

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze, ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tweede druk, november 2020
Wijchen

© **Gite Liebrand**

ISBN - 978-90-828330-1-0

*Zijn in het moment
is de sleutel tot innerlijke vrede*



Beste lezer,

Heb jij wel eens op blote voeten door het zand gelopen?

Weet je nog wat je toen voelde?

Alle gebeurtenissen, die wij als mens meemaken, laten indrukken achter. Fijne en mooie momenten willen we koesteren en alle negatieve of vervelende gevoelens willen we achter ons laten.

Toch kunnen we niet zonder beide soorten gevoelens. Ze houden ons in balans. 'Goed' en 'fout' en 'licht' en 'donker' kunnen niet zonder elkaar bestaan. Het gevoel toelaten: dat is belangrijk!

Het lijkt zo gemakkelijk, maar is dat ook zo?

Ik wil je graag meenemen naar een 'nieuwe' fase in je leven. Momenten waarin je bewuster leeft. Wat voel je? Wat zie je? Wat hoor je?

Door bewuster te zijn, leef je intenser

Stap in een levensfase waarin je nog verder ontwikkeld. En geniet! Geniet van alles wat op je pad



komt. Ook je angsten. Want daar ligt een overwinning!

Wie geen angsten kent, voelt niet. En als je niet voelt, kun je ook geen succeservaringen beleven

Wanneer je bewust bent van jouw ontwikkelingsproces, kan je leven positiever veranderen.

Kijk maar eens in de spiegel. Durf jij jezelf recht in de ogen aan te kijken?

Je ogen zijn de spiegel van je ziel.

Hou van jezelf en wees trots op het spiegelbeeld dat jij ziet!

*Elke dag is een nieuwe dag,
waarin je mooie ervaringen kunt beleven*

Lieve groetjes,

Gite Liebrand



Inhoud

DE KIEM VAN DIT BOEK BEGINT IN MIJN VERLEDEN	9
SCHRIJVEN MET SPIRITS	15
HOE GAAT HET MET JOU?	21
IK WENS JOU	30
WERKDruk	36
HOE HARMONISEER JE GELUK	44
KEUZE VOOR ONTWIKKELING	56
SPROOKJES BESTAAN	67
ENGELenINSPIRATIE.....	78





DE KIEM VAN DIT BOEK BEGINT IN MIJN VERLEDEN

Toen ik 21 jaar oud was, heb ik een zeer vervelende diepzeeduikervaring opgedaan. Na die dag begon voor mij een zware, emotionele tijd. Veel spanningen sloeg ik in mijn lichaam op. Ik had mijn lichaam niet meer onder controle en mijn angsten namen de overhand. Ik was bang om dood te gaan.

Huilend en angstig lag ik op bed, omdat ik niet wist hoe ik met mijn emoties moest omgaan. Mijn lichaam voelde aan als een bom, die op het punt stond te ontploffen.

Ik wilde hulp. De mensen om me heen gaven aan dat zij niet wisten hoe ze me konden helpen. Verschillende therapieën heb ik gevolgd. Elke keer werd ik een stukje wijzer. Maar de oplossing wist ik niet. In mijn hoofd spookten zeer vervelende gedachten, waar ik enorm bang van kon worden. Dat was ik niet. Dat waren niet mijn gedachten. Ik wilde mezelf pijn doen, omdat ik dan de pijn van binnen niet zou voelen. Vele aanvallen van hyperventilatie en angsten waren het gevolg. Ik durfde niet meer te

slapen en te eten, en naar buiten gaan was een enorme stap. Zo wilde ik niet leven.

Zeven jaar heb ik een gevecht gevoerd in mezelf. Toen kwam ik via mijn zus bij een mevrouw terecht die kon pendelen. Zelf moest ik daar niet veel van hebben. Alles wat ik niet begreep of kon verklaren, wekte angst op. Die mevrouw nam de tijd voor mij. Ze luisterde en alles wat ik haar vertelde, geloofde ze. Het voelde erg fijn dat er iemand was die openstond voor mijn verhaal. Ik kreeg Bachbloesemdruppels en ze ging met haar hand vlak langs mijn lichaam. De volgende morgen had ik een ontzettende hoofdpijn. Toch was ik ervan overtuigd, dat er 'iets' was veranderd. Ik gaf mezelf voldoende rust en de hoofdpijn verdween.

Daarna ben ik nog enkele keren naar haar toe gegaan. Tijdens een bezoek gaf ze mij een 'boodschap' waarvan ze zei dat die van mijn overleden oma kwam. Ik wist niet goed wat ik met die informatie kon. Toch be kroop mij het gevoel, dat ik er niet alleen voor stond. Vanaf dat moment ben ik hardop gaan praten. Uren en dagen heb ik gehuild. Stap voor stap kreeg ik het gevoel dat ik sterker werd. Na zoveel jaren kreeg ik de indruk, dat ik weer durfde te leven en te lachen. Maar wat voor

mij het allerbelangrijkste was: ik durfde opnieuw te genieten! Gelukkig was de zon achter de wolken tevoorschijn gekomen.

Tijdens één van de laatste bezoeken aan die mevrouw ontving ik een engelenkaart met een spreuk erop:

Liefde is de kortste weg naar God

Aangezien ik toen weinig met het fenomeen 'God' had, kon ik er op dat moment niet veel mee. Met dank verliet ik haar, maar de woorden op het kaartje was ik niet vergeten. Zelfs jaren later, nadat ik twee mooie dochters op de wereld had mogen zetten, wist ik nog altijd wat er op dat bewuste kaartje stond. 'Komt tijd, komt raad' zegt men wel eens, hoewel ik niet wist dat die woorden voor mij een speciale betekenis zouden krijgen.

Op een middag lag ik moe op bed. De meisjes deden op datzelfde moment een slaapje, dus had ik tijd om even uit te rusten. Ik lag een beetje te mijmeren over mijn kinderen, en vanuit mijn hart kreeg ik het

gevoel dat ik veel van die twee kleintjes hield. Op dat moment kwam er vanuit de hoek van mijn slaapkamer een lichtstraal naar beneden. Mijn lichaam werd verlicht. Het voelde warm en het zweet brak me uit. Het leek wel of ik ging zweven. De gedachten die door me heen gingen, waren dat ik nog niet dood wilde. Ik wilde nog niet mee.

Net zo spontaan als de lichtstraal was verschenen, was het ook weer verdwenen. Wat was er gebeurd? Had ik dat écht gezien? Was het een droom?

Nee. Ik had het met mijn volle verstand in volledig bewustzijn ervaren!

Erg bijzonder en mooi, maar wat kon ik ermee? Wie zou mij geloven?

Het lichtincident verdween naar de achtergrond en het leven ging verder.

Toch had deze prachtige ervaring veel indruk op mij gemaakt. Zouden er meer mensen zijn, die hetzelfde hebben gezien en gevoeld? Ik wist het niet. Van bijna dood ervaringen had ik wel eens gehoord. Hoe zouden de mensen om mij heen reageren wanneer ik vertelde dat ik het licht heb gezien?

Gelukkig waren de mensen om me heen, die ik het maanden later durfde te vertellen, heel positief. Zij geloofden me wel. Dat was een hele opluchting. Ik begon het als een bijzondere ervaring te voelen. Mijn interesse in spiritualiteit was geprikkeld. En waar kun je tegenwoordig niet sneller en gemakkelijker informatie vinden dan via het internet? Vele uren heb ik gesurft op het web, om veel geschikte informatie tot me te nemen. Mijn mening is, dat ik ook veel onzin tegenkwam, maar ik destilleerde voor mezelf de kennis, waarvan ik het gevoel had die nodig te hebben om me te verrijken. Om mezelf niet in diep water weg te laten zinken. De angst daarvoor was te groot en het was belangrijk om voldoende aarde onder mijn voeten te blijven voelen. Zoals bij elke ontwikkeling had mijn spirituele weg ook zijn tijd nodig. Dat voelde ik en daar was ik dankbaar voor. Een aantal maanden gingen voorbij. Op een avond kregen we bezoek. Via een spelletje over wat je wel en niet mag eten door dat via je handen te testen, vroeg ik als grapje of er iemand pijn had. Dat was zo en na toestemming legde ik mijn hand erop. Twee dagen later kreeg ik te horen dat de pijn weg was. Erg bijzonder, maar het voelde ook verwarrend. Al snel leerde ik dat een lichaam dat gevuld is met negatieve energie, weinig levensenergie kan

opnemen. Totaal onverwachts, maar met behulp van mijn overleden oma, heb ik veel negativiteit losgelaten. Dat was beslist niet makkelijk. Daarna had ik het gevoel dat er iets in mijn hoofd was veranderd. Het voelde leeg en het leek alsof de balans opnieuw moest worden gezocht. Er had een energiewerschuiving plaatsgevonden. Ik voelde me lichter.

Tijdens het zoeken op internet viel mijn oog op een kopje 'Automatisch schrijven'. Je gedachten proberen leeg te maken en opschrijven wat er in je opkomt.

Dit sprak me aan en ik werd nieuwsgierig. Ik ging achter de computer boven op zolder zitten en begon te schrijven. Mooie woorden verschenen op het beeldscherm, alsof ik een kraan opendraaide, waardoor het water kon stromen.

