

Het auteursrecht van deze bundel gaat naar Dennis Matthijs 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.



## ~Disclaimers~

1. In deze bundel kunnen er triggerende vragen of statements langskomen. Triggers zijn bedoeld om je bewust te maken van onbewuste patronen of programmeringen die je tegenhouden om jezelf te zijn. Wanneer er dus emoties komen: haal even adem en durf het er te laten zijn. Alles wat je waarde probeert te verkleinen zal triggeren en ALLES in deze bundel is bedoeld om je te helpen om het beste bij je naar voren te halen.

Het is aan JOU om te zien dat de triggers:

- Van anderen zijn
- Ongeziene emoties of delen zijn die gewoon liefde willen
- Leer- of groeimomenten zijn die je helpen om meer jezelf te kunnen zijn
- Verhalen met een emotionele waarde zijn.

De triggers zijn meestal niet prettig om te ervaren, maar het gaat wel door je heen. Je **BENT** het dus niet! Maar het feit dat er triggers gebeuren betekent dat je er klaar voor bent om aan te kijken wat je eerder nog niet kon aankijken. (Durf met jezelf te zitten!)

2. Er kunnen foto's van vorige bundels inzitten. Het is niet mijn intentie om bewust dubbele foto's te gebruiken. Maar mijn intuïtie heeft mij geleid naar de foto's die bij de bijbehorende gedichten horen.

3. Alles is de bedoeling. Weet dat er van je wordt gehouden en dat ook jij geliefd mag zijn.

Met liefdevolle groet:  
Your InnerLightOracle,  
Dennis.



*~Mijn intentie voor deze 3<sup>e</sup> gedichtenbundel~*

Ik begeleid mensen met mijn hart door samen te werken met mijn hele lichaam.

Er is vrede bij het lezen, bij triggers, bij oncomfortabelheden en emoties die stromen.

Er is rust voor eenieder die deze bundel openslaat.

Ik ontspan bij het lezen en het luisteren naar deze hele bundel en haar/zijn gedichten. Alles is uiteindelijk voor mezelf en ELK DEEL van mezelf, wat voor de resonantie met mijn miljonairsschap zorgt, zodat iedereen die miljonairsschap kan VOELEN.

Ik reis met iedereen mee in hun schoenen, door in mijn eigen schoenen te blijven staan, in mijn eigen lichaam te blijven en plezier te ervaren. Ontspanning is de regel die ik volg net als het respect voor mijn eigen liefde. Ik hou van mezelf. ZOVEEL dat IEDEREEN die met deze bundel in aanraking komt, ook van zichzelf zal gaan houden. ZOVEEL dat IEDEREEN leert dat het aanraken en het luisteren naar- of lezen van deze bundel je in contact brengt met je eigenwaarde en zelfliefde. IK STROOM met mezelf mee, IK ben hier de belangrijkste persoon!

Mijn waarde staat gelijk aan mijn zelfliefde, wat automatisch de zelfliefde in ELK DEEL BINNENIN zal laten stromen.

Ik verwelkom elke trigger, omarm elke pijn en hou van ALLES van mezelf. Dank je wel.

-Dennis Wiering, TheInnerLightOracle.



## *Inhoud.*

- Auteursrechten
- Disclaimers
- Intentie gedichtenbundel
- Inhoud
- Inleiding
- Dankwoord
- De bedoeling van deze bundel
- Gedichten
- Nawoord
- Bronvermelding



## *Inleiding.*

De juiste weg op gaan en bewandelen klinkt simpel en makkelijk, maar is nooit wat het lijkt.

Als ziel met energetisch lichaam word je met liefde de weg gewezen, tot je ook een fysiek lichaam krijgt, waardoor je in eerste instantie alles vergeet.

Een kreet vanuit de keel is te horen en *viola*: je bent geboren.

Door de jaren heen heb ik geleerd hoe belangrijk je eigen plezier is.

Maar nooit had ik verwacht dat ik het zou onderdrukken.

Woeste emotionele golven bungelden door mij heen, na het aanhoren en aannemen van vele opmerkingen die mij triggerden en naar beneden haalden.

Maar het uitten van wat ik voelde? Nee, dat kende ik niet.

Ruzie en argumenten met een ander mochten er eigenlijk niet zijn.

Maar de ruzie en argumenten in mezelf waren hels en chaos, wat voor veel pijn zorgde, die ik ook met niemand deelde. Maar, omdat ik niet beter wist, kwam er een moment dat ik begon te geloven dat dit de normaalste zaak van de wereld was.

Om plezier te mogen hebben is natuurlijk normaal. Niet iets om over na te denken.

Maar om de vrede te bewaren, koos ik ervoor om te lijden

en de ander emotioneel gezien op te tillen, zodat ik de enige zou zijn die de 'emotionele bagage' van al die mooie mensen van wie ik o zo veel hield en hou zou blijven voelen.

Maar, door deze keuze sloot ik mezelf (zonder dat ik me daar bewust van was) totaal buiten en was elke kreet van hulp vanuit mezelf, te veel en overbodig. Vanuit liefde voor de ander en deze mooie wereld heb ik jaar na jaar gedragen wat een ander had aan te kijken, zodat de ander in ieder geval een mooi, leuk en liefdevol leven zou hebben, vol met het plezier en de rijkdommen die ik kwa waarde ook in de ander zag.

Maar, dit werd me op gegeven moment gewoon te veel. Burnouts, depressies, suïcidale gedachtes en vele andere uitdagingen die ik droeg, ben ik dus sinds mijn 25ste levensjaar 1 voor 1 gaan aankijken. Alles wat ik probeerde op te zetten leek te mislukken. Maar inmiddels weet ik dat het allemaal met een reden gebeurt. Na een aantal gebroken relaties en de aanraking met narcisme, ben ik op onderzoek gegaan. 'Als ik toch nutteloos ben, waarom ben ik dan hier? En als ik toch het slaafje ben die gehandicapt is, waar constant 'hulp' bij nodig is, waarom leef ik dan? Wie ben ik nou eigenlijk en wat ik hier kom doen?'

Zulke vragen gingen dagelijks door me heen sinds het onderzoek was begonnen. Maar, hoe zwaarder het leek te gaan, hoe sterker ik werd. Elke keer stond ik weer overnieuw op. Dit deed ik net zo lang tot ik samen

met de liefde van mijn leven, Amber Groneschild, had ontdekt en gerealiseerd dat wat ik droeg niet van mij was. En plotseling begonnen er mogelijkheden te ontstaan waarvan ik dacht dat dat niet (meer) mogelijk was...

Vervolgens was de weg simpel: Erkennen en loslaten wat niet van mij was en erkennen en omarmen wat wel van mij was en is. De emoties werden 1 voor 1 omgezet. En voor ik het wist had ik 2 gedichtenbundels, vol met erkenningen en iets waarvan ik me nog niet bewust van was: **Zelfliefde**.

Zelfliefde is mijn 3<sup>e</sup> gedichtenbundel waar je de diepere lagen in jezelf leert omzetten, door te erkennen wat je voelt en door te herkennen wat van jou is en wat van een ander is. Zoals je weet is ALLES energie en is dus ALLES mogelijk... Ook voor jou. Want als ik het kan... kan jij het ook.

De tijd van zware dagen waar je keihard voor een ander werkt met depressie, waar ik constant mezelf aan de kant moet zetten is voorbij... En dat geldt ook voor jou! Nu je deze waardevolle bundel in handen hebt, is het ook voor jou tijd om je innerlijke miljonair te ontwaken, in je kracht te staan en je zelfliefde te ontdekken. Weet dat je er niet alleen voor staat en dat er ALTIJD iemand van je houdt.

