visies en boodschappen,
wat weer signalen kunnen zijn
die je kunnen helpen in het leven.

Dus de volgende keer
dat je naar jezelf kijkt
besef
dat je er nog bent.

Een uitgeruste Dennis.



03. De donkere nacht van de ziel.

Soms
als alle hoop
die je ooit hebt gehad
je in de steek laat
en het gewoon
even helemaal niet meezit,
heb je te zitten met jezelf.
Waar is je aandacht nodig?
Om je heen?
Bij die ene vriend,
die het ook moeilijk heeft?
Nee.
Op dat moment
gaat het niet om de omgeving.
Ook al wil ons hoofd
dat we daar met onze aandacht
naar toe gaan,
zodat we niet die pijn voelen.
Het wegvlugten van de mind
gebeurt meestal bij pijn
omdat de mind veiligheid
en bescherming wil.
Maar,
waar je aandacht op dat moment
echt nodig is
is bij jezelf.
Jij gaat door
deze donkere nacht van de ziel
om met de pijn te zitten
en het een plek te geven.
Je kan je emoties namelijk
niet eeuwig onderdrukken.

Je ziel vraagt daar aandacht
zodat de hele jij
zonder verhalen, excuses
en andere vastgrijpingen
tevoorschijn komt.
Dit is kwetsbaar, krachtig en nodig
zodat je de puzzel van jezelf
met alle stukjes te zien krijgt.

De maskers gaan langzaam af
en de echte gevoelens
en emoties
komen nu naar voren.
Om het weer
te laten stromen
heb je jezelf toestemming te geven.
Jij, aan je eigen lichaam,
aan de pijn, wat we vaak
als negatief beschouwen.
Aan alles wat je onderdrukt
om er te zijn.
En dat je dat oké vindt.
Een zuivere en pure acceptatie,
begint met een sterke
maar kwetsbare communicatie
genaamd erkenning.
Want...
Wie ben jij van binnen echt?

Een kwetsbare, maar echte Dennis.



04. Grote dagen, korte nachten.

Het zien van grootsheid
in kleine stappen
is een vaardigheid.
Je loopt elke dag
bepaalde routes en wegen
om bij een objectief te komen
die je verder zal leiden
naar hetgeen waar we naar
op zoek zijn.
De chronologische tijd
zal altijd doorgaan
doordat we erop letten.
voor velen van ons
is het handig
en geeft het de vrijheid
Om te weten hoe laat het is.
En,
wat kan het toch
ongelofelijk veel rust geven
als je je beseft
dat je zelf bepaald
waar je naar toe gaat.
Zo loop je je eigen route.

Licht en donker wordt omarmt.
-Dennis.



**05. De vroegere tijden
zijn nu voorbij.**

We bewegen ons nu voort
en in liefde
om te voelen en
de zorgen los te laten
dat misgaat
wat niet mis kan gaan
tenzij we daarvoor kiezen.

Elk pad wat we nemen
komt van een beweging
die liefde verklaart
aan het resultaat
dat we wensen.
Een grootsheid zoals deze
bewaakt de liefde
door het oncomfortabele
te omarmen
in alle overvloedige
en filter-loze keuzes
die we maken
en hebben gemaakt.

Wij creëren de toekomst.
dus laten we achter
waar er beelden zijn geweest
die ons daar vandaan
proberen te halen.
Uiteindelijk
zijn wij de creaties
van ons eigen gemaakte
universum
die niet groter is
dan een korrel zand
op de zandzee
van de levendige flow.
7 kaarsen genaamd chakra's
in ons systeem
zijn het bewijs
dat imperfectie
niet bestaat.
En de liefde

voor de vroegere tijden
wordt nu losgelaten.
we leven nu.
hier en nu.

En ook dat
doen we in liefde.

Liefs, Dennis.



06. Het dagelijkse rustmoment.

Je lange werkdag
is eindelijk voorbij
Terwijl je op de bank ploft
met een grote zak chips.
Lekker die tv aan
en rust nemen
van alle drukte van vandaag.

Je werkleven
is je fundering
van het grotere plaatje
voor degene voor wie je werkt.
Sta je echt op eigen benen?
Werk je
omdat je het echt leuk vindt?
Of is het voor de veiligheid
die je eigenlijk mist?

Welke kant je ook op gaat
ga in ieder geval
je eigen kant op.
Ja, ook jij
hebt diep vanbinnen
de kracht
om alles te bereiken
wat je wilt bereiken.
Beginnend bij...
Ja, wat wil je?

een welwillende Dennis.



