

Van geleefd worden
naar een vrij leven

Van geleefd worden naar een vrij leven

Sophia Dams

Ik deel in dit boek mijn kennis over gezondheid. Ik wil benadrukken dat ik geen arts ben en dat de adviezen in dit boek op geen enkele manier een vervanging zijn voor medische behandelingen. Bij klachten raadpleeg een arts.

Aan de informatie in dit boek kunnen geen rechten worden ontleend. De schrijver noch de uitgever aanvaarden enige aansprakelijkheid voor schade die voortvloeit uit opvolging van adviezen uit dit boek.

In dit boek omschrijf ik mijn levenspad, gebaseerd op hoe ik de gebeurtenissen heb ervaren. Het is niet dé waarheid, het is mijn waarheid. Alle beschreven personen zijn geanonimiseerd, tenzij uitdrukkelijk toestemming is gegeven de echte naam te gebruiken. Het is niet mijn intentie of die van de uitgever om anderen op welke manier dan ook te schaden of in een negatief daglicht te zetten. Integendeel, ik ben dankbaar voor ieder mens en wezen in mijn leven, verleden, heden en toekomst. Het doel van dit boek is jou als mens en multidimensionaal wezen te inspireren om jouw unieke leven vanuit jouw 'core being' te leven, ongeacht hoe je verleden was, hoe je het heden ervaart of hoe je denkt dat je toekomst eruitziet.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© 2024 Sophia Dams

ISBN: 9789465120775

Tekst en illustraties: Sophia Dams

Cover en auteursfoto: Dinara Nurgaliyeva

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Voor Lisette

Ik kwam bij jou om te poetsen maar jij gaf me zoveel meer terug! Dankjewel prachtige vrouw, voor alle mooie gesprekken. En om mij het eerste zaadje aan te reiken om dit boek te schrijven.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	5
Voorwoord	7
Inleiding.....	8
De weg naar rock bottom.....	13
Mijn kindertijd.....	14
Mijn puberteit	16
De hogeschool.....	17
Het leven als volwassene	18
Een kind, de partners die we kenden bestonden niet meer	21
Een ander leven.....	23
De vrije val naar de bodem van de put	25
Mijn eerste stappen naar een ander leven	32
Meer van het oude.....	43
Het werd zomer	44
Een burn-out*: Tijd om mentaal emotioneel aan de slag te gaan	45
Toen de wereld stilviel begon mijn leven.....	53
Maart 2020: Toen stopte de wereld zoals ik hem kende	54
Een relatie, een tweede lockdown en vernieuwde energie.....	56
Van oud naar nieuw	59
Een nieuwe wereld begint zich te openen	64
Het oude opruimen om het nieuwe te verwelkomen.....	74
Een zwalpend schip.....	77
Begin 2023: Mijn leven stroomt.....	78
Een magische avond.....	79
Het tij keert	82

Rustige wateren en stralende zon of in het oog van de storm?	86
Lost at sea	89
Wind in de zeilen	90
Ik sta er	94
Soms moet iets rijpen	98
Het rijpingsproces	99
Herkennen, erkennen en belichamen	99
39 jaar in 9 maanden opgeschoond	100
Nawoord.....	107
Over de auteur	109
Begrippenlijst	110
Geraadpleegde bronnen	111
Lezen	112
Luisteren.....	112

Voorwoord

Toen ik begon te schrijven was het mijn intentie om een boek te schrijven voor jou. Zodat jij je kan herkennen in mijn verhaal. En moed, motivatie en inspiratie kan vinden om jouw leven een andere wending te geven, om jouw vrije leven te gaan leven. Als het ware een mogelijke leidraad te maken voor jou, die je kan ondersteunen in je pad van het herinneren wie je altijd al was, je pad van persoonlijke ontwikkeling wordt dat dan genoemd.

Het werd echter veel meer dan dat. Het werd een levend organisme voor ons, jou, mij en de wereld. Het bevat verschillende lagen en dimensies die we kunnen lezen en ervaren. Telkens opnieuw mogen we weer wat anders loslaten, ontdekken, herinneren over wat wel en niet geschreven staat.

Terwijl ik schreef, ver -en bewerkte ontstonden dimensies van verhalen, van ervaren, van beleven, van purificeren, van transmuteren én zijn. Er openden zich voor ons nieuwe tijdlijnen en dimensies die meer helderheid en mogelijkheden in zich dragen dan ik ooit had durven dromen.

De uitnodiging ligt erin om alles te ontdekken, te herinneren wie we zijn vanuit ons 'core being' in alle dimensies en tijdlijnen, zonder ons ergens mee te identificeren als de ultieme waarheid. Want in dat ogenblik gaan we onszelf weer beperken in onze potentie, in ons vrije leven.

Ik ervaar het als een eer en het was mij een genoegen om dit fantastische organisme met en voor ons te creëren.

Love, Sophia!

Inleiding

Ooit was ik een slaaf, nu leef ik als multidi'mens'ionaal wezen.

Ik deel in dit boek mijn weg van vrij kind, naar slaafse volwassene tot vrij mens en multidimensionaal wezen.

In mijn verhaal ga je spiegels van je leven (h)erkennen. Deze gaan je helpen om de schaduwkanten in je leven te zien. Hierdoor kan jij als mens je meer bewust worden van je mindset, gedrag, patronen, belemmeringen en programmaties.