Veel plezier met het lezen en gebruiken van deze bundel!  
-Dennis.



### **Dankwoord.**

De volgende namen zijn vanuit dankbaarheid geschreven vanwege de lessen die ik heb geleerd én vanwege de support die zij mij hebben gegeven:

-Amber groneschild, Henk Wiering, Karin Wiering-Silvis, Ray Wiering, Dayenne Stephanie Bons, Wout Exterkate, Astrid van der Linde, Lucy Hoekstra, Veronie Groneschild, Jos Groneschild, Rens Groneschild, Sjoerd Groneschild, Ingrid Leentvaar, Joop Stringer, Helena van Dijk, Mylene van den Boogaart, Hester Bedet, Nikita Heller, Leïla van Gom-Regalado, De mensen van Natural Minds (Alkmaar), Anouk van der Velde, Marianne Wiering-Hoogland, Ed Wiering, Johan Terink, Stefan Langendijk.

Met name dank aan iedereen die mee heeft geholpen of heeft geïnspireerd om deze bundel te maken. Zonder jou was ik nu niet waar ik nu ben. Of je er nu puur voor de liefde bent/bent geweest of mij een schop onder mijn kont hebt gegeven, het heeft geholpen. Dank daarvoor!



### ***De bedoeling van deze bundel.***

Heel simpel gezegd is deze bundel bedoeld om je van jezelf te laten houden. Net als bij mijn vorige 2 bundels is het de bedoeling dat je met een intentie de bundel openslaat en je laat begeleiden naar precies het juiste gedicht, zonder druk of moeite.

Alles mag er zijn.

Elk gevoel, elke emotie, elke kwetsbaarheid...  
Zelfs alles wat vastzit is helemaal welkom hier.  
Daarnaast is het de bedoeling dat als je iets voelt wat triggerend is, je je realiseert dat het er mag zijn, of het nu van jezelf is of niet.

Zelfliefde is tegenwoordig 1 van de belangrijkste dingen voor de mens, dus heb ik als 1 van mijn missies doorgekregen om gedichten te maken die de ware bloei van de mens laat stromen, zodat we kunnen evolueren en staan in wie we van binnen ZIJN, ZONDER iets te doen.  
Doordat je dus deze bundel leest of/en een gedicht te horen krijgt, zal je automatisch de juiste kant op gestuurd worden, zelfs als je die kant niet met je ogen kan zien.

Verder gaat deze bundel over manifesteren.  
En dat je een hele eigen-gelijke manier vindt (persoonlijk) die jou je droomleven laat leven.

Als laatste: dit is de laatste bundel van de eerste trilogie die ik heb gemaakt. 'Thuiskomst' is de eerste, 'omarming' is de tweede en 'zelfliefde' is de laatste.

Niemand is beter of slechter dan jij.  
We staan allemaal naast elkaar.  
Dus, JA. **JE BENT HET WAARD.**

Veel plezier met lezen!  
-Den.



## **01. Emoties zijn het sterkst wanneer het van jezelf komt.**

De balans in het creëren van je eigen leven  
kan je niet  
zonder je eigen emoties te erkennen.  
De levensbaan waar je op staat  
kiest samen met jou  
een toekomst in het nu uit  
die jou de kracht geeft  
om alles te manifesteren  
wat je maar wilt manifesteren.  
De kracht die in  
de emoties van jezelf schuilt  
zijn zo authentiek en sterk  
dat jij ook de enige bent  
die daarmee kan omgaan.

Wanneer de emoties dus van een ander zijn  
heb je er meer last van  
dan dat je het kan gebruiken  
als een kracht,  
omdat het niet je eigen kracht is.  
Het is de last van een ander,  
wat de zwaarte  
dus veel groter maakt  
als dat het zou moeten zijn.

Kies dus verstandig  
door eerst een pauze te nemen  
voordat je meteen  
de emotie uitspreekt  
en check even bij jezelf in  
of het ook wel echt  
van jou is.

De waarde die gehecht kan worden  
aan de emoties die  
niet van jezelf zijn  
is dan hetzelfde  
als dat je met het penseel van de ander  
op je eigen doek tekent,  
waardoor de ander  
ervan profiteert,  
terwijl jij er moeite voor hebt gedaan.

Laat je dus niet gek maken  
in het creëren van je eigen leven  
door de invloed van  
de intimidatie  
die een ander laat zien,  
maar stel je grenzen  
en laat maar weten  
dat er niet zomaar meer  
over je grens  
mag worden heen gelopen.  
Jij bent hier de baas  
die het leven verzoend  
met de kunst die even mooi is  
als de kunst van de ander.  
Maar dat doe je  
met jezelf  
en je zelfgecreëerde penseel  
wat we een lichaam noemen,  
vanuit de zelfliefde  
waar je het meeste in straalt.

Blijf niet opgeven  
maar blijf doorgaan!  
-Dennis.



## 02. Sta ik nu echt alleen in deze zoektocht?

De ontspanning is moeilijk te vinden  
en in stress zoek ik door mijn archieven  
om te vinden waar ik naar zoek.  
Maar, in elke lade die ik opentrek  
bevinden zich meerdere lades  
die alleen maar leiden  
naar wat ik zoek.  
Met andere woorden,  
ik ben niet aan het vinden.



De zoektochten zijn vaak in het begin leuk  
tot je beseft dat je niet aan het vinden bent.  
Plotseling zo'n realisatie:  
'Ik ben al die tijd op zoek geweest'  
laat je ook doen beseffen dat het echt jij is die zoekt  
naar de ontspanning die je mist.  
De reactie haalt de waarde in jezelf naar boven  
in de vorm van emoties  
aan alle tijd die je hebt geïnvesteerd  
in het zoeken waar je naar hebt gezocht.  
Maar, het zal je ook laten zien  
wat je in alle zoektochten  
onbewust hebt gevonden.  
Sla jezelf dus niet elkaar met woorden,  
maar zie dat het je sterk maakt  
en dat je toch een stap verder bent gekomen  
door te zien dat je gezocht hebt.  
De vragen die je jezelf stelt in deze ondervinding  
maken je bewust dat je het gevoel hebt  
dat je alleen bent.  
Uiteindelijk zijn we hier allemaal  
met een reden op deze aarde.  
Waar je dus jouw ontspanning kan vinden  
is niet in een ander  
maar in jezelf: Je hebt het al!  
Dus nee, je bent nooit alleen  
en je zoekt altijd samen naar wat je vindt.

-Liefdevolle groet van Dennis.

### ***03. Het is normaal om teleurgesteld te zijn.***

Teleurstelling is je overvloed  
wanneer je altijd om ruimte vraagt.  
Altijd om iets vragen  
betekent ook dat je het nooit zal krijgen  
of ontvangen,  
sinds je in de vraagmodus blijft.  
Je kiest voor teleurstelling  
wanneer je niets anders gewend bent.  
Om altijd vanuit dezelfde bron te tappen  
betekent dat je alleen maar om je heen kijkt  
naar wat er mis kan gaan.  
Je doet er dus- bewust of onbewust- alles aan  
om maar je successen te vermijden,  
omdat het er niet uit ziet  
zoals je wilt dat het eruit ziet.  
Overal waar er eerst zon scheen  
vormen zich de wolken die de mind voor je maakt  
omdat je het toch ergens comfortabeler vindt  
dan het aangaan van de angsten  
die je tot successen zouden moeten leiden.  
Maar, achter die wolken  
schijnt een ongekende zon,  
schuilt een ongelimiteerde bron van geluk  
en staat alles waar je  
het meest gelukkig van wordt.  
Om teleurgesteld te zijn door bijvoorbeeld verlies  
is normaal.  
er is niets mis mee om je terug te trekken  
na het ontvangen van een bewijs  
waarin je weet:  
'hier word ik niet gelukkig van'.  
Maar, wanneer dit constant blijft gebeuren  
en het een patroon aan het worden is  
waarin je zo vaak te horen krijgt  
dat je het 'niet goed genoeg' doet,  
komt er een moment  
dat je het automatisch aanneemt  
als de waarheid.  
Je stopt je successen dan  
diep in jezelf weg  
achter een grote kwetsbaarheidskluis  
waar je niet zomaar meer bijkomt  
voor bescherming

