

DROOM

JE WERKELIJKHEID



Activeer je innerlijke kracht
en sta bewust in het leven

Jozien Mooren

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Lucide dromen, je lichaam en je energieveld	15
2 De matrix	35
3 Liefde én dankbaarheid, de kracht van genezing	49
4 Verbind je met je hartenergie	67
5 Dromen en visioenen	83
6 Symboliek van dromen	93
7 'Nieuw' bewustzijn	103
8 Tijdsprongen	117
Hoe nu verder?	129
Over de auteur	131
Nawoord	133
Literatuuroverzicht	137

Voorwoord

In dit boek neem ik je mee op een inspirerende reis naar het ontdekken en realiseren van je dromen en verlangens. Dit boek is geschreven voor iedereen die wil leven vanuit zijn/haar unieke creatiekracht.

We leven in een wereld vol mogelijkheden. Vaak laat je je afleiden door verwachtingen en oordelen van een ander. Daardoor verlies je het contact met jezelf.

Je hebt alles in je om jouw dromen waar te maken. De sleutel ligt verborgen in jezelf, in het her-ontdekken van jouw kernkracht. Deze kracht is een onuitputtelijke bron van energie, creativiteit en wijsheid die in iedereen aanwezig is.

In dit boek deel ik mijn persoonlijke reis met jou, het ontdekken van mijn kernkracht en het verwezenlijken van mijn dromen. Ik neem je mee door middel van inspirerende verhalen en oefeningen om je te helpen jouw kernkracht te vinden en te activeren.

Dit boek is méér dan een handleiding voor persoonlijke groei. Het is een uitnodiging om jouw eigen levensverhaal te herschrijven. Op deze manier draag je op een positieve manier bij aan de wereld.

Het is mijn passie en missie om jou te inspireren en te motiveren om jouw dromen waar te maken.

Jozien Mooren

Yogadocent, grondlegger van Connect, Heal & Create en auteur.

Inleiding



'Live life fully balanced with your HEAD, HEART and HAND...'

Live life for your good self and for others...CARE...SHARE...INSPIRE.'

Rajyogini Dadi Janki

Het leven is een droom. Je kunt ontwaken in een droom en moedig beginnen te dromen en de ervaring van de realiteit transformeren.

Geïnspireerd door bovenstaande woorden heb ik me laten leiden door opnieuw een boek te schrijven. Ik heb de pen gepakt en dit 'gouden boek' geschreven.

De sjamaan gelooft dat wanneer je als auteur een 'gouden boek' schrijft, je ophoudt een personage in je droom te zijn, vastgehouden aan een script dat je niet hebt geschreven. Je kan alles veranderen en jij bepaalt jouw lot.

Het is mijn geboorterecht om dit 'gouden boek' te schrijven. Het is ook mijn missie om zoveel mogelijk mensen bewust te maken van hun innerlijke potentieel, waardoor ze zich bewust worden van hun innerlijke kracht en hun eigen potentieel aanboren. Dan dromen ze de wereld voor henzelf. Ze realiseren hun dromen en zijn daardoor succesvol in het leven.



'Verbeelding is belangrijker dan kennis.'

Albert Einstein

Succesvolle mensen staan vanuit een sterk gevoel van innerlijk geloof en vertrouwen in het leven. Ze geven met grote vastberadenheid richting aan hun leven. Intuïtief heb ik dat potentieel ook aangeboord. Via dromen mag ik te weten komen wat er allemaal belangrijk is voor mijn geestelijke groei. Wat mag er nog opgelost worden? En in welke vorm?

Voor wie is dit boek?

Dit 'gouden' boek heb ik geschreven voor alle professionals, artsen, psychologen, coaches, ouders, begeleiders, leraren en ervaringsdeskundigen die mensen/jongeren en kinderen begeleiden en ondersteunen in hun groeiproces op weg naar heelheid. Dit boek geeft je kennis, wijsheid en inzicht. Nachtelijke dromen zijn hierin een leidraad en wijzen je de weg. Volgens deskundigen droom je elke nacht. Dat wil ik graag onder de aandacht brengen.

Dromen, de creatieve matrix

Het leven is een droom. Dromen zijn belangrijk voor de toekomst. Ze kunnen als motivatie dienen om doelen te bereiken. Ze geven richting, focus en helpen bij het nemen van beslissingen en het creëren van een betekenisvolle toekomst. Door het koesteren van je dromen en het werken aan het realiseren ervan, geef je je leven vorm. Daardoor ontstaan tevredenheid en vervulling. Duik in de wereld van je dromen.

Droomtijd bestaat in jezelf

Voor de Earthkeepers¹ is het dromen van realiteit niet alleen een vaardigheid maar ook een plicht. Die vervul je met gratie en liefde, zodat je kleinkinderen een wereld vol overvloed erven.

¹Earthkeepers zijn individuen of groepen die actief werken aan de bescherming en het behoud van het milieu op aarde, bijvoorbeeld de Hopi-stam (indianen) in het noordoosten van Arizona (V.S.). Ze geloven sterk in de balans en harmonie van de natuur. Ze zien zichzelf als bewakers van de aarde en hebben een diep respect voor alle levende wezens en het milieu. Ze geloven dat hun acties en keuzes een directe impact hebben op de aarde en toekomstige generaties. De Hopi-bevolking blijft hun voorouderlijke kennis en tradities doorgeven aan toekomstige generaties. Ze leren anderen hoe belangrijk het is om in harmonie met de aarde te leven.

Als beoefenaar van het sjamanisme droom ik met open ogen. Dit betekent dat je in staat bent om je visies en dromen voor de toekomst te visualiseren, terwijl je nog steeds bewust bent van de realiteit om je heen. Je hebt een duidelijk beeld van wat je wil bereiken.

Als kind in de vijfde klas van de lagere meisjesschool te Maasniel (Roermond) zei juffrouw Claessens bijna dagelijks tegen mij: 'Jozientje, droom je?' Om mezelf te beschermen tegen prikkels van anderen sloot ik me af door te dagdromen. Als hoogsensitief meisje kon ik mij in een klas van 53 leerlingen amper staande houden door te veel prikkels en energieën.

Ik voelde me anders dan andere kinderen, omdat ik dingen 'zag' die anderen niet zagen. Omdat ik telepathisch en gevoelig was, dacht ik dat alle gedachten en gevoelens van mij waren. Tot de zesde klas van de lagere school werd ik niet erkend in wie ik was.

In de zesde klas kreeg ik meester Pierre Smeets. Hij was directeur van de meisjesschool in 1970/1971. Hij zag wie ik was, erkende mij zoals ik was en stimuleerde mij. De lessen die Pierre Smeets doceerde, waren onder andere reïncarnatie. Met gespitste oren luisterde ik naar de bandrecorder. Daar werd alles verteld over reïncarnatie en bewijzen die daarover verzameld waren. Tijdens dit luisteren stelde ik mij open voor een groter bewustzijn van subtiele energieën. Nu ik dit alles nogmaals herinner, gaan er vele deuren voor mij open. Ik reis in andere dimensies en ik beweeg naar andere tijdlijnen. Dat is mijn bewustwording.

Er zijn veel energieën die je de hele dag beïnvloeden. Je bent een zender die energie uitzendt met een thuisbasis, een golflengte en een gedachtengoed. De manier waarop je in de loop van de dag je gedachten waarneemt, beoordeelt en erop reageert, grondt je in je werkelijkheid. Het is die basis waarop jouw werkelijkheid wordt gecreëerd. Ben je hier helemaal vertrouwd mee, dan kun je die gedachten achter je laten.

Er zijn veel werkelijkheden waar je in kunt stappen als je eenmaal vertrouwd bent met je thuisbasis. Je hebt een grotere identiteit dan je je kunt voorstellen. Je kunt je hedendaagse identiteit verruimen. Daardoor ervaar je nog meer van de rijkdom van wie je bent.

Ik heb het vermogen om te dromen met open ogen. De informatie in dit boek helpt je om je te openen voor een dieper deel van je wezen. Je herinnering en alle kennis die je bezit worden aangeraakt. Je kunt mijn energie achter de woorden in dit boek ervaren. Dat helpt je om verborgen kennis in jou naar boven te brengen. Het maakt dingen in je wakker die tot op heden een sluimerend bestaan leidden. In dromen ontmoet je deze delen van jou. Je kunt leren ze in je normale waakbewustzijn te brengen.

Er zijn veel nieuwe vermogens in de mensheid aan het ontwaken. Dat is onderdeel van de reis die je maakt. De aarde maakt op dit moment een verandering door. We transformeren van de derde dimensie naar de vijfde dimensie of hoger. Dit is een megasprong in het bewustzijn. Het is open staan voor verandering en leven vanuit het hart. In essentie is dit het doel van je reis. Het verandert je rol en ervaring als mens. Je valt terug in je natuurlijke zijnsstraat. Van hoofd naar hart, van macht en geld naar liefde.

Door je bewustzijn te verhogen, kan elke droom die je hebt werkelijkheid worden. Het is jouw verbinding met het oneindige universum dat krachtig droomt. Creativiteit is er voor iedereen.

Het is een aangeboren menselijke eigenschap om dingen te bouwen en jezelf uit te drukken door de dingen die je maakt. Dit 'gouden' boek is geschreven vanuit mijn visie en levenslessen die ik van mijn ouders en voorouders heb geleerd en geërfd tot zeven generaties terug.

1

Lucide dromen,
je lichaam en
je energieveld



'If you want to understand the Universe, think of energy, frequency and vibration.'

Albert Einstein

Heb je belangstelling voor psychologie, mindfulness, aandachtstraining, imaginatie en de kracht en invloed van het onbewuste? In de meeste gevallen hou je dan van lucide dromen. Het geeft je namelijk bewuste toegang tot de diepste diepten van je innerlijke wereld en de mogelijkheid om je dromen naar believen richting te geven.

In dit hoofdstuk vertel ik wat lucide dromen zijn en hoe deze kunnen bijdragen aan persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling. Daarnaast lees je dat het belangrijk is meer zorg te besteden aan je lichaam en je energieveld. Dit heeft een positieve invloed op je gezondheid.

Waarom droom je?

Het blijft een mysterie waarom je droomt. Sommige wetenschappers denken dat je hersenen gewoon reageren op impulsen of dat ze herinneringen opslaan. Dromen zijn een uiting van het spirituele en slaan ook een brug naar het ontastbare. Een droom kan ook een boodschap bevatten in de taal van symboliek. Wanneer je de creativiteit van het droomproces begint te herkennen, stel je je open om je talenten en vermogens op een nieuwe manier te benaderen.

Dromen en visioenen

Een droom is een weerspiegeling van hoe je nu in het leven staat of in het korte verleden in het leven stond.

Dromen doe je normaal als je slaapt om je emoties van overdag te verwerken. Normaliter kun je een droom bewust bijsturen, maar dat verschilt per persoon. Om je droom bij te sturen, is het van belang dat je bewust bent van wat je droomt. Heb je bijvoorbeeld een nare droom en wil je wakker worden, dan gebeurt dat

meestal ook. Dan stuur je die droom zelf, omdat je uit die droom wil en ervoor kiest om wakker te worden.

Iedereen droomt. Alleen niet iedereen onthoudt zijn of haar dromen. Wetenschappers zijn het met elkaar eens dat dromen een functie hebben. Dromen helpen je om alle indrukken en gebeurtenissen die je overdag hebt opgedaan te verwerken. Daardoor leer je jezelf beter kennen.

Dromen maken het onderbewuste bewust. Daar waar je liever niet meer aan denkt, wordt in dromen onder de aandacht gebracht.

Een visioen is een ervaring waarbij iemand een heldere en levendige waarneming heeft van iets wat niet fysiek aanwezig is. Visioen betekent in het Latijn 'zicht, zienswijze'. Het is een subjectieve ervaring van iets wat zintuiglijk niet waarneembaar is, maar voor de persoon werkelijkheid is. Het kan een beeld, een boodschap of een voorgevoel zijn.

Visioenen treden spontaan op, op klaarlichte dag of als je slaapt of droomt. Je kunt een visioen niet besturen of beheersen. Een visioen is vaak een voorspelling of een boodschap en dient als leidraad, inspiratie of waarschuwing.

Wat zijn lucide dromen?

Een lucide droom is bewust dromen tijdens je slaap. Er ontstaat een interactie zodra je droom tot bewustzijn komt. Deze droom kun je zelf een richting geven.

Een lucide droom opent de communicatie met je goddelijke potentieel, waardoor je ziet hoe onbegrensd je eigenlijk bent. Helderheid in je dromen leidt tot helderheid in het leven. Je leert ontwaken (bewust zijn) in het dagelijks leven, zoals je ook kunt ontwaken in je dromen.

Je krijgt oog voor je negatieve projecties, je twijfels en je illusoire beperkingen. Je gaat je bestemming tot leven dromen en je volledige potentieel gebruiken. Gewoon omdat je durft te dromen.

DROOM JE WERKELIJKHEID

We leven in een wereld vol mogelijkheden. Vaak laat je je afleiden door verwachtingen en oordelen van een ander. Daardoor verlies je het contact met jezelf. Dit boek neemt je mee op een inspirerende reis naar het ontdekken en realiseren van je dromen en verlangens, zodat je kunt leven vanuit je unieke creatiekracht.

Je hebt alles in je om jouw dromen waar te maken. De sleutel ligt verborgen in jezelf, in het herontdekken van jouw kernkracht. Deze kracht is een onuitputtelijke bron van energie, creativiteit en wijsheid die in iedereen aanwezig is.

Aan de hand van persoonlijke inspirerende verhalen en oefeningen helpt Jozien je om jouw kernkracht te vinden en te activeren. Je krijgt méér dan een handleiding voor persoonlijke groei. Dit boek is een uitnodiging om jouw eigen levensverhaal te herschrijven. Je wordt uitgedaagd om de grenzen van wat je ooit voor mogelijk hield te verleggen. Op deze manier draag je bij aan een positieve bijdrage aan de wereld.

Ook laat Jozien je zien wat de kracht van dromen is. Duik in de wereld van je dromen en neem de tijd om ze te begrijpen, ze wijzen je de weg. Door het koesteren van je dromen en het werken aan het realiseren ervan, geef je je leven vorm. Daardoor ontstaan tevredenheid en vervulling.

Word wakker! Droom je bestaan, jouw werkelijkheid.

Voor professionals, artsen, psychologen, coaches, ouders, begeleiders, leraren en ervaringsdeskundigen die mensen/jongeren en kinderen begeleiden en ondersteunen in hun groeiproces op weg naar heelheid.



Jozien Mooren is yogadocent, mysticus, sjamaan, therapeut, coach én docent/reisorganisator yogareizen in het binnen- en buitenland. Ze ontwikkelde de opleiding Connect, Heal & Create. Het is haar missie om zoveel mogelijk mensen bewust te maken van hun werkelijke potentieel en de kracht om ook hun geluk te vinden.



EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93355-14-9



9 789493 355149