

inspiratie
boekje

2015

EEN BOEKJE VOL LIEFDE,
INSPIRATIE EN STEUN

Anne van het Hart

Inspiratieboekje 2015

Een boekje vol liefde, inspiratie en steun

Anne van het hart



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2015

Inhoudsopgave

Inleiding
Blokken
Glazen bol
Vooroordeel
Roeiboot
Kwetsbaar
Voetsporen
Spiegeling
Kracht
Ruimte
Portemonnee
Glazen wand
Be-graven
Geluk(kig)
Gevoel
Hij is er altijd
Keuzes
Konijn
Kwetsen
Leren
Roer
Struik
Tandwiel
Labelen
Trap
Verwachtingen
Weegschaal
De kracht van woorden
Verrekijker
Sleutel
Gedachtekracht
Hart
Waarheid
Veroordelen
Bos
Rugzak
Zo blij als een kind
Roeping
Wiel
Sprong
Kunst
Stempel
Plaatje
Muziekstuk

Het gekwetste kind

Bang

Totaal

Zijn

Paal

Overleven

Spotlight

Trein

Zielentaal

Over de auteur

Colofon

Inleiding

Na het doen van een cursus intuïtieve ontwikkeling, begon ik 'ineens' heel mooie ingevingen te ontvangen. Als ik met een vraag of onzekerheid zat, of als ik zag dat mensen uit mijn omgeving ergens tegenaan liepen, ging ik wandelen of fietsen. Ik ging dan letterlijk in gesprek met mezelf, en kwam dan vaak tot verrassende inzichten. Inzichten waar ik wat mee kon, omdat deze me verder hielpen.

Ik schreef die inzichten op zodra ik thuis kwam, zodat ik ze later nog eens na kon lezen. Soms, als iemand uit mijn omgeving het moeilijk had, las ik een stukje voor of stuurde ik er één toe. Telkens weer gaf het de mensen troost, herkenning en vertrouwen. Ze werden erdoor geraakt en gesterkt. Ik vond dat heel mooi en bijzonder om te zien.

Dat wat ik schreef gaf niet alleen mij steun, ook andere mensen werden erdoor geraakt. Ze voelden zich er door geïnspireerd, gesteund en gesterkt. Dat was voor mij de reden om de tekstjes uit te laten geven. Moge een ieder die dit leest, hierin inspiratie, herkenning, liefde, steun en vertrouwen vinden.

Anne van het Hart

Kwetsbaar

Je zegt soms dat je je kwetsbaar voelt, omdat je uit balans bent en het gevoel hebt dat je door negatieve gedachten niet sterk in je schoenen staat. Je geeft daarmee het woord kwetsbaar een negatieve klank. Je zegt daarmee dat je dat beter niet kunt doen, dat het je zwak maakt.

Als jij je kwetsbaar durft op te stellen, getuigt dat juist van heel veel kracht en liefde voor jezelf. Liefdevol en in vertrouwen laat je dan je sterke en minder sterke kanten zien. Je neemt daarmee jezelf serieus, zoals je bent. Je waardeert en accepteert jezelf daarmee.

Je kwetsbaar opstellen is dus het mooiste geschenk dat je jezelf kunt geven. Het toont namelijk onvoorwaardelijke liefde voor jezelf. Dat is prachtig. Je bent dan als een oester die opengaat en zijn mooie parel laat zien aan de wereld. De parel is dan niet langer meer in zijn schulp terug getrokken. De parel kan dan mensen (aan)raken door zijn stralende aanwezigheid, door zijn kracht en door zijn liefde. Dan kan hij de liefde echt gaan ervaren in al zijn facetten. Ook hij kan zich nu laten (aan)raken.

Je kwetsbaar opstellen is je verbinden in liefde. Met jezelf en met anderen. Het is luisteren naar en leven vanuit je hart.