en omdat je door de teleurstelling  
er ook voor kiest  
om te vergeten wat succes eigenlijk echt voor jou is.  
Ja, om teleurgesteld te zijn  
heb je dus eerst een keer succes te ervaren,  
door gewoon te doen wat je gelukkig maakt.  
Blijf dus niet naar de bewijzen kijken,  
maar maak jezelf bewust van de liefde  
die in elk moment schuilt,  
door toch te zeggen dat je wint.  
Hoe klein de winst ook is,  
het is toch iets waar je  
op dat moment voor hebt gekozen.  
Want als je niet het één kiest,  
ga je automatisch de andere kant op.

Welke kant kies jij?  
-Dennis



#### 04. Harteloze grenzen.

Ergens voel ik me niet gezien.  
Zoveel dromen en ambities,  
zoveel keuzes en mogelijkheden.  
Als een wolf loop ik langs de schapen,  
langs de on-wakkere mens  
die heeft wat ik wil.  
De afgelopen tijden zijn voorbij,  
maar toch zie ik het voor me.  
Bij het genoeg in wat ik heb gegeven  
op elk moment dat er  
iets aan mij is beloofd  
kwam teleurstelling naar mij kijken,  
of ik wel echt vanuit de juiste bron tapte.  
Maar het was tegenslag wat ik terugkreeg  
voor elke liefdevolle actie  
die ik ondernam.  
Grenzen zijn bedoeld om aan te geven  
wat je niet prettig vindt,  
niet om aan te trekken,  
of om overheen te lopen.  
Luisteren naar grenzen is dan ook  
heel iets anders  
dan begrijpen wat iemand zegt  
wanneer hij of zij  
een grens trekt.  
Het is moeilijk om afstand te doen  
van iemand die je als familie ziet,  
puur omdat je niet beter weet,  
tot je ervoor kiest om te staan  
op de frequentie die bij je past.  
Het genoeg wat ik nu neem  
is dus echt alleen van binnenin gekozen,  
gekozen vanuit een hart dat moe is  
om constant maar  
achter de dingen aan te rennen  
die mij uitputten  
in plaats van dat het mij energie geeft.  
De keuzes die ik nu maak  
zijn op die manier dezelfde keuzes  
als die jij maakt,  
sinds alles wat er nu gebeurt  
een spiegeling is.  
De liefde zien in het tegenovergestelde

is dan ook het kwetsbaarste  
en moedigste wat je kan doen voor jezelf.

Kies een verstandige reactie,  
maar weet dat alles wat je kiest  
met een reden gebeurt  
-Dennis.



**05. De ultieme artistieke aan-de-kant zetting  
van jezelf.**

Welke rollen we hier op aarde spelen  
is allemaal terug te lezen  
in de intentie die je zet  
bij elke opvolgende actie.  
De grootsheid in zo'n intentie  
bepaalt dus ook wat er gespiegeld wordt,  
wat je te zien krijgt  
en wat de reactie zou kunnen zijn.  
Maar jij hebt hier de controle,  
jij hebt de intentie gezet.  
Is dit wel echt wat je wilt?  
Of komt dit vanuit een intentie  
die nog achter de intentie zat  
door een aanprating vanuit onveiligheid  
waar je je niet beschermd genoeg voelt?  
De klussen die je klaart vanuit onveiligheid  
in wat voor vorm dan ook  
zorgt niet alleen dat je altijd zal blijven werken,  
maar dat al dat werk altijd voor een ander is.  
De kleurloosheid die je wordt  
doordat al je kleuren te zien zijn in een ander  
schaadt je energie, je emoties,  
alles wat je bent,  
doordat je jezelf zo artistiek aan de kant zet.  
Jij kent jouw kwaliteiten,  
jij kent jezelf, in wat je bent.  
De achterlating van jezelf op die manier  
is niet hoe je leven hoort te eindigen,  
maar hoe je eigen leven pas echt begint,  
omdat je dan ziet hoeveel je jezelf aan de kant hebt gezet.  
Waar is dus je waarde nu?  
Waar ben jij gebleven  
en hoe heb jij je kleuren en artistieke authenticiteit  
te zien gekregen in een ander?

Inderdaad. Nu ben jij.  
Genoeg aan anderen gezeten...  
-Dennis.



**06. is het te veel gevraagd  
om iets voor mezelf neer te zetten?**

elke mogelijkheid  
om te kiezen voor jezelf  
is een opening  
om te zien  
wat je ware kleuren zijn.  
Maar, je kleuren zijn zo kwetsbaar  
dat je het alleen kan zien  
en dat je het alleen kan zijn  
als je ook echt alleen bent.  
Zoveel mensen  
zetten iets voor zichzelf neer  
hier op aarde  
om te zien waar ze aan toe zijn.  
Maar, om dan ook echt  
te doen wat je zegt  
en je dromen te leven  
heb je dus te stoppen  
met alleen te 'zien'  
waar je stappen zijn  
en ook de stappen die je ziet  
zelf te zetten.

Kiezen voor jezelf  
is niet alleen maar 1 zintuig ervaren.  
Het is de samenwerking  
van al je zintuigen  
en de vastlegging van je reis  
om te gaan en te staan  
waar jij wilt  
en nodig bent  
zonder het vast te pakken.  
Neem dus voor jezelf aan  
dat een keuze  
pas echt vanuit jezelf komt  
wanneer er een deel in jou  
het met jou eens genoeg is  
wanneer je kiest.  
Zolang er dus geen samenwerking is  
zal je altijd dezelfde patronen ervaren  
en zal je leven  
helemaal worden ingevuld  
door een ander.

Maar het is heel specifiek  
wat een ander voor je invult.  
Het zijn de keuzes  
die jij niet maakt.  
Het zijn de keuzes  
die je in een ander als jezelf ziet.

Loop maar rustig verder  
op die loopband van het leven,  
maar breek de regels  
die jou in een ander triggeren.

succes.  
-Dennis.



### *07. Een sensationeel gemis.*

Een zomer zonder zon,  
waar enkel warmte hangt  
in het donker.

Een winter zonder sneeuw,  
waar de kou de bloei bevriest.

Een lente zonder bloemen,  
waar het gras overheerst.

En een herfst zonder regen,  
waar de dode bladeren  
het pad goud kleuren.

...en de kaarsen blijven uit.  
-Dennis.



## **08. nu sta ik klaar, voor alleen mezelf.**

de reacties zijn losgelaten.  
de verwachting zijn ondermijnt  
en het geluk is terug bij jezelf.  
de deuren die je opent  
doe je toch echt zelf.

keuzes voor jezelf zijn alleen voor jezelf  
wanneer de intentie voor jezelf is.  
ook als iemand anders het wil verdraaien  
neem jij het aan.  
geef dus je grenzen  
met genoeg ruimte aan,  
zodat je leert dat je niet hoeft te letten  
op een ander.  
alles wat een ander doet  
is van de ander.  
alles waar een ander op reageert  
is van een ander.  
doordat nu de focus bij jezelf is  
raakt de reactie van de ander  
jou niet meer.  
Maar, dit is niet iets slechts.  
dit is een teken  
dat jij in je eigen schoenen staat,  
stevig gegrond  
in je eigen bubbel van kracht.  
oftewel, je laat je niet meer intimideren  
door waar een ander  
je bang voor probeert te maken,  
wat vanuit de angst van het onbekende  
van de ander komt.