Mijn eerste bericht dat ik mocht ontvangen, wil ik graag met je delen.

30 juli 2006

Een boodschap voor jou vanuit het hiernamaals is speciaal. De werking geeft aan van waaruit je denkt, zodat je leert van binnenuit te communiceren met jezelf. Daardoor word je je bewuster van je denken, en je handelen leer je beter begrijpen. Het kan zijn door energie die je mag ontvangen. Verschijnselen in het begin kunnen je helpen in te zien, dat je goed bezig bent.

Liefs Marijke

Ik was erg verbaasd over deze woorden, die ik had getypt. Omdat ik het gevoel had, dat ook zij vaker met mij wilde communiceren via woorden die ik kon opvangen, ontving ik nog een bericht.

31 juli 2006

Wist je dat jij vanaf nu alleen jezelf kunt helpen, door je niet zo druk te maken om anderen? Geef ze de ruimte en de tijd om hun eigen weg te zoeken. Ook jij moet leren jezelf te ontspannen en rust te vinden in je lichaam. Probeer eens na te gaan, als je onrustig bent, of je zelf kunt leren te kijken naar de oorzaak van de onrust.

Probeer er voor te zorgen, dat je leert niet je gedachten te lezen, maar je open te stellen en te ontvangen.

Er komt een tijd dat je leert inzien dat geduld een schone zaak is.

Denk vooral niet te veel aan hetgeen gaat komen.

Probeer je te concentreren op het hier en nu!

Onthoud dat jij heel goed weet wat LIEFDE is!

Probeer deze energie te concentreren naar een doel voor ogen. Jij bepaalt aan wie!

Geef jezelf tijd en ruimte!

Het komt goed!

Ik wil je ontzettend graag steunen!

Altijd zal ik je helpen in situaties waarin jij wil leren. Onthoud dat ik vaak achter je sta om je te steunen waar ik kan. Geniet van je kinderen op momenten die je gelukkig maken.

Kijk om je heen en je zult leren de wereld met andere ogen in je op te nemen.

Liefs, jouw zus Marijke xxx

Daar zat ik dan. Helemaal verbijsterd over de woorden die ik via het toetsenbord op het scherm zag verschijnen. Waren dat mijn woorden? Kon ik dat zelf bedenken? Ook nu wist ik het antwoord niet, maar de intentie van haar bericht raakte mij zó diep, dat er dikke tranen over mijn wangen naar beneden gleden. Het voelde zo mooi, zo puur, zo bijzonder en ik kon alleen maar dankbaar zijn.

Opnieuw mocht ik mezelf gelukkig prijzen met nog een mooie boodschap.

1 augustus 2006

Geef jezelf tijd en ruimte voor je ontwikkelingen.

Denk niet te vaak dat je iets niet kan! Het komt goed.

Vertrouw op hetgeen je kan en mag doen. Hulp zal je daarbij worden aangeboden. Probeer te onthouden, dat jij veel liefde hebt, die je mag geven aan mensen, die het verdienen.

Probeer ook te denken aan hetgeen je van hierboven mag ontvangen. Het kan zijn dat ook jij hierin moet leren jezelf te ontwikkelen. Pijn en verdriet zijn gevoelens die je niet kunt sturen. Loslaten is het enige medicijn.

Ook jij weet als geen ander hoe het voelt om van binnen in de war te zijn. Loslaten is moeilijk, maar helpt je te genezen. Probeer te denken in het positieve, waardoor je leert gelukkig te zijn.

Onthoud dat je niet alleen bent. Denk aan hetgeen wat belangrijk voor je is! Wie weet hoe jouw toekomst zal verlopen... Als je maar weet dat ook jij moet leren... Ik zal je helpen waar ik kan.... Geniet van hetgeen je dierbaar is. Angst moet je leren te relativieren.

Zorg ervoor dat je opnieuw zoekt naar evenwicht in je dagelijks leven. Ook al is het moeilijk om soms voor jezelf op te komen, probeer te denken aan het licht!!!

Wij zullen je ondersteunen!

Liefde overwint alles!!

*Tijd en plaats zijn niet belangrijk. Ik weet dat je het kan.
Ik ben enorm trots op je en velen met mij!*

*Zorg ervoor dat je zelf weet, wanneer je moet stoppen.
Probeer je af te sluiten voor dat wat niet goed is voor jou.
Helpen kan, maar niet ten koste van jezelf! Probeer in te
zien dat jij gelukkig wordt, wanneer je leert alles te laten
zijn zoals het moet!*

Inzien dat je leert is goed!

Ik hou van je!!!

Liefs, je zus Marijke xxx

**Zoveel mooie woorden! Ik kon me niet voorstellen
dat ik ze zelf zou kunnen verzinnen.**

5 juli 2007

*Wat knap van jou, dat jij nu bereid bent om onze woorden
te willen omzetten op papier. Wij staan met ons allen hier
te juichen en feest te vieren, omdat wij blij en verrast zijn*

*van jouw kunnen om via jouw handen onze boodschappen
met mensen daar op jullie aarde te delen.*

*De goedheid van de mens wordt versterkt door te stralen
vanuit het binnenste van het hart.*

Daar zit de kracht. Dat is liefde!

Liefs, Marijke xxx

HOE GAAT HET MET JOU?

‘Goed’ is vaak het eerste antwoord dat we geven. Maar is dat ook zo? Voel jij je écht goed?

Dit boek wil ik je aanbieden als hulpmiddel. Een sleutel die je kunt gebruiken om oplossingen te vinden. Antwoorden die bewust of onbewust in je innerlijke wereld leven. Ga aan de slag en neem de woorden die je kunt gebruiken mee. Mijn woorden die steun bieden en helpen om een heel prachtig mens te worden, zijn of blijven.

Zodat je kunt zeggen: ‘Het gaat goed met mij.’

Spiegelbeeld

Ga in gedachten of in werkelijkheid voor een spiegel staan.

Wat is het eerste wat je ziet?

Wat dacht je daarbij?

Waren deze gedachten positief of negatief?

Door deze vragen voor jezelf te beantwoorden, word je je bewust van je uitstraling. Of was je dat al, maar doe je er verder niks mee? Dat is ook goed, maar wel jammer.

Wanneer je je bewust bent van je eigen uitstraling, dan zien anderen jou ook zo. Probeer maar eens uit.

Glimlach en je zult zeer waarschijnlijk een glimlach terug ontvangen!

Puurheid van een mens komt van binnenuit

Uitstraling

Wanneer we iemand ontmoeten die we niet kennen, dan valt de buitenkant ons vaak als eerste op. Toch zijn we ons er niet van bewust, dat dit niet altijd het geval is. Waarom vinden we die man of vrouw zo leuk en spontaan? Het is de energie die een persoon uitstraalt. De blik in iemands ogen. Wanneer twee personen met elkaar communiceren, ontstaat er een uitwisseling van energievelden. Soms kun je dit voelen, maar vaak weten we dit niet. Het kan prettig zijn om dicht bij iemand te staan, maar soms voel je dat je liever meer afstand wilt nemen. Dit is je intuïtie. Luister daarnaar. Wanneer het niet goed

voelt, ga dan weg. Jij mag daar zelf voor kiezen. Het is niet goed om beleefd te zijn, wanneer het jou energie kost. Jij moet je zelf beschermen en niet jouw energie zomaar weggeven. Wanneer je niet de mogelijkheid hebt om weg te gaan, sluit jezelf dan af. Laat de energie van de ander niet te eel binnen en denk aan een 'denkbeeldige' spiegel.

Innerlijke rijkdom is een geschenk

Je krijgt dat op het moment wanneer jij bewust stilstaat

Om te kijken naar de schoonheid om je heen

Hoe krijg je meer eigenwaarde?

Wanneer je in de spiegel kijkt, dan zie je in jouw ogen je ziel. Stralen je ogen of zijn ze dof?

Allemaal hebben we uiterlijke kenmerken die we niet mooi vinden. Focus daar niet op. Kijk opnieuw en zoek naar hetgeen jij wel mooi vindt. En voel.

Vind ook karaktereigenschappen waarvan je groeit. Geef die aandacht en laat die binnenstromen. Elke dag opnieuw!

Mensen die van binnenuit kunnen en durven stralen, zijn bijzonder! Zij geven veel warmte en liefde aan anderen.

Iedereen heeft momenten in zijn leven, waarbij het minder prettig verloopt. Stop die gevoelens niet weg, maar geef ze de ruimte. Laat ze stromen en maak ze los. Leer positief te denken, hoe moeilijk dat ook kan zijn. Elke berg kan kleiner worden door er in gedachten anders mee om te gaan. Ga de uitdaging aan.

Onzekerheid en angst zijn eigenschappen die negatief zijn. Je haalt je eigenwaarde naar beneden, terwijl dit vaak niet terecht is. Wanneer je geconfronteerd wordt met een moeilijke situatie, vraag dan om kracht. Houd je rug recht en je hoofd omhoog. Veel mensen geven gemakkelijk een oordeel over een ander. Het is prima om een eigen mening te hebben, maar laat een ander in zijn

waarde. Vraag waarom hij of zij een bepaalde keuze heeft gemaakt. Of misschien juist niet. Verplaats jezelf in de ander.