Labelen

Je vindt het vervelend als mensen in hokjes denken. Als ze dingen en mensen veroordelen zonder zich erin verdiept te hebben. Jij denkt je los gemaakt te hebben van het 'hokjesdenken'. Maar ook bij jou is het zó vergroeid met je manier van denken dat je niet eens meer door hebt dat je in een kas zit.

Mensen en situaties worden ook door jou meteen gelabeld en net als jijzelf in een hokje gestopt. Het zijn misschien hokjes met glazen wanden, maar ze houden jou en de ander daardoor wel op afstand van wat er buiten het hokje gebeurt. Je staat weliswaar met je neus tegen het glas gedrukt, maar toch zie je door dat glas niet wat er echt gebeurt, wat er werkelijk leeft.

Je labelt alles en iedereen om het te kunnen plaatsen. Om het te kunnen begrijpen. Dat geeft je een veilig gevoel. Maar iemand die in een hokje zit waant zich misschien veilig, maar vrij is hij niet.

De kracht van woorden

Woorden kunnen krachtig zijn. Ze kunnen je raken tot in je ziel. Ze kunnen je steunen, sterken en helpen groeien. Ze kunnen je laten stralen van geluk. Ze kunnen er ook voor zorgen dat jij je verdrietig, nietig en klein voelt. Het gaat dat niet eens zo zeer om de woorden. Jij legt ze uit en geeft er betekenis aan. Jij bepaalt of die woorden jouw waarheid zijn of niet. Als je de woorden van liefde niet gelooft, kunnen ze je niet raken, verwarmen en sterken. Ze kunnen jouw liefde dan niet laten groeien.

Als je negatieve oordelen van iemand direct voor waar aanneemt, raken die je wel diep. Jouw geloof geeft dus kracht aan woorden. Jij maakt ze krachtig. Dat betekent ook dat jij de mogelijkheid hebt om de woorden die je pijn doen te ontcrachten...

Sleutel

Je bezit een schat aan mogelijkheden en innerlijke kennis. De sleutels van die schatkisten heb jij in handen. Je hebt dat alleen nog niet helemaal door. Je weet wel dat iedereen zoveel kennis en mogelijkheden in zich heeft en daar vaak te weinig weet van heeft, maar dat het ook om jou gaat, dat heb je niet door.

Om die reden zoek je je informatie, kennis en bevestiging buiten jezelf. Je geeft daarmee je sleutels uit handen zonder dat je het door hebt. Je houdt jezelf daarmee klein, onwetend en afhankelijk van kennis en bevestiging van buitenaf. Dat is zó zonde, want de schatten die binnenin je verborgen liggen, zul je dan niet zien.

Schatten zijn waardevol en zijn er om ontdekt te worden. Ze vertellen een verhaal en leren je de waarde van het leven te zien. Realiseer je dat jij de sleutels van die schatkisten in handen hebt. Keer je blik naar binnen en ga op zoek. Verwonder je over wat je daar tegen zult komen. Ervaar de fonkelende kleuren en de pracht en spiegel je in de glans ervan. Voel de liefde en luister naar wat het je te vertellen heeft. Geniet van de levenskracht en energie die het je geeft.

Roeping

Neem de tijd en de rust om te luisteren naar de roep van de natuur. Luister naar de roep van jouw natuur, net zoals de dieren dat doen. Als zij dat niet zouden doen, dan zouden ze niet kunnen overleven.

Ook voor jou is het geen leven als je niet kunt luisteren naar de roep van jouw natuur. Want wat je ten diepste wilt, is daar gehoor aan geven. Zolang je dat niet kunt, blijf je je onrustig voelen en blijf je zoekende.

Er zijn veel geluiden in jouw omgeving. Zoveel geluiden, dat je ze soms bijna niet meer kunt onderscheiden. Het lijkt dan één grote brij. In die brij is het moeilijk om te horen wat jouw roeping is, maar dat het moeilijk te horen is, betekent niet dat je geen roeping hebt.