Zo krachtig is een reactie  
dat het je hele leven  
op z'n kop kan zetten.  
Maar nog krachtiger is het  
om te beseffen  
dat je zelf beslist  
of je reageert of niet.

De keuze is aan jou!  
-Dennis.



**09. elke narcist is een representatie  
van je angsten.**

Wegkijken van iets  
wat je niet leuk vindt  
of eng,  
neemt ruimte in jezelf in beslag.  
Je stopt het weg,  
in een hoekje of kast in jezelf  
om maar alleen te kunnen zien  
wat je wilt zien.  
Waar is de liefde  
op het moment dat je  
alleen maar de afkeuring  
of teleurstelling ervaart  
waar je van wegkijkt  
en waarom kan je het geen liefde sturen?  
Het is normaal om angst te ervaren,  
net als boosheid en blijheid,  
sinds elke emotie erbij hoort.  
Maar de pure angst  
wil gezien worden,  
wil aandacht van je hebben  
wanneer er 1 of meerdere narcisten  
in je leven verschijnen.  
Hoe dichterbij de narcist komt,  
hoe meer de angst wil worden aangekeken.  
Kies dus in alle zorgvuldigheid  
om met liefde  
de angst toe te laten,  
zelfs als je nog niet weet wat het is.

Nu je je bewust bent  
dat er dus ongeziene angsten zijn  
die je ruimte in beslag nemen  
ben je klaar om te kijken  
naar wat je 'bang' hebt gemaakt.  
Neem een pauze  
om te beseffen dat je  
er voor wegkijkt met afkeer  
en het onbewust afkeurt.  
Na de erkenning  
kun je met liefde  
de betekenis van de angst veranderen  
puur door te kiezen

wat jij wilt wat het is.  
De realiteit die je dan creëert  
zal een realiteit worden en dus zijn  
waar je gelukkig van wordt,  
sinds daar de afkeuring vandaan komt,  
doordat je hiervoor  
niet kon zien  
wat je gelukkig maakt.  
Maar, nu al die doelloosheid  
een plekje heeft gekregen in je systeem  
is elke markering die je maakt  
Een op ontspanning gebaseerde keuze  
die de ruimte geeft aan elke emotie  
die aan jou vraagt wat je gelukkig maakt.  
Nu je dit ziet en ervaart  
kun je opnieuw een leven kiezen  
die jouw geluk voor jou creëert,  
in plaats van dat je er iets voor moet doen  
vanuit een angst  
om teleurstelling te ervaren.

Dank je wel.

-Dennis.

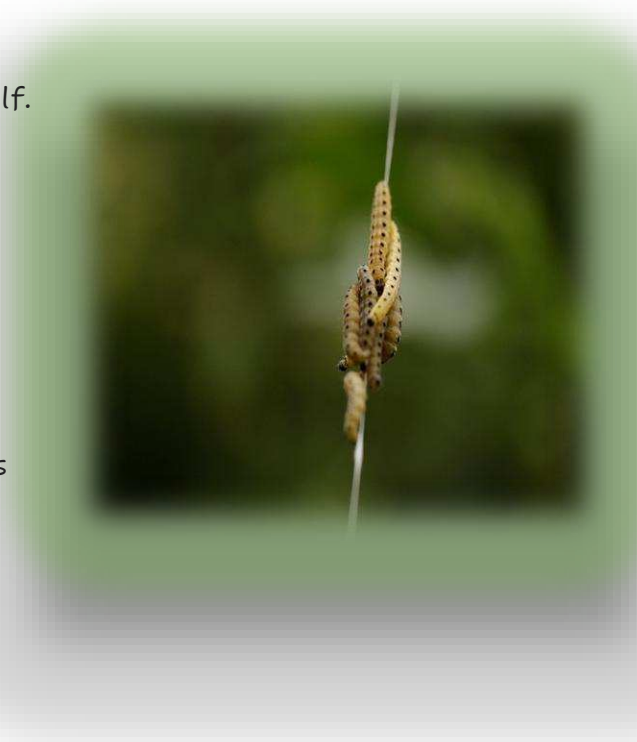


## 10. Loslaten wat je eist van jezelf.

Wat zijn we als mens  
toch resultaat gericht.  
We houden ons zo vast  
aan wat we willen creëren  
en aan wat we willen bereiken  
dat we soms zelfs  
na een bepaalde tijd  
op een punt komen  
dat dat ene resultaat  
het enige is wat je mag bereiken van jezelf.  
De rest ben je vergeten  
of is gewoon 'niet goed genoeg' meer.  
Dat niet alleen,  
wat je eist van jezelf  
komt onder druk te staan.  
De ruimte wordt kleiner  
en je werkt harder dan ooit  
om maar dat ene resultaat te creëren.  
Maar, wat nou als het niet de bedoeling is  
dat het er zo uit ziet?  
Waarom houd je je zo erg vast  
aan dit specifieke resultaat?  
Meestal komt het vasthouden  
door een resultaatgericht verlangen  
of het 'willen verslaan' van de ander.  
Oftewel: het MOET GOED GENOEG ZIJN.  
Het plezier is er niet meer  
en de ontspanning is getransformeerd in een mijnenveld  
waar elke mijn een explosie  
aan onderdrukte emoties is.

Om dit los te laten  
kijk je naar afhankelijkheid in de voldoening  
en de intentie die je hebt gezet  
wanneer je dit project begon.  
Pas wanneer alles weer 'klopt' zoals bij je hart,  
zul je merken dat je dit resultaat  
eigenlijk helemaal niet meer nodig hebt.  
Maar, dat begint allemaal bij  
het loslaten van dat wat je van jezelf eist.

Geniet je nog van je leven?  
-Dennis.



## 11. Bang worden gemaakt voor je angsten.

De basisemoties van de mens  
zijn ook de bewegingen die we maken.  
Vanuit boosheid of woede  
maak je duidelijk wat je wilt.  
Vanuit verdriet  
maak je je kwetsbaarheid zacht.  
Vanuit blijheid  
laat je je genot zien.  
Maar vanuit angst  
verschuil je jezelf  
achter de drie voorgaande emoties.  
Als angst je leven leidt  
kiest angst dus ook wat je wel of niet kan doen.  
En sinds alles in dit leven een keuze is  
die op elk moment gebeurt,  
zal je vanuit angst  
nooit hetgeen bereiken waar je hart ligt  
of waar je wil is.  
Het enige wat je bereikt met  
je laten leiden door angst  
is dat je bang wordt gemaakt, bang voor alles.  
De mens gebruikt de bron angst  
omdat er een beweging heeft plaats te vinden  
in wat er bereikt heeft te worden.  
Maar, in angst komt er afhankelijkheid bij kijken.  
Je kijkt alleen nog maar naar wat je bang maakt,  
dus ben je vanuit angst altijd afhankelijk  
van de keuzes die een ander voor je maakt,  
omdat je zelf de keuze maakt  
om niet te kiezen.  
De reden dat angst zo vaak gebruikt wordt tegenwoordig  
is vanwege het gehaast en de dwang  
om te doen wat een ander zegt  
vanuit een schuld-gemaakte belofte die vrijheid beloofd.  
Maar, je begrijpt  
dat je vanuit die angsten en contracten  
dus nooit zal kunnen zijn waar je wilt zijn...

