

# **Voorbij je ego**



**Terug naar jezelf**

**Lucy Schaaphok**

# Inhoud

Voorwoord	2
<b>Hoofdstuk 1 “Zijn”</b>	<b>3</b>
Geniet van wie je bent	3
Je bent er al	4
Moeiteloos leven	5
Neem jezelf niet al te serieus	7
Open staan	8
<b>Hoofdstuk 2 Terug naar “zijn”</b>	<b>9</b>
Loslaten en leven vanuit je ziel	9
Depressieve gevoelens	10
Loslaten van en inzicht krijgen in je emoties	12
Melancholie	14
Hoe denk jij over jezelf?	14
Transformatie van herinneringen	15
7 manieren om verbinding te maken met je ziel	17
<b>Hoofdstuk 3 De ander</b>	<b>19</b>
Meer compassie	19
Het gaat niet over mij	20
Krijg je te weinig ruimte van je partner?	21
<b>Hoofdstuk 3 Doen</b>	<b>23</b>
Je levensmissie	23
Creatie en verlangen	23
Focus voor succes	24

# Voorwoord

Voorbij je ego – terug naar jezelf is een verzameling van artikelen die ik in het verleden geschreven heb.

Het boek geeft meer informatie en tips over hoe je bij jezelf terug kunt kunt, hoe je om kunt gaan met je gedachten en wat je gedachten zijn. Hoe je los kunt komen van je ego, wat je in essentie niet bent.

Ik wens je veel lees-inspiratie en hoor graag wat je van het boek vond.

Wil je meer weten, een workshop volgen of contact opnemen voor een kennismakingsgesprek voor coaching? Neem dan contact op.

Ik wens je alle succes om terug te komen bij je “zelf”.

Lucy Schaaphok

[www.life-creations.nl](http://www.life-creations.nl)

info@life-creations.nl

# Zijn

Ieder mens is een uniek wezen met alles al in zich, vol met potentieel en vol met authenticiteit. In onze maatschappij wordt weinig nadruk gelegd op wie we werkelijk zijn. We moeten van alles om succes te bereiken in het leven. Maar in feite gaat het om de basis van wie we zijn. We hoeven in principe niets anders dan te “zijn”.

Je bent helemaal goed zoals je bent, je hoeft niemand anders te zijn, je mag jezelf zijn. In de staat van “zijn” ben je in het hier en nu, tijd is niet relevant, je hebt contact met je diepste kern (je zijn). Wanneer je verbinding hebt met je “zijn”, dan “ben” je gewoon, zonder angst, zonder weerstand. Vanuit deze staat van zijn kan het leven zich moeiteloos aan je onvouwen en kan je vanuit een kinderlijke nieuwsgierigheid verwonderd zijn over wat zich op je pad aandient.

## Geniet van wie je bent

Geniet van waar en wie je nu bent. Wat je bereikt hebt, of juist nog niet, is niet belangrijk, het gaat om in verbinding staan met je “zijn”. Heb het goed met jezelf. Je bent helemaal perfect zoals je bent! Je hoeft niet te veranderen.

Vaak hebben we de neiging om ons te richten op wat we allemaal kunnen en presteren, daar hangen we ons zelfbeeld aan vast. Maar het gaat er toch om dat je geniet van wie je bent omdat je die persoon bent? Ongeacht prestaties?

Het gaat er om dat je van jezelf kunt houden, ongeacht je status, je prestaties.

Dit wil niet zeggen dat je niet kunt genieten van het realiseren van dingen. We leven niet voor niet op deze aarde, creëren hoort bij het leven. Evenals genieten. Maar de kunst is om ook te genieten als je ergens niet in slaagt, of als er dingen fout gaan. Het draait om het genieten van wie je bent!

Als mens ben je waardevol en bijzonder, daar hoef je niets voor te doen!

## Je bent er al

Er zijn momenten waarop het leven wat moeilijker kan zijn, pittige zaken komen bij elkaar en er wordt veel van je gevraagd. Op zo'n moment is er juist veel behoefte aan je innerlijke kracht en bij jezelf zijn maar je ervaart dat het op zo'n moment juist wat moeilijker is. Je zelfvertrouwen is wat minder en je voelt je minder energiek. Er wordt veel van je vertrouwen gevraagd, wat misschien wat minder aanwezig is. Dit komt door hoe je met de situatie omgaat. Je weet niet wat het onbekende gaat brengen.

Op dit soort momenten in je leven is het goed om je te herinneren dat alles wat je overkomt niet voor niets is en dat het goed is om te beseffen dat de dingen zijn zoals ze zijn. Dat het goed is om oordelen en verhalen over wat er met je gebeurt los te laten en dat je precies op het juiste moment en op de juiste plek bent waar je moet zijn, ook al lijkt het op dat moment niet zo. Het loslaten van hoe het zou moeten zijn en hoe je je zou moeten voelen kan veel ruimte geven. Het is goed zoals het is, berusten in wat er in je leven gebeurt. Zoveel mogelijk ontspannen in plaats van weerstand bieden aan wat er gebeurt geeft emotionele ruimte en vrijheid.

Wat ook goed is om je te herinneren is dat alles wat je nodig hebt al in je zit, het hoeft zich alleen maar te ontvouwen. In feite hoeft je alleen maar de uitschillen te pellen, je weerstanden en overtuigingen los te laten die je ervan weerhouden om jezelf te zijn en van het leven van je kwaliteiten. Het accepteren van wie je bent, van je kwaliteiten, je daarin te ontspannen is zo ongeveer het belangrijkste wat je kunt doen. Want alles is al aanwezig, je bent er al. Je hoeft niet ergens heen om je gelukkig te voelen bijvoorbeeld. Geluk is al aanwezig, het is altijd aanwezig, je hoeft het alleen maar te zien.

Door te zeggen en te voelen "ik ben er al" zul je een berusting, een ontspanning merken. Je zult voelen dat het helemaal goed is. Je zult vertrouwen voelen in jezelf, vertrouwen voelen in wat er gebeurt en dat het universum je alles brengt wat je nodig hebt op je pad.

Je bent er al!

