



Liefde is liefde. Zij is gewoon.

*Liefde weet niet waarom ze is gecreëerd is of
waarom ze bestaat.*

*Haar enige doel is om door het hele Universum
te stromen en ieder van ons in haar omhelzing
te omhullen, omdat je niet anders bent dan de
sterren, planeten of elk ander levend wezen in
dit Aardse bestaan.*

*Je verdient liefde en bent bestemd om liefde
aan te trekken.*

*Keer je niet af van de prachtige geschenken die
liefde je te bieden heeft.*

Je ziel weet...

*Als je innerlijke leraar je vertelt dat je tijd voor
jezelf nodig hebt, luister er dan naar.*

*Als je ziel je vertelt dat je niet langer matcht
met sommige mensen met wie je vroeger je
leven deelde, maak je dan geen zorgen, het
maakt deel uit van je evolutie.*

*Als je geest je vraagt om je meer te verbinden
en aan je balans te werken, luister daar dan
naar.*

*Als je lichaam je vraagt om anders te eten, te
wandelen en langer te slapen, geef daar dan
aan toe.*

*Als je leven je vertelt dat die baan niet langer
meer bij je hoort, is het tijd om een nieuwe
richting in te slaan*

*Als je hart je vertelt dat je je niet langer vervuld
voelt bij deze partner, volg dan je hart, het weet
de weg.*



Als je leven je vertelt dat je je gewoonten, gedachten en routines moet veranderen, zoek dan naar andere wegen.

Als je hart schreeuwt dat je moet reizen, doe dat dan en verzin geen excuses.

Het weet welke medicijnen je nodig hebt.

Leer naar jezelf te luisteren, maak contact met je innerlijke leraar en stel jezelf open voor alle signalen die op je afkomen.

Jouw ziel weet wat de weg is...

Omarm jouw pad



*Als iemand je probeert neer te halen, stijg er dan bovenuit
Als iemand besluit om te vertrekken, laat hem dan gaan
Sta niet toe dat het gedrag van iemand anders jouw innerlijke
vrede verstoort of je woorden verhardt*

Je hoeft niet te zijn zoals zij

Blijf zoals jij

Liefde en licht

Omarm...

Op elk moment kun je beslissen om het leven te creëren dat je echt wilt.

Op elk moment kun je beslissen de vrouw of man te worden die je werkelijk bent.

Het is aan jou en aan jou alleen om te veranderen of te veranderen wat je niet langer wilt.

Besluit niet langer te luisteren naar de stem in je hoofd die voortdurend giftige zinnen tegen je herhaalt, zoals:

- *“Maar je ziet toch dat je het niet kunt”*
- *“Hier kom ik nooit meer uit”*
- *“Niemand begrijpt mij echt”*
- *“Niemand lijdt zoveel als ik”*



- *“Ik heb nooit geluk”*
- *“Niemand houdt van mij”*
- *“Ik ben altijd het haasje”*
- *“Dit leven is waardeloos” enz. enz.*

Want hoe meer we dit soort gedachten geloven, hoe vaker we ze herhalen en hoe meer we dit soort zinnen voeden, hoe meer we de inhoud ervan belichamen!

Dus als je wilt dat je leven voor je ogen verandert, als je wilt dat het een gunstiger wending neemt, kijk dan welke giftige gedachten je ten opzichte van jezelf hebt en begin die inhoud te veranderen.

Neem de tijd die je nodig hebt om de heilige vrouw of man te worden die je ware aard is.

Het leven geeft je niet altijd wat je wilt, het geeft je alleen wat je denkt dat je verdient.



Het is alleen in stilte en rust dat je toegang kunt krijgen tot de hogere rijken en diep van binnen kunt luisteren om je eigen innerlijke wijsheid te vinden en toe te passen.

Op zulke momenten kan het goddelijke rechtstreeks tot je ziel spreken.

De ziel die zich op zoveel verschillende niveaus bevindt.

Alleen zijn is een ware zegen.