07. Je eigen nest.

Wind blaast zachtjes
om je oren heen.
Daar zit je dan.
In de zon, bij het strand.
Het geluid van de zee
geeft kalmte en rust.
vooral nu je weet
dat je even niks hoeft.
Laat iedereen maar even.
Laat alles maar
gewoon lekker gebeuren
hoe het ook gebeurt.
Dit is namelijk jouw leven.
En jouw leven
is miljoenen, miljoenen
en nog is miljoenen waard.
Je hard genoeg gewerkt.
Het enige wat nu telt
is dat je hier bent.
Hier, in het nu.
En daar
mag je best trots op zijn.

-Een trotse Dennis.



**08. Kleine stappen
zijn ook stappen.**

Elke beweging die je maakt
als mens of als energie
is een beweging
die vanuit jou komt.
Het is vaak zo
dat iedereen wil bepalen
waar we met z'n allen
naar toe willen bewegen.
Omdat we, als mens
samen sterk zijn.
1 groot geheel
verbonden aan een planeet
in een enorm universum.
En toch
is elke stap die je maakt
belangrijk en nodig
om naar dat geheel
en verbinding toe te groeien.
Hoe klein
de stap ook is die je zet
het maakt wel een verschil
in de connectie die je hebt
met jezelf
met moeder aarde
en zo ook
met de rest van de wereld.

Elke stap telt!
-Dennis.



09. Laten gebeuren wat er gebeurt.

We geven ontzettend veel
als het leven
ons leuke dingen laat zien
waar energie in kan worden gestopt.
Soms zelfs zoveel
dat we onderuitgaan
of de weg kwijtraken.
Wat je dan tegenkomt
is jezelf.
Wat er gebeurt
als je over je grens gaat
is dat de magie uit het leven gaat,
voor een moment.
Je ziet niet meer met je hart,
maar let alleen nog maar
op wat er misgaat.
In zo'n moment
kan je beter gewoon
laten gebeuren wat er gebeurt.
Om dan lief te zijn voor jezelf
is 1 van de moeilijkste
maar ook 1 van de beste dingen
die je kan doen.

Het leven is een grote reis.
Vang jezelf,
en laat de gevoelens
met liefde over je heenkomen.
En onthoud
dat er altijd mensen van je houden.

Uw liefdevolle dichter, Dennis.



10. Gronding.

Om te voelen
waar je bent in je leven
heb je even stil te staan
en om je heen te kijken.
Het stellen
van de juiste vraag
brengt je dichterbij
het antwoord
dat je zoekt.

Het gekke is dat stil staan
nog niet betekent
dat je helemaal stil staat,
zelfs niet
als je het bewust doet.
Je bent namelijk altijd in beweging-
buiten jezelf, maar ook binnenin.
Let maar eens op
al die gedachtes,
die elk moment
door je hoofd zweven
en hoe je fysieke lichaam
zich eigenlijk voelt.
Dat zijn allemaal bewegingen
die je voor of achteruit brengen
naar de bestemming
die je hebt uitgesproken.

Nu je hier bent,
en voelt waar je naar toe gaat
mag je jezelf afvragen
of dit echt is
en of het echt vanuit jou is.
Stop even voor een moment
en voel de grond
onder je voeten.
De aarde waar je op staat.
de verbinding die je maakt
door met je aandacht
en je focus
naar je voeten te gaan
zodat je

de gronding voelt gebeuren
en je even jezelf
een boost kan geven
om verder te gaan
met waar je nu bent.

Voel je kracht.
-Dennis.



11. Leven in drukte.

Genieten van je leven
kan alleen
met de liefde in jezelf, voor jezelf.
Als je geniet voor een ander
is dat een masker
die zorgt voor illusies.
Er zijn ongelooflijk veel mensen
die elke dag bezig zijn
met bezigheden
voor iemand anders.
Wat we voor onszelf doen
is meer waard
dan de gedachtes en scenario's
die we opmaken in ons hoofd.
We weten niet wat er komen gaat
ook al denken we het te weten.