# Moeiteloos leven

In het boek "vrijheid is" van Brandon Bays staat een boeiend verhaal over moeiteloosheid, dit wil ik in verkorte versie en hier en daar veranderd graag met je delen:

Je ligt in de zee en worstelt om boven water te blijven. Hoe meer je je best doet hoe moeilijker het is om te blijven drijven. Je denkt dat je nog meer je best moet doen, zodat het je beter lukt en gaat als een gek tekeer in het water. Dan gooit iemand je een reddingsboei toe die net buiten je bereik landt. Je doet verwoede pogingen om de reddingsboei te pakken te krijgen. Hoe meer je je best doet, hoe groter je wanhopige bewegingen zijn, hoe verder de boei van je afdrijft. Je weet dat je veiligheid erg dichtbij is, maar je krijgt het nét niet te pakken.

De aardige vreemdeling springt in het water. Hij beweegt zich minimaal om te kunnen blijven drijven en beetje bij beetje drijft de reddingsboei uit zichzelf naar zijn handen toe. Hij laat de reddingsboei in jouw richting glijden. Als een razende probeer je hem vast te grijpen maar door je drukke bewegingen drijft de boei net weer buiten je bereik. Vervolgens hoor je een geruststellende stem die je vraagt om je ontspannen, alles is hier wat je nodig hebt. Je ontspant je meer en meer. Je besluit op te houden met je best te doen en de reddingsboei drijft moeiteloos naar je toe en tikt uiteindelijk tegen je borst, maar je beseft je dat je hem eigenlijk niet nodig hebt.

We zijn in het leven zo vaak bezig met ons best te doen. Ons motto is: "hoe harder we werken, hoe meer resultaat". Zou ditzelfde resultaat ook bereikt kunnen worden vanuit moeiteloosheid, zodat met minimale inzet datgene naar je toe drijft wat je graag wilt bereiken?

Ik trap zelf ook nog regelmatig in de valkuil van hard werken en voel dat ik uiteindelijk aan het leeglopen ben. Ik beseft me dan steeds weer dat ik terug moet gaan naar de moeiteloosheid en sta dan telkens weer verbaasd over wat er dan gebeurt. Er komt dan als vanzelf van alles naar me toe drijven.

Je kunt pas bij jezelf komen in je ontspanning - in het hier en nu. Vanuit deze moeiteloosheid kun je vorm geven aan je leven. Je weet precies wat je moet doen om met de minste inspanning datgene te bereiken wat je wilt.

Maar vaak vertrouwen we niet op deze staat van zijn. Regelmatig zeggen mensen tegen mij: "maar dan gebeurt er toch niets meer als je volledig in je ontspanning bent". Juist door in het hier en nu - in de ontspanning te zijn, ontstaat vanuit de kern van wie je bent de creatieve kracht waarmee je vanuit een authentieke inspiratie kunt leven. Door je in de stroom te bevinden vanuit het hier en nu kun je je unieke zelf naar buiten laten

komen en andere paden bewandelen dan andere mensen voor jou hebben gedaan.

Ook Einstein en andere uitvinders hebben hun meeste inspiratie en bijzondere ontdekkingen gevonden tijdens volledige ontspanning. Het is zo heerlijk om te creëren, te ontdekken vanuit het hier en nu, vanuit een bepaalde tijdloosheid.

Je bent al helemaal perfect zoals je nu bent. Je kunt alles uit jezelf halen, je bent een oneindige poel van wijsheid. Als je contact maakt met deze wijsheid in jezelf zal je leven volledig anders worden. Je leeft in een stroom, je kabbelt op de golven van de zee en laat alle weerstand tegen het leven los. Natuurlijk zul je emoties hebben, maar deze kun je zonder weerstand ervaren, erdoorheen drijven, ze verwelkomen en ze zullen daarna weer oplossen in het niets.

Je kunt je ratio inzetten om de ideeën te ondersteunen die naar boven zijn gekomen, maar geef het niet zoveel aandacht dat het je leven beheerst. Wat we bedenken met ons hoofd is vaak niet creatief maar een variant op iets dat we in ons leven geleerd hebben. Creativiteit komt vanuit een oneindige bron binnenin onszelf.

Natuurlijk is het eng om je ratio los te laten en te zijn in het hier en nu. Je weet niet wat je te wachten staat en dat vinden we als mens vaak erg bedreigend. Het onbekende is iets waar we bang voor zijn. Maar elk nieuw moment is in feite niets anders dan het onbekende. Elke minuut stappen we weer in iets waarvan we niet weten wat het ons zal gaan brengen. We denken dat we door te plannen, door ons vast te klampen aan overtuigingen en aan materiaal dat we controle hebben, maar dan nog steeds staat het onbekende voor onze deur. Het is eenvoudiger om het gevoel van controle willen hebben los te laten en je over te geven aan het hier en nu. Het geeft veel meer ontspanning en een gevoel van gelukzaligheid in je leven.

Wat er in het hier en nu gebeurt zal ook gebeuren als je je ertegen verzet. Waar verzet je je dan tegen? Tegen jezelf, is het een gevecht in jezelf? Laat het los. En vertrouw er op dat datgene in je leven komt precies goed is.

## Neem jezelf niet al te serieus

Één van de grootste oorzaken van ons lijden is dat we onszelf vaak veel te serieus nemen. We kunnen niet lachen om onze "fouten" en gekke gedragingen, nee, we straffen onszelf af en vinden onszelf niet goed genoeg. We moeten presteren, het precies goed doen, anders zijn we niet goed genoeg. Zo houd je je vicieuze cirkel van negatief denken over jezelf in stand. Waar komt het toch vandaan dat bijna iedereen in onze maatschappij zichzelf niet goed genoeg voelt?

We oordelen over onszelf, maar ook over anderen en dat laatste zijn we erg bang voor. We zijn er bang voor om uit de kudde te liggen, alleen over te blijven. Maar we zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Als je het zo bekijkt zijn we vreemde wezens.

Hoe serieuzer jij jouw leven neemt, hoe zwaarder je het zult hebben. Hoe minder plezier je kunt maken en hoe minder je kunt genieten van het leven.

Ik heb geleerd om te lachen om mijzelf, om mijn gekke gedachten, om mijn vreemde reacties die ik soms kan hebben. En weet je waarom? Omdat ik dat eigenlijk niet ben die dat doet. Mijn gehele leven heb ik geleerd om anderen te kopiëren, heb overtuigingen aangenomen die eigenlijk niet van mij zijn. We hebben ons geïdentificeerd met onze overtuigingen en onze gedachten. Maar wij zijn niet onze gedachten. Ik zie het zo dat we een goddelijke vonk zijn, een ziel die het leven wil ervaren. Die ook wil ervaren hoe het is om "moeilijke" dingen mee te maken. Zodra we daar verbinding mee kunnen maken zijn alle ervaringen in ons leven gewoon ervaringen, niet goed of fout, niet moeilijk om gemakkelijk, ze zijn. Alles wordt lichter.