Wanneer je in staat bent om te begrijpen waarom een ander zich zo gedraagt, dan snap je ook dat jij anders bent

Hoe kan je karaktereigenschappen verbeteren ?

Karaktereigenschappen die je minder prettig vindt, kun je *verbeteren*.

Hoe?

De eerste stap is je er **bewust** van te **zijn**.

Stel dat je weet dat je vaak *negatief denkt*. Dan is het probleem niet meteen opgelost. Dat zou ook niet reëel zijn. Een denkpatroon dat jarenlang is

ingeslepen, kan niet binnen een half jaar zijn veranderd.

De tweede stap is **leren het denkpatroon te veranderen**.

Dit moet je zelf doen, maar een ander kan je daar *ook* bij helpen.

Geef aan dat je wilt leren en laat, wanneer nodig, een ander jou een spiegel voorhouden. Je kunt je denkpatroon veranderen door het bijvoorbeeld eerst op te schrijven. Zet je gedachten op papier en zet deze gedachten om naar het positieve, net zo lang tot het goed voelt. Lees het hardop en voel de woorden binnenstromen.

De derde stap is het **automatiseren van het veranderingsproces**.

Dit kost de meeste tijd. Het is gemakkelijk om in een oud patroon terug te vallen. Dit voelt vertrouwd. Maar groeien in jouw ontwikkeling is mogelijk, wanneer je eerlijk bent tegen jezelf.

Angsten en verdriet wegstoppen kan tijdelijk een oplossing zijn, maar op een dag zul je er last van krijgen. Durf deze confrontatie aan te gaan. Uiteindelijk word JIJ er gelukkiger van!

*Een persoon die positief in het leven staat
is gelukkiger!*

Wanneer je geen prater bent

Praten over gevoelens, gedachten en ideeën is voor sommige mensen niet gemakkelijk. Toch zijn er voldoende mogelijkheden om jezelf te uiten. Daarna ben je beter in staat je werkelijke gevoelens te verwoorden.

Door te *schrijven* kun je gedachten of problemen naar boven halen.

Hoe kun je meer inzicht krijgen in wat er aan jouw binnenkant leeft?

Oefening 1

Ga achter de computer zitten of neem een pen en papier.

Schrijf 10 woorden op die het eerste in je opkomen.

Ga terug naar het eerste woord. Wat is jouw associatie daarmee?

Schrijf dat woord erachter.

Zo vul je alle woorden in.

Leg het papier weg en wanneer je de woorden herleest, dan valt je op wat op dat moment voor jou belangrijk is.

Mogelijk zijn dat dingen die je moeilijk vindt of mensen die veel voor je betekenen.

Schrijven zonder doel

Oefening 2

Ga achter de computer zitten of pak een pen en papier.

Schrijf op wat je denkt, voelt, droomt... Het maakt niet uit. Alles wat jij kwijt wilt.

*Schrijven is een uiting,
waarvan je zelf leert en de ander van jou*

Openheid en innerlijke rust kunnen worden bereikt, wanneer je geen angst hebt om de controle te verliezen

In de maand december worden veel kerstkaarten verzonden. We willen elkaar het beste wensen voor het nieuwe jaar. Waarom staan we in de koude decembermaand even stil? Terwijl de kerstversiering in de huiskamer glinstert, denken we aan elkaar. De kerk zit vol mensen die samen willen zijn, om een kaars aan steken en de handen te vouwen. Lieder worden gezongen en het gevoel van saamhorigheid wordt ervaren. Toch zijn er ook mensen die weinig waarde hechten aan deze feestdagen. Eenzaamheid of het gemis van een dierbaar persoon kan juist in deze dagen een onbehaaglijk gevoel geven. Het verdriet is dan groot. Waarom denken we met kerst aan elkaar?

Gedachten zijn energieën, die op elk moment worden verstuurd. Wanneer iemand ziek is en steun nodig

heeft, is het belangrijk om kracht te sturen. Een kaarsje branden voor een overleden persoon geeft licht. Iemand een bloemetje brengen om te bedanken, is fijn. Elkaar een knuffel geven om steun te bieden, doet goed. Allemaal manieren om elkaar te helpen. Een kostbaar geschenk voor velen. Het is belangrijk dat wat je geeft in balans is met wat je ontvangt. Alleen maar veel willen geven is niet goed.

Het in evenwicht houden van wat je ontvangt en geeft, zorgt ervoor dat je in balans blijft. 'Nee' zeggen mag.

Wil jij innerlijke liefde ontvangen?

Stel je eens voor, dat je aan het wandelen bent in een park. Om je heen zie je grote, oude bomen, allemaal verschillend van vorm. Eenden zwemmen kwakend in de vijver. Witte waterlelies drijven op het water aan je voorbij. Het grind onder je voeten knispert zachtjes. Je ruikt de frisheid van de ochtend. Het zonnetje straalt zachtjes op je gezicht. Je vult je longen met deze schoonheid en houdt de lucht even vast. Daarna blaas je langzaam uit. Rustig loop je verder. Je loopt over het klamme gras naar de kant van het water. In het midden zie je een eilandje met

wild struikgewas. In je hand heb je een mooi steentje. Dat gooi je in het water. Wat is jouw wens?

Antwoord op levensvragen

Wanneer de lucht open is, zie je sterren twinkelen. Je kijkt naar de ruimte. Veel lichtpuntjes waarvan jij niet weet waar ze vandaan komen en waarom ze er zijn. Zijn het oeroude planeten die zijn gestorven? Waarom geven ze licht en bestaat daar ook leven? Vragen trekken in je gedachten voorbij. Zonder antwoord. Misschien schuilt diep van binnen bij jou het verlangen om op ontdekking te gaan. Arm of rijk, gezond, ziek of herstellende: allemaal hebben we levensvragen waar we graag een antwoord op willen.

Als klein kind zijn we niet bewust van het doel van het leven. Uren genieten we van spelen met zand en water. Verlangen we naar een feestje. Wil je in gedachten terug naar de tijd? Even genieten van mooie momenten uit het verleden?

Sta stil en geef jezelf tijd om goede herinneringen naar boven te halen

Op latere leeftijd kom je tot het besef, dat jouw opvoeding veel heeft bijgedragen aan de persoon die je bent.

Je kijkt opnieuw omhoog. De sterren stralen nog steeds, en van binnen voel jij je even kind. Dat kind in jou zit er nog steeds, maar vaak hebben of nemen we onvoldoende tijd om ernaar te luisteren. We zijn vergeten hoe het voelt om gillend een berg af te rennen. Nachtelijke dromen worden snel aan de kant gelegd, om de dag fris te beginnen. Snel douchen, eten en vlug de auto in.

'Wat moet ik vandaag allemaal doen?' Gelukkig staat je agenda vol met belangrijke afspraken. We weten vaak niet meer hoe het zou zijn om te leven zonder technische apparatuur en overvolle agenda's. Een moment van stilte dat naar de achtergrond is verdwenen...

Wanneer de tijd rijp is om minder te werken, kom je soms tot het besef dat je hard hebt gerend. Het lichaam is op en geeft signalen af dat de accu leeg is. De batterij moet opnieuw worden opgeladen. Waarom kwam je niet eerder tot het besef dat je accu kan leegraken? Druk, druk.

‘Ik moet nog even naar de winkel’, ‘Mijn kinderen kosten me een hoop energie’, ‘Mijn werk slokt al mijn krachten op’: allemaal redenen, die kunnen worden aangegeven. Maar wie heeft er het meeste last van? Jijzelf en jouw omgeving. Vaak willen we te laat inzien of aanvoelen dat we zelf moeten bepalen waar onze grenzen liggen. ‘Nee’ durven zeggen! Anderen kijken je verbaasd aan, wanneer je ‘nee’ zegt, terwijl je beste vriend vraagt of je wilt meehelpen met zijn verhuizing. Is het vreemd dat jij niet jouw beste vriend wilt helpen? Wat ben jij een egoïst! Nee, juist niet. Elkaar willen helpen is heel goed. Iets overhebben voor een ander wordt zeer gewaardeerd. Wat je geeft, zal je in wat voor vorm dan ook terugontvangen. Maar doordat jij hebt geleerd om voor jezelf op te komen en je grenzen aan te geven, kan een ander dit alleen maar waarderen. Die weet bij jou precies waar hij of zij aan toe is. Dat is toch juist een krachtige eigenschap?

Een stroom van alle wensen

We weten vaak zelf het goede antwoord, maar ernaar luisteren is de kunst

We willen geaccepteerd worden rond wie we zijn. Stel je voor dat je alleen staat, terwijl er tientallen mensen jou uitlachen. Dit doet pijn. Daarom kan het zijn dat je meegaat met de wensen van anderen. De rivier van alle wensen en verlangens van velen. De buurvrouw gaat ook twee keer per jaar op vakantie. Misschien wil jij dat ook? Wensen en verlangens zijn goed voor een mens. Dat geeft energie, hoop en kracht om verder te groeien. Maar blijf bij jezelf! Vergelijk je niet met een ander. Wat is de juiste maatstaaf waarmee jij jezelf moet vergelijken?