In het midden
van al wat om ons heen gebeurt
zijn reflecties die gebeuren
van wat we hebben uitgesproken.
Het perspectief 'zien' vanuit drukte
maakt dat drukte ook druk aanvoelt
en druk is.
Ook dit
is een beschermingsmechanisme
van ons hoofd,
zodat we geen pijn
in wat voor vorm dan ook
ervaren of meemaken.
Om te leven in drukte
is weten wat
jouw beschermingsmechanisme doet
en hoe het werkt.
Het begrijpen van jezelf
maakt dat je jouw keuzes
vanaf dan
ook echt zelf kan maken.

Een rustige, drukke Dennis.

12. De dagen die voorbijgaan zijn geweest.

Men is vaak bezig met het maken en creëren van nieuwe dingen die gebaseerd zijn op ervaringen van wat we hebben meegemaakt. Als je een ervaring hebt gehad die leuker is dan andere ervaringen of juist tragisch, onthoudt onze hele zelf hoe die specifieke en significante ervaring was en is geweest. Als je dan terugkeert naar de locatie van het evenement voel je meteen weer diezelfde emoties, gevoelens En hoe het was toen je daar was, als een herbeleving. Maar, het is voorbij. we weten namelijk niet precies wat er deze keer gaat gebeuren, mocht je het weer meemaken.

Neem met je mee dat alles voorbijgaat en dat dit leven een tijdelijke ervaring is, waar je eigenlijk zelf zou moeten kunnen bepalen hoe en wat het is dat jij echt wilt.

-Een doordachte Dennis.



**13. Rust in liefde,
laat stromen
wat te stromen heeft.**

Bergen worden verschoven.
grenzen worden verlegd.
De kracht van ons als mens
is groots en natuurlijk.
de onderdrukkingen van het leven
en de emoties in ons
maken het onbeweegbare
weer bewegelijk.
De pijn om door
die oncomfortabele situaties
heen te gaan
en jezelf met liefde
in kwetsbaarheid te zetten
maakt elke keuze mogelijk.

Als we rust nodig hebben
hebben we dus geen rust
en blokkeren we de liefde
van elke stroming
die we in ons mensenleven
voort laten bewegen.
Om te laten stromen
is om te beseffen
dat je alles al in je hebt
en dus niets nodig hebt.
Wat ons hoofd er ook van maakt:
rust in liefde.
Laat stromen
wat te stromen heeft.

Een stromende Dennis.



14. De reis.

Je stapt in,
zonder door te hebben
waar je instapt.
Wat is de volgende bestemming?
de bomen, huizen,
mensen en dagen
vliegen voorbij.
Waar kom je vandaan?
Dat weet je. Toch?
Ergens ook weer wel,
ergens ook weer niet.
Wat doen we hier als mens?
Hier, op dit punt, deze locatie?
Al die vragen
waar maar voor 10 procent
een antwoord op te vinden is.
En toch
weet je van binnen alles.
Want je bent toch ingestapt.
Je bent toch
hiernaar toegegaan.
Is deze reis
de reis die jij wilt dat het is?

Ook dat bepaal jij!
Dennis.



15. Weten wat je wilt.

Als mens, hier op aarde,
zijn we vaak op zoek
naar wat we hier kunnen doen.
Drukke bezigheden
zoals werken in een supermarkt
of een kantoorbaan,
zorgt bijvoorbeeld voor
snelle reactievermogens
en goed kunnen onderhandelen.
Maar, is het wel wat je echt wilt?
doe je wat je doet
omdat je het echt leuk vindt?
Maakt het je blij
en kijk je er naar uit
Wanneer je wakker wordt?

Stil staan
bij wat je echt wilt van het leven
geeft ook het inzicht
dat hier leven
maar een tijdelijke ervaring is.
Om elke dag
niet naar je werk te willen
en te wachten tot je
met pensioen kan gaan
om DAN eindelijk te doen
wat je echt wilt doen,
kost tijd, energie
en maakt het leven
veel moeilijker
dan dat het zou moeten zijn.
Weten wat je wilt
is een parel vinden
onder de lagen van gedachtes,
filters van invloed
en illusies van de mind.
Maar als je de parel hebt
blijft het ook altijd bij je.

-Een stille Dennis.



16. Het zonnetje.

Elke beweging die wordt gemaakt
bepaald hoe we ons voelen.
Iedereen en alles
is verbonden met elkaar.
Dus als we kijken naar het weer
weten we dat het allemaal tijdelijk is.