We moeten van alles van onszelf om te bewijzen dat we wel goed genoeg zijn, maar hoe meer je dat moet, hoe meer je bevestigd krijgt dat je niet goed genoeg bent. Zo zitten we in een negatieve spiraal en zullen we nooit blij zijn met onszelf. Leg de lat niet lager, maar haal hem weg! Je hebt er niets aan om continu je prestaties te meten.

Jij hebt gedachten en emoties maar je bent het niet. Lach om die gekke gedragingen die je hebt, die gekke gedachten die je hebt en besef dat jij deze niet bent. Lach om jezelf als je denkt dat je weer eens een fout bent begaan en doe dat ook bij anderen.

Dit neemt niet weg dat je nog steeds verantwoordelijkheden hebt, natuurlijk blijven deze. Maar het gaat erom hoe je daar mee omgaat.



# Open staan

Tijdens de workshops die ik geef zie ik mensen die een verschillende mate van open staan hebben. De één staat volledig open voor wat er komen gaat en ontvangt met open armen, zonder erbij na te denken of het wel of niet leuk zal zijn wat er komt, de ander heeft haar defensiemuur redelijk hoog staan (dit laatste gebeurt gelukkig maar zelden). De meesten staan vaak dichterbij helemaal open staan, dan bij de defensiemuur.

Wat ik wel zie gebeuren is dat bij de mensen die weinig openstaan het lijkt alsof ze weinig invloed hebben op hun buitenwereld. Ze leggen daardoor ook veel verantwoordelijkheid bij de ander neer. Ze zoeken en vinden mindere kanten bij de ander en gebruiken dat als reden om maar niet naar binnen te gaan, om niet het proces te doen waarvoor ze gekomen zijn. In de psychologie noemen ze dit de external locus of control.

Mensen die een hoge interne locus of control hebben, hebben meer controle over hun gedrag, hebben meer invloed op anderen, is de kans veel groter dat de moeite die ze ergens insteken, zijn vruchten afwerpen en zijn meer actief in het zoeken naar informatie om hun situatie beter te begrijpen of ermee om te gaan. Ik denk dat ze ook gelukkiger zijn omdat ze het gevoel hebben om niet overgeleverd te zijn aan de buitenwereld. Er is veel vertrouwen.

Gelukkig is dit allemaal niet vaststaand en kunnen mensen die een externe locus of control hebben dat verschuiven naar een interne locus of control. Dit kan groeien door bezig te zijn met je eigenwaarde, zelfliefde en zelfbeeld.

Veel mensen hebben een verkeerd zelfbeeld waardoor ze zich minderwaardig voelen. Overtuigingen over zichzelf bepalen hoe ze zich voelen, wat ze kunnen en hoe bijzonder ze zichzelf vinden.

Hoe staat het met jouw locus of control?

# Terug naar “zijn”

Het blijkt niet altijd zo eenvoudig om te zijn en moeiteloos te leven en het leven met open armen te ontvangen. Maar hopelijk kun je door de bovenstaande teksten weten waar je naartoe wilt: naar volledige acceptatie van jezelf en gewoon helemaal je “zelf” kunnen zijn. Er zijn vele verschillende manieren om bij jezelf terug te komen, ermee bezig te zijn. Hieronder bespreek ik een aantal manieren die je daarbij kunnen helpen.

Zet je onderzoekspet op en wees eens verwonderd (let op, niet oordelend!) over hoe jij als mens in elkaar zit. En wees je ervan bewust dat jij in wezen alleen maar hoeft te “zijn” en dat jij die gedragingen, emoties, gevoelens, oordelen en alle andere dingen die je niet goed doen voelen, niet bent. Je hebt ze alleen maar. Het voordeel hiervan is dat je er dus ook om kunt lachen, humor is zo belangrijk!

## Loslaten en leven vanuit je ziel

Eigenlijk bestaat het hele leven uit loslaten en vanuit onthechting verbinding maken met anderen en het leven. Het lastige is dat we dit misschien wel weten, maar niet goed weten hoe we dit moeten doen. We hebben het niet geleerd van bijvoorbeeld onze ouders, het is niet ingebakken in onze maatschappij.

Maar steeds meer mensen, voelen het, weten dat ze meer moeten loslaten, meer vanuit werkelijke verbinding samen willen zijn met anderen. In plaats van vanuit afhankelijkheid en oude patronen uit hun leven. Bijvoorbeeld vanuit angst om groots te zijn, niet jezelf durven laten zien en je verstoppen achter je partner. Zo creëer je een illusionaire veilige plek voor jezelf, een illusionaire werkelijkheid. Wanneer dan vervolgens die plek wordt aangetast, valt je leven in duigen. Je valt in een zwart gat omdat je een nep werkelijkheid voor jezelf had gecreëerd.

Soms kom je dingen tegen die moeilijk lijken om los te laten. We houden ons graag vast aan oude vertrouwde. Bang voor het onbekende. En leven dan niet wie we zijn. We denken dat het moeilijker is om los te laten dan in de oude situatie te blijven. Maar het omgekeerde is waar. Loslaten kan in feite een paar minuten duren. Dat we vaak moeilijk los kunnen laten komt door onze weerstand en angst om iets los te laten en onze gedachten en overtuigingen erover. We ervaren dat het misschien onmogelijk is, of veel te pijnlijk of te langdurig om iets los te laten.

Neale Donald Walsch beschrijft in het boek - Als alles verandert, verander dan alles - het proces van omgaan met veranderingen in je leven erg mooi en verhelderend. Datgene wat er gebeurt in je leven dat is alleen maar. Bijvoorbeeld als je partner bij je weggaat, dan is er alleen maar dat je partner bij je weggaat. Wat je daar vervolgens bij voelt wat betreft emoties, dat zijn vaak zaken uit je verleden die op deze situatie geplakt worden. Je geest creëert er emoties bij. Zó snel dat we dat niet door hebben. Je voelt je bijvoorbeeld in de steek gelaten, je voelt je jaloers, gekwetst. Maar is dat wat er op dat moment gebeurt? Nee, het enige wat er gebeurt is dat je partner weg is gegaan. De rest is alleen maar een oordeel geven van je geest op wat er gebeurt. Door het zo te zien, zie je dat jij niet je emoties bent, die worden gecreëerd door je geest.

Door steeds meer vanuit dit gezichtspunt naar het leven te kijken zie je dat je emoties minder worden, je ervaart de dingen meer zoals ze zijn, zonder er een label op te plakken.