Is maatje 36 geaccepteerd of ligt de grens bij 40? Wanneer jij je er goed bij voelt en tevreden bent, dan ben je een tevreden mens!

WERKDRUK

In veel landen leven mensen die weinig bezittingen hebben. Ze leven soms in en met de natuur en hebben geleerd hoe ze kunnen overleven.

In de westerse culturen willen wij vaak steeds meer bezittingen hebben. Tevreden zijn met wat je hebt is soms moeilijk. We zijn vergeten hoe het is om onszelf te vermaken met kleine, eenvoudige spelletjes. De televisie heeft een centraal punt gekregen in de woonkamer en de computer staat vaak te downloaden. We communiceren via Facebook met mensen over de hele wereld, maar hebben weinig tijd om een goed gesprek aan te gaan met de buurman.

De *werkdruk* groeit in onze maatschappij. Tijd is geld en die mogen we niet verspillen, want dan kun je mogelijk veel geld verliezen. We rennen hard. In de auto kan soms worden gebeld om de tijd efficiënt te gebruiken. De wegen slippen dicht met files en het probleem van overvolle wegen kan moeilijk worden opgelost.

Of dat hier een goede oplossing voor bestaat, kan ik niet zeggen. Maar het is wel goed om je bewust te zijn van je eigen denkgedrag. Denk positief!

Stuur tijdens de file energie de ruimte in die goed is voor een ander en laat je ergernissen los. Geef de bestuurder in de auto naast je een glimlach.

Wil jij zuiverder leven?

Zuivere energie geeft jou een gezonder leven

Bomen geven ons zuurstof. Je kunt dit voelen door een lange wandeling in de natuur te maken.

Schone zuurstof geeft je longen vitale kracht. Klimaatveranderingen zijn al eeuwen oud. Je bewust zijn van vervuiling is goed. Het is belangrijk dat het evenwicht blijft bestaan. Zorg ervoor dat jij een steentje bijdraagt aan een schone leefomgeving door te beginnen bij jezelf!

Acceptatie geeft rust

Acceptatie kan een lastig proces zijn. Op je levenspad komen situaties voor die je niet altijd prettig vindt. Het belangrijkste in dit proces is de vraag hoe je ermee omgaat. Het is goed dat verdriet wordt verwerkt en het een plaats krijgt in je leven.

Wanneer gebeurtenissen zijn verwerkt, maar nog wel opgeslagen liggen in jouw energieveld, dan mag je die loslaten. Het is niet nodig om bagage mee te sjouwen, wanneer je die niet meer nodig hebt. Dit verlost je lichamelijk van kwalen en zorgen die er niet meer toe doen. Het mag jouw energetisch lichaam verlaten.

Ziek zijn kan vele verschijnselen met zich meebrengen: koorts, wanhoop, angst en nog veel andere onzekerheden. Toch moet je weten dat, wanneer jouw lichaam aangeeft niet in balans te zijn, je zelf op zoek moet naar het evenwicht. Dat is belangrijk!

Slaap je te weinig of eet je ongezond, dan is het niet onlogisch te bedenken, dat jouw lichaam signalen afgeeft dat je ergens iets te kort komt. Luister naar je

lichaam! Dat geeft signalen die je kunt negeren, maar je kunt ook dankbaar zijn dat je zelf de touwtjes in handen hebt. Een dokter raadplegen is goed.

Toch wil ik je als tip meegeven: wanneer je een bezoek brengt aan een deskundige, vergeet dan niet te luisteren naar je eigen intuïtie. Wanneer jouw gevoel zegt dat een 'second opinion' nodig is, vraag die dan.

Wil jij méér levensenergie in jouw dagelijks leven?

Rust uit op het moment wanneer dat kan

Laat je in gedachten meedrijven op een wolk en laat gedachten los

Oververmoeidheid is een van de 'ziektebeelden' die onze westerse cultuur met zich meebrengt.

Wil je weten waarom?

Onze samenleving staat tegenwoordig onvoldoende verbonden met de natuur. Omgevingen waarin wij

leven, zijn voorzien van elektronische apparaten. Ik denk hierbij aan de computer, magnetron, koelkast en televisie. Allemaal apparaten die elektronische uitstralingen hebben, waardoor ons energiebalans uit evenwicht kan raken. Ben jij je hiervan bewust? Werk je dagelijks achter een monitor van een computer en heb je te kampen met veel vermoeidheidssymptomen?

Probeer dan eens vaker de frisse lucht in te gaan. Ga naar buiten in je pauze. Loop een rondje, ook al sneeuwt of vriest het. Probeer het en luister naar het verschil!

Wat is jouw stressfactor?

Stress veroorzaakt veel negatieve energie. Veel mensen hebben het te druk, waardoor er stress ontstaat. De weegschaal is niet voldoende in balans en slaat door. Het is de kunst om opnieuw het juiste evenwicht te vinden. Vergelijk het met een wip waarop twee kinderen zitten. Het ene kind is zwaarder dan het andere en zakt naar beneden. Het andere kind gaat omhoog.

Welk kind ben jij? Waarom heb je zoveel stress?

Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn.

Vaak hoor je mensen zeggen dat de druk op het werk erg groot is. Er moet veel gedaan worden in een beperkte periode. Hier is weinig aan te veranderen. Wat je wel kunt veranderen, is het werk te verdelen. Verdeel het werk over een periode die voor jou te behappen is. Organiseren en plannen zijn daarbij van essentieel belang. Niet altijd gemakkelijk, maar ook jij kunt dat leren. Werk met een schema, waardoor je zelf het overzicht houdt. Geef daarop aan wat af is en wat je nog moet doen. Door het op papier te zetten, krijg je in je hoofd meer ruimte. Neem op tijd pauze en benut die goed. Hier ben je zelf verantwoordelijk voor. Durf op tijd aan te geven wanneer voor jouw gevoel de druk te groot is. Zoek samen met je leidinggevende naar een oplossing. Samen zijn jullie verantwoordelijk voor het product waar jullie voor werken. Geven en nemen. Welke taken zijn jouw verantwoordelijkheid? Een bedrijf, stichting, organisatie of school bestaat uit meerdere personen. Deze hiërarchie is opgebouwd uit een driehoek. Waar sta jij?

Wanneer je tegen een burn-out aan zit, geef dan niet een ander de schuld. Op tijd aan de bel trekken en jezelf beschermen is belangrijk. Luister goed naar de

signalen van je lichaam. Niemand is perfect en ook jij kunt op de werkplek door een ander worden vervangen. Dat is geen fijn gevoel, maar wanneer je op tijd afstand neemt en ontspant, ben je beter in staat om problemen te begrijpen en deze gemakkelijker te relativiseren. Ik wens jou heel veel succes! Jij weet zelf het beste waar jouw capaciteiten liggen. Benut die en maak daar gebruik van. Ieder van ons heeft een gave. Luister naar het gevoel waarin jij je wilt ontwikkelen. Deze stromingen kunnen in de loop van de tijd veranderen. Dat is prima. Ontwikkelingen naar een hoger niveau zijn goed.

Zoek naar het lichtpuntje, wanneer iemand of een situatie je een benauwd, onzeker, verdrietig of jaloers gevoel geeft.

Wanneer je dat hebt gevonden, zal de energie om je heen lichter worden en voel je je prettiger en sterker

Stress in relatie met anderen kan worden veroorzaakt doordat je niet voldoende jezelf uit. Woorden worden te veel ingeslikt en gevoelens worden onderdrukt. Je begrijpt dat dit niet goed is. Emoties worden in het energetisch lichaam opgeslagen en kunnen je ziek maken.

Niemand is meer of minder dan een ander.

We kunnen verschillen in aanzien of in mogelijkheden tot ontwikkeling, maar ieder mens is uniek! Weet dat je zelf verantwoordelijk bent voor geluk in relatie tot de ander.

HOE HARMONISEER JE GELUK

Vergeven betekent dat je herstelt van oud zeer. Herinneringen aan mensen die jou pijn hebben gedaan, kunnen lang een bittere nasmaak geven. Toch moet je weten dat de ander jou iets heeft geleerd. Jij bent daardoor hem of haar anders gaan zien. Ieder conflict of situatie heeft twee kanten die moeten worden belicht.

Durf jij jezelf te verplaatsen in die ander?

Wat is de reden van het gedrag?

Waarom heb jij jezelf laten kwetsen?

Woorden of daden kunnen helaas niet ongedaan worden gemaakt. De weg die je daarna bewandelt, geeft je wel de mogelijkheid om keuzes te maken. Accepteer je dat een ander je pijn of verdriet doet of heeft gedaan?

Durf jezelf kwetsbaar op te stellen. Het is niet erg om fouten toe te geven, maar bewaak jouw grenzen. Benoem als iemand jou pijn doet zijn of haar woorden of daden. Wanneer iemand jou kwetst, hou hem of haar dan een denkbeeldige spiegel voor. Hierdoor zal de energie worden teruggekaatst.

Ben jij op zoek naar de gouden tip om gewicht te verliezen?

