

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 mijn toestemming.

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



~Mijn intentie voor deze 2e gedichtenbundel~

Om de mensheid te helpen herinneren wie we zijn. Dat ik met mijn wijsheid en liefde de harten van mensen bereik. Dat ik mezelf en de liefde in anderen zie en kracht uitstraal als reminder voor eenieder die dit leest of hoort. Dat ik aan mezelf, met anderen deel en bewust maak hoe krachtig de mens echt is.

En dat ik dankbaar ben om zoiets moois als dit/het leven te ontvangen. Net als dat ik dankbaar ben voor iedereen die naast mij staat, mij helpt en support met mijn dromen, door een spiegel te zijn. In de zin dat mijn dromen ook jouw dromen zijn, waar ik vredevol en moeiteloos liefde in breng, om zo de stroming die nodig is te laten stromen, zodat elke droom, wens, doel, verlangen en manifestatie automatisch en moeiteloos uitkomt. Iedereen die deze bundel leest of gebruikt ontvangt precies wat er nodig is, op precies het juiste moment.

Dat je het in liefde mag ontvangen
en dat het je helpt
om elke stap die je maakt
ook met liefde te erkennen.

Onthoud:

Je bent altijd geliefd.

Nu op dit moment ben je een menselijk wezen.

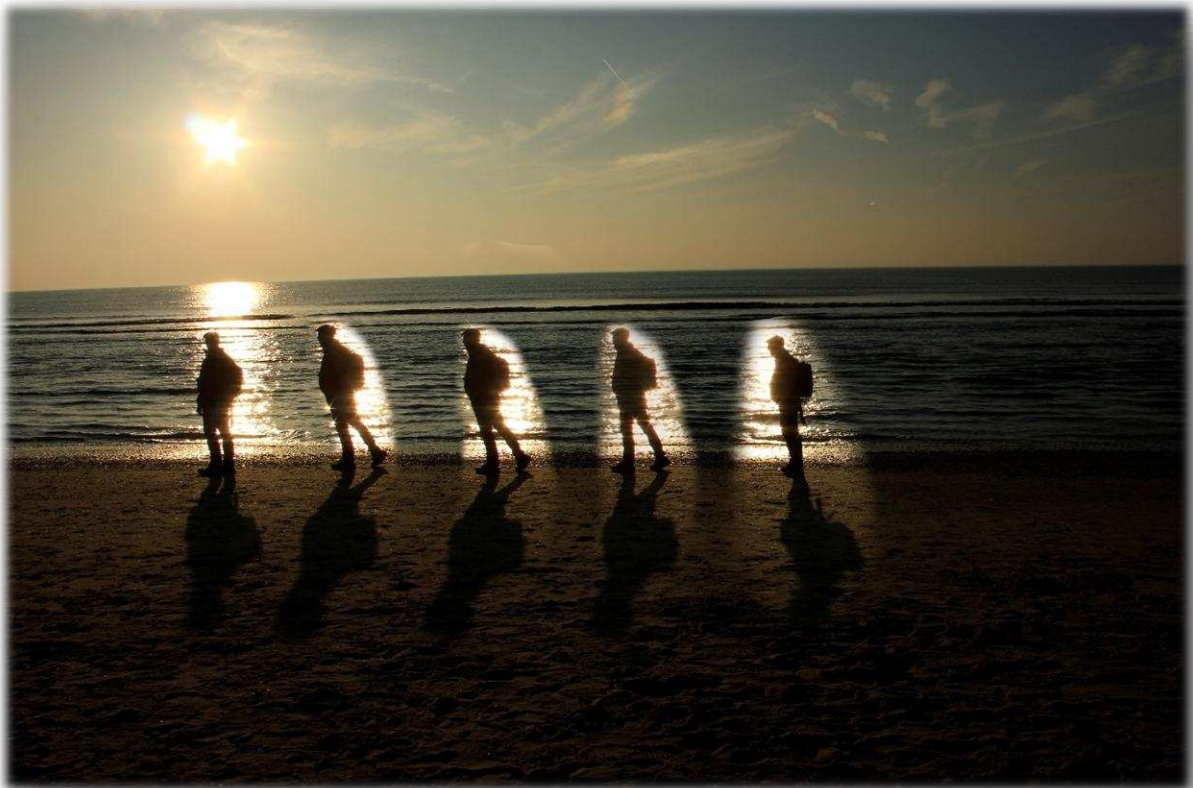
Je mag net zoveel mag ontvangen
als dat je geeft.

Je bent net zoveel waard als iedereen om je heen
en staat naast mij.