Ook jij wordt geroepen. Je wordt opgeroepen om te doen waar je goed in bent. Om je hart te volgen. Je mag op jouw manier je steentje bijdragen. Op dit moment is je misschien nog niet duidelijk wat voor steentje, of wat je met dat steentje kunt doen. Je hebt heel veel steentjes in huis. Neem de rust en de tijd om die mooie steentjes eens goed te bekijken. Verwonder je erover. Kijkende naar die steentjes zul je weten en voelen met welke steentjes je wilt gaan bouwen.

Misschien denk je: wat kan mijn steentje nou bijdragen aan het grote geheel? Maar een steentje kan een groot wateroppervlak in beweging brengen. En een boel steentjes bij elkaar maken een stevig fundament. Een fundament dat wordt versterkt door de specie van liefde. Dat is het fundament van een liefdevolle wereld.

Kunst

Mensen zullen altijd oordelen of meningen hebben over wat anderen doen. Ze zullen dat ook over jou hebben. Hun oordeel heeft echter niets met jou te maken. Het gaat over hun wereld. Over de manier waarop zij gewend zijn om naar de dingen te kijken.

Dat is net zoals als beiden naar hetzelfde schilderij kijken. Als je vervolgens vertelt wat jou opviel aan het schilderij, is de kans groot dat die ander heel andere dingen benoemt dan jij. Dat kan zelfs zo sterk zijn dat het lijkt of jullie het beiden over een ander kunstwerk hebben.

Door je persoonlijkheid en levenservaring wordt wat je ziet gekleurd. Dat is niet erg, de ene waarheid is niet meer of minder dan de andere. Realiseer je dat je het beiden over hetzelfde schilderij hebt. Jullie aandacht is alleen op een ander punt gericht. Op het punt dat je kent, begrijpt en kunt verklaren.

Maar levenskunst is niet te verklaren en dat hoeft ook niet. Heb respect voor de zienswijze van de ander, maar laat je zicht er niet door vertroebelen. Laat het je niet onzeker maken. Blijf geloven in jezelf, in je kracht en in je eigen levenskunst.

Stempel

Iedereen doet in zijn leven weleens dingen waarvan hij achteraf denkt: hoe heb ik dat ooit zo kunnen doen? Dingen waar je spijt van hebt. Dingen waar je misschien anderen mee gekwetst hebt. Dingen die je misschien niet meer recht hebt kunnen zetten, om wat voor reden dan ook.

Elke keer als je er weer aan terug denkt, krijg je een brok in je keel en veroordeel je jezelf om wat je hebt gedaan. Je bestempelt jezelf keer op keer als 'schuldig', 'niet goed genoeg' enzovoort. Je hebt veel van dat soort stempels liggen, en elke keer maak je er weer eentje bij. Keer op keer bedenk je wel weer iets anders over jezelf. Ook in het hier en nu.

Zonder dat je het door hebt, heb je een grote verzameling stempels vergaard, die je constant gebruikt om jezelf te brandmerken. Je merkt zelfs niet eens meer dat je het doet, zo vanzelfsprekend is het geworden. Je negatieve oordeel over jezelf wordt op die manier telkens weer bezegeld en herbevestigd. Het lijkt soms wel of je vergeten bent dat je ook mooie en goede stempels in huis hebt.

Misschien weet je ze op dit moment niet te liggen, maar dat betekent niet dat ze er niet zijn. Geef jezelf het voordeel van de twijfel en probeer eens 'blanco' te kijken naar wat je in huis hebt. Dat is namelijk veel meer dan je ziet. Probeer eens te kijken naar wat er onder al die afdrukken zit. Dan zul je jezelf zien zoals je jezelf nog niet eerder zag.

Muziekstuk

Je bent een wilskrachtig persoon. Die wilskracht en dat doorzettingsvermogen hebben je veel gebracht. Ze zorgden ervoor dat je vocht voor wat je graag wilde bereiken. Je maakte je er hard voor en met succes.