Voeding zorgt ervoor dat het lichaam energie krijgt door verbranding. Een mens heeft eten nodig om goed te functioneren. Maar veel vrouwen en ook mannen willen graag *de gouden tip* rond hoe ze kunnen afvallen.

Je kunt gewicht verliezen door te beginnen met jezelf te accepteren!

Wanneer de zomer in aantocht is, zijn velen bezig een paar pondjes te verliezen. Prima! Je bewust zijn van je voedingspatroon is goed. Helaas zijn er jongeren of ouderen die last hebben van *eetstoornissen*. Ze vinden dat ze te dik zijn. In de media wordt veel aandacht besteed aan dit onderwerp. Wanneer eten een probleem is, ben je uit evenwicht. Acceptatie van je eetziekte is **de eerste stap**. Zelf durven toe te geven dat je een probleem hebt, is heel belangrijk. Wanneer je dit niet kunt, zal het nog enige tijd duren voordat je geholpen kunt worden.

De tweede stap is het **denkpatroon**. Wanneer je constant tegen jezelf zegt dat je móét eten, zal het averechts werken. Je lichaam heeft inderdaad voeding nodig om te blijven leven, maar jezelf kwellen door te 'moeten' heeft geen zin. Zeg tegen jezelf dat je wilt eten.

Waarom wil je slanker worden?

Een eetstoornis kan als oorzaak hebben dat je onzeker bent. Je vindt het moeilijk om de controle te verliezen, en door niet of weinig te eten, heb je zelf de touwtjes in handen. Waar ben je écht bang voor?

Dat zijn vragen die je kunt beantwoorden om jezelf te genezen. Het gaat niet alleen om het eetgedrag. Aan de oorzaak van de ziekte moet gesleuteld worden om te helen. Bijvoorbeeld door een assertiviteitstraining. Of leren meer open te communiceren. Het is belangrijk dat je aangeeft wat je graag wilt in het leven en wat juist niet. Leer om te gaan met situaties die spanningen oproepen en om te gaan met kritiek.

Eetstoornissen kunnen verdwijnen, wanneer er wordt gewerkt aan de oorzaak en niet alleen aan de symptomen van de ziektes

Slapen als Doornroosje

Tijdens de slaap worden spanningen losgelaten en ervaringen verwerkt. Voldoende slaap zorgt ervoor dat het lichaam herstelt. De energie wordt opnieuw opgeladen. Slaap jij goed?

Wanneer je een gemakkelijke slaper bent, is dat heel fijn. Je geeft daardoor je lichaam de rust die het nodig heeft. Toch zijn er ook mensen die problemen hebben met slapen; die moeilijk in slaap kunnen komen of vroeg wakker zijn. Wanneer jouw lichaam na een nacht slapen voldoende is uitgerust, is er geen probleem. Maar ben je nog erg moe wanneer je uit bed komt? Dan hoop ik dat je iets hebt aan de volgende tips:

Ga naar je slaapkamer en onderzoek hoeveel elektronische apparaten in je slaapkamer aanwezig zijn. Slaap jij op een elektronisch verstelbaar bed? Wees je ervan bewust dat dit mogelijk een oorzaak is waardoor je energie balans uit evenwicht is. Slaap je vlakbij een elektriciteitsmast, weet dan dat het energieveld daaromheen niet goed kan zijn voor een mens.

Waarom kom je moeilijk in slaap?

Het kan zijn dat je onvoldoende slaap hebt. Of misschien lig je te denken, waardoor je onrustig wordt van binnen. Koffie drinken voor het slapen gaan is niet goed. Cafeïne is een pepmiddel waar je onrustig van kunt worden. Ook bepaalde medicijnen hebben als bijwerking dat ze slaapproblemen kunnen veroorzaken.

Om goed te slapen, is het belangrijk dat je geest vrij is van gedachten. Dit lijkt misschien moeilijk. Toch ben ik ervan overtuigd dat iedereen het kan leren. Dit kost wel oefening, maar je zult daardoor gemakkelijker en beter slapen.

Maak denkbeeldig een verbinding via je stuitje met Moeder Aarde. Daarin kun je spanningen laten wegstromen. Je kunt leren je gedachten los te laten, mogelijk met behulp van een meditatie-CD of door een visualisatieoefening. Neem een fijne houding aan en laat alle gedachten opkomen. Deze gedachten mogen geen aandacht krijgen. Laat ze meedrijven met wolken of het water van de zee. Wanneer jij je van binnen rustiger begint te voelen, zul je beter slapen.

Veel succes en slaap lekker!

Koestering

Zwanger zijn is een natuurlijk proces. Helaas zijn er vrouwen die afstand moeten nemen van een vruchtje of kindje dat niet levensvatbaar is. Dit is een groot verlies en verdriet.

Leven voelen of je bewust zijn van nieuw leven in het lichaam, kan mooie en intense gevoelens geven. Wanneer er afscheid plaatsvindt van een kindje, dan ontstaan verwarring, onrust en angst, maar ook blijdschap van de ervaring die erg bijzonder en mooi kan zijn.

Nieuw leven ontstaat wanneer er samensmelting heeft plaatsgevonden tussen een zaadje en een eitje in de eileider van een vrouw. 6-7 dagen na de bevruchting vindt de innesteling plaats, meestal in de wand van de baarmoeder. In de 3e tot de 12e week van de zwangerschap ontwikkelt de embryo zich. Daarna wordt het een foetus en na 40 weken zwangerschap is het kindje rijp om geboren te worden.

Blijdschap en onzekerheid zijn gevoelens, die veel vrouwen in het begin van hun zwangerschap ervaren.

Gaat het allemaal goed?

Zal ik van dit kindje gaan houden?

Hoe zal het eruit komen te zien?

Allemaal vragen die door je hoofd heen gaan. Een bijzondere, emotionele tijd breekt aan. Spannende momenten worden ervaren, wanneer het eerste bezoek aan de verloskundige plaatsvindt.

Allemaal processen die een moeder of echtpaar doorstaan. Toch zijn er mannen en vrouwen, die te vroeg afscheid moeten nemen van hun kindje. Het baby'tje kan zich al in een vroeg stadium niet meer goed ontwikkelen of later in de zwangerschap. Mogelijk leeft het kindje niet meer voordat je het zelf wist. Het kan ook zijn dat je eerst jouw kindje op deze wereld hebt mogen zetten, maar dat je er toch afscheid van hebt moeten nemen.

Wanneer dit jou is overkomen of in je directe omgeving, dan wil ik je als eerste feliciteren. Misschien vind je dit vreemd om te lezen en voelt het raar. Toch meen ik wel wat ik zeg. Jij hebt mogen ervaren hoe het voelt om een kindje in jouw buik te hebben. Misschien niet met 'plopjes' van voetjes of armen, maar dat maakt geen verschil. Het voelde als

jouw kindje. *Jullie blijven altijd verbonden. Dat is héél bijzonder!*

De natuur is helaas niet te sturen. We moeten leren ons daaraan over te geven. Dat is zeker niet gemakkelijk. Veel kunnen we plannen, maar een zwangerschap niet. Toch is elke ervaring uniek! Deze mag je koesteren! Wanneer je een kindje hebt verloren, dan zal dat mensje voor altijd een speciaal plekje in je hart hebben. Dat is goed! Laat jouw verdriet los en bewaar de fijne herinneringen. De ervaring leert je, dat nieuw leven een speciale betekenis heeft, namelijk dat wij als mens onszelf kunnen voortplanten door nieuw leven te schenken.

Wanneer jij er bewust voor kiest om geen ouder te worden, dan wil dat zeggen, dat jij heel goed weet wat belangrijk voor jou is. Jij bepaalt zelf wie je bent en waar jij veel waarde aan hecht. Dat is goed! Hecht niet te veel waarde aan andermans woorden. Jij kiest wat voor jou goed voelt en dat is prima!

Mocht je de wens hebben om vader of moeder te willen worden, maar de natuur helpt niet voldoende mee, dan kan ik je een tip geven!

Zorg ervoor dat jij jezelf nooit verliest in de drang om jouw wens in vervulling te willen zien gaan. Het

leven en nieuw leven is niet te sturen. Je zult helaas moeten leren accepteren dat de weg die je bewandelt, wordt bepaald door factoren, die je niet altijd onder controle hebt. Vergeet nooit dat wensen en verlangens positief zijn voor ontwikkeling. Maar wanneer 'willen' wordt vervangen door wensen die niet uitkomen, begrijp dan dat jouw keuze bepalend is voor het doel in jouw leven. Mocht het zo zijn dat jij geen kinderen kunt verwekken, begrijp dan dat de oorzaak of reden jou meer kan geven, dan waarvan jij je nu misschien bewust bent! Hou van jezelf en accepteer dat het lichaam anders is dan je zou willen. Vergeet niet dat het leven meer is dan zorgen voor een ander!

