

*Wees dankbaar en bevestig dat alles wat je wenst, al is gerealiseerd.*



*Mensen, plaatsen en dingen zullen je leven binnen komen en er weer uit stromen.*

*Soms is dit pijnlijk.*

*Maar beseft dat het de natuurlijke orde van leven is binnen dit aardse bestaan.*

*Het Universum zal je echter altijd voorzien van wat het hoogste en beste voor je is, op welk moment en waar dan ook.*

*Als je het moeilijk hebt, maak dan de zorg voor jezelf tot topprioriteit. Ook al betekent het vandaag een beddag of een keer troostvoedsel eten, je huishouden uitstellen, huilen, slapen, je afspraken verzetten, naar de televisie kijken, of helemaal niets doen – geef jezelf toestemming om eerst tot rust te komen en te helen. Laat de stem in je hoofd die je toch duidelijk vertelt dat je vandaag eigenlijk wat moet doen. Laat vandaag, in het er voor jezelf zijn, genoeg zijn. Voel je emoties, adem erin en wees zacht voor jezelf. Vertrouw erop dat het in deze tijd van zoveel moeten, van zoveel strijd, ook een keer genoeg is.*



*Om je leven te veranderen hoef je alleen maar je prioriteiten te verleggen*

*Huil niet wanneer het voorbij is...*



*Huil niet wanneer het voorbij is, maar wees dankbaar dat het is gebeurd.*

*Laat de pijn die je voelt aan het einde van elk hoofdstuk in je leven, de vreugde die je het heeft gebracht, niet overschaduwen.*

*Alles wat een begin heeft, kent een tijd vol ervaringen, maar zal ook een einde hebben. Vier al die momenten waarop je aan het begin van elk nieuw hoofdstuk van je leven staat, geniet van alle passages in dat hoofdstuk en*

*wees dankbaar voor alles wat je hebt ervaren en gevoeld, wanneer het eindigt.*

*Zou het niet zinvoller zijn als we alles zouden vieren wat we meemaken op het moment dat we het 'hoofdstuk' ervaren in plaats van te lijden en te blijven hangen als het 'hoofdstuk' eindigt?*

*Als we ons leven ten volle leven, als we genieten van alle relaties, gebeurtenissen en mensen die er deel van uitmaken, dan kunnen we toch niet anders dan voldaan en dankbaar zijn als het eindigt? Helaas vergeten we zo vaak in het heden te leven en in plaats van te genieten van vreugdevolle herinneringen, verzamelen we spijt en mislukkingen.*

*In sommige culturen dansen en zingen mensen als iemand sterft. Ze doen dit omdat ze het leven van de overledene vieren, blij voor hem zijn dat hij weer thuis is en voor alle ervaringen die hij heeft meegemaakt.*

*We zijn alleen bang voor eindes als we het heden niet ten volle beleven. Als we "geen mogelijkheid onbeproefd zouden laten", als we zouden leren leven in het heden, met vreugde, zonder angst en zonder grenzen, dan zouden we het afsluiten van elk hoofdstuk accepteren met de gemoedsrust die door het natuurlijk verloop van het leven wordt gegeven.*

*Kinderen zijn geen eigendom van hun ouders...*

*Kinderen zijn geen eigendom van hun ouders,  
en ze zijn ook niet jouw kopieën.*

*Kinderen zijn niet bij je geboren om je  
emotionele leegtes te vullen, je dromen waar  
te maken, de plaats van je levenspartner in te  
nemen, je te verzorgen en te koesteren op je  
oude dag, en ook niet om je beste vriend te  
zijn (hoewel we het idee misschien wel leuk  
vinden).*



*Kinderen zijn hier VOOR ZICHZELF gekomen, ze hebben hun eigen lessen en hebben onze "opvoeding en  
opleiding" niet zo hard nodig, als we ze de ruimte laten om hun natuurlijke zintuigen en de aanleg  
waarmee ze begiftigd zijn te ontdekken en te gebruiken.*

*Met hen in ons leven kunnen we echter wel (her)ontdekken wie wij zelf zijn of onszelf opnieuw  
uitvinden, maar het is er geen garantie voor.*

*Laten we, ongeacht onze connectie met onze kinderen, hun uniciteit en hun natuurlijke  
intelligentie respecteren. In een wereld die zo chaotisch is, is de liefde van de ouders de enige  
stabiliteit die een kind heeft. Emotionele instabiliteit van de ouders en degenen met wie zij  
omgaan, kan heel gemakkelijk ook een innerlijke instabiliteit bij het kind veroorzaken.*

*Laten we terugkeren naar onze eigen innerlijke ankers, als we zelf voor onze kinderen ankers  
willen zijn, als we werkelijk ouders willen zijn. Meer dan dit is niet nodig, want het leven laat ons  
immers telkens zien dat we nergens controle over hebben!*



*"Gooi haar voor de wolven en ze zal terug-  
keren en de roedel leiden."*

*Wat een geweldige zin.*

*Ze vertelden je dat het onmogelijk was, dat je  
het niet kon bereiken, dat je er niet toe in  
staat was, dat je een fout maakte, dat je  
faalde...*

*Het maakte dat je je angsten van je  
afschudde, dat je je vertrouwen niet verloor,  
dat je niet hebt opgegeven en verder ging om  
een nieuwe versie van jezelf te worden,  
volwassen, ervaren. Je hebt geleerd om de  
nieuwe uitdagingen van het leven aan te  
gaan vanuit het bewustzijn van je innerlijke  
kracht...*

## Het versterken van je vrouwelijke energie...

Hier in het westen is een grote onbalans in de mannelijke en vrouwelijke energie.

Waar velen zich geleid door hun werkomgeving veelal richten op de mannelijke energie van het mentale, van rationaliteit, van plicht, verplichtingen of zelfs strijd en wedijver, laten we onze vrouwelijke kant volledig in de steek.

Om de vrouwelijke energie te versterken is het essentieel om je je ermee te verbinden, om contact met haar te maken, contact met je intuïtie, creativiteit, inspiratie, communicatie, samenwerking... Maar het is ook een flow.



Hoe blijf je in contact met je vrouwelijke energie?  
Wellicht kunnen de volgende activiteiten je helpen ....

**Wandelen of slenteren:** Met deze eenvoudige activiteit kun je door middel van bewust lopen verbinding maken met Moeder Aarde, maar ook door middel van de geluiden en geuren om je heen, de lucht of de zon, zelfs de wind en de regen... Verbind je met dit alles en laat je vrouwelijke energie naar boven komen en door je heen stromen.

**Schrijf:** Schrijf over je dromen, over wat je gedurende de dag hebt meegemaakt. Schrijf naar je huidige zelf of je toekomstige zelf.

**Verf:** Je hoeft echt niet te kunnen tekenen, je hoeft alleen maar verbinding te maken met je innerlijke zelf en de penselen, je potlood, je houtskool of wat je ook maar wilt gebruiken om het door en voor je te laten spreken.

**Neem een bad... Of ga douchen:** Maak contact met jezelf. Laat alle rommel door het doucheputje wegstromen.

**Dans:** Niemand kijkt naar je, dus dans. Dans alsof er geen morgen is. Speel met de muziek en beweeg. Het maakt niet uit hoe je het doet. Voel je vrij, voel je wilde kant, degene die in je leeft. Er zijn geen regels.