Wat je in je hoofd had, bereikte je ook. Je hoofd was op dat moment een goede plek voor je. Je kon daar al je ideeën structureren en praktisch vorm geven. Je hoofd voerde de boventoon. Alleen begint die boventoon nu jouw muziekstuk te beïnvloeden. Het neemt een te dominante plek in. Je merkt nu soms aan jezelf dat die boventoon jouw muziekstuk uit balans haalt, waardoor dat stuk minder goed loopt en soms zelfs vals klinkt.

Dat zou het signaal kunnen zijn om een nieuw stuk te gaan schrijven. Een stuk waarin alle stemmen tot zijn recht komen en waarin ze in balans zijn met elkaar. Dat klinkt mooi, maar hoe doe je dat als je al zo lang hetzelfde deuntje speelt dat je niet eens meer weet wat je eigenlijk speelt?

Misschien ligt daar juist de sleutel. Probeer eens vanaf een afstandje naar je eigen muziekstuk te luisteren. Kijk wat het nodig heeft om weer in balans te komen, zodat de stemmen elkaar kunnen aanvullen en versterken. Zo kun jij je levenswerk met hart en ziel en vol blijdschap, passie en overgave spelen.

Overleven

Je hebt een druk leven. Je hebt een drukke baan, een huishouden te runnen en nog veel meer dingen die je dagelijks bezighouden. Je rent van hot naar her en weet soms van voren niet dat je van achteren nog leeft.

Je bent aan het over-leven. Je rent door het leven heen zonder je te realiseren dat je daarmee over het leven heen stapt. Je ziet het echte leven niet.

Het lijkt alsof je kijkt naar een replica. Op een afstand lijkt het best op het origineel, maar als je wat beter gaat kijken zul je zien dat het alleen de uiterlijke schijn heeft van het origineel, de inhoud is totaal verschillend.

Je hebt onbewust gekozen voor een replica. Nu je je daarvan bewust bent, kun je kiezen wat voor leven je wilt leiden...

Over de auteur

Anne van het Hart is al van jongs af aan dol op de natuur. Ze trok regelmatig de natuur in om tot rust te komen. In haar vrije tijd doet ze dat nu nog het liefst, samen met haar gezin, of alleen. De natuur helpt haar dichterbij haar gevoel te komen.

Vanuit haar gevoel ontvangt ze mooie inzichten. Inzichten die haar doen groeien in bewustzijn en liefde. Die liefde wil ze delen met anderen, want ze is ervan overtuigd dat de liefde daarvoor is bedoeld.

Colofon

Eerste uitgave, juni 2015

Omslagontwerp: Ron Goos, Urban Design Front

Copyright © 2015 Anne van het Hart

ISBN 978 94 92066 04 6 / NUR 728

Trefwoorden: inspiratie, liefde, steun

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, micro-film, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn
Postbus 17390
2502 CJ Den Haag



Aart van Wijk

Daar is liefde

ISBN 978-94-92066-02-2

DÁÁR IS LIEFDE verdiept in gedichten en korte verhalen het liefdevolle landschap van het hart en de liefde. Aart van Wijk toont de lezer hoe het hartsbewustzijn, met de liefde als grondtoon, ons leven verrijkt en vervult.

Liefde geven en liefde ontvangen vormen samen het diepste verlangen van de mens. Toch is de mens lang niet altijd even gelukkig in de liefde. De helft van de relaties sneuvelt en veel mensen zijn onvrijwillig single. Zowel in relaties als in de maatschappij zijn strijd en conflicten aan de orde van de dag.

Goed beschouwd kennen we de liefde amper. De liefde is nog steeds een groot mysterie. We zijn bang voor de liefde en onmachtig in de liefde. Dat komt omdat ons ego niet liefdevol is en niet op waarheid is gericht.