Dit proces van bewustwording is één deel van het pad om weer dichterbij jouw kern te komen.

Verder deel in elk hoofdstuk ook reflecties of tips die mij geholpen hebben om weer mijn eigen vrije leven te leiden.

In mijn reflecties en tips zit ook energie verweven die jou kan helpen om weer dichterbij jouw 'core being' te komen zodat ook jij weer jouw vrije leven kan leven.

De energie zal voor jou, door jouw 'core being', je zelfhelende vermogen gaan aanraken zodat geheeld kan worden wat voor jou nodig is op dat ogenblik. Dit energiewerk is een tweede onderdeel van je proces.

Als laatste onderdeel raad ik je aan om op de momenten wanneer het kloppend voelt voor jou, **lichaamswerk**, energiewerk, familieopstellingen, te gaan doen. Volg jouw eigen energie en lichaam om te voelen wat er mag gebeuren, zelfs wanneer je weinig tot geen ervaring hebt om je gevoel te volgen. Je leert het alleen maar door te doen.

Ik benadruk hier lichaamswerk, want het fysieke lichaam wordt vaak vergeten in al het mooie werk dat we doen. Maar ons fysieke lichaam draagt ons door deze wereld, en slaat erg veel op. En het is vaak het laatste lichaam dat loslaat in een proces. Dus denk niet dat je ziek bent of gestraft wordt ondanks al het werk wat je levert, het is je lichaam wat je helpt en ondersteunt. Luister ernaar, geef het rust wanneer nodig, drink voldoende water en zorg ervoor op de manier die op dat

ogenblik gepast voelt. Dit kan gaan van rust, tot massages, eetgewoonten aanpassen, ...

Het eerste hoofdstuk is net iets anders dan de rest van het boek. Maar wel van belang om je een schets te geven van wie ik was, hoe mijn leven eruitzag alvorens ik bewust begon aan mijn weg naar mezelf als vrij mens. Want uiteraard heeft alles wat ik in het verleden beleefd heb bijgedragen aan mijn pad.

De daaropvolgende hoofdstukken vertellen mijn verhaal, mijn ervaring en geven je ook tips mee om jou op je pad te ondersteunen. Je zal ook tijdens het lezen ervaren hoe ik nog dichterbij mezelf kom naar het einde van dit boek toe.

Dit boek beschrijft hoe ik mijn pad bewandeld heb, hoe ik het nu bewandel en *MIJN* waarheid hierin. Gebruik het als inspiratie om je leven te leven. Maak er het jouwe van, MAAR ga mij niet kopiëren want dat brengt je nergens. Mijn waarheid is immers niet de jouwe. Alvorens we in mijn verhaal en de energie duiken wil ik je nog dit laatste meegeven.

Het pad wat ik gelopen heb en nog loop is niet altijd even makkelijk. Er zijn momenten geweest waar ik me terneergeslagen voelde. En dat ik zelfs aan opgeven dacht. Dit waren vaak de momenten waar ik met mijn neus te dicht op de feiten zat. Hierdoor verloor ik perspectief.

Ik ben dan ook heel dankbaar voor de fantastische mensen in mijn omgeving, bij wie ik terecht kon in die momenten om me weer perspectief te bieden.

Maar het is ook een fantastisch mooi en wonderbaarlijk pad. Ik heb me nooit zo goed gevoeld als nu, zo vrij. Nooit eerder kwam ik zoveel mooie wezens tegen die vooruit willen om de wereld een mooiere plaats te maken, elk op hun eigen manier. Maar wel met hetzelfde doel: een vrij, verbonden leven voor iedereen.

Ik wens je veel liefde op jouw pad naar je vrije leven als mens en multidimensionaal wezen.

Sophia

TIPS

OMRING JE MET GELIJKGESTEMDEN

Omring je met mensen die je begrijpen, niet ongeveer, niet een beetje maar mensen die op jouw golflengte zitten.

Soms gaat dit gepaard met het loslaten van andere mensen, mensen die niet (meer) aansluiten bij jouw energie. Dit kan soms als pijnlijk aanvoelen, vooral wanneer jullie een heel verleden delen. Maar weet dat jullie elkaar alleen maar in de weg zullen staan om te groeien wanneer je aan elkaar blijft vastklampen.

KOOP OF MAAK JEZELF EEN MOOI SCHRIFT

Koop of maak jezelf een schrift om je reflecties te noteren, te krabbelen, tekenen, Het helpt jou op meerdere niveaus.

Door gaan te schrijven (en ook krabbelen en tekenen) ga je meer bewust stilstaan bij wat je raakt, wat je verwerkt en transmuteert. De handeling van het schrijven helpt je mind bij de les te blijven waar die anders makkelijker zou gaan dwalen als escape.

Het schrift maakt dat je jezelf makkelijker aansprakelijk kan houden voor de momenten waar je niet voor en met jezelf aan de slag bent gegaan. Geen schuld of schaamte, maar wel bewustzijn op de achterliggende oorzaak van het niet aan de slag gaan.

Het schrift maakt ook dat je kan terugblikken in momenten waarin je je minder goed voelt. Het geeft je een beeld op de stappen die je al gemaakt hebt. Het maakt het makkelijker om te (h)erkennen hoeveel vooruitgang je al hebt gemaakt, vooral in de uitdagende momenten, waarbij je het