*Nieuw leven is bijzonder,
maar de wens om vader of moeder te worden kan
soms zó groot zijn, dat je vergeet wie je zelf bent*

Een kind afstaan geeft een breuk in het contact. Een kind dat is geadopteerd, zal in zijn leven een weg bewandelen, die anders verloopt dan wanneer het bij zijn biologische vader of moeder was gebleven. Een

kind aan een ander schenken betekent dat je voelt, dat je niet voldoende het kind kunt bieden wat je zou willen. Soms wordt deze keuze door anderen gemaakt. Deze scheiding van vader, moeder en kind betekent dat ze niet samen verder groeien, maar vaak in het hart en de geest wel voortbestaan.

Vrouwen die een vruchtje hebben laten weghalen uit hun buik, zijn vaak verward met gevoelens van frustratie of onmacht. Zij kunnen het 'kindje' op dat moment niet geven wat hun hart zou willen. Een *abortus* ondergaan is een moeilijke keus. Wees niet boos op jezelf. Niemand zal kunnen voelen wat jij hebt moeten doorstaan. En als je jouw verdriet, angst en pijn vergeeft, zal jouw innerlijke onrust ruimte maken voor geluk!

Miljoenen kinderen op onze werelddol zijn geboren op een plek waar veel armoede en criminaliteit heerst. Ze groeien op in een omgeving die minder gezond is. De moeder probeert het leven te nemen zoals het is. Vaak gaat dit gepaard met veel verwarring en intens verdriet, mogelijk met verlies van kinderen die ze niet meer bij zich heeft. Waarom is de wereld zo oneerlijk verdeeld?

Het feit dat jij in Nederland woont of in een land waar de welvaart zich goed ontwikkelt, houdt in dat jij een persoon bent die leeft in de westerse cultuur. Geniet van hetgeen je mag ontvangen en wees daar dankbaar voor!

*Het hart is met liefde gevuld,
wanneer je in staat bent te geven*

Wanneer genieten een verslaving wordt

Voedsel dat je inneemt, zegt veel over de persoon die je bent. Genieten van voedsel en drank is prima, maar zorg ervoor dat je er niet afhankelijk van wordt. Wanneer genieten een verslaving wordt, dan heb jij je lichaam en geest niet meer onder controle. Dit kan gevaarlijk zijn, omdat je niet meer goed voelt wat belangrijk voor je is.

Geluk kun je vinden, maar niet door te veel eten of drinken. *Een verslaving betekent dat jij de controle verliest over jouw eigen denken.*

Je stelt je afhankelijk op. Niemand kan bepalen wat goed of slecht is voor jouw gezondheid. Dit moet je zelf voelen. Vergeet nooit dat een verslaving van drank, eten, roken of drugs meer zegt over de persoon die jij nu bent. Gooi niet al jouw ervaringen overboord, maar probeer vanaf nu te leren dat jij bepaalt waar jouw eigen grenzen liggen. Voel van binnenuit. Wanneer voelen pijnlijk is, ga dan het bos in en huil. Schreeuw alles bij elkaar zo hard als je maar kan. Woede en verdriet loslaten mag, maar vergt veel levenskracht. Ook jij hebt die in je.

Een verslaving kan worden afgeleerd, wanneer jij jouw eigen instelling verandert. Niemand is afhankelijk van genotsmiddelen, zolang jij zelf weet waar jouw grenzen liggen!

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

‘Spiegeltje, spiegeltje aan de wand. Wie is het gelukkigste van het land? En de spiegel antwoordde...’

‘Sorry. Wanneer ik de mogelijkheid had, zou ik je graag dit antwoord willen geven.’

Iedereen is verantwoordelijk voor zijn of haar geluk. Jij maakt jouw eigen keuzes. Je kunt je afhankelijk opstellen door het geluk te vinden in anderen, een beter leven, een gezond leven, een lieve man, of kinderen. Maar ieder mens is afhankelijk van het geluk dat je van binnen ervaart. Wat en hoe je denkt. Waarom je iets doet.

Is het écht zo gemakkelijk?

Ja en nee.

Uiteindelijk is het antwoord ja.

Ga je mee op reis?

Reis verder door naar je innerlijke zelf. Leer en geniet!

Beantwoord eens de volgende vragen:

Wil jij een rijker mens worden?

Waarom wil jij rijker worden?

Wat ga je daarmee doen?

Hoe geniet je daarvan?

Wanneer je de eerste vraag met *nee* hebt beantwoord, dan wil ik je feliciteren! Je bent een mens die gelukkig is op dit moment. Jij bent tevreden met wat je hebt. Fantastisch! Geniet ervan. Ik ben trots op je. Jij kunt anderen veel geven. Wees daar zuinig op.

Wanneer je de eerste vraag met *weet ik niet* hebt beantwoord, dan vind je het moeilijk om keuzes te maken. Dat kan vervelend voor je zijn. Als tip kan ik je geven: probeer te luisteren naar wat je intuïtie zegt. Voel wat voor jou op dat moment het beste is. Heb niet te lang spijt van een beslissing. Je kunt een gemaakte keuze niet terugdraaien. Je kunt er wel voor zorgen, dat je niet opnieuw dezelfde fout maakt. Je leert en groeit hiervan.

Heb je de eerste vraag met *ja* beantwoord, dan is het belangrijk hoe je 'rijker' hebt geïnterpreteerd. 'Rijker' door meer geld te willen ontvangen. 'Rijker' door te

groeien als mens. Misschien ervaar je 'rijker' door een studie of een grotere auto. De waarde die jij aan 'rijk' geeft, zegt iets over hoe jij geluk ervaart.

Op alle vragen is een antwoord. Het nadeel is dat er weer nieuwe vragen ontstaan.

Waarom gebeurt dat?

Wij mensen willen ons meestal ontwikkelen. We zijn nieuwsgierig van aard. Hebben graag alles onder controle. Willen weten waar we aan toe zijn. Dat geeft steun en houvast. Die veiligheid voelt goed. Vaak worden we opnieuw geconfronteerd met een uitdaging.

Weet je hoe dat komt?

We hebben de keus ons te ontwikkelen.

Wanneer we niet opletten, vallen we op de grond. Kloppen onze kleren schoon en lopen verder. Struikelen over een boomstronk, vallen opnieuw, maar willen toch vooruit. Soms kom je in een diep gat terecht. Je wordt bang, voelt je alleen. Het is er donker en het kost je veel energie om eruit te komen. Je bent moe. Je bent op. Alles doet je zeer. Je vraagt je af waar je dat aan hebt verdiend. 'Waarom is dit mij overkomen? Had ik beter moeten uitkijken?'

Misschien, maar bepaal voor jezelf wat de oorzaak is. Wanneer je die hebt gevonden, kun je begrijpen waarom je in een gat terecht bent gekomen. Geef jezelf niet de schuld. Zoek naar een mogelijkheid om eruit te komen. Sta op en loop verder. Spreek je woorden uit. Laat de pijn niet liggen tot die is verankerd in je onderbewustzijn. Pak het probleem met beide handen aan. Altijd en overal zijn er mensen die je kunnen helpen en naar je willen luisteren. Om samen met jou naar een oplossing te zoeken. Maar jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw eigen geluk!

Geniet van elke zonnestraal in je leven en verdrijf wolken die je dat zicht ontnemen

Hoe reinig je jouw lichaam?

schilderen - wandelen - dansen - sporten - mediteren
- slapen - tuinieren - lezen

Dit zijn allemaal manieren, waardoor het lichaam of de geest zich kan verlossen van negatieve energie.

Oude ballast wordt losgemaakt en losgelaten. Het lichaam zuivert zichzelf. Er ontstaat meer ruimte voor zuivere energie.

Wanneer je *mediteert*, dan leer je gedachten los te laten. Blokkades kun je leren voelen.

Waar zit spanning en hoe kun je die loslaten?

Waar komt die spanning vandaan?

Er zijn oefeningen, waarbij je leert hoe je goed kunt mediteren.

Oefening

Ga op een plek liggen of zitten, die voor jou goed voelt.

Het is er rustig en jij kunt daar jezelf ontspannen.

Maak denkbeeldig verbinding met de aarde. Bijvoorbeeld door een koord of wortels in gedachten stevig in de grond vast te maken.

Daar kun je spanningen doorheen laten stromen de grond in of nieuwe energie omhoog laten komen.

Is jouw kind perfect?

Pesten bij kinderen kan vervelende gevolgen met zich meebrengen.

Het kind voelt zich onzeker en wordt te kort gedaan in het krijgen van positieve aandacht. Hierdoor ontwikkelt het kind zich niet optimaal. Het wordt bang van zichzelf en anderen om zich heen. Het kind kan zich niet vrij bewegen in de ruimte, doordat het te veel op zijn hoede is. Het kind houdt vooral anderen in de gaten en is er zich niet van bewust dat het zichzelf enorm te kort doet.

Pestgedrag is oneerlijk.

Ieder individu hoort één eerlijke kans te krijgen om zich optimaal te ontwikkelen. Daarvoor is de omgeving van essentieel belang.

Wanneer jij de indruk hebt dat jouw kind wordt gepest, neem het dan serieus! Luister naar de verhalen en probeer je voor te stellen hoe jouw kind zich voelt.

De tijd die daarna komt, zal niet altijd voorspoedig verlopen. Met vallen en opstaan moet het kind met hulp van jou en/of specialisten leren zichzelf staande te houden in zijn omgeving.

Zelf kun je het kind vasthouden en positieve aandacht geven die het behoort te krijgen.

De kans bestaat dat het kind niet zelf met zijn verhaal durft te komen. Begrijp je waarom? Het kind sluit zichzelf af, maar hierdoor bestaat wel de kans, dat hij of zij er later veel last van kan ondervinden. Het zelfvertrouwen loopt een deuk op. In grote groepen zichzelf presenteren kan later mogelijk problemen geven. Wanneer er niet op tijd goed wordt gehandeld, dan bestaat de kans dat het kind later depressief wordt en gedachten ontstaan aan zelfdoding. Het kind heeft dan onvoldoende geleerd om van zichzelf te houden en trots te zijn op zijn eigen kunnen.

Zelfvertrouwen is een basisprincipe voor goede ontwikkelingen op vele vlakken. Zowel geestelijk als lichamelijk. Vertrouwen hebben in hetgeen je doet en ervan uitgaan dat wat je wilt doen, goed is.

Leer het kind dat is gepest of gepest wordt in te zien, dat hij of zij zelf verantwoordelijk is voor het gedrag. Het is zeker niet gemakkelijk voor het kind om voor zichzelf op te komen wanneer het dat niet durft. Maar probeer samen met het kind hieraan te werken.

Hou het kind een spiegel voor en maak het bewust van zijn sterke kanten.

Geef het complimenten en probeer ervoor te zorgen dat het kind het vertrouwen in zichzelf terugvindt.

Dit kun je doen door succeservaringen te laten ervaren.

Vriendschap is belangrijk!

Als jouw kind juist een ander pest, dan is dat vaak ook door onzekerheid. Door een ander pijn te doen, heeft het kind de indruk dat hij of zij de touwtjes in handen heeft. Het kind is dan juist zelf bang gekwetst te worden. Maak dit bespreekbaar en probeer het kind te laten voelen dat een ander kleineren juist het tegenovergestelde teweegbrengt dan het zou willen: aandacht!

Ben jij perfect?

Dat heb je goed gedaan! Ik ben trots op je!

Complimenten geven doet goed. Het zelfvertrouwen groeit. Je hebt het gevoel gewaardeerd te worden in je capaciteiten. Positieve aandacht geeft je kracht en

moed om door te zetten en jouw grenzen te verleggen.

We weten dat complimenten geven aan elkaar goed doet. Waarom gebeurt het dan zo weinig?

Een kind complimenteren is vaak gemakkelijker dan aan een volwassene. Negatief gedrag overheerst vaak het positieve. Wanneer je griep hebt, krijg je meestal aandacht. Maar wanneer je hard werkt, dan wordt het al snel 'normaal' gevonden. Daarom is het zo belangrijk om elkaar positieve aandacht te geven! Kinderen die erg gevoelig zijn voor prikkels om zich heen, geven al snel signalen af die aangeven hoe dat zij zich voelen. Daar wordt snel en gemakkelijker op gereageerd. 'Niet doen.' 'Blijf af'. 'Kom nou eens hier!' 'Waarom doe je dat?': allemaal uitspraken die volwassenen kunnen afvuren op het kind. Het kind raakt gewend aan opmerkingen die steeds weer worden herhaald. De boodschap komt te vervallen, omdat de betekenis van de inhoud niet meer aanspreekt. Het kind bepaalt zelf wat hij of zij wil horen. Deze houding moet veranderd worden om niet te veel in het negatieve te blijven hangen. Een negatieve spiraal gaat gemakkelijker naar beneden, dan wanneer opbouwende kritiek wordt aangeboden. Waarom zijn we ons hier zo weinig van

bewust? Omdat het te gemakkelijk is om het negatieve aandacht te geven. Sommige mensen reageren van nature positief. Dat is geweldig! Het is belangrijk dit vast te houden en je niet te laten beïnvloeden door anderen.

In sprookjes zie je vaak dat de boodschap van het verhaal gaat over het goede en het kwade. *Gelukkig wint de sterkste meestal en dat is diegene die vanuit het hart zuiver handelt.*

Liefde, openheid en eerlijkheid worden hierin gewaardeerd. Maar ben jij ook eerlijk tegen jezelf? Durf jij jezelf in de ogen aan te kijken en toe te geven wat je moeilijk vindt? Kun jij jouw negatieve aandachtspunten veranderen door er bewust aan te werken?

Dit is belangrijk, omdat jij daardoor leert een beter mens te worden. 'Wanneer ben je dan een beter mens?' zul jij je dan waarschijnlijk afvragen.

Een beter mens is goed voor zichzelf, en kan anderen begrijpen en waarderen in het mens zijn.

Leer te houden van de negatieve kanten van jezelf en de ander, waardoor meer plaats wordt gemaakt voor het positieve.

Vaak zullen wij als mens eerst door een dal moeten gaan om de top te kunnen bereiken. Onderweg komen we valkuilen tegen, maar door die te bestrijden door kracht en moed om verder te willen knokken, komen we op de plek aan waar we willen zijn.

Waarom moeten we dan eerst door het 'slijk' om een beter mens te worden?

Anders kunnen en willen we niet begrijpen hoe het leven in elkaar zit. Je bent pas in staat om van iemand te houden, wanneer je eerst leert jezelf te begrijpen in wie en hoe je bent. Onthou dat liefde sterk is, maar ook een valkuil kan zijn om jezelf te laten verdrinken in je energie.

Leer jouw kracht te vinden, door eerlijk te zijn naar wie je bent en hoe je bent.

Goed naar jezelf luisteren is de kunst

SPROOKJES BESTAAN

Heel lang geleden woonde er in een ver land achter de hoge bergen een vrouw. De vrouw zag eruit als een prinses! Lang, bruin, krullend haar en haar ogen glinsterden, wanneer ze je aankeek. Veel mensen waren diep onder de indruk van haar schoonheid! Ze lachte lief en je hart smolt weg, wanneer ze voorbijliep. Veel mannen wilden graag met haar trouwen. Iedere man deed zijn uiterste best om haar aandacht te krijgen. Veel geld werd haar aangeboden en mannen probeerden haar mee te nemen naar de mooiste plekjes. En telkens was haar antwoord:

‘Nee, dank je wel. Het is goed zo!’ Niemand begreep, waarom deze mooie vrouw alle knappe mannen liet gaan. Wat was de reden waarom ze geen geld wilde? Waarom liet ze alles aan haar voorbijgaan wat ze kon krijgen?

Niemand wist het antwoord.

Tot de dag dat hij voor haar stond. Ze keken elkaar aan en de mensen wisten het antwoord. Het ging niet om veel geld. Ook de mooiste plekjes waren niet het belangrijkste. De hart verbinding, daar ging het om. Echte LIEFDE!

Fantasie of werkelijkheid?

Probeer je eens voor te stellen hoe het voelt om in je eentje op een mooi, tropisch eiland te staan. Niemand om je heen! Overal waar je kijkt, waan je jezelf in het paradijs. Gekleurde vogels vliegen voorbij. Je hoort in de verte het kabbelen van water. Voor je voeten in het zand zie je prachtige schelpen liggen. Je kijkt, ruikt en ziet het natuurschoon om je heen. En daar sta jij, alleen! Wat voel je op dit moment wanneer je dit leest? Voel je rust binnenstromen of benauwt de eenzaamheid je? Wil je liever naar het hier en nu of blijf je even in gedachten hangen om dit moment vast te houden?

Is het fantasie of werkelijkheid? Het maakt geen verschil. Het is zoals jij het ervaart. Dromen en verlangens zijn goed voor de mens. Ze geven je ruimte om jezelf te verdiepen in jouw wensen die mogelijk ooit waarheid worden. Fantaseren geeft je het gevoel de wereld om je heen zo te maken als jij zou willen. Is daar iets mis mee?

Het antwoord ligt in het midden. Nee, er is zeker niks mis om de werkelijkheid soms te willen verdraaien door er anders over te denken. Toch zit het gevaar hierin, dat je niet met beide benen op de

grond staat. Iets mooier maken dan het is, heeft weinig zin, wanneer er niks aan te veranderen is.

Accepteren dat het zo hoort te gaan, is dan de enige oplossing! Begrijp je wat ik je hiermee wil vertellen? Sluit jezelf niet op door je af te sluiten voor al het mooie om je heen, maar begrijp en ervaar dat de wereld niet altijd is wat je zou wensen. Probeer wat goed voelt in je op te nemen en ervaar het verschil door te kijken met andere ogen. Zie niet hoe 'lelijk' iemand is, maar kijk naar die persoon en tast af door je open te stellen en te ontvangen.

Dromen worden waar,

wanneer je begrijpt hoe de werkelijkheid mag verlopen

Kracht en vertrouwen

Wanneer jij jouw ogen sluit, dan is het mogelijk om te voelen wat je denkt en wilt.

Vertrouwen krijgen en geven is mogelijk, wanneer je laat weten kracht te willen ontvangen. Open je ogen door het positieve om je heen binnen te laten.

Kijk eens goed om je heen.

Waar ben jij op dit moment terwijl je dit leest?

Wat zie je?

Neem alles wat je ervaart eens goed in je op. Beschouw jouw omgeving als de leidraad voor het leven. Zie en ervaar. Wie bepaalt wat goed is voor jou?

Hoe komt het dat jij je soms rot voelt, terwijl jouw omgeving straalt van vreugde? Verberg je tranen niet. Laat zien wie je bent!

‘Kracht vinden’ betekent moed krijgen om jezelf staande te houden.

Er is rust in overvloed wanneer je in staat bent het licht te vinden in anderen in jouw omgeving. Onthoud dat de kracht van jouw omgeving bepaalt hoe jij je daadwerkelijk kan voelen. Wens jezelf geluk en wijsheid waarop je vervolgens weet dat het je toekomt wanneer dat zo mag zijn. Liefde vanuit het

hart is sterk en maakt je krachtiger en gelukkiger door die met anderen te delen.

Wanneer je nu denkt dat geluk te sturen is, dan kan ik je voor eens en voor altijd zeggen, dat wanneer je geeft uit liefde jij in staat bent de wereld om je heen lichter en positiever te maken door te stralen vanuit het binnenste van je hart. Dankjewel voor hetgeen jij wil doen. Door het lezen van deze woorden zal jouw onderbewustzijn namelijk weten waarom jij trots op je zelf mag zijn. Omdat je wilt werken aan jouw ontwikkeling. JE WARE IK!

Soms zijn woorden niet nodig om de waarheid te vertellen!

Liefde

Een 'toverwoord' waarover de mens al zo vaak heeft geschreven en gefantaseerd. Wat zou het leven prachtig zijn, wanneer we op aarde in een overvloed aan liefde konden leven.

Het tegendeel is helaas waar.

Vaak doen mensen elkaar pijn, haten ze elkaar of vernielen ze elkaars bezittingen. Waarom?

Vaak uit onmacht, woede, frustratie of eigen onzekerheid. Niet wetende hoe je anders met bepaalde emoties moet omgaan. Hoe moet je vanuit liefde handelen, terwijl je van binnen haat, woede of jaloezie voelt?

Vaak is het beter om eerst afstand te nemen. Afstand om alles weer op een rijtje te krijgen. Zelf overzie je vaak je eigen emoties niet, wanneer je er helemaal in verzeild bent geraakt. Geef als eerste jezelf lucht! Lucht om te ventileren en jouw gevoelens te accepteren en een rustige plek te geven. Een plek waar het geruime tijd opgeborgen mag zitten voordat je het definitief kunt loslaten. Vergeef jezelf fouten, omdat niemand gelukkiger wordt van alle stress en wanhoop waar je zelf in blijft hangen. Vergeven komt vanuit het hart en biedt ruimte voor meer liefde.

‘Liefde’: daar is het wel bekende toverwoord weer. Wat is liefde eigenlijk en waarom zijn wij mensen er zo vaak door geobsedeerd?

Liefde is mooi, warm, hartelijk, maar kan ook haatdragend zijn, wanneer we door anderen pijn

worden gedaan in ons hart. Toch ligt daar de sleutel tot eenwording met jezelf.

Vergeef jezelf alle fouten en open daardoor de weg naar hogere sferen. Een plek waar ze ook jou welkom heten en je willen begeleiden naar een mooiere en fijngevoeligere wereld. Waarom? Gewoon omdat het leven in en door liefde zoveel mooier, warmer en gelukzaliger is dan alle haat en pijn die we als mens zo vaak met ons meedragen.

Dus pak die sleutel en open jouw hart!!

Jezelf vergeven is onvoorwaardelijke liefde!

Onvoorwaardelijke liefde is zijn wie je bent.

Breng geluk in ieders hart en ook jij zult gelukkiger zijn. Zorg dat je daarbij jezelf niet vergeet. Aandacht, warmte, liefde, respect en tederheid brengen geluk in ieders hart!

Wonderen bestaan

Heeling voltooi je met jouw handen.

Leg ze op je hart. Sluit je ogen en wacht totdat je van binnen rustig wordt. Het kan zijn dat je een paar keer flink moet zuchten. Voel hoe je adem langs je hartstreek stroomt. Geniet.

De ervaring is de weg

Gevoel hoort bij de mens. Zonder gevoel zouden we niet weten welke koers we op moeten gaan. Gevoel kan sturend zijn, maar ook remmend. Denk maar eens aan angst die je kan belemmeren nieuwe keuzes te maken of woede-uitbarstingen die dingen kunnen kapotmaken.

Maar gelukkig heeft de mens meer. Blijdschap, verdriet, tevredenheid, kalmte, onrust, verliefdheid, haat, vreugde, trots en ga zo maar door.

Ze zijn allemaal in de mens verweven en dagelijks worden we ermee geconfronteerd. Maar hoe moeten we daar dan mee omgaan? Wat is goed en wat is fout?

Mag je boos zijn en tot hoever ben je in staat om je gevoelens te benoemen en te uiten?

Allemaal vragen waar alleen jij antwoord op kan geven. Het is goed om te voelen, maar soms word je overmeesterd door te sterke emoties. Neem dan afstand! Koel af en bekijk de situatie opnieuw van een afstandje.

In rustig vaarwater ben je beter in staat om de juiste keuzes te maken. Leer en geniet!

Als je een keuze moet maken uit twee kwaden, begin dan bij het begin. Waarom moet je deze keuze maken? Wat zijn je verwachtingen en wat wil je bereiken? Kijk of jezelf weet waar het probleem ligt en hoe je dat kunt oplossen. Zoals kinderen spelenderwijs leren, zo kunnen volwassenen dat ook. Leer van elkaar en hou van jezelf zoals je bent. Jij weet wie je bent, hoe je bent of wie je zou willen zijn. Ben je het kwijt, kijk dan opnieuw en onderzoek hoe jij in het leven wil staan. Wil je open en eerlijk zijn, dan zul je eerst open en eerlijk naar jezelf moeten zijn. Durf je dit nog niet, gooi dan dit boek niet dicht, maar kijk later opnieuw. Waar komt die angst vandaan?

‘Vergeet je zorgen en kijk met een glimlach naar de dag van morgen.’

En weet je het soms even niet, dan moet je niks willen en het gewoon zo laten zijn, want dan heeft het vast zijn reden.

Liefde. Heel veel zou ik je daarvan willen geven. Alsof een nieuw geboren kindje in je schoot wordt gelegd en je daarvan de onschuldige schoonheid in je mag opnemen. Nog zo puur, zo zuiver en intens.

Zelfliefde

Liefde voor jezelf. Dat is misschien gemakkelijk gezegd, maar het kan. Open je hart en dans je vrij

Bewustwording is vinden wat juist voor je is! Hij die openstaat voor alles wat leeft, leeft in het bewustzijn van God.

Goede gedachten zijn vaker wenselijker dan foute gedachten. Hij die bemint, wordt bemind. Hij die lacht, krijgt aandacht. Hij die zingt, ervaart liefde. Liefde vanuit de buik krijgt verlangen naar huis. Huis is daar waar je woont. ‘Wonen in het hart’ betekent jezelf liefhebben zoals je bent. Zijn in het moment! ‘Zijn’ in de betekenis van het woord. Ik ben. Ik ben lief. Ik ben mooi. Gewoon genieten van wat is.

Sterker nog: gewoon uiten wat niet goed voelt. Gewoon weg ermee! Opzouten. Zout reinigt. Daarom is badderen in zout goed voor het openen van de poriën.

Eerlijk zijn tegen jezelf en de ander betekent dat jij jezelf liefhebt. Je houdt van jezelf wanneer je openstaat voor alles wat goed is. Krijg vleugels door jezelf open te stellen. Dromen, denken, doen!

Na iedere terugval is het mogelijk om weer op te krabbelen. Kabbelend water geeft rust. Rust voor innerlijke schoonheid! Kennis komt van binnenuit. Van binnenuit zit de kennis. Elkaar beter verstaan is door elkaar aan te kijken en blijven kijken! Liefde is overal. Ook in jouw binnenste. Voel maar eens. Goed voelen.

Leef en bemin jezelf!

ENGELININSPIRATIE

Waar komt inspiratie vandaan? Inspireer jezelf door elkaar te ontmoeten daar en wanneer het kan. Nieuwe mensen ontmoeten is mooi. Tijd voor elkaar vrijmaken. Hoe vaak maak jij bewust tijd voor een ander? We leven vaak in een wereld die snel aan ons voorbijgaat. We denken dat we van alles moeten, maar leef je ook intens? Leef je echt met de inspiratie die goed voor je is? Inspireer jezelf, waardoor anderen door jou worden geïnspireerd. Ik zal je een voorbeeld geven. Stel je eens voor dat je niet weet wat je moet doen. Je wil van alles, maar eigenlijk weet je niet precies hoe. Geef jezelf dan eerst eens de ruimte die je nodig hebt. Ontwikkel nieuwe ideeën, maak nieuwe plannen, waardoor de inspiratie vanzelf gaat stromen. Probeer maar eens!

Waar word jij gelukkig van? Geluk is een woord dat je kunt vermenigvuldigen door fijne momenten. Liefde vind je niet. Die voel je. Liefde is in jouw hart!



www.giteliebrand.nl