Kies maar opnieuw voor jou!  
-Dennis



## **12. Niet kunnen ontvangen waar ik om vraag.**

Welke kant moet ik op?  
Wat vraagt deze muur van mij?

Een moedeloos gevoel slaat op mijn hart  
door het laten zien van de schulden  
die elke ambitie en droom die ik heb  
volledig blokkeren.

De muur waar ik tegenaanloop  
is een enorme, brandende muur  
waar ik al heel mijn leven  
door heen probeer te breken.

De stekels van schaamte  
prikken de rijke gedachtes lek  
en omarmen de feiten die mij zijn verteld.

Elke vraag die ik stel bij het zien van die muur  
eindigt in pijn, zwaarte  
en naakt op de koude grond,  
verlamming van bewegingen,  
brandend voor een ander.

Met andere woorden:

ik geef alles wat ik heb  
maar ontvang er niet voor  
waar ik naar vraag.

Elke gestelde vraag die volgt  
vanuit het liggen op de grond  
maakt de situatie zwaarder,  
wat voor onderdrukkingen zorgt  
die alleen maar duidelijk maken  
dat ik nu eenmaal niet kan ontvangen  
waar ik om vraag.

Ik weet niet meer wat ik nu moet doen.

Echt gelukkig ben ik niet,  
sinds al dat geluk schuilt  
achter die grote, brandende muur  
die meer vraagt dan je leven.

Ik zit hier nu te staren,  
doelloos, richtingloos en blank  
zonder te kunnen zien of weten  
wat ik nog zou kunnen doen.

Maar, het antwoord  
is niets.

Dus heb ik besloten

om te stoppen met vechten.  
Ik laat mij kruisigen  
door het verlies van mijn ambities.  
Ik laat mij steken  
door de brandende schaamtes  
die mij blind maken in wat ik kan  
en hoor te zien.  
Ik laat mijn hart breken  
door nee te zeggen tegen mijzelf.  
En ik laat mijn visies en ambities  
volledig over aan de hogere machten  
die wel beter weten wat er is.  
Ik geef het op  
en ik geef me over.  
Ik laat los waarvan ik dacht  
dat het van mij was  
en ik sterf vanbinnen, zachtjes en liefdevol  
wetend dat dit het einde is  
van het vervullen van de missie  
waar de focus  
op een ander ligt.

Diep is het wel,  
maar de waarde is eindeloos...  
-Dennis.



### 13. De bodem.

De begeerte van een felle stilte  
raakt mijn hart in het diepe  
waardoor alle illusies zich richten  
op de pijn die ik voel.  
Er is geen uitweg,  
dus heb ik mij overgegeven  
en alle mogelijkheden om te ontsnappen  
volledig losgelaten.  
Alle grenzen om mij heen  
zijn als muren die op mij afkomen.  
Elke stap die ik zet  
lijkt op een stap achteruit  
in de richting  
waar ik eigenlijk echt wil zijn.  
De liefde in mij  
schreeuwt dat ik alleen maar  
hier heb te zijn.  
Ik kijk ernaar  
en zie dat het eigenlijk geen liefde is,  
sinds liefde niet schreeuwt.  
Maar ik ken geen andere liefde.  
Het enige wat ik ken  
is het worden gepusht,  
het worden geduwd in de richting  
die je gelukkig zou moeten maken  
volgens de ander.  
Maar telkens als ik die richting volgde  
kwam ik uit bij een put  
die dieper was  
dan alle putten  
waar ik al in ben gevallen.  
Zo stil in mezelf ben ik nu  
dat ik oordopjes heb ingedaan  
voor iedereen die tegen mij praat,  
wat zorgt voor een onbeschrijfelijk gevoel  
wat ik nog niet ken.  
Nu elke resultaat van mij is afgepakt  
blijf ik stil staan in het nu  
om het verder komen los te laten.  
Elke emotie die daarbij hoort  
zijn de oordopjes  
om te stoppen met luisteren naar anderen,  
is de tape

om te stoppen met reageren op anderen  
en is de blinddoek  
om te stoppen met kijken naar anderen.  
Mijn hart is hier en nu,  
maar de ander is dat niet.  
De focus is nu hier,  
net als het doorbreken van elke leugen  
die deze illusie genaamd het leven  
waarmaakt.

-Een waar-makende Dennis.



## **14. De begrenzing van jezelf.**

Een begrenzing binnenin jezelf  
begint bij het loslaten van je flow.  
Wat je aanneemt van een ander  
maakt dat wat je hebt aangenomen  
een resonantie is, een samenwerking  
met de flow van een ander.  
Je kiest ervoor  
omdat je automatisch hebt gekozen  
dat een ander 'beter' is dan jij,  
waardoor je je eigen flow begrenst  
met de oordelen  
die een ander je geeft.  
Klauwen van jaloezie grijpen je vast,  
je eigen stroming begrenzend,  
om te laten zien  
dat je te veel let op een ander.  
Maar de betekenis die we eraan geven  
is dat we jaloers zijn,  
dat een ander het dus 'beter' kan dan jezelf.  
'Kon ik dat maar!' Dreunt het door je hoofd,  
vergetend dat je het minstens net zo goed kan,  
mits het de bedoeling is.  
Nu je even onderuit ligt  
en ziet dat je niet zomaar  
helemaal mee kan flowen met een ander,  
kan je alsnog voor jezelf kiezen  
op dat wat je in die ander ziet  
TOCH vanuit jezelf te doen.

Het is intimiderend om jaloezie in je leven te nemen,  
maar het is de bedoeling  
om je te laten zien  
dat de ander een deel van jou is  
die eigenlijk alleen maar 'het ideale' is  
van de situatie waar je naar verlangt.  
Neem dus afstand van de labels (zoals jaloezie)  
en zie het hele plaatje,  
met je hart!  
Doordat je nu bewust afstand neemt van de labels  
zal je merken dat het eigenlijk een angst is  
die nu ook gezien heeft te worden,  
sinds er verlangens zijn op dat gebied.  
Door er liefde naar te sturen

zie je vanzelf de begrenzing van jezelf  
en zal je het met liefde kunnen omarmen.

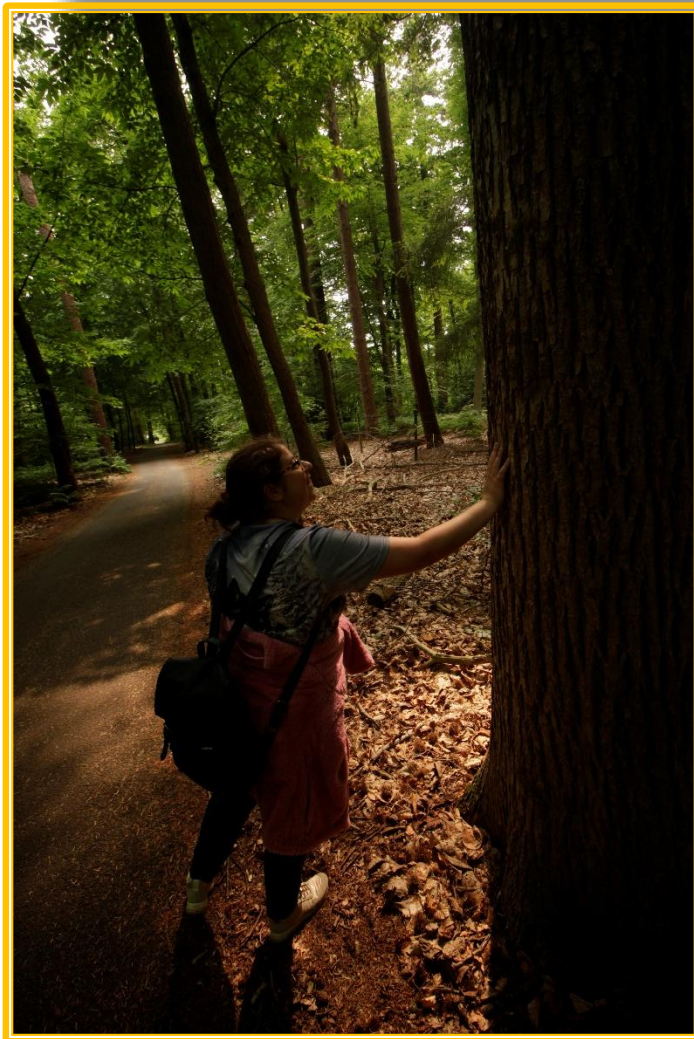
Want je begrenst niet voor niets jezelf!  
-Dennis.