Dank je wel.

~Inhoud~

- 0. Voorkant
- 1. Auteursrecht
- 2. De intentie voor de bundel
- 3. Inhoud
- 4. Dankwoord en inspiratiebronnen
- 5. Inleiding
- 6. De bedoeling en het gebruik van deze bundel
- 7. Gedichten
- 8. Nawoord
- 9. Achterkant



~Dankwoord en inspiratiebronnen~

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

Henk, Karin, Ray, Marianne en Dick Wiering, Hans en Ria Silvis, Lundi, Alfie en Joep (katten), Wout Exterkate, Amber Groneschild, Hans & Imelda Jacobs, Lucy & Peter Gels, Joop Stringer, Helena van Dijk, Leïla Helena van Góm-Regalado, Nikita Heller, Richard Mowatt, Veronie, Sjoerd, Rens en Jos Groneschild, Amber Hurkmans, Arjuna van Vorselen, Mark Mulder, Wim Haisma, Mandy van Buuren, Terry van Gammeren, Harumi, Floortje Koole, Karein Addink, Nok Joosten, Armin van Buuren, Ellen van Gils, Dennis Willems, Klaas Douwes, Ingrid Leentvaar, Anouk van der Velde.

En alle Narcistische mensen die ik ken en heb gekend.

(De reden dat mijn dank naar jullie uitgaat is vanwege de lessen die ik heb geleerd.)

~Inspiratiebronnen~

- Elke trigger die ik heb meegemaakt
- De natuur
- SDG Alkmaar
- Narcisme + ervaringen
- Vecht voor jezelf + Kom uit je eigen gevangenis (boeken)
- Elke werkplek waar ik heb gewerkt
- Heks en Autist enzo
- Het GGZ in Heiloo
- Meditatie
- Alle ceremonies die ik heb meegemaakt
- Mijn voorouders (en spirits die mij helpen)
- The Spiritualist (groep)
- The Soulflower awakening program
- Pure trance radio
- The Remember Your Humanity podcast (Eigen podcast!)
- The InnerLove Direction
- Castlefest

~Inleiding~

Hoe zou het zijn om je leven helemaal zelf te kunnen bepalen?
Heb je angsten die je onbewust tegenhouden?

Toen ik een laag dieper ging in de spiritualiteit,
werd ik me bewust dat er veel meer gebeurt binnenin jezelf
dan dat je je kan voorstellen met je brein of mind.
Er zijn zoveel programmeringen in ons die gebaseerd kunnen zijn
op het volgen andere mensen, dat we onszelf compleet vergeten.
Dat niet alleen, want de samenwerking met jezelf is ook weg.

Sinds ik ben geboren tot ongeveer mijn 26ste,
leefde ik alleen om te volgen,
omdat ik mezelf altijd maar afkeurde,
doordat ik ook alleen maar wist hoe het is
om te luisteren naar anderen en om anderen te gehoorzamen.
Gebaseerd op wat een ander tegen mij zij,
was ik alleen dan goed genoeg.
Maar je kunt het al raden: dat was 90% van de keren niet zo.
Want als ik dan eindelijk voor mezelf opkwam,
was het enige wat ik ervoor terugkreeg:
een boze reactie, ontslag, pesterijen
en af en toe iemand die medelijden had.

Maar, dat heeft er niet voor gezorgd dat ik opgaf.

Ik ben sindsdien begonnen met het vinden van mezelf,
wat je in deze bundel voor een deel zal meemaken.
In deze bundel kom je erachter hoe je de diepere lagen
van je innerlijke groei en spirituele lichamen kunt afpellen,
wat maakt dat je bijvoorbeeld leert
over de subtiele patronen die je tegenhouden
om jezelf te kunnen zijn.
Sta maar eens stil voor een momenten zie waar je nu staat.
Wat is bewust en wat is onbewust?
Welke patronen zitten er in jou geprogrammeerd,
waar je zonder dat je het weet tegenaan loopt?
Laat me je meenemen in de wereld van 5D,
zodat je kan ervaren dat je precies op het juiste moment
het juiste gedicht zal ontvangen...

~De bedoeling en het gebruik van deze bundel~

Zoals je misschien in mijn eerste bundel hebt gelezen, is dit een 5D gedichtenbundel, die vanuit een synchronisatie komt van mijn hoofd en mijn hart (next level samenwerking).

Dit betekent dat alles wat je hier in leest precies op het juiste moment binnen zal komen.

Het verschil tussen mijn eerste bundel en deze is dat deze bundel veel dieper ingaat op de onbewuste patronen in ons onderbewustzijn.

Het kan triggeren, wat zal helpen om hardnekkige patronen en vastzittende emoties weer te laten stromen.

~Hoe te gebruiken~

Net als mijn eerste bundel werkt 'omarming' met je samen om je precies de juiste info te geven op precies het juiste moment, puur om je te helpen. (niet om je pijn te doen!)

Je houdt de dichte bundel voor een moment vast en sluit je ogen.

Het moment dat er een nummer in je opkomt, sla je de bundel open op dat nummer en lees je wat er in dat gedicht staat.

Het beste is om het hardop te lezen, sinds je dan ook meteen voor jezelf erkent wat er bijv. vastzit.

Wat je ook kan doen is de bundel openslaan zonder te wachten op een nummer en het eerste gedicht wat je ziet lezen.

Maar waar het om gaat is dat je vertrouwt dat je precies het juiste gedicht mag lezen met de intentie dat het je helpt met alles waar je op dat moment bent.

Zonder na te denken dus.

Verder...

Sinds ik deze bundel helemaal zelf maak, zou het kunnen zijn dat er foto's in zitten die ik ook heb gebruikt in mijn vorige bundel.

Het kan zijn dat er typfoutjes inzitten of dat er soms woorden op de verkeerde plek staan, maar dat bewijst alleen maar dat we allemaal mens zijn: we zijn perfecte imperfecte wezens waar fouten eigenlijk geen fouten zijn. Het is alleen dat we die betekenis er snel aan geven. Met andere woorden: alles is de bedoeling.

Veel plezier met het lezen en leven van de gedichten!

185. De omarming.

Dit is het einde
maar ook het begin
van een nieuw hoofdstuk.
Alle stappen zijn geteld,
alle deuren sluiten zich.
Elke trede achter je
verdwijnt langzaam in het niets.
En elke trede voor je
wordt belicht met zelfliefde en kracht.
Wat betekent
dat de trap waar je op loopt
eindelijk comfortabel genoeg is
om als jezelf op te lopen:
zonder al die verhalen, al die oordelen,
die je altijd maar geloofde,
of je het nu wilde of niet.
Ja.
je bent eindelijk ver genoeg
om dit te horen.
De trap waar je op loopt
is de trap van omarming.
Steeds minder houd je tegen
om te worden wie je eigenlijk al bent.
En steeds meer krijg je het perspectief
om alles in jezelf te kunnen omarmen.
Puzzlestukje voor puzzelstukje
en stapje voor stapje
leer je te lopen op je eigen tempo,
leer je te surfen op je eigen flow
en leer je je eigen ritme kennen.
Want jouw ritme is-
zoals je misschien al doorhebt-
het beste ritme voor jou.
Het houdt je kaars brandende,
je licht fel,
je visie zuiver
en je donker sterk.
Maar vooral:
het maakt jou, JOU.

En dat is iets
wat je niet mag vergeten.

En met dat gezegd te hebben
wil ik je feliciteren
dat je jezelf hebt omarmt.
-Dennis.



**186. Waar komt toch die vermoeidheid
vandaan?**

Waar komt toch die vermoeidheid vandaan?

Is het de sportschool?

Van het lange lopen op de loopband,

tot het heftig hard fietsen op de fietsmachine?

Zijn het de gedachtes, de overtuigingen,

waar je je elke dag mee teistert,

die je naar beneden proberen te halen,

waarvan het steeds pas lukt

wanneer je je vermoeidheid voelt?

Is het die emotie

die je kwetsbaarheid beschermt,

van die pijnlijke herinnering

waar je in je kwetsbaarheid

beschadigd bent geraakt?

Of is het de energie van een ander

die stiekem

bij je naar binnen is geslopen,

zonder jouw toestemming,

waardoor je heel de dag

je niet echt jezelf voelt?

Al de vermoeidheid die je voelt

komt ergens vandaan.

Het gebeurt niet voor niets

dat je op dit punt

terecht bent gekomen.

Welk vuur is er bij jou uitgegaan?

En wat heeft ervoor gezorgd

dat je nu eigenlijk smacht

naar hetgeen waar je eerst

zo van genoot,

maar is afgekeurd?

Elk antwoord ligt bij jezelf,

dus dit ook, ook al is het van iemand anders.

Succes, je komt er echt wel!

-Dennis



187. Nu mag ik!

Ik lig hier maar naar het plafond te staren,
terwijl de rest van de wereld
naar me vraagt.

Antwoord geven lukt me niet,
sinds ik alleen beantwoord
als het voor mij werkt.