Een blauwe lucht geeft kleur
aan alles wat we zien
met onze ogen.
Maar, wolken vormen in de lucht.
Het strakblauwe zicht
verandert in een grijze, koude
mistige massa.
En door deze beweging
wordt het donker aangekeken.
Het mooie uitzicht is verdwenen
en het enige wat er te horen is
is een zacht briesje van de wind.
Het is net of je meer ziet
als je je ogen dicht hebt.
Er valt een stilte.
En het gevoel
van isolatie en eenzaamheid
is duidelijk voelbaar
in dit grijze, sombere weer.
Dan missen we die blauwe lucht.
en het schijnen van
die heerlijk warme zon.
We zien dan alleen maar
wat het is.

Ook al lijkt het grijs, saai en donker
soms heb je eerst
het zonnetje in jezelf te zien
voor dat er opklaringen komen.
Want wat men snel vergeet
is dat je elk moment kan bepalen
of je een zonnetje bent
of mist.

Liefs, vanuit een heldere Dennis.



17. Luisteren naar stilte.

De kunst van
'je leven leven'
is een vaardigheid
die voor iedereen anders werkt.
De constante ' bezig zijn ' mindset
brengt onbewuste afleiding mee
die jezelf maskeert en wegstoep
tot je er bewust voor kiest.
Een leven richten
en een richting op sturen
maakt dat we
bepaalde gedachtes hebben
die we geloven
om de kant op te gaan
die we hebben uitgesproken.
Je leeft je leven
hoe jij het ook maar wilt.
Daarom is de stilte nodig
en belangrijk
om te kunnen luisteren naar
waarom je je keuzes
eigenlijk hebt gemaakt.

Met een liefdevol hart geschreven,
Dennis.



18. Overgave in jezelf.

Geloven doen we
met de gedachtegang
in overtuiging
dat iets waar is.
Het moment
dat je ziet met je hart
waar de waarheid voor jou
verscholen zit
creëer je nieuwe deuren
in de magie van je gedachtes.
Omdat onze gedachtes
vibraties zijn
en zo ook ons leven maken
hoe we nu leven,
maakt dat liefde voor jezelf
of, zelfliefde
de hoogste vibratie is.
Door te vibreren op zelfliefde
stop je met geloven
van de gedachtes die je kreeg
door de opvoeding, werk,
school, relaties die giftig zijn
of giftig waren.
want je creëert nu
je eigen waarheid.
En dat is kwetsbaar.
Kwetsbaar, krachtig, authentiek
en kan alleen
in jezelf, van binnen naar buiten.

Dat
is wat overgave in jezelf
betekent.

Haast je niet, geniet nog even.
Dennis.



19. De trap naar verlichting.

Elke stap die we lopen
maakt een verbinding
met alles waar we naar toe gaan.
Maar ook
naar alles wat we al hebben
en hebben gedaan.
Een rustmoment en stilte
brengt overzicht over
waar je bent in het proces.
Zie het als een ladder
die je elke dag een stukje beklimt
en waar je soms vanaf valt.
Een verrassing staat te wachten
aan de bovenkant van deze ladder.
maar, het moment
dat je dan boven bent,
zie dan
dat de verrassing
eigenlijk elke trede is
waar je op hebt geklommen.

Want je hebt alles al.

Het gaat om het proces!
Dennis.



**20. Een grote reis
Kan niet groter zijn
Dan dat jij aankan.**

Wij mensen
maken dingen snel groter
dan dat het daadwerkelijk is.
Doordat we dat doen
zijn we niet meer in staat
om de magie te zien
dat we dit zelf creëren.
Want wij hebben gekozen
om hier, op deze plek
waar je nu bent, te zijn.
Een reis genaamd het leven
lijkt groot en lang
maar kan ook zo voorbij zijn.

Maak er het beste van,
hou van jezelf
en van ALLES wat je meemaakt,
sinds er overal
lessen in verstopt zitten.

We zijn allemaal een meester in iets!
-Dennis.



21. Je kracht in kwetsbaarheid.

Aan het oppervlak
is alles hard
en anders
dan dat het lijkt.
Als je iemand
voor het eerst ontmoet
doen de ander en jij je best
om de beste versie van jou
meteen te laten zien.
Zo zie je ook voor dat moment
hoe iemand wil zijn
ook al is diegene vanbinnen
niet zoals het er nu uitziet.

Vanbinnen, onder het oppervlak
schuilen gevoelens, emoties
en voorbereiding op
wat komen gaat
maar ook wat nu is.

Elke laag die we doorbreken
ontvouwt
een nieuwe versie van ons.
hoe dieper we graven
in onszelf
hoe dichterbij we komen
bij degene wie we willen zijn
en de reden dat we hier zijn.
Het is een feit
dat als je opstaat
na een val of doorbraak
dat je sterker bent dan daarvoor.
Het creëert
dat je al je angsten aankijkt
en de krachtig ziet en voelt
die erachter schuilt.
Bij dat besef,
dat angsten een illusie zijn
en dus
een bescherming van de mind is
kan je het loslaten
en zie je

je kracht in kwetsbaarheid.

Houd moed-
je komt hier doorheen!
-Dennis.



**22. Het wonder genaamd
Moeder natuur.**

Het scheppen van een luchtje
Of puur de ademhaling horen
En nemen
Is iets wat
zo vanzelfsprekend is geworden
Dat we zijn vergeten
waar onze zuurstof vandaan komt.



Besef op dit moment dat,
Zonder al de natuur in onze wereld
We geen adem kunnen halen.
Dan zou de hele mens
Gewoon niet bestaan.

Moeder aarde, waar we op lopen,
Eten, drinken, slapen...
Is een levend, bijzonder wonder
Waar impact op wordt gemaakt,
Waar wordt geleerd en genoten.

Maar ook
Waar mensen zichzelf verliezen
In alle gedachtes
En de oordelen.
Zo hebben we niet door
Dat we geprogrammeerd zijn.

Leef je leven zoals jij dat wilt.
Op jouw manier,
Met jouw waarheid.
Maar wordt bewust, dat het
een wonder van moeder natuur is
Dat jij hier op aarde rondloopt.

-Een bewuste Dennis.

23. Een reden.

Elke beweging die we maken
Is een beweging naar jezelf.
Je plek op deze wereld
Is een eigen gecreëerde realiteit
Waarin iedereen
een reflectie van jezelf is.
Alles wat we doen
Is vanuit een bepaalde intentie
Die achter de woorden schuilen
Die we uitspreken.
Door te zien met ons hart
En te voelen met de ziel
Maken we
alles wat onmogelijk lijkt
Mogelijk.
Elke weg die je neemt
En elk geloof wat je hebt
Begint met een keuze
En de betekenis van de keuze.
Die combinatie
Is een reden
Om te bewegen.

Wat zet jou in beweging?
-Dennis.



24. Even zitten met jezelf.

Er bestaan zo
Van die lastige momenten
Dat je gewoon niet verder komt
Met wat je wilt bereiken.
Elke stap die je zet
Lijkt terug te gaan
Naar het kruispunt
Waar je constant terecht komt.
Honderden vragen
Stromen door je hoofd.
En elk antwoord
Leid tot nieuwe vragen.

Bij dit soort situaties
Wanneer de oude schoenen
Uit de kast
Tevoorschijn komen,
Kun je beter
Even zitten met jezelf.
Want jij bepaalt jouw leven.

Een erg ontvankelijke Dennis.



25. Even serieus.

Wanneer iemand je
De vraag stelt
Om even serieus te zijn
Ga je er dan ook
Echt voor zitten?
Na een gesprek dat
Gevoeliger of kwetsbaarder is
Dan dat je gewend bent
Kan het zijn dat je
in het gefocuste perspectief blijft
Wat zorgt dat je niet meer ziet
Wat er om je heen gebeurt.
De verwerking in ons systeem
Neemt tijd en ruimte
Om te leren wie we echt zijn.
Want, wie ben je echt?

Omdat dit leven
Een tijdelijke ervaring is
Vraag jezelf dan af
Of het het waard is
Om serieus te zijn.
Ergens van genieten
Kan nog wel eens
Belangrijker zijn
Dan je denkt.

Elk inzicht is weer deel
Van een belangrijke les!
-Dennis. 🦋



26. De omgang met stress.

Elk moment dat je
Even niet weet wat je overkomt
En je wakker ligt in de nacht
Heb je te kiezen
Waar je naar toe wilt gaan.
Is het een resultaat
Gericht op wat een ander wil?
Of komt het vanuit jou?
Een logische verklaring
Is dat liefde voor jezelf
Dan verder weg staat
Dan dat jij wilt.
Want we doen ons best
Om door te breken
En onszelf te verbeteren
Zodat we liefdevoller
Naar onszelf gaan kijken
En doen.
Het moment dat je
Met je handen in het haar zit
Is het opvangen van jezelf
1 van de moeilijkste dingen
Die er is.
Maar, als het je lukt
Om er bewust van te worden
Wat je tegen jezelf zegt of doet
Kom je sneller uit elke situatie
Waar je in vast zit.
Een kracht om jezelf op te vangen
Is een kracht die we allemaal bezitten
Maar lang niet allemaal beheersen.