## 15. Jezelf vooropstellen...

Wanneer je jezelf vooropstelt  
sta je als bescherming in je kwetsbaarheid  
om te laten zien dat het veilig is.  
Je kiest ervoor om de liefde te laten zien  
aan een ander of jezelf,  
vanuit jezelf, je eigen manier,  
je eigen bron en je eigen plezier.  
Maar, het plezier is voor eenieder iets anders,  
sinds dat hetgeen is waarvoor deze wereld eigenlijk draait.  
Dus stel je jezelf voorop  
om een richtlijn te zijn,  
een leider in kwetsbaarheid,  
bewijzend dat angsten een illusie zijn.  
De enige voor wie je je vooropstelt  
is namelijk jezelf.

Pas jij goed op jezelf?  
-Dennis.



## 16. Dansen met je grenzen.

De gehaaste, grenzeloze wereld  
is een praktijkgerichte basis  
van de mind en het systeem  
dat het draaiende houdt.  
Mensen zijn geen robots,  
maar worden wel als een soortgelijk systeem behandeld.  
Is het noodzakelijk  
om constant maar te blijven bewegen  
tot je er bij wijze van  
nog net niet bij neervalt?  
Wat wordt er hier op je bord gesmeten,  
voor je gezicht gehouden?  
Te dichtbij staan zoals nu  
zorgt er ook voor  
dat je niet kan zien wat er nu belangrijk is,  
omdat je alleen maar kan zien  
wat de ander wil dat je ziet.  
Maar, zodra je leert uit te zoomen  
van de reflecties  
en het perspectief dat ze jou geven,  
leer je dat er grenzen zijn  
en dat er niet voor niets  
zo over je heen is gelopen.  
Met andere woorden,  
STEL je grens en STA erachter!  
DANS met je grenzen,  
maak het emotioneel plezierig!  
Dit is jouw leven, waar jij kiest  
wat je wel doet en wat niet!



De ander zal nooit hebben  
en jou nooit 100% kunnen geven  
wat jij aan de ander geeft  
en waar jij naar verlangt.  
Snap je nu waarom je bent waar je nu bent?

Plezier is hier de oplossing!  
-Dennis.

## 17. Competitie of naast elkaar?

Ze zeggen dat ze vrienden zijn,  
dat ze met je meedenken en meeluisteren.  
Ze zeggen dat ze net zo graag  
hetzelfde willen bereiken als jij.  
Maar, hoe mooi dit allemaal ook lijkt,  
je weet van binnen dat er iets niet klopt  
en de zin 'het is te mooi om waar te zijn'  
suist door je hoofd.  
Het gaat 'te goed' volgens plan  
en er is geen moment  
dat ze niet naar je glimlachen.  
Maar, plotseling breek je door  
en laat je aan hun zien  
dat het goed met je gaat.  
Maar, de glimlach op hun gezichten verdwijnen  
en plotseling is het menens.  
Eigenlijk ging het niet er niet om  
hoe goed het ging en gaat  
maar dat er werd laten zien  
dat ze beter zijn dan jou.  
Waar is nu de vriendschap, de liefde en het respect?  
Een groot verdriet uit zich binnenin je  
bij het besef dat dat is wat vriendschap  
voor hun betekent.  
Maar, voor jou is vriendschap  
naast elkaar staan, met liefde en respect.  
Nu deze onderdrukking los is gekomen  
kun je langzaam omarmen  
dat het okay is om de ander 'te laten winnen',  
omdat je beseft hebt dat het niet om de winst gaat  
maar om het meedoen.

En dat is waar het genieten van het leven  
en de zuiverheid met vriendschappen  
pas echt begint.

-Dennis.



### **18. Met liefde houd ik je hand vast.**

Welke kant je ook op gaat  
Je bent altijd aan de juiste kant.  
Wat je geloof weerspiegelt  
is een reflectie  
die je dag goed maakt  
of juist helemaal op z'n kop zet.  
Waar je ook staat  
en wat je ook doet  
deze bundel weet precies  
welke deuren er open zijn  
en welke je nog hebt te sluiten  
om te komen waar je echt wilt zijn.  
De magie van het 5D is  
dat je altijd krijgt waar je om vraagt  
in de zin van wat je nodig hebt.  
En ook dat is precies  
wat deze bundel je zal geven,  
zolang je daarin blijft geloven.

Heel veel plezier met lezen  
en succes met je doorbraken!  
-Dennis.



## **19. Vermoeing is verwerking.**

Een moeizame dag die voorbij is gegaan  
En bij het liggen in bed in de avond  
kijk ik terug  
naar wat ik allemaal heb meegemaakt  
en of ik al ben waar ik wil zijn.  
Maar, het besef kwam tot mij  
dat ik de focus weer te veel op een ander heb gelegd.  
Het laat mij twijfelen  
en afstand nemen van mijn ware zelf,  
om alleen maar  
de focus te behouden op de ander.  
Waar ben ik  
en wanneer ben ik aan de beurt, voor mezelf?  
Hoe kan het toch dat ik zo gefixeerd ben op een ander  
dat ik mezelf ervoor zodanig aan de kant zet?  
Het gebeurt zo snel  
dat mijn aandacht zich verplaatst naar een ander.  
Het is net alsof ik er dan alles aan doe  
om maar bezig te zijn met allesbehalve mezelf,  
waardoor alles wat in mij gezien wil worden  
automatisch wordt onderdrukt,  
achter een vlijmscherp masker.  
Ja, dat is vermoeiend.  
Maar, het gebeurt niet voor niets  
dat we onze emoties onderdrukken,  
want, bepaalde krachten binnenin je  
hebben te worden ontwikkeld,  
wat te maken heeft met de manifestaties  
die jou precies brengen wat je nodig hebt  
om je op je plek te zetten,  
op een manier dat je ook echt  
achter je keuzes kan blijven staan.  
Vanuit hier kun je je perspectieven  
over de vermoeidheid veranderen.  
En leer je vanzelf dat de vermoeidheid die je ervaart  
een verschuiving in jezelf is die gewoon zo voelt,  
omdat je verwerkt wat je hebt meegemaakt  
om het om te zetten in waar je in wilt geloven,  
in plaats van dat je het verhaal geloofd  
dat vermoeidheid je alleen maar moe maakt.  
Het is een illusie om moe te zijn  
en een verandering van frequentie  
buiten je comfort zone

die je het gevoel kan geven dat je moe bent.  
Maar, wat neem je aan?

Een gelukkige, opgewekte Dennis.



**20. Door voor jezelf te kiezen  
manifesteer je ruimte.**

Een gedroogde glimlach  
is net zo heet  
als de brandende zon  
die het ego laat zien.  
Maar, er is geen ego.  
Er is geen brandende zon.  
Er is geen hitte.  
En er is geen gedroogde glimlach,  
maar er is alleen maar  
wat je nu ziet:  
de ingevulde ruimte om je heen  
als realiteit.  
Maar, wat je nu ziet  
heeft eigenlijk nog geen betekenis,  
tot je beseft  
dat je het zelf al  
een betekenis hebt gegeven.