**Koester je lichaam en raak het aan:** luister naar je lichaam en haar behoeften, geef er aandacht aan.

*Creëer momenten van rust: van stilte, ontspanning, aanwezig zijn.*

*Voel je emoties, wordt de toeschouwer, het bewustzijn dat je emoties gadeslaat of druk je emoties uit.*

*Eer je intuïtie, het is heilig.*

*Doe waar je blij van wordt: Of het nu gaat om een paar minuten naar je favoriete liedje of muziek luisteren, een boek lezen, koken, zingen, sporten, yoga...*

*Maar bovenal... Houd van jezelf...*



*Er zijn ingrijpende veranderingen gaande. Dit is echt een geweldige tijd.*

*Er is niets om bang voor te zijn, eerder om te verwelkomen.*

---

*Besef dat wanneer mensen niet eerlijk over je zijn, dat dit betekent dat ze niet eerlijk over of tegen zichzelf kunnen zijn.*

*Hoewel het je misschien raakt, blijf moedig in het weten dat jij de waarheid over jezelf kent.*

*Niets kan dat wegnemen.*



---

*Aanbevelingen om je frequentie te verhogen...*

- 1. Leer te zwijgen in momenten van grote beroering: je gemoedsrust en geduld zijn je beste bondgenoten tijdens een crises. Je bekwaam in deze eigenschappen maakt deel uit van je spirituele evolutie.*



2. Vermijd het beoordelen van andere mensen: Je perceptie van de buitenwereld maakt deel uit van jouw innerlijke wereld. Als je lelijk over anderen spreekt, spreek je lelijk over jezelf. Je doet hen pijn en je doet jezelf pijn. Dus houd van ze en houd van jezelf.

3. Richt je aandacht op de dingen waar je het meest van houdt: waar je weerstand aan biedt, blijft bestaan. Als je je op het negatieve focust, zul je dat laten groeien. Als je je op het positieve richt, zul je ook dit laten groeien. Dus, waar kies je voor?

4. Blijf stil, niet dat het slecht is om te vechten, maar onthoud dat hetgeen zich voordoet slechts een test is: je betaalt een oude schuld voor een oude daad. Dus accepteer het en laat het stromen. Hoe meer je staande blijft in kalmte en acceptatie, hoe meer je de zaken oplost.

5. Heb hoop, wat echt lijkt is slechts een slechte gedachte die een product is van je verbeelding. Verander deze. Wanneer je je gedachten verandert, ontstaat er een andere uitkomst. Gedachten zijn dingen. Word de toeschouwer. De werkelijkheid wordt gecreëerd door jouw gedachten en collectieve gedachten.

---

Sta er vandaag eens bij stil hoe je chaos creëert om je zelf af te leiden van de dingen die je te doen hebt. En oh..., hoe menselijk is het niet om dit te doen.

Het Universum vraagt op dit moment zoveel van je, dat het een hele uitdaging kan zijn om alles het hoofd te bieden.

Je komt misschien in de verleiding om er korte metten mee te maken in plaats van het Als een kans te zien om je bewust te worden van wat en waarom je dit doet.



*Alles wat er op dit moment aan je wordt gevraagd, is om elk moment te nemen zoals het komt.*

*Neem voor elk stapje zoveel of zo weinig tijd als je nodig hebt.*

*Vergeet niet dat je het waard bent en alle zorg en aandacht voor jezelf verdient.*

*Ik geef mezelf toestemming om...*



*Ik geef mezelf toestemming om mij af te scheiden van mensen die mij vervelend behandelen, die bot zijn, druk uitoefenen of geweld gebruiken.*

*Ik accepteer geen bruutheid, laat staan geweld, ook al komt het van mijn ouders, partner, kinderen, of wie dan ook. Brute of gewelddadige mensen verwijder ik vanaf dit moment uit mijn leven. Ik ben een mens die anderen met aandacht en respect behandelt.*

*Ik verdien ook aandacht en respect.*

*Ik geef mezelf toestemming om mezelf niet te dwingen het middelpunt van het feest te zijn, degene die vermaak brengt, noch degene te zijn die menselijke warmte in huis brengt. Ik ben degene die bereid is de dialoog aan te gaan om conflicten op te lossen, wanneer anderen dat ook doen. Soms proberen ze het niet eens.*

*Ik ben niet geboren om anderen te entertainen of energie te geven ten koste van mezelf. Ik ben niet geboren om hen te stimuleren zodat ze aan mijn zijde blijven. Mijn eigen bestaan, mijn hele wezen... het is al waardevol. Als je aan mijn zijde wilt blijven, dien je mij te (leren) waarderen. Mijn aanwezigheid is al genoeg. Ik hoef mezelf niet uit te putten door nog meer te doen.*

*Ik geef mezelf toestemming om geen buitensporige eisen te tolereren. Ik ga geen verantwoordelijkheden dragen die aan anderen toebehoren en de neiging hebben deze te negeren. Ik geef mezelf toestemming om mezelf niet op te branden in mijn pogingen een geweldig mens te zijn. Ik ben niet perfect, niemand is perfect. Het streven naar perfectie is onderdrukkend.*

*Ik neem volledig het recht in eigen hand om mezelf te verdedigen, om de vijandigheid van anderen af te wijzen, om niet zo correct te zijn als ze willen; en ik aanvaard mijn recht om voor sommige mensen grenzen en barrières op te stellen zonder mij schuldig te voelen. Ik ben niet geboren om iemands slachtoffer te zijn.*

*Ik geef mezelf toestemming om geen lof, uitingen van tederheid of waardering van anderen te verwachten. Ik sta mezelf toe niet bang te zijn bij het wachten op een telefoontje, een vriendelijk woord of een bedachtzaam gebaar.*

*Ik bevestig mezelf als een mens die niet verslaafd is aan angst. Ik ben het die mezelf waardeer, mezelf accepteer en mezelf waardeer. Ik wacht niet tot die drijfveren van buitenaf komen. En ik verwacht niet dat ik thuis opgesloten zit, of in een kleine kring van mensen waarvan ik afhankelijk ben. In tegenstelling tot wat mij in mijn kindertijd is geleerd, is het leven een ervaring van overvloed. Ik begin met het erkennen van mijn waarden, en de rest zal volgen. Ik wacht niet tot het van buitenaf komt.*

*Ik geef mezelf toestemming om niet op de hoogte te zijn van veel zaken in het leven. Ik heb niet zoveel informatie nodig, zoveel computeranimatieprogramma's, zoveel films, zoveel kranten, zoveel boeken, zoveel muziek. Ik besluit geen overbodige informatie tot mij te nemen. Ik sta mezelf toe om niet alles te willen weten.*

*Ik sta mezelf toe niet te doen alsof ik van alles of bijna alles op de hoogte ben. En ik geef mezelf toestemming om in een rustig tempo te genieten van de dingen in het leven die mijn lichaam en geest kunnen verwerken. Ik besluit dieper te graven in alles wat ik al heb en ben. Wat ik ben, is meer dan genoeg. En ik geef mezelf de belangrijkste toestemming van alles: authentiek zijn.*