Zo wordt het ook gemakkelijker om vanuit je ziel te leven. Die stem te horen. Want dat is de ultieme manier van leven, vanuit je ziel. Dan wordt de geest een instrument van de ziel en niet andersom.

## Depressieve gevoelens

Wat hoor ik vaak dat mensen zich rot voelen of zelfs depressief zijn! Depressief zijn kan uiteraard vele oorzaken hebben, maar oorzaak nummer 1 is wel hoe je over jezelf en het leven denkt.

Vaak zijn we er niet bewust van, maar per minuut hebben we vele gedachten en emoties. Bij depressieve mensen zijn deze grotendeels negatief. De emoties worden vaak ook weer gestuurd door je gedachten. Vaak zijn je gedachten een chaotische soep waar je controle over hebt. Depressieve mensen zien vaak dingen niet meer onder ogen en stoppen steeds meer gevoel weg omdat het allemaal te pijnlijk is. In het ergste geval gaan ze aan de medicijnen, wat uiteraard een hoop rust brengt. Onze manier van denken is grotendeels ontwikkeld door de cultuur waarin we leven en wat we mee hebben gekregen van de mensen om ons heen. Het mooie is dat wij niet onze gedachten zijn, we hebben ze alleen maar. Dan kom je bij de vraag wie je dan wél bent. Je bent oneindig potentieel en je hoeft alleen maar de sluier op te tillen van jouw idee over wie je bent en je komt in contact met je ware zelf.

Hoe doe je dat dan?

### Een aantal tips:

- Wees je ervan bewust dat jij je gedachten niet bent.

- Observeer je gedachten en maak indien mogelijk 5 minuten per dag de tijd om ze op te schrijven
  
- Vorm een gedachte vervolgens om tot een positieve, bijv. Ik kan het niet wordt ik kan het wel. Zodra je het gelooft, gaat het wel lukken
- Bied geen weerstand, maar maak contact met je emoties, doorvoel ze terwijl je weet dat jij niet je emotie bent. Vaak lossen ze dan spontaan op.
- Ontdek waar je van droomt en visualiseer dit: ga achterover zitten en vorm beelden van hoe je leven eruit ziet als je droom gecreëerd is. Voel hoe je je dan voelt, alsof het in het nu is
- Sta jezelf toe om te mogen dromen: veel mensen hebben een negatief zelfbeeld en mogen van zichzelf niet dromen omdat ze het niet waard zijn
- Hang een briefje op op een plek waar je het veel ziet (bijv op de deur) met een afirmatie. Een voorbeeld is: ik ben het waard, ik kan het
- Sta jezelf toe om te falen. We willen vaak veel controle hebben op het leven, zodat we maar niet falen. Maar juist het durven falen maakt het leven ontspannen.
- Sta jezelf toe om te genieten.
- Zoek een coach, je hebt vaak blinde vlekken op jouw patronen, een goede coach haalt ze er vaak feilloos uit
  
- Maak contact met je lichaam, wanneer je volledig in je lichaam zit en het echt goed voelt, verdwijnt je depressiviteit als sneeuw voor de zon. Zoek daar indien nodig hulp bij. Een haptonoom kan je daar bijvoorbeeld goed bij helpen.

Nu wil het niet zeggen dat als je deze tips een paar keer hebt uitgevoerd, je van je depressiviteit af bent. Het vraagt toewijding van jou en het inzetten van je wil om je gelukkig te voelen. Maar geloof dat het kan. Stapje voor stapje werk je toe naar een gelukkig leven. Ook jij kunt uit die put komen en gelukkig zijn!

Je zult momenten hebben dat het er pittig aan toe gaat, maar weet dat er zonneschijn is na een donderperiode. Het gaat alleen maar lichter worden.

# Loslaten van en inzicht krijgen in je emoties

Je herkent het vast ook wel, je voelt weerstand en zit niet lekker in je vel. Er gebeuren dingen in je leven die je niet wilt. Je bouwt steeds meer weerstand en boosheid op, maar je hebt geen zin om ernaar te kijken. Zo vrolijk mogelijk weer verder gaan. Maar je voelt en weet ergens dat je iets ontkent.

Het is belangrijk dat je je emoties erkent en naar ze luistert. Stop je ze weg, dan gaan ze vervormen en een eigen leven leiden. Vaak komt het er dan op een ongecontroleerde en destructieve manier uit. We zoeken we dan vaak een schuldige buiten onszelf op zodat we zelf niet verantwoordelijk zijn voor onze emoties. Maar wij zijn verantwoordelijk voor hoe we met situaties omgaan en hoe we er op reageren.

## Hoe werkt het?

Het belangrijkste is om dat wat je dwars zit helemaal te ervaren, zodat het er helemaal mag zijn en volledig zichtbaar wordt. Op het moment dat je dat doet, lost het gevoel vaak vanzelf op. De lading gaat ervan af, je staat toe om het helemaal te ervaren. Je hoeft geen weerstanden meer te voelen.

Het vraagt om eerlijkheid naar jezelf toe. Regelmatig willen we een bepaalde eigenschap van onszelf niet erkennen, omdat het iets is wat we niet willen hebben of voelen. Het mooie is dat hoe eerlijker je naar jezelf kunt zijn, hoe liefdevoller je met jezelf kunt omgaan en hoe meer je dus oké bent voor jezelf.

Als de pijn te erg voelt, willen we het vaak niet aangaan. Mijn ervaring is dat als je het wel doet het af en toe even best heftig kan zijn, maar dat dat eigenlijk maar een paar seconden duurt omdat daarna de lading volledig oplost.

## De observeerder in jezelf

Als je dit ervaren doet vanuit de observeerder in jezelf zal het het beste werken. Wie is nu die observeerder? Jij bent je bewust van jouw gedachten. Wie is degene die bewust is van jouw gedachten? Dat is je observeerder dus, dat ben jij, je essentie. Als je op de stoel van de observeerder zit dan zit je niet middenin je emotie. Je weet dat jij de emotie niet bent, je hebt ze alleen maar. Door dit besef kun je ze dus ook gemakkelijk loslaten. Probeer op die manier naar je emoties te kijken.

## **Wat doe je dan?**

Je zoekt een plek op waar je niet gestoord kan worden en creëer een fijne sfeer voor jezelf. Zet bijvoorbeeld kaarsjes om je heen, zet een ontspannen muziekje op.