Wat in jou  
heeft de meeste betekenissen gegeven?  
Want het geven van een betekenis  
betekent dat je hebt gekozen  
om er in te geloven,  
om er een leidraad van te maken,  
een specifieke richtlijn  
waar je je met liefde-  
wat dat dan ook  
voor jou betekenen mag-  
aan vast kan houden.  
Het is een keuze  
om iets een betekenis te geven,  
maar vaak is het al  
voor ons ingevuld  
en geloven we gewoon  
wat er tegen ons wordt gezegd.  
Bij deze ontwaking der betekenissen  
kun je jezelf ontleren te focussen  
op de wereld om je heen  
en leer je opnieuw  
je eigen leven te creëren zoals jij dat wilt,  
door voor de ruimte in jezelf te kiezen:  
jij!



**21. De kleur in jezelf is de richting  
die je leven een richting geeft.**

Elke weg die we lopen  
is zo fantastisch mooi op onze eigen manier,  
dat we het vaak niet doorhebben.  
Dan is het 'gewoon normaal'  
en denken we er niet bij over na.  
Dit kan zover gaan  
dat we op anderen gaan letten,  
met het idee  
dat zij een 'beter pad' bewandelen.  
Maar de waarheid is  
dat wanneer het pad van een ander  
ineens begint op te vallen,  
ze vaak jaloers zijn op het pad waar je zelf op loopt.  
Maar, doordat we dat niet zien  
en we ons dan 'onveilig' voelen  
zonder dat we dat doorhebben,  
focussen we onbewust  
op het 'onveilige' van de ander,  
waardoor ons pad geleidelijk verdwijnt.  
Het verdwijnt in een mistbank voor het hoofd,  
waar alles kleurloos en donker lijkt te zijn.  
Maar, het licht waar we naar zoeken  
is niet in het donker te vinden.  
Gelukkig hebben we- hoe donker en zwaar het ook is-  
zelf een lichtje, binnen in onszelf.  
Dat lichtje heeft een kleur  
die alleen jijzelf kan zien.  
Maar wordt vaak al ingevuld door de jaloerse richtingen  
die een ander voor je bepaald,  
waardoor je focus dus bij de ander blijft.

Neem dus afstand en zie hoe uniek je leven is  
wanneer je zelf het stuur van je schip in handen neemt,  
zodat je ervaart  
dat de kleur in jezelf de richting is  
die je leven een richting geeft.

-Een zeilende Dennis.

## **22. De rouw in het afsluiten van de relatie met je oude zelf.**

Een halfronde maan schijnt pril  
door de nachtelijke, stille wolken.  
En in mijn eentje loop ik langs  
het oneindig grote gedachtenveld  
wat zich in mijn hoofd creëert.  
Welke kant ik ook op ga,  
het is in ieder geval  
niet de verkeerde kant.  
De fakkel van mijn oude zelf  
is hierbij weer doorgegeven  
nu de oude,  
meegegeven patronen en trauma's  
zijn aangekeken en omarmt.  
De halfstok vlag van mijn hart  
laat mij weten dat het normaal is  
om nu eenzaamheid  
en verdriet te voelen.  
Ik heb nu eenmaal afscheid genomen  
van elke oude versie van mij.  
De mensen die nu langskomen,  
zijn niets meer dan figuranten.  
Het zijn de reflecties  
die alleen paste in een leven  
waar onderdrukking van emoties  
de normaalste zaak van de wereld is.

Maar dat is nu voorbij.  
Menselijkheid  
is nu eenmaal ook  
het ervaren van je emoties,  
wetend dat ze een deel van je zijn,  
gelovend in de richting die ze geven.  
En dat is iets  
wat je als mens  
eigenlijk niet mag vergeten.

-Een omarmende Dennis.



### **23. Wat zijn nou eigenlijk mijn emoties?**

De wind waait hard en consistent.  
De straat waar ik loop is leeg.  
Toch is het warm genoeg  
om zonder jas te wandelen.  
Een stiekeme barbecue lucht  
hangt stilletjes in de lucht  
en de ruimte in mijn gedachten  
wordt automatisch gevuld  
met het verlangen naar vrijheid.  
Zo met niemand om mij heen  
is de stilte voelbaar,  
zelfs als de wind zo hard waait.  
Een wolkeloze lucht  
laat mij mijn mogelijkheden zien:  
Een oneindig lijkend blauw uitzicht,  
met een onbereikbare hoogte.  
Maar toch weet ik  
dat alles niet onbereikbaar is.  
Een witte vlinder passeert,  
wat een teken van transformatie laat zien.  
En de drukte binnenin mij  
verandert langzaam naar kalmte,  
op het moment dat ik beseft  
dat ik eindelijk even alleen ben.  
Hier is niemand die mij storen zal,  
niemand die mij zal tegenkomen.  
Nu het 'altijd maar moeten klaarstaan'  
voor een ander  
is veranderd in  
de focus op wie ik ben,  
wat bijna nooit  
van een ander mocht,  
zie ik pas echt de kleuren  
die mijn leven mooi maken:  
mijn emoties.  
Tranen stromen eindelijk weer,  
na al die jaren  
het gevoel te hebben gehad  
dat ik een last was voor een ander  
en de deuren tot mijn innerlijke zelf  
zijn weer bereikbaar.  
Geen weigeringen of afkeuringen  
naar mezelf meer.

Nu heb ik mij overgegeven  
aan wat dit leven mij te bieden heeft,  
aan wat er nu gebeurt.  
En dat is voor mij  
en iedereen die ik tegenkom  
de grootste zegen  
die ik je kan geven.

-Een stille Dennis.



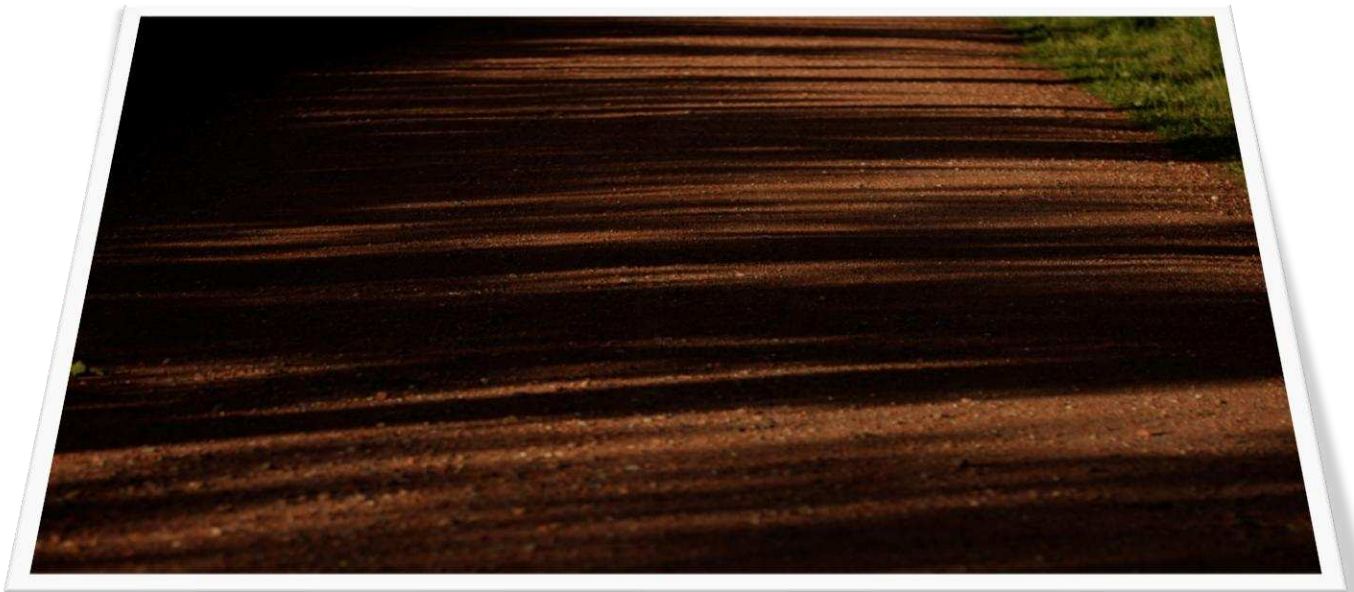
**24. De zon schijnt buiten,  
maar binnenin regent het.**