Liefde raakt de kern van ons bestaan. Daarom deinzen wij met regelmatig voor haar terug. Aart van Wijk deinst niet terug; hij ontdekt de liefde voor ons in al haar lagen en facetten.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Frank Janse

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

ISBN 978-90-81747-97-4

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichter bij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: "Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!"

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Eric Schneider

Naar het hart van communicatie

NLP en spiritualiteit

ISBN 978-90-81747-98-1

Wat is het geheim van het ‘spirituele succes’ van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro-linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen?

Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen. Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?

Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde. Dat is de essentiële boodschap van dit boek.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Bonnie Bessem

Onderweg naar verlichting

ISBN 978-90-81747-99-8

In dit boek neemt Bonnie de lezer mee op haar eigen ontwikkelingspad. Ze beschrijft concreet en met humor de vier belangrijkste uitdagingen die wij als mens tegenkomen in ons leven. Daarbij maakt zij dankbaar gebruik van de lessen en inzichten die zij de afgelopen jaren zelf heeft opgedaan. Het boek bevat een schat aan praktische informatie en inzichten.

Tijn Toubert schrijft in het voorwoord van dit prachtige boek: Bonnie spreekt uit eigen ervaring en dat maakt dit boek zo puur, eerlijk en overtuigend.

Bonnie Bessem (1968) is psychologe en spiritueel coach. Bonnie schrijft om mensen te inspireren, aan het denken te zetten en te ondersteunen. In deze tijden van zorgen en verandering brengt dit boek praktische oefeningen om het denken tot rust te brengen en biedt inzichten om meer bezielde te gaan leven. Het boek is een prachtige combinatie tussen de psychologie en de hedendaagse spiritualiteit.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



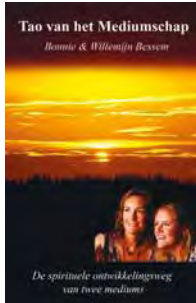
Mario Borzić
Leven als dit

De wijze en de dwaas op zoek naar het geopenbaarde geheim
 ISBN 978-94-92066-01-5

De wijze en de dwaas gaan op zoek naar het geopenbaarde geheim. Dit boek staat in het teken van de grootste schat in ons leven. En waar kan zij anders wonen dan in het hart van het leven zelf? Dit boek helpt je jouw ogen te sluiten en die van je hart te openen. Samen met de auteur ga je op reis om de schatkist te vinden. Tijdens je zoektocht word je vergezeld door de wijze en de dwaas die zowel in de schrijver als in jou wonen.

Tijdens je ontdekkingsreis wordt je de spiegel voorgehouden. Ben je dapper genoeg om in de spiegel van je eigen ziel te kijken? Dan ben je wellicht klaar om deelgenoot te worden van het geopenbaarde geheim...

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Bonnie en Willemijn Bessem

Tao van het mediumschap

De spirituele ontwikkelingsweg van
twee mediums

140 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-3-6 / NUR 728

Bonnie en Willemijn zijn zich na hun studie, respectievelijk psychologie en economie, bewust geworden van hun mediumschap na een bezoek aan het Arthur Findlay College in Engeland. In dit boek beschrijven ze uitgebreid hun persoonlijke ervaringen en onderzoek. Het is hun intentie om de wijsheid en liefde die zij ontvangen vanuit de ongeziene wereld te kunnen doorgeven zodat een ieder dit kan integreren in zijn dagelijkse leven.

‘Tao van het Mediumschap’ beschrijft het communicatieproces met de ongeziene wereld, dat voor iedereen te leren is. Wie zich hiervoor opent, krijgt de mogelijkheid om met een ruimere blik de werkelijkheid om ons heen te bezien en meer in verbinding te komen met zijn eigen bron van stilte en vrede. Dit boek bevat een uniek dubbelportret van hun spirituele proces vol humor, herkenning en inspiratie.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl