

INHOUD

Voorwoord	7
------------------------	----------

Inleiding	11
------------------------	-----------

Je basale Zelf	15
-----------------------------	-----------

1. Hoe herken je de meerdere lagen van je bewustzijn?	16
2. Hoe ontdek je wat jou tot leven brengt?	24
3. Hoe maakt gronden je krachtig?	30
4. Hoe bepaal je of je veerkracht hebt?	38
5. Hoe werkt de frequentieladder en bewustzijnsniveaus?	44
6. Hoe helpt moed je naar een bewuster en krachtiger leven?	52
7. Hoe neem je leiderschap over je angsten?	57

Je bewuste Zelf	65
------------------------------	-----------

8. Hoe werkt de kracht van gedachten?	66
9. Hoe ga je om met je innerlijke criticus?	73
10. Hoe maak je contact met je innerlijke wijsheid?	81
11. Hoe ga je om met contrast in je leven?	86
12. Hoe stem je af op je diepste verlangen?	92
13. Hoe open je jouw hart om liefde en licht toe te laten?	98

Je hogere Zelf	107
14. Hoe kan je eenheid en verbinding ervaren?.....	108
15. Hoe herken je de waarden van je ziel?	116
16. Hoe kom je bij je zielsmissie?	122
17. Hoe werk je samen met je hogere zelf?.....	128
18. Hoe werkt hoger bewustzijn?.....	134
 De volgende stap	 141
 Over de auteur	 143
 Nawoord	 145

Inleiding

In mijn praktijk en daarbuiten krijg ik altijd vragen over hoe je meer zelfvertrouwen, rust en balans kunt vinden en hoe energie werkt. En misschien is de meest belangrijke vraag op dit moment wel: hoe blijf ik uit mijn angst in deze chaotische tijd? Net als de meeste mensen raak je soms verstrikt in het leven en de vragen die daarbij komen kijken over onderwerpen zoals: 'Wie ben ik?' en 'Wat is mijn missie hier op aarde?' Vaak geef ik mijn klanten een PDF mee met een uitgebreide oefening en uitleg. In veel gevallen is er meer context nodig – zeker als je nog niet zo bewust bent van hoe energie werkt. Daarom heb ik dit boek geschreven.

Bewust krachtig leven is een praktische gids voor persoonlijke groei, waarin ik dieper inga op verschillende thema's. Zie het als een mooie start voor een bewuster en krachtiger leven.

Dit boek daagt je uit om een nieuwe gewoonte in je leven te brengen. Kijk waar je nu staat, waar je naartoe wilt en welke stappen jij gaat zetten?

De opdrachten in dit boek heb ik zelf wel tientallen keren gedaan – totdat ze een wezenlijke verandering teweegbrachten. Mijn perspectief veranderde en dus ook mijn leven. Elke keer ga je naar een next level, waar je weer nieuwe uitdagingen tegenkomt, tot je uiteindelijk de master bent op dat gebied.

Dit boek is voor jou als je, net als ik, ooit ben begonnen en meer wilt weten over manifesteren, energie en bewustzijn. Als je het spirituele

Hoe herken je de meerdere lagen van je bewustzijn

Het basale Zelf, bewuste Zelf en hogere Zelf vormen de drie lagen van je wezen. Ze zijn elk verbonden met je chakra's (energiepoorten in je lichaam) en onze perceptie van de wereld. Je basale Zelf is verankerd in je onderste drie chakra's en vertegenwoordigt overleving en veiligheid, maar ook onverwerkte pijn, trauma's en blokkades. Je bewuste Zelf ligt in het hart en vertegenwoordigt liefde en ego en je hogere Zelf vertegenwoordigt de bovenste drie chakra's die je naar het spirituele domein leiden. In dit hoofdstuk leer je de meerdere lagen van je bewustzijn herkennen.

‘Datgene in onszelf wat we niet in ons bewustzijn laten doordringen, doemt in ons leven op als het noodlot.’

Carl Gustav Jung

Basale Zelf

Je basale Zelf wordt vaak gezien als je onbewuste of het instinctieve Zelf en speelt een belangrijke rol in je fysieke en emotionele welzijn. Je kunt het beschouwen als de bewaker van je fysieke lichaam. Het is als het ware een beschermende kracht die je helpt met de

uitdagingen in je dagelijks leven. Het geeft je signalen via je lichaam waar je wel of niet iets mee kunt doen.

Je ervaringen, trauma, disbalans, onzekerheid en gebrek aan stabiliteit kunnen leiden tot angst. Door je angsten te onderzoeken en te begrijpen, leer je je emoties te herkennen zonder er volledig in op te gaan. Een bewust krachtig leven begint met het verhogen van je bewustzijn en dat start door naar binnen te keren.

Ontdek hoe zelfacceptatie, dankbaarheid, liefde en nieuwsgierigheid jouw energie verhogen. Wanneer je de slachtofferrol loslaat, jezelf vergeeft en je angsten onder ogen ziet, ontdek je wat je écht wilt in je leven en waar je hart van gaat zingen.

Richt je op wat je wél wilt en niet op wat je vreest. Onderneem acties die in lijn zijn met je verlangens. Je ben de schepper van je eigen leven en dat start met liefde voor jezelf en het omarmen van je innerlijke kracht. Wanneer je dit doet, open je een deur naar het grotere geheel en de volledige potentie van jezelf.

Bewuste Zelf

Je bewuste Zelf staat voor het hier en nu. Het is het centrum voor je hart, compassie, stabiliteit en de verbinding tussen je hogere en basale Zelf. Wanneer je je bewustzijn richt op dienstbaarheid, verschuif je je perspectief van ik naar wij.

Je bewuste Zelf houdt je groei vaak tegen. Dit boek helpt je om het onderbewustzijn te transformeren en in lijn te brengen met je bewuste Zelf, zodat het de verbinding tussen je hogere- en je basale Zelf kan versterken. In je onbewuste basale Zelf liggen je pijnen, onverwerkt verdriet, overtuigingen en blokkades opgeslagen. Je bewuste Zelf reageert vanuit deze diepgewortelde patronen, zonder dat je je daar bewust van bent.

Als je basis niet goed is verwerkt, beïnvloedt dit je andere Zelfen en daarmee ook de acties die je wel of juist niet neemt. Je hebt minder controle over je gevoelens en je reactie op situaties. Dit kan zich uiten in stemmingswisselingen of plotselinge emoties, zoals huilen of boosheid, waarbij je jezelf achteraf afvraagt waar dat vandaan kwam.

Je onbewuste Zelf onthoudt alles – niet in woorden, maar in symbolen, kleuren, geuren of situaties die je vaak verkeerd interpreteert. Een gezond bewustzijn is in het hier en nu en blijft gecentreerd in het midden. Het onderhoudt contact met zowel je basale als je hogere Zelf.

Je bewuste Zelf neemt de leiding, informeert, interpreteert voor je basale Zelf en neemt beslissingen op basis van wat je toelaat uit zowel je basale Zelf als je hogere Zelf.

Hogere Zelf

Je hogere Zelf biedt je een breder perspectief, waarin je het grotere plaatje kunt zien en eenheid ervaart als **'ik ben'**. Dit is de essentie van het spirituele bestaan dat je naar een dieper begrip van jezelf en de wereld om je heen leidt.

Je noemt dit ook wel je totale Zelf, innerlijke Zelf of Godkracht, omdat je hier in contact komt met je ware, oorspronkelijk Zelf. Wanneer je hiernaartoe gaat en door transformaties heen gaat, betreed je het veld van oneindige mogelijkheden en een hogere staat van Zijn.

We zijn hier om Hemel op Aarde te brengen en onze missie op een krachtige en vervullende manier te leven. Op dit punt neemt je basale Zelf niet langer de leiding over je leven. In plaats daarvan bereid je je voor op hogere energieën en verschuif je je bewustzijn van de driedimensionale naar een meer vijfdimensionale wereld.

Hoe werken de frequentieladder en de bewustzijnsniveaus?

Frequentie is het aantal trillingen per seconde, een waarde die je gebruikt voor energie, geluid en licht. Je noemt het ook wel vibratie, resonantie, golven, cycli, octaven en spectra. Jouw persoonlijke vibratie of frequentie, die jouw lichaam, emoties en gedachten van minuut tot minuut hebben, is het belangrijkste instrument dat je hebt om een bewust krachtig leven te creëren. In dit hoofdstuk ontdek je hoe de frequentieladder en de bewustzijnsniveaus werken.

‘Als je de geheimen van het universum wilt weten, denk dan in termen van energie, frequenties en vibratie.’

Nikola Tesla

Als jouw trilling hoog, snel en helder is, ontvouwt je leven zich moeiteloos en is het in overeenstemming met je doel of missie. Je voelt je stil, helder, evenwichtig en het geeft je een gevoel van innerlijke vrijheid. Je voelt de energie letterlijk stromen en je bent afgestemd op wat je wilt in je leven. Terwijl een lagere, tragere en meer verstoorde trilling een leven vol moeilijkheden en teleurstellingen schept en zwaarder voelt.

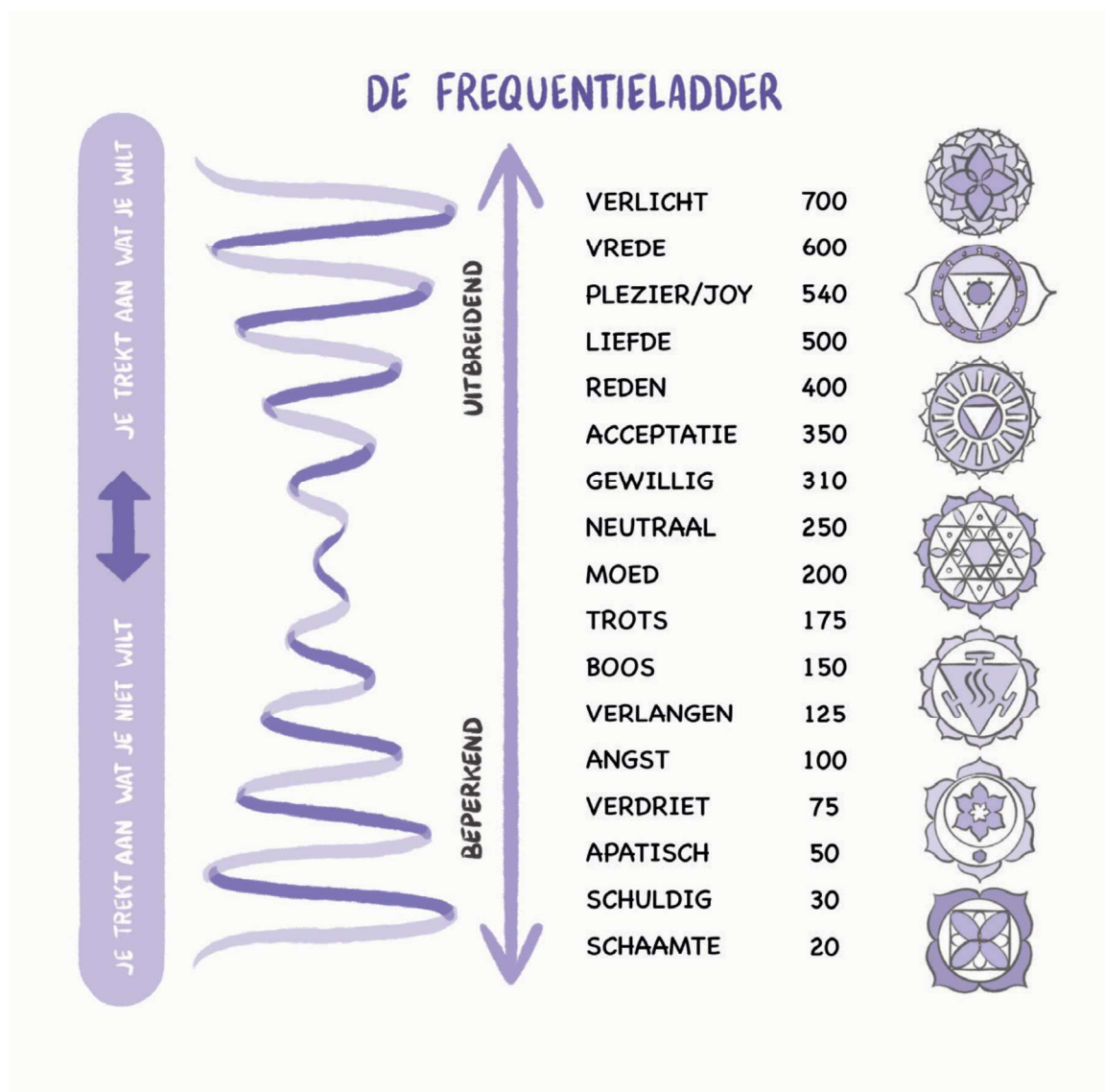
Frictie of contrast

Er komt frictie of contrast in je leven op het moment dat er een positieve flow/energie is die hoger trilt dan je lagere energie. Er ontstaan dan een soort botsingen in de energie. Dat is omdat je nooit één energie bent. Je bent niet alleen maar schaamte of alleen maar blijheid. Je bent een mix van verschillende dingen. Je kunt goed presteren en succes hebben in je carrière én bang zijn voor intimiteit of schuld en schaamte ervaren naar je dierbaren.

De negatieve of lage energieën (boosheid, schaamte of angst) die meestal in je onbewuste liggen, kunnen je beïnvloeden of tegenhouden om in je kracht te komen. Als je het nog niet hebt doorgewerkt, word je steeds weer naar beneden gehaald en voelt het zwaar. Het zorgt dat je hoofd ermee aan de haal gaat en er conclusies aan verbindt die je niet verder helpen.

Het zorgt ervoor dat jouw goede voornemens of die superleuke ideeën ineens niet meer werken of dat je dingen voor je uit schuift en dus niet voluit vanuit jezelf leeft. Je bewuste Zelf verzint van alles en zegt dingen zoals:

- De tijd is er nog niet rijp voor.
- Het voelt toch niet zo goed.
- Het is beter om het nu niet te doen.
- Het is het lot.
- Ik denk toch dat ik het niet kan.
- Anderen vinden het niet leuk als ik het ga doen.
- Ik heb niet genoeg geld of talent.
- Wie zit er op mij te wachten?



De frequentieschaal

De Amerikaanse psychiater David R. Hawkins (1927-2012) ontwikkelde een bewustzijnsschaal van 0 tot 1000 die hij beschrijft in zijn boek *Power vs Force*. Om achter de staat van bewustzijn te komen, stelde hij vragen en maakte hij gebruik van kinesiologie¹. Hij koppelde zijn schaal aan een waarde en aan het chakrastelsel (energiepunten in het lichaam). Deze methode brengt heel veel inzicht in je bewustzijnsniveau. Hij kwam erachter dat mensen met een bewustzijn van minder dan 200 alleen kunnen groeien in

¹ Methode waarmee je door middel van spiertesten vragen kunt stellen aan je onderbewustzijn.

JE BEWUSTE ZELF

Wie is die stem?

Wie is dat stemmetje – of die stemmen – waar jij de hele dag een gesprek mee voert? Wie zegt tegen jou dat je een dikke trol bent, een heks, een slapjanus? Dat niemand je ziet staan en dat je niets kunt, dat je gefaald hebt? Dat niemand van je houdt omdat je zo stom, zwak en lelijk bent? Die stem die de meest gruwelijke dingen tegen je zegt?



Als het je beste vriend of vriendin zou zijn, had je diegene allang uit je huis gezet en de vriendschap verbroken. Toch laat je die stem keer op keer binnen. Op de één of andere manier vind je het oké dat die stem jou beledigt, pest, uitkaffert en misschien zelfs bedreigt. Gek genoeg vind je het heel gewoon, accepteer je het en leef je ernaar.

Je wordt steeds herinnerd aan je tekortkomingen en vergissingen, waardoor je bang wordt om risico's te nemen en nieuwe avonturen aan te gaan. Het werkt verlamdend en je angst voor mislukking groeit. Deze negatieve ondermijnende stem belemmert je in je groei en ondermijnt je zelfvertrouwen, waardoor je niet durft te doen wat je diep vanbinnen eigenlijk wilt.

Vaak zie je ook dat die innerlijke criticus onrealistische en perfectionistische verwachtingen bij je neerlegt. Je innerlijke criticus legt de lat vaak zo hoog, dat het onmogelijk wordt om aan je eigen verwachting te voldoen. Vaak leggen mensen de lat zo hoog, dat het onmenselijk is.