De connectie is er gewoon niet,
de trillingen zijn anders
en de weg waar ik op loop
is niet de weg
waar jouw aanwezigheid is.

Ik stop met het gepieker
en besluit om dit,
deze ervaring,
achter me te laten
zodat er ruimte komt
voor wat er belangrijk is voor mij.

Niemand mag zomaar bepalen
wat ik wel of niet doe,
ten minste,
niet zonder mijn toestemming.

Ik doe wat ik belangrijk vind,
waar mijn zelfliefde mij naar toe begeleid.

Ook al zij het in
de vorm van depressie of woede,
diep van binnen weet ik:
dit doe ik voor mezelf.

Laat ze maar lekker boos zijn,
laat ze maar zeuren.

Laat het allemaal maar bij hun.

Nu is het tijd voor mij,
want ik heb lang genoeg
de verantwoordelijkheden gedragen
die niet van mij waren,
wat betekent
dat er nu zal worden geluisterd
naar mij.

-Een zelf-bewuste Dennis.



188. Waar wacht je op?

We staan in de wachtrij
te wachten tot we verder mogen.
Waar we op wachten
is niet duidelijk,
maar van binnen weten we:
waar ik sta, klopt.
Elke keer weer
een klein stapje vooruit
en je weet dat je vanzelf
bij het resultaat zal komen
waar je naar verlangt.
Maar het resultaat is eigenlijk
niet eens zo belangrijk.
Want je weet toch wel
dat je daar komt.
In plaats daarvan lijkt je vast te zitten
in het hier en nu
en kom je voor je gevoel voor geen meter verder.
Maar, laat me je perspectief veranderen
en je duidelijk maken
dat DIT is waar het om gaat.
Is het wel een wachtrij?
Waar wacht je toch op?
Wanneer je kijkt in jezelf,
zul je zien
dat zelfs als je wacht
je nog steeds vooruit of achteruit gaat.
Het is altijd maar het willen van bewijs
wat je tegenhoudt om te ontvangen
wat je al hebt.
Maak je dus los van het perspectief dat je wacht
en omarm de verlangens
door het te doen met wat je hebt.
Je zal merken
dat alles waar je naar verlangt
er eigenlijk al is,
naarmate je het blijft doen.



-Een relaxte Dennis.

189. Een pauze voor jezelf.

STOP!

Blijf even stilstaan!

Je bent zoveel in beweging
dat je niet meer kan zien
waar je naartoe aan het bewegen bent.

Maak jezelf bewust
dat je niet hoeft te bewegen
om in beweging te komen.

Laat het maar een keer voor je gebeuren
in plaats van dat je zelf overal achteraan gaat,
door hulp te vragen.

Kwetsbaar of niet,
het brengt je wel
stapje voor stapje
naar alle verlangens die aan je hart gekoppeld zitten.
Want het is JIJ die de bewegingen maakt!

En? is het lekker om even pauze te hebben?

-Dennis.



190. Hoe we leven in het ritme van een ander.

Waar gaan we vandaag heen?
Welke stappen moeten we nog doen?
De grootste angsten ontstaan
bij het creëren van een stappenplan
waarvan je weet
dat er eigenlijk te veel te doen is
om het allemaal waar te maken.
Het enige wat dan mist
is het gunnen van de tijd
om alle stappen in ontspanning en rust
door te kunnen nemen.
Maar omdat we zo gewend zijn
om te haasten, om te rennen
en om iedereen maar voor te moeten zijn,
struikelen we vaak al bij de eerste stap:
de wil en de zin om het überhaupt uit te voeren
is gewoon weg.
Het is te intimiderend,
het is te veel.
En toch maar doorgaan met
'had ik het maar gedaan',
'kon ik het maar zo goed doen'.
Ons hoofd maakt zoveel plannen,
waardoor er net zoveel prestatiedruk ontstaat
op het moment dat je je beseft
hoe je eigenlijk leeft op het ritme van degene
die het plan echt bedacht heeft:
de mensen waar je naar opkijkt:
je baas, je collega's, die ene superster op het podium...
Maar, we zijn hun niet, je bent hem/haar/het niet!!
Dus na het 'creëren' van een plan
heb je te bedenken
of dit eigenlijk wel je eigen plan is.
Je neemt een stapje terug
en bekijkt het plan even op een afstand.
Dan kom je er vanzelf achter
of je wel echt van jezelf houdt.



Vriendelijke groeten van monsieur Dennis.

191. Niets doen is alles zijn.

Ik doe vandaag maar even niets.
Het enige wat ik echt doe
is ademen.
Alle stimulatie van buitenaf
wat impact heeft op hoe ik me voel
mag ook wel eens worden verwerkt.
De druk die ligt
op elke opdracht die je ontvangt
en die je jezelf geeft
mag worden omarmt,
geleegd, vernieuwd.
Een nieuw perspectief aan de horizon in de mind
zal komen
nadat alle modder in het systeem
door het niets doen
zal worden opgeruimd.
Niets doen is namelijk veel meer
dan niets doen.
Eigenlijk doe je alles
op het moment
dat je niets doet.
Alles in jezelf, alles wat vastzit,
komt dan weer in beweging.
Zodra die focus in jezelf zit,
leer je ook weer wat zelfliefde
en overvloedigheid is
op een groter nivo dan dat je kan bedenken.
Niets doen houdt ook in
dat je alles in het 'zijn' zet,
dat je 'doen' even mag bijkomen,
dat je ontvangt in plaats van
dat je altijd maar geeft.
Daarom doe ik vandaag niets,
op ademen na.
Je zal zien dat als je me nadoet
op je eigen manier
en je stopt met het
alsmaar blijven doen
van wat er van je gevraagd wordt

dat de antwoorden die zitten in jezelf
je realiteit zal veranderen
naar waar je het meest naar verlangt.
Jij, is waar dit allemaal om gaat.
Jij bent namelijk alles, iedereen, het universum,
ook als je niets doet.
Sla dat maar in je systeem op
en durf die sprong te wagen
om jezelf de kans en de ruimte te geven
om het doen te veranderen in het zijn.

Kies je nu eindelijk is voor jezelf?
-Dennis.



192. Je eigen dwaze leven.

Hoe dwaas alles ook klinkt,
het is alsnog van jou, dit leven.
En elk oordeel wat je nu hoort in jezelf
zit tussen je verlangens en je streven
en kan worden omgezet
door te omarmen wat je niet meer geloofd
om het om te zetten in waar je wel in wilt geloven,
totdat het geen willen meer is.
Kies dus altijd
voor het geloven in het on-gelovelijke
zodat de fantasie verandert
in de realiteit waar je naar smacht.

Laat het los! dan komt het naar je toe!
-Dennis.



193. De kracht van manifesteren.

Starend naar de lucht
wacht je op de zon.
Er is je zoveel beloofd,
zoveel moois!
Maar de bewolking blokkeert
die beloofde zonneschijn
om te kunnen stralen.
Dit was de plek, de locatie waar
op precies dit moment
de zon zou moeten gaan schijnen.
Maar, er gebeurt nog niets...
Je begint te lopen,
in de hoop dat er verder op misschien
iets te vinden is
om de zon te kunnen laten schijnen.
Maar hoe verder je loopt,
hoe donkerder het wordt.
'Wat is er toch aan de hand?' Denk je.
'Waar is alles
wat mij beloofd is?'
In het donker besluit je om te gaan zitten.
De oordelen bedrukken je
en de moed om nog verder te zoeken
is je in de schoenen gezakt.
Vermoeidheid is goed te voelen.
Een lange reis waar zoveel
zich aan je vastklampt
is ook niet gezond.
Je ogen vallen langzaam dicht
en je begint de overgave te voelen.
Je bent nu eenmaal
waar je nu bent.
Na de acceptatie
begin je te merken
dat het sluiten van je ogen
het helemaal niet donkerder maakt... maar lichter!
En je komt erachter dat er een fel licht
binnenin je schijnt.
Dat had je niet verwacht!

Van schrik open je je ogen
en zie je dat je precies
op de juiste plek zit...
Want JIJ bent de zon,
je hebt het ZELF gecreëerd!
Net als alles wat je hebt meegemaakt.
Dat is hoe krachtig
manifesteren kan zijn.
Maar jij bepaalt uiteindelijk alles.
-Dennis.



194. De hormonale lat der verveling.

Ik wil er niet vanaf blijven.
Ik wil alleen maar meer!
Meer van dat goede spul,
meer van dat heerlijke gevoel,
alleen maar meer...

Maar, er is niet meer
dan dit.
Er is alleen maar
wat er is.
Dus, er is ook niet minder.
Waarom al die verlangens
naar iets fysieks,
iets wat je kan consumeren,
of naar iets mentaals,
zodat je je alleen maar goed voelt?

De verlangens naar dopamine en serotonine
is voor de mind het fijnste wat er is.
Op een afstand bekijkend
zie je eigenlijk dat
hoe meer je ervan consumeert,
hoe minder effect het uiteindelijk zal hebben.
En hoe meer je mind ernaar zal verlangen,
sinds het die eerste keer
zo'n fijn gevoel gaf.
Het maakt je moe
om constant maar
achter je verlangens aan te rennen,
om maar die hormonen te beleven.
Hoe vaker je dat doet,
hoe hoger de lat van de beleving zal liggen
en hoe meer je een slaaf zal worden
van hetgeen wat je consumeert
wat de dopamine of/en serotonine daarin
met je doet.
Zelfs bij deze realisatie
zal de mind ernaar blijven verlangen.
Om er alsnog afstand van te nemen

is niet alleen moedig,
maar ook krachtig.
Het is een spier die je ontwikkelt,
een vaardigheid die je
vaak genoeg hebt te herhalen
om er een meester over te worden-
net als alles waar je goed in wilt worden.

Met dat gezegd,
verveel je dus maar een keer.
Ga maar gewoon op de bank zitten
en staar maar naar die muur.
Laat de rest maar los
en laat alles er maar gewoon zijn,
zonder dat je erop ingaat.
Je zal zien
dat er een rusteloosheid verschijnt
die je als oncomfortabel ervaart,
na een aantal minuten.
Maar hoe langer je dit volhoudt,
hoe leuker alles weer zal worden
en hoe meer je weer zin zal hebben in het leven.

Eigenlijk is verveling
dus zo slecht nog niet!
-Dennis.



195. Wanneer stop je?

Daar sta je dan,
tussen 2 keuzes.
Je bent al uren met dezelfde actie bezig.
Maar elke keer dat je het probeert
mislukt het.
Je voelt de frustratie van binnen oplopen,
maar kan er niets mee.
Het enige wat je nog boeit is dat het je
op 1 of andere manier
toch nog lukt,
maar aan de andere kant weet je al:
dit wordt helemaal niets
als je op deze manier door blijft gaan.
Hoever zal je je woede laten oplopen
tot je het kan loslaten?
De keuze is er wel,
maar is moeilijk te maken,
sinds je wel al die tijd hebt geïnvesteerd
om tot dit moment te komen.
Alle momenten
dat je hiermee bezig bent
flitsen door je hoofd heen,
hopend dat je het eigenlijk toch stiekem haalt,
waardoor je blijft hangen in het doorgaan,
ook al weet je dat je eigenlijk hebt te stoppen.
Is het dan zo moeilijk
om afstand te nemen
en je lot te accepteren?
Welke keuze je ook maakt
en wat je ook doet,
het is aan jou om te bepalen
of je stopt
of dat je doorgaat.
Het is echt in jouw handen.
Dus? wanneer stop je?

-Een keuze-vrije Dennis.



196. De sleutel van het ervaren van het hele plaatje.

De focus die we hebben
ligt vaak op de ingezoomde details
van wat we willen manifesteren.
Je wilt bijvoorbeeld miljonair zijn,
maar richt je alleen maar op het geld,
zonder te kijken naar
de gehele betekenis van miljonair zijn.
Met andere woorden:
je ziet misschien maar 5%
van wat miljonair zijn (in dit geval) is.
Alleen maar details zien
betekent dat je helemaal bent ingezoomd
op het specifieke van wat je wilt,
omdat je er naar verlangt.
Je wilt het zo graag hebben
dat het net lijkt alsof je een hond bent
die kortademiig met de tong uit de mond
loopt te hijgen naar hetgeen waar je naar verlangt,
zonder het de ruimte te geven
om het er ook te laten zijn.
Dus, als je het echt zo graag wilt hebben
heb je afstand te nemen,
ruimte te creëren voor jezelf
en ruimte te geven
aan dat waar je zo naar verlangt, je manifestatie.
Zoom dus maar eens uit door het even los te laten
en durf het gehele plaatje te zien,
met alles wat erbij hoort.
Dat zal de sleutel zijn
Naar je succes.

Veel plezier en veel geluk!
-Dennis.



197. Degenen
die je voor het eerst ontmoet.

Een nieuw gezicht,
een nieuw motief.
Wie ben je?
Waar kom je vandaan?
Wat zou de reden zijn
dat je hier op aarde bent?
Zoveel vragen
die het hoofd stimuleert
en het hart laat roeren.
Ons hoofd is heel goed
in het invullen van verhalen
van andere mensen die we ontmoeten.
Soms doen we het zelfs
wanneer we iemand niet eens kennen,
vanwege de expressie die op het gezicht
is af te lezen,
of wanneer je plotseling iemand
iets 'geks' ziet doen.
Maar, je kent het verhaal van diegene niet.
Je weet niet echt
of misschien zelfs echt niet
wie het is waar je over oordeelt.
Want al die ingevulde verhalen van de mind
zijn eigenlijk angsten voor het onbekende,
iets om je aan vast te houden.
Dit stopt meestal
nadat je ook echt de actie hebt ondernomen
om diegene te leren kennen,
maar niet altijd.
Soms gaan we zelfs door
met de verhalen,
omdat we het niet vertrouwen, of,
omdat we verhalen hebben gehoord van anderen
over de persoon waar je op dat moment
tegenover staat.
Neem dus even afstand
nadat je de kennismaking hebt gehad
en erken voor jezelf

hoe hij/zij/het op jou is overgekomen,
voordat je meteen in de angst schiet
door de verhalen die als bewijs dienen voor de mind,
van andere mensen.

Als het triggert, weet je ook meteen
waar je naar hebt te kijken in jezelf,
om te ervaren waarom je mind al voor je invult
hoe iemand moet zijn.

In plaats daarvan,

stel je vragen aan jezelf, zoals:

'wat betekent dit?'

'is dit hoe ik normaal zou reageren?', of,

'Klopt dit met de verhalen die me zijn verteld

of met de verhalen die ik heb gehoord?'

om de ruimte te creëren voor misschien

een zuivere vriendschap

of een gezonde relatie.

Durf eerlijk te zijn, hoe eng dat soms ook is.

En ook dat begint ten alle tijde

bij jezelf.

Eerlijkheid duurt even lang

als dat je zelf wilt.

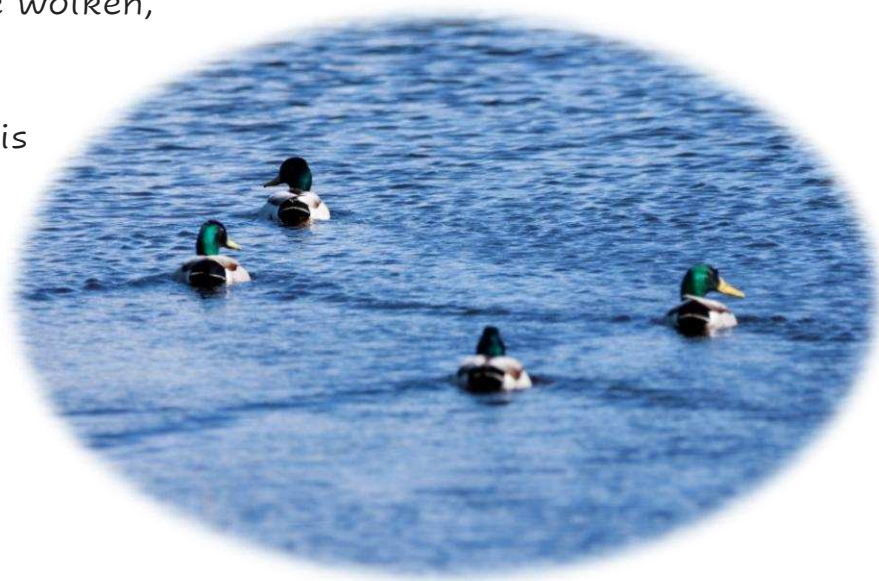
-Dennis.



198. De overgave.

Ik zie wel de wolken,
maar niet de zon.
Ik voel wel de regen,
maar zelf blijf ik droog.
Wat me beloofd is
is zichtbaar bij anderen,
maar niet bij mezelf.
Welke actie ik ook uitvoer,
hoe wild ik ook met mijn armen
om me heen sla,
de kettingen der overtuigingen
weerhouden mij
om de bewegingen te maken
dat ook ik mag ontvangen wat ik zie.
Duizenden manier heb ik geprobeerd
maar er is er nog geen één geweest
die me heeft gegeven
wat er in het donker verscholen zit.
Het zelfvertrouwen om op mijn plek te blijven
is daardoor ver te zoeken.
Alles waar ik naar heb gezocht
is geëindigd in opgeven.
En ik laat me vallen
in de woeste rivier
waar geen einde aan zicht is.
Hopeloos staar ik naar de wolken,
zonder te bewegen
en merk op
dat het eigenlijk wel fijn is
om niet meer te vechten.
Langzamerhand
sluit ik mijn ogen
en uiteindelijk
komt er eindelijk
vrede in mezelf.

Drijf je met me mee?
-Dennis.



199. De verhalen over winst.

Over de toppen van de bergen,
boven de wolken uit,
sta je daar.

Alle bergen die je hebt beklommen
zijn erkend, geaccepteerd en geïntegreerd.
'De winst is hier!' schreeuw je uit,
eindelijk wetend dat het er al die tijd al was.
Waar heb je je nou eigenlijk
al die tijd zo druk om gemaakt?

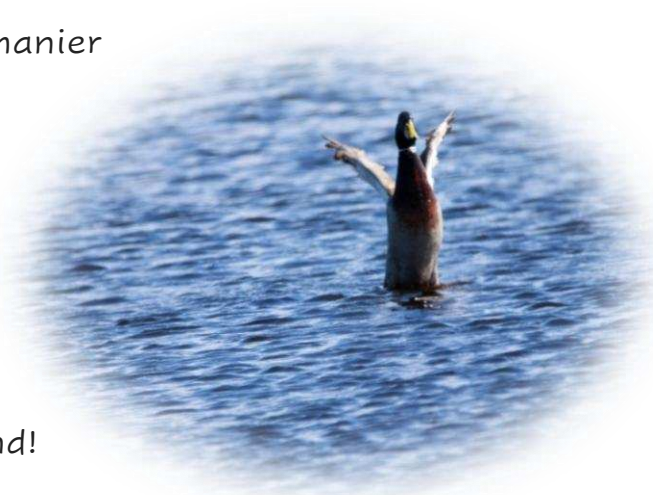
Je ziet nu dat al die verhalen
je alleen maar de verkeerde kant op stuurden,
maar tegelijkertijd ben je nu hier.
met andere woorden:

Je had eerst in de verhalen te geloven
om te zien dat ze niet waar waren.
Dat het alleen maar versies van jou waren,
reflecties,
die lieten zien dat hun manier niet werkt
en dat er zo veel meer mogelijkheden zijn
om te bereiken wat je wilt bereiken
waarvan er misschien maar
2 of 3 technieken of tools zijn
die voor jou wél werken.

Nu je eenmaal hebt gevonden wat er werkt
is het enige wat je hoeft te doen
plezier te hebben met de technieken
zodat het ook moeiteloos blijft.

Want wat je doet voor jezelf op die manier
is dat elke beweging die je maakt
iets moois aan je teruggeeft,
wat ervoor zorgt
dat je blijft leven
en
dat je blijft genieten van het leven.

Vlieg dus naar je vrijheid,
maar wel met beide benen op de grond!
-Dennis.



200. veiligheid boven alles!

Waar is de ruimte die ik besteld heb?
De ruimte om te kunnen doen wat ik wil?
Ik zie alleen maar angst.
Angst om verder te gaan in mijn proces,
angst om op mijn plek te blijven staan...
Welke kant ik ook op ga
elke mogelijkheid die ik aangeboden krijg
wordt uitgesteld
omdat ik vind
dat ik er nog niet klaar voor ben.
Maar waar ik me niet bewust van ben
op dat moment
is dat het de veiligheid is die mist.
Constant zoekende in angst
om me maar ergens aan vast te houden,
loop ik doelloos rond
en kan ik niet scherp zien
waar ik ben of waar ik heen ga.
Na een tijdje komt plotseling het besef
dat ik me hier niet veilig voel.
In eerste instantie
krimp ik ineen,
voelt het alsof ik val
in een bodemloze put
en wordt het zwart voor mijn ogen.
Maar een paar momenten daarna
komt er een vervolgbesef
die me laat realiseren
dat ik het niet veilig zijn kan veranderen
nu dat ik weet dat ik me niet veilig voel:
Het is een erkenning, een gewaarwording.
Alsof ik me voor het eerst kan voorstellen
hoe het is om me wel veilig te voelen.
Wie had gedacht dat dat hier en nu zou gebeuren?
Een sprankeling van hoop
beurt in mij op bij die vraag,
omdat ik blijkbaar weet
wat veiligheid voor mij betekent.
Ook kort daarna komt er nog een realisatie

hoe belangrijk veiligheid
eigenlijk echt voor mij is
en waarom mijn mind er
zo op gefocust is.
Want met veiligheid
komt er vanzelf de ruimte
om alles te creëren
waar mijn hart maar naar begeert.
En, dat je dat dus niet kan
als je je niet veilig genoeg voelt.
Een opluchtende ademhaling
komt in me op.
Want bij het besef
dat ik op zoek was naar veiligheid
kwam het tot me
dat ik eigenlijk altijd al
veilig ben geweest
en dat het de onbekendheid is
die de illusie van alle angsten in mij
bleef aanwakkeren.
Eigenlijk is angst dus geen angst,
maar begeleiding!

-Dennis.