Om rustiger te worden kun je je een tijdlang concentreren op een diepe ademhaling naar je buik, of kun je een inspirerende tekst lezen. Je kunt ook iets anders gebruiken waarvan je weet dat het voor jou werkt.

Als je voelt dat je bij jezelf bent, kun je naar je weerstand toe gaan waar je last van hebt. Ervaar wat er is, laat je meevoeren. Voel het. Waar is het bijvoorbeeld in je lichaam? Blijf bij het voelen, laat het opkomen, hoe naar het ook voelt. Laat je verdriet naar buiten komen. Maar blijf bij jezelf. Stap niet in de valkuil van je drama, want dat is je ratio die je om de tuin wil leiden en je allerlei verhalen wil vertellen. Maak er dus geen verhaal van. Ervaar, ervaar, ervaar.

Je voelt misschien dat de pijn erger wordt, op zo'n moment voel je vaak ook de weerstand opbouwen. Laat die weerstand los. Weet dat jij de emoties niet bent. Geef je over aan wat er is. Die overgave is erg belangrijk. Dit is wat er nu is. Niets mooiers dan wat je eigenlijk misschien zou willen. Misschien rollen de tranen over je wangen, voel je chaos in je hoofd. Prima, chaos is vaak nodig om voorbij een punt van controle te komen. Daar waar loslaten de ruimte krijgt, ontstaat er ruimte. Vervolgens voel je dat de spanning weg is, de lading is weg en voel je je vrijer en opgelucht.

Het is een proces dat niet te vatten is met je ratio. Probeer dit ook niet.

Misschien dient zich nog iets anders aan wat met je thema te maken heeft. Dit kun je ook weer volledig ervaren. Zo kan het een innerlijke reis worden langs allerlei thema's. Het voelt op een gegeven moment heerlijk als je ermee bezig bent en loslaat, waardoor je nog meer thema's kunt gaan voelen. Inzichten ontstaan, je wordt steeds meer helder.

Je voelt wel op welk moment je moet stoppen. Verwacht hierin niet teveel van jezelf. Vertrouw op je gevoel.

Als je klaar bent voel je je levendiger en kan anders tegen zaken aankijken. Geniet van je ruimte!

# Melancholie

Er veel gebeurt veel in ons leven. Soms worden we geleefd, soms kiezen we bewust voor allerlei activiteiten. Soms lijkt alles even stil te staan en lijkt het alsof je in een gat dreigt te vallen. Je weet even niet meer wat je wilt, je loopt niet over van energie en je hebt even nergens zin in. De buitenwereld klopt ook niet aan je deur. Daar ben je dan, met jezelf. Er is niets of niemand die er voor jou lijkt te zijn op dit moment. Je moet het met jezelf doen. Een geweldig moment, ook al lijkt het op dat ogenblik niet zo.

Op dit bijzondere moment kun je contact maken met je diepste kern, je krijgt een handreiking om naar binnen te gaan en op dit soort momenten is de grens juist erg dun. Het is gemakkelijk om naar binnen te gaan. Je wordt als het ware naar binnen geroepen.

Op zo'n moment is er haast geen ontkomen meer aan, ook al doe je zo je best om buiten te blijven, in het veilige gebied van het bekende. De buitenwereld lijkt bekender dan onze binnenwereld.

Je kunt dit moment natuurlijk voorbij laten gaan en vluchten voor wie jij bent, voor wat je in je hebt. Ga lekker televisie kijken of de hele avond chatten, maar het zal je geen voldoening geven. Ware voldoening zul je vinden als je naar binnen gaat en contact maakt met wat er is. Het enige wat je hoeft te doen is stil te zijn en te voelen. Met je aandacht binnen de grenzen van je lichaam te blijven. Zie de emoties als wolken die voorbij gaan, jij bent ze niet, ze komen alleen maar voorbij.

Als je dit doet en je open stelt voor jezelf zul je ondergedompeld worden in een bad van warmte en liefde, oneindige liefde. Je bent puur jezelf, je hoeft niets en je bent geweldig zoals je bent. Je staat in verbinding met iets groters dan dat jij lijkt te zijn, jij bent groter dan je denkt te zijn.

Neem de stap en zet alles uit, ga zitten en voel, ga naar binnen, verder en verder, dieper en dieper en voel de enorme flow en de kracht die je hebt. Zie dat melancholie juist een handreiking is vanuit je ziel om verbinding te maken.

## Hoe denk jij over jezelf?

Wat jij over jezelf denkt, ben je helemaal niet. Je gedachten over jezelf zijn vaak aangenomen overtuigingen uit je jeugd of uit andere momenten uit je leven. Jij bent degene die ziet dat je gedachten hebt.

Hoe jij denkt over jezelf wordt weerspiegeld door hoe anderen op je reageren. Zien anderen je helemaal niet staan, dan maak je jezelf klein. Je denkt dat je niet zoveel voorstelt. Let eens goed op wat anderen je kunnen

vertellen over jezelf.

Wat je denkt creëer je ook. Denk je dat je zwak bent? Dan ben je dat ook. Denk je dat je krachtig bent, dat ben je dan ook. Denk je dat je zult falen, dan zal dat vaak ook gebeuren.

Maak eens een lijstje met gedachten over jezelf en bekijk eens of deze gedachten je helpen of je juist kleineren. Jij bent niet dat wat je denkt, jij bent iemand met oneindig potentieel, iemand met kracht, met alles wat je graag wilt, als je er maar in gelooft!

Geloof je er niet in, doe dan alsof en dan zul je steeds meer zien dat je geloof zich gaat omvormen.

Probeer het maar eens uit: zeg eens "ik ben blij" en als het nodig is, zeg dat dan een paar keer achter elkaar. Voel je dat er iets verandert in je lijf? Als je maar steeds denkt: "ik ben depressief" dan houd je jezelf ook in die toestand. Je maakt de ruimte van mogelijkheden heel klein voor je om daaruit te komen. Je denkt maar één kant op. Dit hoeft niet, je kunt je blikveld verruimen en daarmee je gemoedstoestand.

Besteed elke dag tijd aan je overtuigingen en wees er bewust van dat ze kunnen veranderen, maak overtuigingen die helpend zijn, die je daar brengen waar je wilt zijn.

## Transformatie van herinneringen

Veel mensen praten over hun jeugd en hun pijnlijke momenten van die tijd. Tijdens een coachingssessie met een vrouw kwamen we op dit onderwerp.

Ik vraag in het gesprek altijd naar de precieze ervaring van het kind op dat moment, omdat we geneigd zijn om onze overtuigingen van nu, of tijdens je volwassenheid er op te plakken.

Deze vrouw vond zichzelf als kind serieus en speelde te weinig met andere kinderen en voelde zich niet gelukkig. Op mijn vraag of het kind op dat moment deze gedachten had, reageerde ze verrast. Zo had ze er nog nooit naar gekeken. We koppelden de overtuigingen die ze nu had over het kind los van de werkelijke ervaring van dat moment. Soms is dat moeilijk terug te halen maar het lukte haar prima. Eigenlijk vond ze zichzelf als kind op dat moment prima en had geen verlangen om vrolijker te zijn of meer met andere kinderen te willen spelen. Het bleek dat ze later, toen ze volwassen werd haar oordeel erover ging vellen en er allerlei overtuigingen op ging plakken.



## **Blijven steken in je verhaal**

Vaak zijn we als volwassenen geneigd om er meer van te maken van wat er in onze jeugd is gebeurd dan wat daadwerkelijk op dat moment in onze jeugd onze ervaring was. Hiervoor zijn verschillende redenen. Een reden kan zijn om aandacht te krijgen van de omgeving, of te blijven steken in je verhaal zodat je geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen om te leven vanuit je potentie. Er ontstaat vaak een slachtofferrol. Zo blijf je in een vicieuze cirkel hangen en hoef je niet uit je "comfort-zone" te stappen, omdat je daar een legitieme reden voor hebt: je traumatische ervaring.

## **Incest verhaal**

Ook een ervaring van een vrouw waarbij incest was gepleegd door haar broer op jonge leeftijd was voor haar traumatisch. Teruggaand naar die tijd bleek ze het als kind niet vreselijk te vinden wat er gebeurde (er was geen sprake van fysieke pijn). Het gebeurde gewoon en plakte er geen label op. In ruil voor het mogen spelen van met autootjes van haar broer moest ze allerlei seksueel getinte handelingen ervaren. Het was een ervaring die nieuw was, maar werd niet daadwerkelijk als pijnlijk ervaren.

Later, toen ze volwassen werd begreep ze dat deze handelingen slecht waren en dat het niet hoorde en dat je hier trauma's aan over kunt houden en begon ze daar ook in te geloven. Hierdoor plakte ze er vele overtuigingen op die niet helpend waren voor haar. Er werd op deze wijze een traumatische ervaring van gemaakt en werd er eigenlijk een wond gecreëerd.

Nu ze inziet dat het gewoon een ervaring was, zonder oordeel, kon ze haar verhaal over trauma en dergelijke loslaten en zo viel er veel lading van af. Hierdoor kon ze haar slachtofferschap ook loslaten en was het niet meer dan een gebeurtenis in haar leven die niet goed of fout was.

## **Is het wel waar wat we onszelf vertellen?**

We vertellen onszelf allerlei zaken over onze jeugd, maar zijn deze wel waar?

Door de overtuigingen die er later opgeplakt zijn (bijvoorbeeld hoe erg het was) los te laten en te kijken naar hoe de werkelijke ervaring was, kun je waarschijnlijk een groot gedeelte van het "verhaal" wat je er later van hebt gemaakt loslaten. Zo gaat er veel lading van af en kun je de ervaring meer laten zijn zoals die was.

Het gaat erom dat je eerlijk naar jezelf bent en bereid bent om je verhaal los te laten. Dit kan uiteraard heel eng zijn, want dan heb je niets meer om je aan vast te houden. Maar op deze wijze zul je wel een vrijer mens zijn en keuzes kunnen maken vanuit wie je werkelijk bent, vanuit je kracht.

Wat zijn jouw verhalen en zijn deze wel waar?

Dit kan een boeiend onderzoek zijn waardoor je veel inzichten kunt krijgen in jezelf.

## 7 manieren om verbinding te maken met je ziel

Veel mensen hebben een gehaast leven en zijn zich niet bewust van hun 'zijn', van een hoger iets dat ze zijn, van de verbinding met alles om zich heen, van hun ziel. Ze zijn ervan afgesloten en voelen zich daardoor vaak ongelukkig.

Er zijn vele verschillende manieren om in contact te komen met je ziel en voor elk persoon is dit weer anders. De één vindt het heerlijk om te mediteren, terwijl de ander het hoofd maar niet stil krijgt, maar zich heerlijk voelt als hij/zij danst: dan verdwijnen alle zorgen, je denkt niet meer aan alle dingen die je moet doen, of aan de zorgen die je hebt. Je bent volledig in het nu. Dat zijn de momenten waarop je contact maakt met je ziel. Het is dan stil van binnen, er zijn geen gedachten meer, er is alleen maar stilte en sereniteit, of juist uitbundige vreugde.

Wanneer ervaar jij intense vreugde, of serene stilte?

Ik heb al 7 manieren gevonden waarmee je verbinding kunt maken met je ziel en er zijn vast nog veel en veel meer:

1. Stil zijn in het hier en nu (bijv in een meditatie)
2. Creatieve uitingen (SoulCollage®, schilderen, boetseren. Schrijven)
3. Vrijen
4. Je uiten met je lichaam (zingen, dansen)
5. Meditatieve handelingen doen, wel belangrijk om in het hier en nu te zijn (tuinieren, sporten, zelfs de afwas)
6. In hartsverbinding zijn met anderen
7. spelen

Hoe meer jij in verbinding staat met je ziel, hoe meer je in de flow kunt komen en hoe vreugdevoller je zult zijn.

Kijk eens naar al die verplichtingen die jij jezelf oplegt en vraag je jezelf eens af hoe belangrijk die zijn. Wat is er belangrijk in je leven? Schone ramen of je gelukkig voelen? Maak tijd en ruimte voor jezelf om die dingen te doen waar je blij van wordt. Kun je iets schrappen? Kun je minder tv kijken bijvoorbeeld? Als je het écht wilt kun je ruimte vrij maken in je agenda.

Onderzoek bijvoorbeeld of je de dingen doet omdat je ze gewoon doet, omdat het zo hoort, omdat je dat van vroeger hebt meegekregen, of omdat je er vreugde uithaalt. Wees bewust van dit verschil en neem de

moed om dit te veranderen. Zo kun je uit oude patronen stappen en meer in verbinding komen te staan met je ziel.