De innerlijke gevechten  
beregemen het pad  
waar er vrede hoort te zijn.  
De prachtige inwaartse doorns  
die de roos van privacy laat zien  
snijden door alle triggers heen  
die de regenwolken stimuleren.  
Wat mij gelukkig maakt  
hoort niet onderdrukt te worden.  
Een blind masker die zegt  
dat alles gewoon gaat  
zoals het gaat  
laat de nuchtere leugens zien  
die de waarheid van zelfliefde  
met grof geweld  
in stilte onderdrukt.  
Waar is nu die stem,  
die zachtheid en die stroming  
die laat zien dat er geen regen is?  
Alle muren  
die constant komen en gaan  
worden opgebouwd en afgebroken.  
Welke relaties er ook zijn  
die de inwaartse doorns  
zo scherp maken,  
uiteindelijk gebeurt het allemaal  
binnenin jezelf.  
Bij elke prik  
stromen de emoties.  
Maar de klappen die het geeft  
breekt alles wat veilig leek te zijn.  
Zo naakt en kwetsbaar als nu  
is niet iets waar je je  
voor verbergen kan.  
Ook al doet dus elke beweging zeer,  
het zijn wel bewegingen  
die je voor jezelf doet,  
voor je eigen liefde.

Vergeef jezelf,  
vergeef elke situatie,  
elke vorm van miscommunicatie.

En begrijp dat dit allemaal  
voor de zelfliefde van jezelf is.  
Alleen dan  
zul je kunnen samenwerken  
met de emoties  
die je het meest rijk maken.

Je ziet vanzelf welke dat zijn,  
of, welke dat is.  
-Dennis.



## 25. Volg je hart!

Het zijn van een goede leider  
begint met het luisteren naar jezelf.  
Je focus ligt dan bij jezelf,  
bij het gegronde deel waar je je  
aan vast kan houden.  
Een keer iemand anders volgen  
is niet zo erg,  
maar als je focus constant ligt bij de ander  
vergeet je op gegeven moment  
dat je je ook kan focussen op jezelf,  
waardoor je alles wat van de ander is  
gaat aannemen als iets wat van jezelf is,  
terwijl het juist niet zo is.

Om uit dit 'gedachtenbos' te komen  
heb je even stil te staan  
en overnieuw te leren waar en wie je bent  
en welke bewegingen je maakt.  
Het is leuk om een hoofd te hebben  
met zo veel intrigerende en fascinerende gedachtes,  
maar uiteindelijk, door alle filters heen kijkend,  
komen al die gedachtes, al die talenten,  
al die ideeën en al die mogelijkheden  
van het hart.  
Daarom heeft je hart ook altijd de leiding,  
zelfs als je helemaal in je hoofd geloofd!  
Het geloof in je hart wil dan ook zeggen  
dat je bereid bent om te vertrouwen  
op elk moment dat je iets uitspreekt.  
Dat je hart het het beste 'weet'  
komt omdat je hart het orgaan is  
wat je stroming-  
je bloed en je energie-  
stromende houdt.  
Vanuit een ander perspectief  
weet je hart dus precies welke kant het op wilt gaan.  
Maar, dat kan niet zonder de juiste samenwerking!  
Daarom heb je bewust te kiezen  
dat de samenwerking met je hele zelf-  
met je hart als leider-  
de beste keus en de beste investering is die je kan maken,  
omdat je dan ook altijd uiteindelijk het beste zal terugkrijgen  
in wat je geeft en uitgeeft.

Laat dus elke twijfel verdwijnen  
door duidelijk aan jezelf aan te geven  
dat je je hart volgt!  
-Dennis.



## 26. Voor jezelf kiezen is niet altijd even makkelijk.

In plaats van wat ik wil zien,  
wordt er om mij heen  
hebzucht en controle laten zien.  
Maar, in plaats van dat ik er in meega,  
observeer ik de omgeving  
en stel ik de verbindende vragen  
die de miscommunicatie omzet  
in begrip en vrede:  
Wat kijkt mij aan  
dat ik niet wil zien?  
En hoe kan ik daar met liefde naar kijken?

Duidelijkheid in wat je vraagt  
begint met een keus  
die laat zien dat waar je om vraagt  
echt van jezelf komt.  
Zodra het ook maar even een keus is  
die voor een ander is,  
zal je niet ontvangen waar je om vraagt.  
Daarom is het kiezen voor jezelf  
niet altijd even makkelijk,  
vanwege de onduidelijkheid  
die de ervaringen van het verleden je geven.  
Maar,  
het verleden kan voor velen van ons  
toch een mooie plek zijn,  
ondanks alles wat je meemaakt.  
Daarom klampt men zich er al jaren aan vast,  
alsof we verslaafd zijn  
aan al wat er gebeurd is.  
Een keus die je laat vastklampen  
aan de afhankelijkheid van een ander  
is geen liefde, maar ongeziene angst.  
Angst die ook uit het verleden komt,  
met de intentie die op zoek is naar veiligheid,  
alsof het zich zal herhalen.  
Maar, de waarheid hierin  
is dat je niet weet wat er komt.  
Het enige wat je weet  
is wie je bent  
en waar je nu bent.  
Daarom zal je altijd weten wat er gebeurt

wanneer je voor jezelf kiest.  
Want je leeft niet in het verleden of de toekomst.

-Een klaargestoomde Dennis.



**27. Mijn leven beweegt zich voort  
zoals mijn hart het bloed rondpompt.**

Er is geen morgen,  
er is geen gisteren.  
Alles wat wordt vastgehouden  
laat zich vanzelf een keer los.  
Wat geweest is, is geweest.  
En wat nog komt, merk en zie ik wel.  
Elke beweging die ik nu maak  
is altijd met een richting  
die mij brengt waar ik wil zijn.  
Mijn brein laat ook precies zien-  
door middel van een projectie-  
wat ik diep van binnen wil zien,  
ook al zegt mijn hoofd soms van niet.  
Op deze manier  
ga ik altijd de goede kant op.  
En als ik even niet weet wat ik 'moet' doen,  
sluit ik gewoon even mijn ogen  
met het besef  
dat ook dit een onderdeel is  
van de realiteit waar ik wil zijn.

Het oude, chaotische  
en gehaaste aanpassen  
is nu voorbij.  
Een leven leven vanuit vrede  
om enkel liefde te geven  
vanuit de vorm die het meeste 'ik' is  
is de nieuwe realiteit die is gekozen.  
Je zult zien  
dat met de kennis en emoties die je hebt  
je een heleboel mooie dingen zal beleven,  
als een film waar je middenin zit.  
Nu mag je genieten,  
van dit zelfgekozen tijdperk.  
Want je leeft nu met je hart samen.

-Een gekozen Dennis.