Succes met jezelf!
Een liefdevolle groet, Dennis. 🐾



27. Het antwoord zit in je.

Van al het harde werken
Hier op aarde
Is ons perspectief gericht
Op datgene
wat al die energie kost
Die ook had kunnen worden gebruikt
Om de dingen te doen
Die je vanbinnen
Eigenlijk echt wilt doen.
De drukte wordt gefilterd
Door 'the mind's eye'
Zodat je je veilig voelt
En gewoon je werk kan doen.
Maar, in plaats van al die plannen
Om voor elkaar te krijgen
Wat er op je werk
Voor elkaar moet worden gemaakt
Kan je ook aan jezelf
De vraag stellen
Of je dit wel echt wilt.
Niet omdat je er geld voor krijgt
Maar omdat je het echt leuk vindt.
Het is zozegd een mogelijkheid
Om verder te gaan
Met waar je hiervoor echt
Op aarde bent gekomen.
Het antwoord zit in je.
De rest is een verhaal
Wat je hoofd creëert
Om je te beschermen
Voor het onbekende
En dat wat onveilig voelt.



Hierbij bedank ik je voor het luisteren naar je hart.
Dennis.

28. Een goede ochtend.

De rode zon staat aan de horizon
En een zacht oranjerood licht
Streelt de vitrage
Van de slaapkamer.
En daarmee ook jouw ogen
Die zich rustig openen
Na een welverdiende nacht.
Het ontbijt
is al voor je klaargezet.
En een glimlachende partner
Kijkt je aan
met een liefdevolle blik.

In liefde je ochtend starten
Begint met liefde voor jezelf
En de juiste woorden.
Elke keer dat je opstaat
En je lichaam zich weer activeert
Heb je weer de keuzes
Om te gaan doen wat je wilt doen.

Wat de ochtend mooi kan maken
Is het zien van de simpele dingen.
Een zonnetje die schijnt,
Het wonen waar je woont,
Dat je weer hebt kunnen slapen
Of dat je weer wakker bent.
Maar,
wat misschien nog beter helpt
Is het besef
Van hoe ver je bent gekomen
En dat je nog steeds hier bent.
Want niemand weet 100%
Wat jij allemaal
Hebt meegemaakt
En nu meemaakt.

Een liefdevol hart
Om mensen bewust te maken
Is ook een keuze! -Dennis.



29. Jij bent alles.

De opkomst van de zon
Is als een liefdevolle begroeting
Dat de dag weer is begonnen.
Fundamenten op elk gebied
Worden vervuld
Zodra je gelooft
Dat wat je echt bent
Diep vanbinnen.
Een liefdevol hart
Zo puur als
24-karaats goud
Is waar je aanraking terecht komt
Bij het invullen van je wensen
Doelen, dromen en visies.
Jij, die in jouw kracht staat
In jouw leven
Bedenkt jouw eigen resultaat.
Maar, als je je alleen maar
Op dat resultaat richt
Vergeet je het proces.
En daarin ook
Wie je echt bent.
Wat het resultaat
Het resultaat maakt
Is hoe jij gericht bent.
Hoe meer proces
Hoe groter het resultaat.
Licht en donker
Helpen hierbij.
Respecteer alles voor
Wat het is.
Hou van alles
Van wat het is
En wie je bent, omdat
Jij alles bent wat je
Van een ander vindt.

Nu je hier staat
In dit mooie, gevoelige leven
Op het punt om die doorbraak te maken
Is aan jou de keus:
Ga je door, zonder te letten

Op wat een ander zegt
En haal je wat je wilt behalen
Door op het proces te letten?
Of blijf je waar je bent
En herhaal je de cirkel
Tot je er uiteindelijk achter komt
Dat je in een cirkel zit?

Van beiden leren we ontzettend veel.
En alles is de bedoeling.
Dus treur niet!
Sta op, doe wat je hier komt doen!
Jij bent je eigen creativiteit!
Je eigen liefde, geld, seks,
Alles! Jij bent alles!

er wordt van je gehouden.
Zolang je dat weet
Kom je overal.

Liefs, met een groot en puur hart,
Dennis.