*Ik dwing mezelf niet om situaties en sociale conventies te verdragen die mij uitputten, waar ik een hekel aan heb of waar ik niet naar verlang. Ik probeer niet te plezieren. Als ze me onder druk proberen te zetten om te doen wat mijn lichaam en geest niet willen doen, zeg ik kalm en resoluut nee. Het is eenvoudig en bevrijdend om te wennen aan nee zeggen.*

*Ik kies voor datgene wat mij gezondheid en vitaliteit geeft. Ik word sterker en rustiger als ik mijn beslissingen uitdruk als een manier om te zeggen wat ik wel of niet wil, en niet als een manier om de keuzes van anderen te accepteren. Ik ga mezelf niet rechtvaardigen: als ik gelukkig ben, ben ik dat ook; als ik minder gelukkig ben, dan ben ik dat. Als het op een bepaalde dag op de kalender sociaal verplicht zou zijn om je gelukkig te voelen, zal ik zijn zoals ik zal zijn.*

*Ik sta mezelf toe te zijn op een wijze waarover ik me goed voel over mezelf en niet zoals de gewoonten en de mensen om mij heen bepalen: wat normaal is en wat abnormaal is zoals het door mij wordt vastgesteld.*

*Een vrije bewerking*

*Er is een interessante waarheid met betrekking tot de nieuwe realiteit...*

*Er zullen onderweg een aantal mensen in je leven opduiken die zullen proberen je groei te belemmeren. Ze kunnen dingen doen en zeggen om te proberen je daar te houden waar je bent, om je van gedachten te laten veranderen of ze kunnen hun licht te gebruiken om op een ego-gebaseerde manier jou te laten doen wat zij willen.*



*Let niet op ze, laat je niet door hen beïnvloeden ... je bent op het juiste pad, het pad met een eigen unieke opwaartse beweging. Je bent op je eigen gezegende reis.*

De hogere universele trillingen...



#### LIEFDE

*De sterkste kracht in het universum is liefde. Ken jezelf, begrijp jezelf, vergeef jezelf en houd onvoorwaardelijk van jezelf. Vind de onuitputtelijke energie van liefde in jezelf. Word verliefd op het leven, want het ervaren en leven in liefde is het grootste en belangrijkste voor ieder mens.*

#### DANKBAARHEID

*De op een na grootste kracht in het universum is dankbaarheid. Wees dankbaar voor alles, zelfs voor de kleine en onbeduidende dingen. Hoe dankbaarder je bent, des te meer situaties en dingen in je leven waar je dankbaar voor kunt zijn.*

#### VERTROUWEN

*De derde kracht is vertrouwen, vooral in jezelf en in je goddelijke oorsprong. Herken jezelf, ontdek het Goddelijke in jezelf, bewandel het pad van vertrouwen en*

*liefde naar je innerlijke zelf en je zult het GODDELIJKE ontmoeten, dat wat je innerlijke wezen is.*

#### DE VERGEVING

*De vierde kracht is de macht van vergeving en onthechting. Vergeef jezelf en anderen, wees medelevend en begripvol, want ieder van ons handelt op elk moment naar beste kunnen. Vergeving is liefde en maakt geblokkeerde energie vrij. Het opent je hart voor de wereld en de mensen. Laat het verleden los en open nieuwe mogelijkheden voor vervulling.*

#### VREUGDE

*De vijfde kracht is vreugde. Ware vreugde heeft geen reden nodig om gelukkig te zijn, omdat deze van binnenuit komt en door jouw bestaan zelf wordt veroorzaakt. Doe niets wat je geen vreugde schenkt, en als het moet, probeer dan in elke situatie het goede te zien en ondanks alles kalm te blijven.*

#### KALMTE

*De zesde kracht is kalmte. Wees vredig en kalm zoals het universum. Wat er ook buiten je gebeurt, blijf rustig, zonder weerstand en zonder oordeel. Maak dan in alle rust een keuze: blijf in die situatie of verander deze en vertrek. De keuze is altijd aan jou. En als je nu niets kunt of wilt veranderen, accepteer dan wat het is en geef jezelf de tijd om het te begrijpen.*

### *Ik heb van het leven geleerd...*

*Ik heb van het leven geleerd dat de donkerste tijden mij veelal naar de lichtste plekken brengen;  
dat de meest pijnlijke innerlijke strijd mij de noodzakelijke groei zal brengen;  
dat de meest hartverscheurende verliezen aan vriendschap en liefde ruimte maken voor de meest fantastische mensen.*

*Ik heb van het leven geleerd dat wat op enig moment een vloek lijkt, in werkelijkheid een zegen kan zijn;  
dat wat het einde van de weg lijkt, eigenlijk alleen maar een nieuw begin is.*

*Ik heb van het leven geleerd dat, hoe moeilijk de dingen ook lijken, er altijd hoop is;*



*dat, hoe machteloos ik mij soms ook voel of hoe vreselijk de dingen ook lijken, ik niet zal opgeven.*

*Ik heb van het leven geleerd, dat ik moet doorgaan, zelfs als het beangstigend is; zelfs als al mijn kracht verdwenen lijkt. Ook dan zal ik mijzelf herpakken en doorgaan.*

*Ik heb van het leven geleerd, dat waar ik op enig moment ook mee strijd, het voorbij zal gaan en ik er doorheen zal komen.*

*Ik ben zo ver gekomen. Wat er nog komt, ik zal het overleven.*



*Heb je ooit gedroomd van iemand die al overleden is?*

*Het is omdat ze je komen opzoeken. Fysiek zijn ze weliswaar niet meer in je leven, maar geestelijk wel.*

*Soms maken ze zich kenbaar in je dromen, misschien met een knuffel, een glimlach of een groet. Ze komen je vertellen dat ze je niet zijn vergeten, dat ze voor je blijven zorgen, maar vooral dat ze nog steeds van je houden. Word niet verdrietig wakker, omdat ze er niet meer zijn, maar wees dankbaar dat ze langs kwamen en hun liefde uitten.*

*Je weet dat ook jij hier tijdelijk bent en vroeg of laat ontmoet je al diegenen die je alleen maar voor zijn gegaan. Immers... daarheen gaan we allemaal.*

*Dus leef, lach, geniet, vergeef en leef elke dag met volle teugen.*

*Je moet begrijpen dat je hier nog specifieke taken te doen hebt. Verricht ze op de meest dankbare manier en ook omdat je met zekerheid weet dat wanneer het jou beurt is om dit aardse bestaan te verlaten ...*

*Ze je zullen opwachten en weer verwelkomen, ze samen met jou je overgang en groei zullen vieren!*

*Emoties...*

*Emoties zijn boodschappers, belangrijke boodschappers. Ze verschaffen je wezenlijke informatie over jezelf. Emoties negeren of verdringen is de informatie negeren of verdringen. Emoties ontstaan in jou, niet buiten jou.*

*Emoties vestigen steeds de aandacht op iets wat je moet weten. Het enige wat jij hoeft te doen is luisteren. Het enige wat je hoeft te doen is naar binnen, in jezelf keren. Emoties wijzen je erop dat er iets geheeld mag worden. Emoties zijn de brug naar zelfkennis.*

*Een mens die leeft vanuit aandacht, erkent het wanneer zijn leven op enig moment ellendig is of vol lastige beslommeringen. Zo'n mens zegt ja tegen alles wat zich voordoet. En juist hierdoor, door dit simpele woordje "Ja" krijgt*

*hij macht over zijn angsten. En omdat hij niet langer bang is voor alles wat er gebeurt, verdwijnen zijn angsten uit zijn leven.*

*Hij kijkt wat er gebeurt en laat de uitwerking en oplossing aan zijn innerlijke intelligentie over.*



*Er hoeft niets veranderd of verbeterd te worden in onze relaties.*

*Je naaste hoeft niet te veranderen en aan jouw verwachtingen tegemoet te komen. Zolang je de gebeurtenissen in je leven, je medemens aan wie je je stoort, zonder liefde en aanvaarding tegemoet treedt, scheid je je van de ander af en stap je niet alleen uit de verbinding met de ander, maar ook uit de verbinding met het afgewezen deel in jezelf.*

*Opgelucht haal je adem, je hebt er nu tenminste geen last meer van.*

En hoewel je dit gevoel op deze manier misschien voor een tijdje kunt vermijden, misschien zelfs je relatie met de ander eraan “opoffert”, zul je wanneer je oplettend bent, merken dat je “probleem” op den duur alleen maar groter wordt.

Immers waar je je tegen verzet groeit en verdiept zich.  
Zolang je anderen verantwoordelijk stelt voor wat jij ervaart, vertraag je alleen maar je eigen bewustwordingsproces.

*Jouw reis is niet dezelfde als de mijne,  
en mijn reis is niet dezelfde als de jouwe,  
dat zal het ook nooit worden,  
maar als we elkaar op een bepaald pad tegenkomen,  
laten we elkaar dan bemoedigen...*



Een relatie vraagt de bereidheid om ons er bewust voor in te zetten...



Een (intieme) relatie, overigens elke relatie, vraagt de bereidheid om ons er bewust voor in te zetten. Een bewuste keuze om te werken aan het overwinnen van de hindernissen die een belemmering vormen voor het vrij stromen van de liefde, zowel in onszelf als binnen de relatie. Hiertoe beschikken we nauwelijks over voorbeelden van de manier waarop een gezonde relatie tussen twee mensen eruit zou kunnen zien.

Belangrijk is wel dat beide partners niet alleen elkaars ontplooiing zijn toegewijd, maar zich ook volledig openstellen voor het leven zelf, voor de stroom binnen de relatie, omdat deze

van zichzelf naar verdieping en groei leidt zonder dat wij een vorm of resultaat afdwingen. Hieruit ontstaat vanuit zichzelf waarachtige verbondenheid.

*Door een bewuste toewijding aan alles wat gebeurt, zijn we in staat samen door “problemen” heen te komen zonder dat deze ons van elkaar kunnen vervreemden.*

*Onze harten naar elkaar openen betekent onze angsten, twijfels en weerstanden gezamenlijk onder ogen zien; samen door al onze onafgemaakte of nooit doorgewerkte problemen heen gaan; samen de stormen binnen onze relatie leren doorstaan.*

*Onze harten naar elkaar openen betekent de bereidheid om datgene wat er gebeurt samen onder ogen zien.*

*In het werken aan de overbrugging tussen onze verschillen is het verleidelijk om het op te geven. De belangrijkste vraag is niet of we aan deze emotie gehoor geven, maar of we de bereidheid hebben hetgeen gebeurt en de relatie in de weg staat, onder ogen te zien. Alleen deze intentie stelt een relatie in staat om te blijven groeien.*

*Dit betekent allereerst dat we onszelf en elkaar toestemming geven om te voelen wat we voelen in plaats van het te negeren of er kritiek op te leveren. Dit creëert ruimte, leidt uit de emoties en leidt tot de ontdekking van wat het gebeuren ons te vertellen heeft. Dan wordt het communicatie in plaats van aanval.*

*Het niet (kunnen) uiten van gevoelens vormt de grootste belemmering voor het ontstaan van waarachtige verbondenheid met elkaar. Iedere keer dat we ons terugtrekken, iedere keer dat iets krenkend is, worden er hele gebieden van interactie afgesloten. Iedereen moet vroeg of laat leren om zichzelf open te stellen en zijn/haar gevoelens beter te uiten.*

*Hierbij is een fors obstakel dat we van mening zijn dat we lastige gevoelens niet zouden horen te hebben.*

*Het elkaar deelgenoot maken is op zichzelf al een vorm van intimiteit.*

*Wanneer we meer intimiteit willen, moeten we niet alleen ruimte maken voor beider angsten, maar ook voor onze eigen reacties daarop.*

*Relaties kunnen door alles heen breken en al onze gevoeligste en teerste pekken bloot leggen. Onze wonden worden aan het licht gebracht. Vergis je niet. Misschien brengt het je in de waan dat er iets fundamenteels mis is. Maar wellicht is het enige dat er mis is, dat je je pijn nog niet kan benutten.*

*Misschien is het wel zo dat juist op het moment dat de relatie niet voldoet aan je (hooggespannen) verwachtingen en je met een bons op jezelf terug geworpen wordt, het bestaan - God - je een geschenk geeft door te proberen je wakker te schudden.*

*Er ligt een kans om er samen doorheen te gaan, zodat oude, maar niet langer functionele patronen kunnen oplossen, hetgeen de intimiteit tussen betrokkenen alleen maar zal versterken.*

*Vreemd genoeg kun je juist nu meer dan ooit over jezelf leren, hoe pijnlijk en moeilijk een dergelijke*

*periode ook is. De pijn die je hierbij ervaart is de natuurlijke pijn van het openbreken van het pantser rond je hart, wat je (ooit) zelf hebt gevormd om je te beschermen.*

*Het gaat er niet om dat de "leraar" je leert om anderen te helpen.  
Het gaat er om dat de "leraar" je leert om jezelf te helpen.*

*Blijf bij jezelf ondanks alles wat er gebeurt...*

*Er gaat geen dag voorbij zonder dat je een bericht over alles wat er hier op planeet Aarde gaande is onder ogen krijgt. Misschien ben je zelfs wel gericht op zoek om jezelf over de achtergronden van wat plaats vindt te informeren.*

*Hierbij rijst tegelijkertijd de vraag op hoe je in deze tumultueuze tijden staande kan blijven en een positieve houding tegenover dit alles kan behouden?*

*Kan je iets veranderen door bezorgd, angstig of nerveus te worden? Nee! En ook klagen of angst voelen leiden je nergens heen. Erger nog, we weten het allemaal: "Waar je jouw energie op richt, breidt zich uit!" Je trekt meer aan van hetgeen waar je je angst op focust en vindt dan alleen maar nog meer redenen om bang te zijn. Het is een bodemloze neerwaartse spiraal totdat jij bewust en weloverwogen zelf dit patroon stopt en er welbewust voor kiest om je te focussen op iets wat productiever en meer bevorderlijk voor je eigen welzijn is.*



*Natuurlijk, er zijn veel zaken die buiten je controle liggen: het klimaat, de economische omstandigheden, andere mensen en ongetwijfeld nog een heel rijtje. Maar angst en zorgen treden gewoonlijk op wanneer je focust op externe zaken waar je geen invloed op kunt hebben.*

*Herinner je de laatste keer dat je je zorgen of nerveus over iets maakte? Waar was je op gefocust?  
Was het iets externs waar je geen controle over had?*

*Erken dat je een keuze hebt. Je hebt altijd keuze. Je kunt weliswaar het gevoel hebben dat je geen keuze hebt, maar dat komt omdat je de opties niet onder ogen wilt zien, omdat je trots en ego zijn gekwetst.*

*Er is één ding waar je zeker controle over het, namelijk de betekenis die je zelf aan zaken en omstandigheden geeft. Je hebt een keuze in het perspectief dat je gebruikt om een bepaalde situatie te interpreteren.*

*Als je verandert wat iets voor je betekent, verander je je interpretatie erover en daarmee je emoties. Je hebt dus de sleutel tot je eigen emotionele welzijn zelf in handen.*

*Mijzelf helpt het ook om voor ogen te houden dat ongeacht wat er emotioneel met mij gebeurt, mijn ware innerlijke zelf - mijn essentie dat zich af en toe met oneindige wijsheid aan mij openbaart - nooit kan worden bedreigd.*

*Het is een zegen om te bedenken dat we niet onze etiketten zijn, noch de dingen die we hebben, noch onze omstandigheden en onze gedachten. En we zijn zeker niet de angst die in onze gedachten zit.*

*Je leven is rijk aan ervaringen.*

*Kansen op zeer lonende ervaringen, ervaringen die je een enorme kans op groei bieden, doen zich vaak voor in de vorm van tegenspoed. Door deze tegenslagen en uitdagingen het hoofd te bieden, kun je persoonlijke kracht en wijsheid ontwikkelen. Wees eerlijk, zonder deze zaken zou je leven toch saai zijn en zou je je weldra vervelen.*

*Wat als je dergelijke tegenslagen als een kans zou zien?*

*Probeer jezelf verschillende vragen te stellen. Dus in plaats van jezelf af te vragen: "Waarom ik?" of te klagen in de vorm van "Arme Ik", kun je ook overwegen jezelf de onderstaande vragen te stellen:*

- *Wat kan ik van deze situatie leren?*
- *Hoe kan ik deze uitdaging gebruiken om een beter mens te worden?*
- *Hoe kan ik deze gelegenheid gebruiken om anderen en mezelf te dienen?*
  - *Wat kan ik doen om te komen waar ik wil zijn?*
  - *Wat kan ik doen om de duidelijkheid te krijgen die ik nodig heb?*
  - *Hoe kan ik van deze situatie profiteren?*

*Wat als je je focust op zaken die echt belangrijk voor je zijn in plaats van dingen die buiten jouw*

controle vallen, dingen die in een verre toekomst zouden kunnen gebeuren? Focussen op een angst voor iets dat zou kunnen gebeuren, is in veel opzichten een verspilling van je tijd en aandacht. Om te beginnen zal datgene waar je bang voor bent misschien nooit gebeuren en de tijd dat je je er zorgen over maakt, is een verspilling van je energie en aandacht. Nog los van de emotionele impact die het op je heeft.

De energie die je gebruikt om je zorgen te maken, kun je beter besteden aan iets dat pro-actiever en echt zinvol voor je is. In plaats van je tijd te besteden aan het lezen van negatief nieuws en dit te delen, wat let je om diezelfde tijd en energie te gebruiken om iets zinvollers te doen, iets wat je echt vooruit kan helpen?

Zaken zoals jezelf wijden aan het ontwikkelen van relaties met de mensen van wie je houdt, contact leggen met andere mensen, tijd doorbrengen in de natuur, iets lezen dat je verheft, een nieuwe vaardigheid opdoen of een oude vaardigheid vergroten.

*Jij bent de auteur van jouw levensverhaal. Maak het de moeite waard!*

#### 1. Focus op wat binnen je bereik valt.

Waar je je op focust, kan de manier waarop je denkt drastisch veranderen. Ik weet dat het lastig kan zijn om je op iets anders te focussen dan de pijn die voor je neus ligt. Ik weet dat het moeilijk is! Maar ik weet ook dat het mogelijk is om je focus te veranderen met de intentie om je emotionele staat te veranderen.

Los van het gegeven om met bewuste aandacht - de toeschouwer - je emoties in je fysieke lichaam te laten uitstralen, er te laten zijn (het is de snelste manier om er aan voorbij te raken en je slaat geen spanning in je lichaam op), kun je met babystapjes geleidelijk aan werkelijk veranderen.

Erken dat jij de touwtjes in handen hebt. Je kunt ervoor kiezen om je te focussen op een perspectief dat je ondersteunt in plaats van naar beneden haalt.

Ontdek hoe je de betekenis van een externe omstandigheid kunt veranderen in een die je ten goede komt? Je kunt ervoor kiezen om voor ogen te houden dat je gezondheid, je emotioneel en geestelijk welbevinden je meer waard is dan iets of iemand pushen waar je geen controle over hebt!

#### 2. Elimineer je mediaconsumptie of verminder deze tenminste drastisch.

Wanneer was de laatste keer dat de populaire media je iets stichtelijks, iets bekrachtigends en iets vrij van conflicten hebben aangereikt? Dit gebeurt zelden, gewoon omdat het niet "interessant" is. Bijna nooit zul je op de voorpagina positief nieuws lezen.

Waarom de krant zijn bestaansrecht ontleent zijn: conflicten, oorlogen, roddels, lijden en angst. Het is de taak van verslaggevers om inhoud te creëren die problemen belicht en de stress van de

*huidige situaties overdrijft. Wanneer was het de laatste keer dat je je goed voelde na het kijken van het journaal of het lezen van de voorpagina verhalen? Hoe kun je constant lezen over een economische crisis, een huizen crisis, een klimaatcrises, etc. die je bekrachtigen of je welzijn vergroten? Hoe helpt je dit? Het is een constante input die de mens gefocust houdt op angst in plaats van oplossingen en hoop te bieden. Zelfs mensen die zich geen zorgen hoeven te maken, maken zich zo onnodig zorgen.*

### *3. Dankbaarheid.*

*Wat zijn de belangrijkste dingen in je leven? Waar ben je dankbaar voor? Van wie houd je? Maak een lijst op een stuk papier. Sluit dan je ogen en zie ze in je verbeelding. Voel de gevoelens van dankbaarheid. Doe dit regelmatig.*

*Relaties zijn zo belangrijk. De intieme momenten van verbinding met een andere ziel zijn voor mij de meest waardevolle en lonende momenten die ik kan ervaren.*

*Door mijzelf te focussen op de onschatbare en ongrijpbare dingen die mijn leven verrijken, kan ik de dingen in een juist perspectief plaatsen. Wanneer ik het in perspectief zet, realiseer ik me dat ik de meeste van mijn materiële bezittingen zo zou kunnen inruilen voor zaken - zoals mijn gezondheid en relaties, een verblijf in de natuur - die er werkelijk toe doen.*

*Zie hoe een verandering van perspectief je plotseling een rijk gevoel kan geven.*

### *4. Stop met het verspreiden van angst.*

*Stop met klagen over je economische problemen, stop met het delen van nieuwsartikelen over angst met je vrienden, stop met erover te praten en begin dingen te doen die binnen jouw bereik vallen.*

*Als je in je directe basisbehoeften wordt bedreigd (verlies van werk, onderdak en voedsel), neem dan ogenblikkelijk een effectieve, actiegerichte houding aan om jezelf te helpen. De enige uitzondering om over je economische situatie te praten is wanneer je in tijden van nood de hulp van anderen vraagt.*

### *5. De dingen zullen op hun pootjes terecht komen.*

*Je bent niet alleen. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Alles dient nu eenmaal volledig uit elkaar te vallen, maar ... aan de horizon schittert een prachtige wederopbouw.... waarin het voor ieder wezen hier op Aarde goed toeven is.*

*De herfst is begonnen, de winter zal komen en uiteindelijk voorbij gaan. De humus die zich nu vormt, zal in het voorjaar bijdragen aan de krachtexplosie wanneer alle knoppen weer openbarsten.*

*"Fasten your seatbelts!" Doe in de tussentijd alles wat nodig is om jezelf te ondersteunen.*

## *6. Kies voor vreugde.*

*Kiezen voor vreugde betekent niet dat je je niet bewust bent van de problemen van de wereld. Het betekent niet dat je een onechte glimlach op je gezicht tovert.*

*Kiezen voor vreugde betekent gewoon dat je er bewust voor kiest om je te focussen op dingen die mooi zijn, die je vreugde schenken, die je doen glimlachen en die je dankbaar maken dat je leeft. Elke dag worden we omringd door deze wonderen en kansen vol vreugde.*

*Net als angst is het vermogen om vreugde en herkenning van wonderen te ervaren ook een keuze.*

*Wat kies jij?*

*Accepteer alles, wat er ook gebeurt...*



*Probeer eens vierentwintig uur lang alles te accepteren, wat er ook gebeurt... Iemand heeft je beledigd ... accepteer het zonder op enigerlei wijze te reageren, en kijk wat er gebeurt...*

*Plotseling voel je een stroom van energie die je nog nooit eerder hebt ervaren.*

*Als iemand je beledigt, verlies je meestal je kalmte en begin je na te denken over hoe je wraak kunt nemen. Deze persoon heeft je gevangengezet, en nu begin je in cirkels ronddraaien. Dagen, nachten, weken zul je niet kunnen slapen, je ligt maar te malen. Mensen verspillen zo hun hele leven aan pure onzin, alleen maar omdat iemand hen heeft beledigd.*

*Kijk eens terug in je verleden en je zult je ongetwijfeld wel iets herinneren. Je was een klein kind en de leraar in de klas noemde je*

*een idioot; je herinnert je het nog steeds en koestert nog steeds wrok. Je vader of je moeder zei iets... je ouders zijn het al lang vergeten, en zelfs als je ze eraan herinnert, zullen ze niet begrijpen waar het over gaat. Je moeder, je vader, ze kijken je verbaasd aan, maar jouw wond blijft tot op de dag van vandaag open, levend en wel. Zodra iemand deze aanraakt, ontplof je.*

*Ga naar de wortels, word heel.*

*En geef jezelf vierentwintig uur – slechts vierentwintig uur – wat er ook gebeurt, probeer niet te reageren, bied geen weerstand.*

*Je zult een nieuwe golf van energie voelen die je nog nooit eerder hebt gekend, een nieuwe golf van vitaliteit die vanuit je wortels komt. En als je eenmaal deze smaak proeft, zal dit je leven veranderen. Je zult lachen om alle domme dingen die je hebben beziggehouden, om alle beledigingen, reacties en wraak waarmee je jezelf hebt vernietigd.*

*Niemand kan je vernietigen behalve jijzelf. Niemand. Niemand kan je redden behalve jijzelf.*

---

### *Een overdenking...*

*Voordat je werd geboren, heb je op zielsniveau afspraken gemaakt met andere Zielen. Je sprak met elkaar af om je op een bepaalde manier tegenover elkaar te gedragen.*

*Het kan wellicht onverklaarbaar of overdreven lijken, maar toch respecteert die andere ziel eenvoudigweg “de overeenkomst die je met elkaar hebt ondertekend”.*

*En voor jou geldt hetzelfde.*

*Jouw gedrag, jouw manier van doen, de manier waarop jij tegen het leven en de wereld aankijkt, beïnvloedt de levens van de mensen om je heen en is bedoeld om hen bepaalde ervaringen te laten beleven.*

*Bedenk dat alles in het leven gebeurt, omdat*

*het vooraf is overeengekomen, niets is willekeurig en alles gebeurt voor jouw hoogste goed en voor jouw evolutie, ook al is het soms moeilijk te accepteren, laat staan te begrijpen.*



*Elke gebeurtenis kent een betekenis en een doel, zelfs als het een bron van pijn is, omdat we vanuit die pijn een nieuw bewustzijn kunnen en moeten opbouwen.*

*Elk mens arriveert of vertrekt met een reden, namelijk voor een wederzijdse uitwisseling van ervaringen. Met deze kennis wordt elk aspect van het leven op een positieve manier ervaren, omdat je elk moment in elke situatie leert accepteren.*



*Hoe vaak vraag je jezelf niet af:  
"Wat is mijn doel in dit leven, wat doe ik hier  
en wat moet ik in die tijd bereiken?"*

*Wat je niet beseft, is dat je bestaan het doel  
is!*

*Wat je leert, hoe je het leven ervaart en wat  
je verkiest om met die ervaringen te doen, is  
je doel.*

*Als je op zoek bent naar een of ander groots  
teken om te bewijzen dat je betekenis hebt,  
houd dan voor ogen dat de daad van het  
leven zelf en hoe je leeft bewijs genoeg is.  
De 'grote dingen' doen er niet echt toe. Het is  
de opeenstapeling van al die kleine,  
ogenschijnlijk onbelangrijke momenten die  
gevierd worden.*

*We weten inmiddels dat aan het einde van  
Atlantis/Lemuria, toen de energie afnam, de  
12 chakra's zich terugtrokken en de mens  
achterbleef met zeven chakra's, alle met een  
lagere frequentie.*

*Met de terugkeer naar het 12 chakrasysteem  
keren we terug naar de spirituele gaven en  
talenten, de wijsheid en kennis van de  
chakra's die zich destijds hebben  
teruggetrokken, de wijsheid en kennis van die  
tijd.*

*Wat een vooruitzicht....*



## Onze baarmoeder...



Onze baarmoeder is het centrum waar onze goddelijke vrouwelijke energie zich beweegt...

Onze baarmoeder is het centrum van waaruit onze vrouwelijke puls en stromen. Vanuit de baarmoeder creëren we leven, creëren we onze eigen realiteit en manifesteren we onze goddelijke essentie.

De baarmoeder is ons tweede hart, van waaruit de bewegingen van onze seksuele energie stromen. In onze baarmoeder liggen niet alleen onze voorouderlijke herinneringen aan de wijsheid en kracht van de heilige vrouw opgeslagen, maar ze bevat ook veel informatie

over het collectieve onbewuste en onze persoonlijke herinneringen in de vorm van onderdrukte emoties, angsten, herinneringen aan misbruik, ontkoppeling, trauma, onderdrukking, beperkende patronen en diepgewortelde overtuigingen.