Hoe kan je eenheid en verbinding ervaren?

Je hogere Zelf werkt op vele manieren om je te laten zien hoe je hogere frequenties kunt bereiken. Als dit contact dieper wordt, ervaar je de magie van synchroniciteit en eenheid in je leven. Het is een ervaring die je wel elke dag wilt hebben. Wanneer alles op zijn plek valt, voelt het alsof je opgetild wordt. Je voelt je grootser, liefdevoller en betekenisvoller. We vergeten zelfs om er echt bij stil te staan. Als het gebeurt en je voelt je helemaal in 'de flow', dan is het door de waan van de dag lastig om deze verhoogde staat van zijn vast te houden. Het gaat hierbij niet over wat je materieel nodig hebt, maar over een verhoogde energie die door je heen gaat, oftewel in de flow zijn met alles wat er is. In dit hoofdstuk lees je wat je kan doen om meer eenheid en verbinding te ervaren en hoe je flow vasthoudt.

‘Degenen waarvan de energie stroomt zoals het leven stroomt, weten dat ze geen andere kracht nodig hebben.’

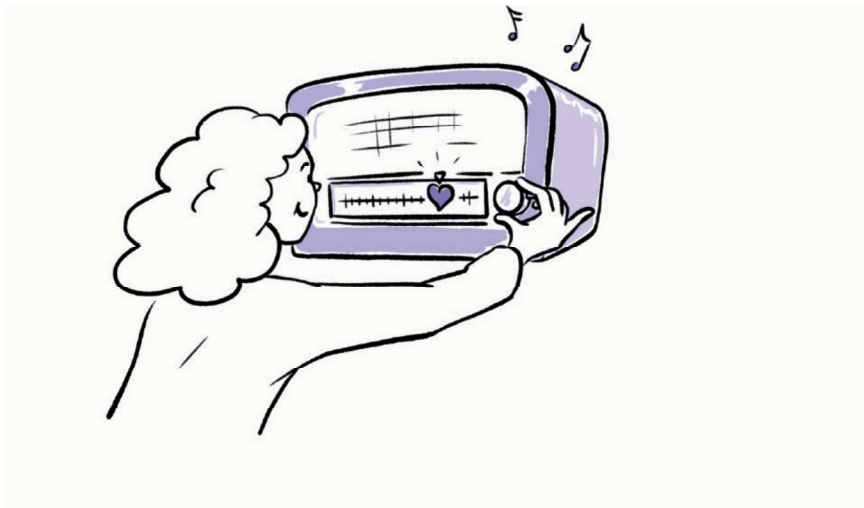
Lao Tzu

Niemand kan jouw trilling verlagen of zijn energie in jouw veld brengen, zelfs niet als je heel empathisch bent. Dit gebeurt alleen als jij het toestaat of als jij je er bewust op richt om binnen te dringen

bij een ander. Als je denkt dat de ander je trilling heeft verlaagd, dan heb je dat zelf toegestaan. Jij bent de enige die de macht heeft om je energie te verlagen of te verhogen. Wanneer jij je concentreert op het slechte van iemand of op iets wat je dwarszit bij de ander, dan verlaag je automatisch je eigen trilling. Je focus zorgt hoe je je voelt. Je kunt zelfs boos worden, omdat je je fijne focus verliest en de ander de schuld geeft. Maar in werkelijkheid gebeurt dit niet door de ander – je verlaagt zelf je trilling door je te richten op energie waarmee je niet resoneert.

Focus

We zijn gewend om anderen de schuld te geven van ons mislukte leven. We hebben geen idee hoe energie werkt, omdat het als een diep geheim bewaard is gebleven en alleen werd onderwezen in geheime genootschappen en mysteriescholen. Maar steeds meer mensen omarmen deze kennis.



Het is mooi dat jij zelf bepaalt waar jij je focus op richt, hoe dwingend anderen ook kunnen zijn. Je kunt je afstemmen op de trilling die je zelf kiest. Wanneer je bewust streeft naar de juiste trilling, zal je leven steeds beter worden, ongeacht wat anderen doen. Je kunt de problemen van jezelf en de wereld oplossen door je met enthousiasme te richten op het gevoel van de oplossing. Hoe zou het voelen als je probleem is opgelost?