

INNERLINK

**Van AU!-tomatische reactie
naar bewuste keuze**

INNERLINK

**Van AU!-tomatische reactie
naar bewuste keuze**

ARNO SCHOLTEN

Schrijver: Arno Scholten
Omslag: Arno Scholten
ISBN: 9789465209845
© Arno Scholten
<https://www.innerlinkmethode.nl>

2025, uitgegeven door Brave New Books

INNERLINK heb ik niet bedacht achter mijn laptop. De oorsprong van deze methode ligt in een droom. Ik had gewoon een helder moment waarin ik zag hoe ik mensen hielp op een simpele, effectieve manier. En het werkte.

Midden in de nacht schoot ik wakker en schreef het hele concept in één keer op een A4'tje. Geen mooi verhaal, wel een duidelijke lijn. Daarna heb ik het laten sudderen, er veelvuldig over gesproken, het getest, de puntjes op de i gezet en het toegepast.

De reden dat ik dit ben gaan uitwerken? Omdat ik zie hoeveel mensen vastlopen. In zichzelf, in het systeem, in methodes die nét niet helemaal doen wat ze beloven. Vaak wordt er vooral gefocust op de buitenkant, terwijl de echte shift van binnen moet komen. Bewustzijn dus. En dat stuk? Dat blijft maar al te vaak liggen.

Is dat onwil? De bestaande methodes zijn wat mij betreft vaak te ingewikkeld, te vaag of gewoon niet praktisch genoeg op de momenten dat het er écht toe doet. Op momenten waarop je getriggerd bent, als je boos wordt zonder te weten waarom precies, als je ineens dichtklapt, afhaakt of iets doet terwijl je eigenlijk anders zou willen, dan heb je iets nodig wat je begrijpt en dat wél werkt. Iets wat je snapt, voelt en kunt doen. Geen zweverig gedoe. Geen toeters of bellen. Gewoon iets dat je helpt in het moment zelf. Juist dan, niet achteraf.

INNERLINK is geen kunstje. Het is een praktische gids voor mensen die bewust willen leven, maar wel met beide benen op de grond staan en ook gewoon mens zijn. Het is de missing link tussen wat je van binnen voelt en hoe je naar buiten reageert. Tussen je ego dat opspeelt en jouw vermogen om het vanuit bewustzijn anders te doen.

Voor mensen die zich af en toe laten meeslepen door het leven. Net als ik.

Inhoudsopgave

Waarom INNERLINK	12
Wat is INNERLINK	17
De 4 lichamen	19
Het vijfde lichaam	27
Het AU!-moment	28
 Herken je gevoel	 33
 De waarnemer activeren	 34
De INNERLINK methode	38
Wat er in je brein gebeurt	42
The real deal	47
 Valkuilen & wat je dan doet	 49
INNERLINK infographic	52
 Niet beter, maar anders	 53
 Werkboek & oefeningen	 55
Shit waar je op vastloopt	61
Laatste link	64
 Woord achteraf; bewust niet vooraf ;)	 67