We dragen deze herinneringen met ons mee, zodat we ze kunnen helen, niet alleen vanuit het collectieve onbewuste, maar vooral ook vanuit het familie onbewuste, onze voorouderlijnen.

Onze baarmoeder bevat onze goddelijke essentie, onze verbinding met het heilige en met Moeder Aarde. We hoeven alleen maar innerlijk stil te worden en het heilige in ons te eerbiedigen en te eren om de energie van het goddelijke vrouwelijke in ons te laten ontwaken.

Bevrijd je baarmoeder van alle blokkades, trauma's, beperkende overtuigingen die je ervan weerhouden een licht en aangenaam leven te leiden!

Dit is een noodzakelijke stap voor iedereen die een authentiek, creatief, verbonden, gelukkig en vrij leven wil leiden.

Een introductie van de training... "De Roep van de Godin" (in voorbereiding)

Het maakt niet uit in welke wereld je leeft,  
Het gaat erom welke wereld in jou leeft.

*Je kunt een verbinding met een ander niet forceren, omdat verbindingen uit de Ziel voortkomen. Een verbinding is iets natuurlijk. Het valt volledig buiten onze fysieke wereld.*

*We hebben niet het recht om te eisen dat mensen in ons leven blijven, of het nu vrienden of geliefden zijn. De ander heeft het volste recht om niet bij jou te willen zijn, net zoals jij het recht hebt om niet bij een bepaalde persoon te willen zijn. En dat is goed.*

*Als je het gevoel hebt dat je er hard aan moet trekken om iemand in je leven te houden, vraag jezelf dan af of het nog langer de bedoeling is dat de ander nog in je leven blijft.*

*Besef dat relaties niet geforceerd kunnen worden.*



*Verspil je energie niet door te proberen een ander een plezier te doen, zorg ervoor dat ze contact met jou maken, zorg ervoor dat ze je aantrekkelijk genoeg vinden om deel van je leven uit te maken. Er is niets mis mee om in een vriendschap te investeren, maar houdt hierbij die dunne scheidslijn tussen vrijwilligheid en opoffering in het oog.*

*De beste manier om contact te maken met iemand is door te zijn wie je bent, van jezelf te houden en jezelf diepgaand te kennen.*

*Dit is de enige manier om diepe en natuurlijke verbindingen aan te trekken, omdat alles in het universum energie is.*

*Anders zullen we altijd relaties aantrekken die verenigbaar zijn met onze gevoelens van afwijzing, een laag zelfbeeld en onzekerheid.*

---

*Elke keer als ik over iemand oordeel,  
onthul ik een niet geheeld deel van mijzelf.*

---



*Verlang niet naar respect. Sommige mensen zullen je respecteren en andere niet. Dit is hun keuze en volledig oké. Als je leven afhangt van het respect van anderen, dan maak je jezelf kwetsbaar en voor je het weet word je afhankelijk van de grillen van de ander.*

*Geef de mensen om je heen nergens de schuld van en scheld ze niet uit. We maken allemaal deel uit van Gods schepping en ieder ziel heeft de vrije wil gekregen om wat dan ook in dit aardse bestaan te ervaren. Elke keuze is legitiem, elke keuze heeft een doel, een oorzaak en gevolg. Uiteindelijk zijn alle keuzes met de daarbij behorende gevolgen bedoeld om ons sterker te maken, of het nu onze vrienden of vijanden zijn.*

*Proberen je eenzaamheid te vullen door op*

*op zoek te gaan naar een metgezel of iets daarbuiten, zal nooit werken. Weet dat je op deze planeet bent om iets te brengen. Alleen dit zal de juiste mensen op je pad brengen. Verlangens, behoeften kunnen dit nooit, omdat ze voortkomen uit een innerlijke leegte in plaats van een "doorleefde" volheid. Weet dat je op deze planeet bent om iets te geven, om iets te brengen en dan 'in te pakken' en te vertrekken.*

---

*Op een dag, heel binnenkort, zullen alle stukjes van je puzzel perfect in elkaar passen.*

*Je zult beseffen dat het Universum altijd naast je heeft gestaan, je aan de hand heeft genomen en je zachtjes heeft begeleid. Al die uitdagende momenten maakten deel uit van het grote plan om jou terug te brengen naar jezelf.*

*Welkom thuis!*



## Rust, stilte...



Het gebeurt maar zo zelden dat je je echt ontspant, dat je gewoon stil zit zonder iets te doen. Naar de vogels luisteren, het geritsel van bladeren die door een windvlaag worden meegenomen, een dansende sneeuwvlok, naar muziek luisteren of gewoon zomaar stil op de bank zitten, het is bijna allemaal verdwenen. Want als een mens maar even tijd heeft, gaat hij voor de televisie zitten, vastgeplakt op zijn stoel of hangend op de bank met een bord op schoot of een bakje snacks.

Maar televisie geeft geen ontspanning om de simpele reden dat er niet alleen voortdurend informatie over je wordt uitgestort, maar ook je aandacht naar buiten gericht blijft.

Ontspanning betekent dat je geen informatie meer over je heen krijgt. Luisteren naar de vogels of muziek is voldoende. Of gewoon niets doen. Alleen maar stil ervaren wat er is.

Ontspannen dat is alles.

We rennen maar achter onze idealen aan, een andere auto, een nieuw huis of desnoods: een nieuwe partner. Al je ideeën over hoe het zou moeten zijn, dus niet zou mogen zijn, al je ideeën hoe de ander zou moeten zijn, dus niet zou mogen zijn. Je maakt jezelf er gek mee en je verspilt er leef-tijd mee.

Wanneer het besef tot je doordringt dat je niets hoeft te worden, dat je niets hoeft te veranderen, dat je nergens naar toe hoeft, dan ben je in het moment en dit moment is zo mooi. Natuurlijk, eenvoudig en gewoon, dan ben je thuis gekomen.

We zijn het rusten vergeten, we zijn het ontspannen vergeten, we weten niet meer hoe we niets moeten doen, hoe stil te zitten zonder met iets bezig te zijn. We ervaren onrust als we het uitproberen.

Maar rust is voedsel en is enorm voedend. Rust is ontspanning. Wat voedsel voor het lichaam is, is rust voor de ziel. Rust voedt de ziel. Rust is afgestemd op God zijn. Dan daalt vrede op je neer.

Misschien een goed moment om even bij stil te staan.

*Jij kunt niets doen aan het ascensie proces van je familie, je geliefde(n), je vrienden of wie dan ook, alleen maar aan dat van jezelf.*

*Zij hebben allemaal het volste recht in hun eigen tempo te gaan en hun eigen keuzes te maken. Dat is niet jouw verantwoording.*

*Jouw deur blijft open staan en je laat ze binnen zodra zij hun ego jasje - de stukken die hen tegen hielden het leven ten volle te leven - hebben uitgedaan.  
Net zoals jij dat intussen met jouw stukken hebt gedaan.*



*Dank je dat je bestaat...*

*Ze zullen je vreemd en gek noemen, omdat je geboren bent om de dingen anders te zien en dat maakt ze bang.*

*Ze zullen je intens noemen, omdat je de moed hebt alles bovenmatig te voelen en dat maakt ze bang.*

*Ze zullen je egoïstisch noemen, omdat je beseft dat jij het belangrijkste in je leven bent en je aandacht niet op hen richt. Dat maakt ze bang.*

*Je zult op zo veel manieren worden uitgelachen, met talloze oordelen, maar je blijft trouw aan jezelf, aan wat jouw waarheid is, hoe jij wilt leven en wat jij in de wereld wilt zetten.*

*En ik beloof je, op een dag zullen ze je bellen om je te vertellen:  
"Dank je dat je bestaat!"*

Wees het Licht!