30. De manieren hoe we stappen zetten.

We maken op elk moment een beweging.
Vanaf de opening van onze ogen
Creëren we
Dat het grote geluk in ons
Een betekenis krijgt
Die we willen bereiken
Om het te ervaren.
Niemand kan bepalen
Waar we heen gaan
Of heen lopen
Sinds we dat zelf bepalen.
De gelegenheid om
Naar jezelf te kijken
Is dus kijken
Naar elke manier in jezelf
Om jouw betekenis
Van geluk, vrijheid of liefde
Een plek te geven
Zodat het past bij het leven
Hoe jij wilt leven.
Sinds de kracht van onze woorden
Nog best wel wordt onderschat
Gaan we naar een liefdevol gebaar
Die we buiten onszelf zoeken
In plaats van
dat we het in onszelf zien.
Omdat de buitenwereld
Een reflectie is
Van de binnenwereld,
Van ons, in de zin van 'ik'
Betekent dit
Dat jijzelf alles bepaald.
En dus ook
De manieren hoe we stappen zetten.

Elke woord telt!
-Een ware 'Dennis'.



31. vrijheid in de kleine dingen.

Een groot succes
wordt beschouwd als het behalen
van iets wat niet makkelijk is
en vaak langer duurt
dan ons menselijke brein verwacht.
Iets waar je jezelf instort
en urenlang mee bezig bent geweest
geeft dat overwinnende gevoel
dat je het hebt gehaald, gewonnen!
maar, het bevinden van een succes
begint eigenlijk in de kleine dingen.
Zoals het opstaan,
dat je lichaam het weer doet.

Het kunnen zien van vrijheid
in de kleine dingen
brengt het hoofd tot rust.
In de staat van rust
geef je je lichaam de ruimte
en zo ook je hoofd
om te verwerken wat je meemaakt
en ruimte te maken
voor dat wat je belangrijk vindt.

-Vrijheidsrenner Dennis.



32. horen de wind waait.

de natuur is de basis van de mens.
loop maar eens op blote voeten buiten
en voel bewust het gras.

Luister naar de wind
die zachtjes door de bomen waait
en neem waar waar je nu bent
door stil te staan
en je te focussen
op hoe de wind
door de bomen waait.

Want liefde voor de natuur
is liefde voor jezelf.

Met liefde,
Dennis. ❤️



33. Geven en Nemen (1/2).

Het vinden van balans
is een perspectief gerichte actie
waar je stopt met 'doen'.
Ook al is het maar
voor een moment,
je hebt toch gekozen
om het geven en nemen
in balans te brengen
door de diepgaande,
onbewust intentie
die achter al je woorden
verscholen zit.

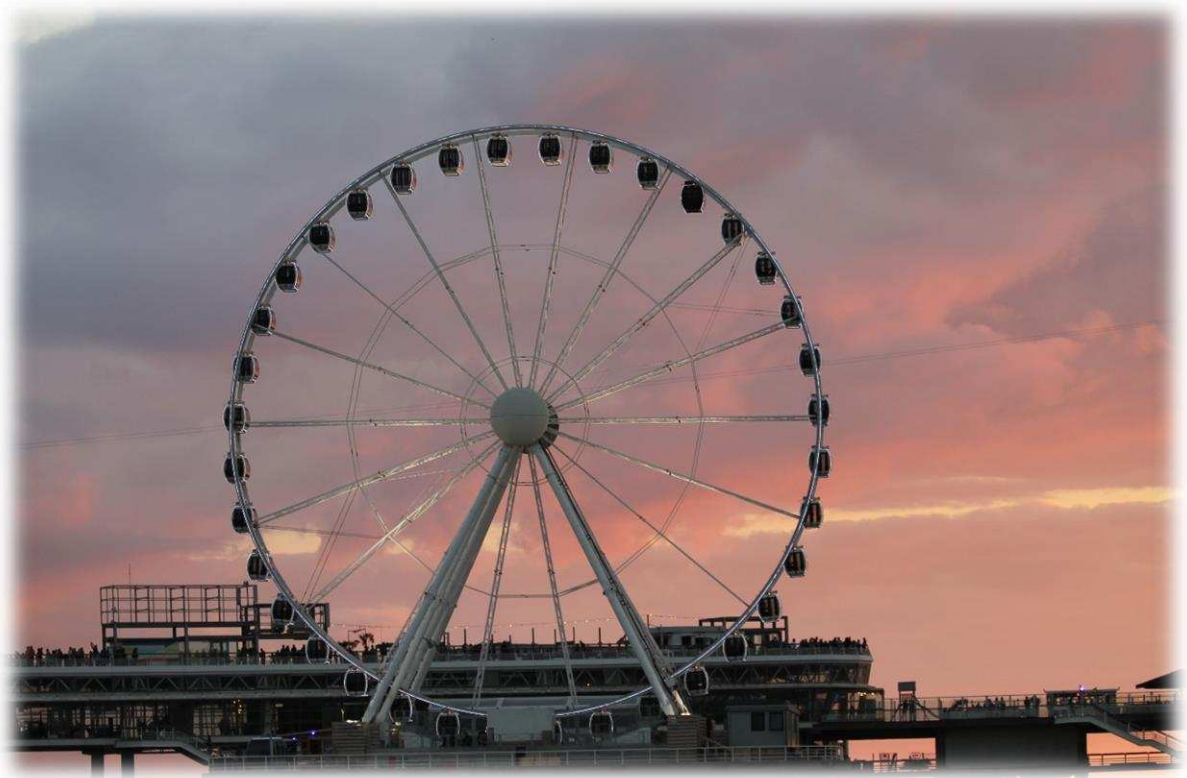
woorden zijn onze kracht!
-Dennis.