# De ander

Als alle dingen lukken die je hierboven hebt gelezen, dan zijn er nog altijd mensen om je heen die je innerlijke rust kunnen verstoren. Ben je eindelijk lekker bij jezelf, komt er iemand die een opmerking maakt over hoe je eruit ziet en boem, je bent je innerlijke rust weer kwijt. De ander kan je spiegelen, kan je laten zien hoe jouw innerlijke wereld er uitziet. Als elke ander kunt zien als een cadeautje, hoeveel hekel je ook aan die persoon hebt, dan kun je vanuit een groter geheel zien, wat die ander je komt brengen.

Uiteindelijk zijn we allemaal één en dezelfde, we komen uit dezelfde bron, we bestaan uit dezelfde stof. We zijn hier ook om van elkaar te leren, om ervaringen op te doen.

## Meer compassie

Compassie voor anderen brengt je rust en innerlijke vrede. Als je compassie hebt, kun je ervaren dat iedereen goed is zoals hij/zij is. Je kunt de ander meer waarderen en je stapt uit je oordeel naar de ander.

Zodra je compassie kunt hebben voor anderen, zullen ze op een andere manier op je reageren. Anderen voelen het vaak feilloos aan als je over hen oordeelt. Mensen reageren vervolgens weer op jou.

Heb je compassie voor iemand, dan krijg je dat vaak terug. Dit werkt erg goed in relaties, met mensen met wie je al een lange tijd niet op kunt schieten of zelfs ruzie mee hebt. Probeer het maar eens en voel wat er gebeurt:

### Compassie-oefening

Eerlijk zijn met jezelf leidt tot compassie voor anderen.

Je kunt deze oefening overal doen waar mensen samenkomen (vliegvelden, winkelcentra, parken, stranden etc.). Je doet het op vreemden, onopgemerkt, van enige afstand. Probeer alle vijf stappen op dezelfde persoon te doen.

#### Stap 1

Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik is deze persoon op zoek naar wat geluk in zijn/haar leven."

#### Stap 2

Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te vermijden."

### **Stap 3**

Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik heeft deze persoon ervaring met verdriet, eenzaamheid en wanhoop."

### **Stap 4**

Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik probeert deze persoon zijn/haar behoeften te vervullen."

### **Stap 5**

Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf: "Net als ik leert deze persoon over het leven."

### **Variaties:**

1. De oefening kan gedaan worden door partners en familieleden om meer begrip voor elkaar te krijgen.
2. Je kunt haar doen op oude vijanden en tegenstanders die nog steeds aanwezig zijn in je herinnering.
3. Je kunt haar doen op andere levensvormen.

Dit is één van de dertig oefeningen uit Resurfacing®: Technieken om bewustzijn te verkennen door Harry Palmer.

Palmer zei verder: "In ruil voor de paar minuten die iemand aan deze oefening besteedt, kan hij of zij zich soms uren of zelfs dagenlang een stuk vrediger voelen. Boosheid en stress kunnen er heel snel mee verdwijnen."

## **Het gaat niet over mij**

We komen vele verschillende mensen tegen in ons leven; van mensen bij wie we ons goed voelen, mensen die ons het bloed onder de nagels vandaan halen tot mensen waar we ons aan ergeren. Het is altijd de kunst om daar goed mee om te gaan en niet vanuit onze pijnstukken te reageren op die van die mensen.

Om niet verstrikt te raken in elkaars pijnstukken is het nodig om enige afstand te houden van je eigen emoties, zodat je er met een helicopterview naar kunt kijken. Het is de bedoeling dat je niet volledig in je pijn schiet, maar het wel kunt voelen. Wat mij daar altijd erg bij helpt is de gedachte: "Het gaat niet over mij".

De ander projecteert vaak zaken op jou omdat hij/zij vanuit een bepaalde bril kijkt, deze bril is geladen met allerlei ideeën die vanuit de pijn zijn

ontstaan. Zodra jij je leent voor deze projectie kan het feest beginnen. Je raakt verstrikt in elkaar en de emoties kunnen hoog opslaan. Als een ander met een vinger naar jou wijst en jou beschuldigt van iets met veel lading, dan zit die persoon in een bepaald pijnstuk en kan deze persoon geen compassie voor jou hebben. Dit verhaal gaat niet over jou. Ook al heb je misschien een foutje gemaakt (als dat al bestaat), vaak gaat het om maar iets heel kleins wat een ander erg uitvergroot en dit met flinke lading op jouw bord legt. Denk dan bij jezelf, "dit gaat niet over mij" en probeer daadwerkelijk te zien wat er aan de hand is; de ander zit middenin een pijnstuk en wil jou daarin meenemen en jou daar verantwoordelijk voor maken. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je geen verantwoordelijkheid moet nemen voor wat jij doet, maar kijk altijd naar het verschil tussen wat er feitelijk is gebeurd en de emotionele lading die er op geplaatst wordt.

## Krijg je te weinig ruimte van je partner?

Het gebeurt best veel in relaties dat één van de partners in een relatie zich heel erg aan de andere vasthoudt, uit angst om diegene te verliezen. Misschien ben jij wel degene die niet voldoende ruimte voelt om zich te ontplooien.

Partners spiegelen elkaar heel veel en het is vaak gemakkelijk om de andere als de reden aan te wijzen waarom ze niet voldoende ruimte in hun leven hebben. Maar ligt het wel aan de ander? Ben jij niet de degene die zichzelf eigenlijk niet de ruimte gunt en dus ook niet geeft, en zie je dit weerspiegeld in het gedrag van je partner?

De wereld om je heen is een weerspiegeling van wat jij in je hebt. Dit zou dan betekenen dat jij jezelf niet voldoende ruimte geeft om te doen wat jij graag wilt. Dit zie je dan vervolgens terug in je partner.

Op het moment dat jij jezelf meer ruimte gaat geven kan het heel goed zijn dat ook je partner verandert.

Nu denk je misschien, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Maar op het energetische niveau kun je wel degelijk iets aan doen.

Ik heb een tip voor je:

Ik weet niet of je wel eens visualiseert, maar met visualisatie kun je focussen op wat je wilt en geef je helderheid. Misschien kom je wel je angsten tegen, maar weet dat jij niet je angsten bent, maar ze alleen hebt. Het enige wat je hoeft te doen is je angsten volledig te voelen en ze verdwijnen vaak als sneeuw onder de zon.

Door visualisatie creëer je ook helderheid voor het universum, waardoor je datgene wat jij wilt gemakkelijker naar je toe kan brengen. Je krijgt altijd van het universum waar jij je aandacht op richt. Je zou op deze manier kunnen visualiseren:

Ga ontspannen zitten en zorg dat je even niet gestoord wordt. Ontspan je van top tot teen door met je aandacht naar je lichaamsdelen te gaan en adem daarbij diep naar je buik.