Licht dringt door alles heen.  
Niets en niemand kan de weg van het licht bepalen.  
Laat niemand je overschaduwen of je licht inperken.  
Doe alleen maar jouw ding, en draag en straal je licht.  
Overspoel je omgeving met je Licht!



## FREQUENTIEVERHOOGING IS JE PIJN AANGAAN...



In deze samenleving is ons veelal verteld en aangeleerd dat we die emoties die we als vervelend bestempelen beter uit de weg kunnen gaan - onderdrukken noemen we dit - en ze bij voorkeur, maar liever niet mogen voelen. Dit staat haaks op de frequentieverhoging die we het zo graag willen ervaren.

Frequentieverhoging en diep in ons zelf gaan zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het een kan niet zonder het ander. Om de hogere frequenties werkelijk in onszelf toe te laten om deze vervolgens in de Nieuwe Aarde te verankeren, wordt een nog diepere indaling van onze ziel gevraagd. Hiervoor moet ruimte

worden gemaakt. Dit kan niet anders dan door je licht te laten schijnen over je eigen innerlijke "duisternis".

Het is niet voor niets dat we in onze seksuele en liefdesverbindingen enerzijds tot grote hoogte kunnen stijgen en anderzijds geconfronteerd worden met de diepste duisternis in onszelf, ofwel alles wat nog om heling vraagt. Achter al die zielenafspraken, waarin je vaak beurtelings de rol van dader en slachtoffer speelt, zit een grote Liefde voor elkaar, een diepe zielsverbinding van waaruit je voor elkaar de spiegels wilt zijn. We worden uitgenodigd om ons te openen, onszelf te helen en zo te groeien in liefde.

Net zoals onze in- en uitademing onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, vraagt ook onze

*ascensie tegelijkertijd verdieping, het de diepte ingaan, innerlijk werk. Alleen zo kan elke keer een nieuwe balans ontstaan. Het een kan niet zonder het ander. Dat is onmogelijk.*

*Helaas zijn er nog velen die menen dat de weg alleen maar via de hogere frequenties gaat en het belang van landing in de diepste diepte onderschatten. Nogmaals de hogere frequenties dienen ergens te landen...*

---

*Leeftijd is een gemoedstoestand. Als je denkt dat je oud bent, dan ben je dat. Als je gelooft dat je bruisend leeft en gezond en fit bent, dan ben je dat.*

*Je hebt nog zoveel om voor te leven en als je je dat eenmaal begint te realiseren, zul je merken dat je zoveel te doen hebt, te ontdekken, te creëren en bij te dragen aan het leven!*

*In werkelijkheid zou je je nooit moeten terugtrekken uit het leven, want dan verlies je de essentie van waar het in het leven om draait. Daarmee verlies je zin en doel.*



*Alleen vandaag...*

*Neem even de tijd en verwijder alle 'negatieve' zaken die je jezelf in dit leven hebt aangeleerd. Verwijder alle schuldgevoelens, onjuiste bescheidenheid, je minderwaardigheid en de onwaarheden die je allemaal zijn verteld of die je jezelf hebt wijsgemaakt.....*

*Wat blijft er dan over? Jij natuurlijk!*

*Begrijp alsjeblieft dat er op een dag, zeer binnenkort, geen ruimte, tijd of energie meer zal zijn om door te gaan met het bestendigen van al deze zaken.*

*Het zal dan niet langer nodig zijn om deze*

*zaken te dragen om ook nog maar ergens in een hokje te passen.*

*Je wordt in deze tijd uitgenodigd om jezelf echt te leren kennen zonder al het genoemde ...het is in ieder geval een veel lichtere manier van leven.*

### Het belang van zegenen...

*Als je iets of iemand zegent, creëer je een veld van licht, van goddelijke bescherming over iemand, een dier of plant, een plek of een land, heen en zet je de intentie neer dat alles wat in het leven gebeurt voor het hoogste goed van allen is. Vandaar het belang van zegenen!*

*Zegen je leven, je werk - of je dit nu leuk vindt of niet -; zegen deze dag, je partner, je kinderen en kleinkinderen; zegen je familie, je vrienden, en ook je hond of je kat, omdat hij in leven is; zegen je geld - ook al heb je maar een beetje, juist dan -; zegen alles wat je doet of hebt.*

*Zegen degene die nu voor je staat. Je kunt het in gedachten doen. Het is de zo de moeite waard, want misschien zul je een kleine verandering in een gezicht opmerken.*



*Zegen je eigen lichaam, het voertuig van je ziel. Zegen je eigen lichaam, ongeacht of je op dit moment ziek of gezond bent. Zegen het en vul het met licht, liefde, compassie en vergeving.*

*Zegen je relaties, ongeacht of je 'alleen' bent. Zegen je relaties, omdat je elkaar aanvult. Elk ziel vervult een radertje in het schouwspel wat leven heet. Heb je er wel eens bij stilgestaan dat er evenzoveel zielen als paden naar de Bron zijn.*

*Zegen je werk, want door het te zegenen vul je het met goddelijk licht en bereid je je voor op iets beters.*

*Je hebt recht op prachtige dingen, vertrouw daarop en voel.  
Ga aan de slag en zegen!*

*Zegen je bestaan, ongeacht of er op dit moment pijnlijke ervaringen zijn. Het zijn eenvoudigweg de kuilen waar je uit moet klimmen om te jezelf te overwinnen en waardoor je kunt groeien.*

*Moge ook God, de Meesters, engelen, aartsengelen of het Universum je zegenen en beschermen, je vullen met wijsheid en begrip, elke stap van je prachtige bestaan leiden en verlichten.*

*Ondertussen zegen ik vandaag het goede in jou, jouw licht en jouw schaduw, het universum dat in jou leeft.*

*Blessings voor jou dierbare FBvriend, zonder jou zou mijn leven niet compleet zijn!*

---



*Laten we samen doorgaan...*

*Laten we samen het pad bewandelen en onze krachten bundelen.*

*Laten we elkaar bemoedigen en aanmoedigen, want er zijn altijd momenten waarop elk van ons behoefte heeft aan een liefdevol woord, een duwtje in de rug, een bevestiging.*

*Laat we beseffen dat elk zijn/haar unieke pad te bewandelen heeft, omdat elk pad – en ik*

*zeg niet dat het gemakkelijk is en dat het soms niet pijnlijk is – doorlopen moet worden met het doel voor ogen terug te keren naar de Bron.*

*Dus maak het nooit persoonlijk en laten we elkaar geruststellen en aanmoedigen. Ik geloof oprecht dat als we elkaar onderweg helpen, dat iedereen het doel zal bereiken waar hij of zij ooit van heeft gedroomd.*