**34. Balans is geven
en bewust nemen (2/2).**

Bij het besef
dat je eigenlijk altijd geeft
en veel minder snel ontvangt
tot je er bewust bij stilt staat
en ook echt bewust gaat ontvangen
gebruik je al je zintuigen
om waar te nemen
dat jij eigenlijk alles zelf creëert.
de programmeringen in ons systeem
bepalen ons leven.
maar wij bepalen onze programmeringen.
en zo dus ook de bewustheid van onze ware zelf.

hoe bewust ben jij?
-Een nieuwsgierige Dennis.



35. De bescherming van de mind.

Onze mind weet altijd wel
Scenario's te creëren
Die niet uit zullen komen
Maar wel onze aandacht trekken.
Vaak gaat dit ver genoeg
Dat we er helemaal in geloven.
En soms zelfs zover
Dat als we de waarheid zien
We dan boos worden op onszelf
Puur omdat het anders is
Dan we hadden gedacht.

We zijn hier, in het nu.
Maar de mind is een gerichte denker
Met de focus
Op bescherming en veiligheid.
Door ervaringen uit het verleden
En angst voor onbekendheid
In de toekomst
Is de mind nooit hier en nu.
Tenzij je je bewust wordt
Dat je hier en nu bent.
Want dan ben je uitgelijnd met jezelf
En vervalt automatisch
Al de kritiek dat je over jezelf hebt.
Dit gebeurt ook,
Omdat alles in het verleden
Al gebeurd is
En alles wat komen gaat
In de toekomst
Nog niet gebeurd is.
Een slim trucje van je hoofd
Om je zo 'beschermd' te houden.

Een zelfgecreëerde Dennis.



36. Bijzondere wereld.

Tovenaren, heksjes,
Luisteraars, bedelaars,
Miljonairs, meesters...
En toch allemaal mens.
Bijzondere wereld
Leven we in.
Hoe verschillend een mens ook is
We blijven allemaal mens.

Veel liefs, donker en licht.
-Dennis.



37. Oorlog als liefde zien.

Het meemaken van
Een lastige
Of pijnlijke situatie
Brenkt vaak onaangename
Of pijnlijke gevoelens
Met zich mee.
Het oordeel van ons hoofd
Maakt de betekenis
van de situatie
Vaak zwaarder dan dat het is
Zonder dat we ons dat beseffen.
Een gevoel van medelijden
Beperkt de visie
Waarom gebeurt
Wat er gebeurt.
En zorgt zo voor zwaarte
In elke soortgelijke situatie.
Maar,
Wij, als mensen
Hebben de kracht
Om liefde te sturen
Naar elke situatie.
Met die kracht
Maken we mogelijk
Om de pijnlijke betekenissen
Te transformeren
In alles wat we maar willen.
Hoe dat werkt
Is voor iedereen anders
Maar ook hetzelfde:
Liefde zien.
In elke situatie.
Ook al is het vaak
Een uitdaging,
Sta er eens bij stil
Dat je met liefde
Elke oorlog kan stoppen.
En dus ook
De oorlogen in jezelf.

Loslaten is de sleutel!
-Dennis.