Als je lekker ontspannen bent, maak dan eens een voorstelling van hoe het voelt als jij voldoende ruimte in je leven zou hebben zoals jij dat graag wilt.

Voel alsof je dat nu al hebt en ervaar hoe dat voelt, wordt je er blij van?

Richt je aandacht niet op dat je voldoende ruimte van je partner krijgt, want iets van iemand anders willen tijdens visualisatie werkt vaak minder goed. Richt je aandacht gewoon op voldoende ruimte in je leven, los van je partner.

Maak eens een voorstelling van een momentopname waarin je ervaart dat je dingen doet die jij leuk vindt en dat je ervan geniet.

Doe dit zo lang als goed voelt en zo levendig mogelijk.

Als je dit bijvoorbeeld eens elke dag zou doen, dan zul je zien dat er het één en ander in je leven verandert.

# Doen

Vanuit onze ziel, vanuit ons “zijn” willen we onszelf graag manifesteren. We creëren graag nieuwe dingen, we bouwen graag, we werken graag samen. Dit alles niet om gelukkiger te worden, want dat zouden we al zijn, doordat we onszelf “zijn”, maar om expressie te geven aan wat onze ziel in dit leven komt doen. Dit doen is vaak individu-overstijgend, het is iets waar anderen vaak ook “beter “ van worden. Het gaat vaak om een groter geheel.

## Je levensmissie

Iedere ziel heeft een missie meegenomen in dit leven, het is geboren om iets te ervaren, of iets te doen in dit leven.

Een missie is geen doel dat bereikt kan worden, maar iets wat je hele leven voortduurt, het kan doorklinken in al die dingen die jij doet in je leven. Je kunt bijvoorbeeld de missie hebben om een voorbeeld te zijn van onvoorwaardelijke liefde, dit blijf je doen tot je dood. Of dat je hier bent om kinderen te helpen in moeilijke situaties. Als je als doel hebt om een goedlopend bedrijf op te zetten, dan is het niet je missie maar een instrument om misschien je levensmissie te kunnen leven. Wanneer je zo'n doel bereikt hebt, dan zou je missie per slot van rekening bereikt zijn.

Als je dingen doet die bij je zielspad horen, dan ga je stromen, dan word je blij. Ken je van die momenten dat je de tijd vergeet en dat je het heel erg naar je zin hebt? Als je je missie weet, dan kun je heel veel dingen die je nu doet loslaten en focussen op wat jij hier komt doen. Je keuzes zullen gemakkelijker worden.

## Creatie en verlangen

Om te kunnen creëren/manifesteren in het leven is het van essentieel belang om te verlangen naar wat je wilt bereiken. Verlangen voelen is iets wat vaak is afgeleerd omdat het riskant is; je loopt de kans dat je niet zult bereiken wat je wilt en dan is de teleurstelling alleen maar groot. Maar als je dit niet doet, is het leven in het geheel dan niet een teleurstelling? Door te verlangen voel je dat je leeft, je voelt opwinding over wat er komen gaat. Durf je het aan te gaan?

Vaak kom je erachter dat er hele andere dingen gebeuren dan je had verwacht. De beren die je op de weg zag van tevoren hebben zich niet laten zien, óf juist door negatieve gevoelens te projecteren op wat je wilt



bereiken heb je het tegenovergestelde bereikt. Om dit laatste te voorkomen is het belangrijk dat je goed voelt wat je wilt, onderzoek het en voel wat er bij je naar boven komt als je visualiseert dat je iets gaat creëren.

Door je wil in te zetten in combinatie met verlangen zul je een heel eind komen met je creatie. Ook het op 1 lijn brengen van je ratio en je gevoel is belangrijk. Doe je dit niet, dan zal je gevoel het ene willen en je ratio wat anders, dan ontstaat er twijfel.

Voel dat je echt iets wilt en durf je daarin verder te openen.

Uiteindelijk zul je merken dat je tot veel meer in staat bent dan je in eerste instantie denkt. Je ontdekt nieuwe kwaliteiten bij jezelf, voel je je veel prettiger als je je hart volgt en vanuit verlangen creëert. Het leven is dan een ontdekkingsreis.

Geloof in jezelf, je bent zo groots, hebt een oneindig potentieel en door je verlangen te volgen zul je steeds dichterbij je kern kunnen komen.

Durf te verlangen...

## Focus voor succes

Als je iets wilt bereiken of wilt veranderen heb je focus nodig. Focus hebben betekent dat je aandacht gericht hebt op datgene wat je wilt doen. Je besluit hoe, wat, waar en wanneer iets te doen. Je besluit dus tijd vrij te maken.

Je kunt je focussen op tal van onderwerpen, bijvoorbeeld afvallen, je gelukkiger voelen, een nieuwe baan vinden, je relatie verbeteren.

Wanneer je geen focus hebt op onderwerpen waar je mee aan de slag wilt, zal er weinig veranderen en zul je mogelijk in een neerwaartse spiraal geraken omdat je het gevoel hebt dat toch nooit iets lukt.

Wil jij dus iets veranderen? Volg dan deze stappen:

- kijk naar wat er niet goed is, formuleer dit, schrijf het op en vorm het dan om naar wat je wilt bereiken. Een voorbeeld is dat je jezelf te zwaar vindt. Schrijf op: "ik ben te zwaar" en vorm dit om naar ik ben slank. Hoe meer je je aandacht daarop richt, hoe gemakkelijker het wordt om het daadwerkelijk te worden
- Visualiseer het liefst dagelijks hoe het is als je dit bereikt hebt. Maak een filmpje in je hoofd van hoe je je voelt wanneer je het bereikt hebt, hoe zie je er uit? Wat doe je? Met wie ben je?
- Besluit wat je voor stappen gaat nemen om het doel actief te bereiken. Begin gewoon, niet alles hoeft perfect te zijn voordat je begint. Door te beginnen zet je de trein in beweging. Maak stappen die haalbaar voor je zijn. Bij het voorbeeld afvallen kun je besluiten

- om meer te gaan bewegen. Spreek met jezelf af hoe, wat en wanneer je dat gaat doen. Zorg voor de meest optimale manier zodat je het ook daadwerkelijk gaat doen. Ga bijvoorbeeld iets doen met een vriend of vriendin
- Lukt het niet goed? Onderzoek dan je overtuigingen die ervoor zorgen dat je belemmerd wordt en vorm deze om.