Toch zoeken velen geen alleen zijn, maar altijd het massa-geruis en vinden daarom nooit de zegeningen die alleen zijn brengt.

In waarheid kun je nooit alleen zijn, want in werkelijkheid ben je altijd deel van één geheel.

Je bevindt je in de stilte...

Je bevindt je in de stilte, de wachttijd voor het hoogtepunt van een epische symfonie...

*Je wandelt tussen twee werelden...
Het sterven van het oude, brandend op de achtergrond...
en de geboorte van het nieuwe dat voor je ogen ontstaat...*



*In dit moment verkeert de halve wereld in angst...
De andere helft is in opgewonden afwachting...*

*Hoe meer je je vastklampt aan het oude, hoe meer angst voor het nieuwe...
Er is niets om bang voor te zijn.
De nieuwe wereld gaat je stoutste dromen te boven.*

*Maar ... om deze te proeven, dien je bereid te zijn je oude zelf los te laten.
Je open te stellen om te gaan zien wat je voorheen niet kon zien.*

*Dan zul je de waarheid proeven die de kern van je wezen vormt.
Deze waarheid zal je hart openen... je bevrijden en je hele wereld veranderen...
... de trommels roffelen, de pauken slaan, de bazuinen klinken al...*

Mijn wensen voor jou...



*Mijn wensen voor jou zijn om zowel de wijsheid
als de kracht te vinden om...*

*Laat het los om te proberen binnen de kaders
van verwachtingen van de buitenwereld te
passen,
want je zult jezelf binnen de grenzen, vormen
en lijnen van anderen nooit op je gemak voelen*

Blijf niet zwijgen over de dingen die er toe doen.

Droom, denk, voel zonder het te definiëren als te weinig of te veel

*Wees meer vergevingsgezind en minder verontwaardigd
Geloof in leven en liefhebben, wat je ook doormaakt*

Zwijg nooit ter wille van de lieve vrede, want je zult een oorlog in jezelf beginnen

Groei naar de zon toe en bloei in de regen

*Adem diep in
Kijk vooruit
Maak je hart vrij*

*Was je ziel schoon van het verleden,
want niet alles is bedoeld om voort te duren*

*Ik zie jou in mij
Ik hoop dat je mij in jou ziet*

Liefde en licht voor jou

Niets vertrekt uit je leven totdat je de les hebt geleerd...

Het leven is een geduldige leraar, en elke ervaring is een les die ons doet begrijpen wat we nodig hebben. Tijd is niet alleen maar een genezer van wonden; wij zijn het die gaandeweg de tijd onszelf genezen. Hoop, geloof en moed zijn met elkaar verweven als essentiële componenten: wensen, vertrouwen en handelen om onze verlangens waar te maken.

Woorden die vaak onderschat worden, hebben een transcendentale kracht. Ze zijn als de wind, schijnbaar licht, maar hun invloed kan zich uitstrekken tot in kosmische dimensies. Met één woord kan het leven gevoed worden,



terwijl het met een ander woord kan vernietigen. Degenen die met hun ziel van elkaar houden, vinden hun manier om alleen hierdoor met elkaar te communiceren, waarbij ze de diepte herkennen van de verbinding die verder gaat dan woorden.

De grootsheid van een mens wordt niet alleen afgemeten aan wat hij of zij bereikt, maar ook aan zijn vermogen om uitdagingen te overwinnen. Het voelen van de gedachte en de verwoording van het gevoel onthult de harmonie tussen rede en emotie. Elke fout is een les, en leren loslaten wat ons pijn doet houdt in dat we onze handen openen en toestaan.

Transcendente ontmoetingen zijn voorbestemd, georkestreerd door zielen lang voordat lichamen elkaar ontmoeten. Bewegen in je eigen tempo is essentieel. Het is niet nodig om je te haasten, want de enige echte bestemming is de ontmoeting met jezelf. Je voorkomen en glimlach zijn een krachtige taal die verder gaat dan woorden.

Elk probleem dat ons leven verlaat, markeert de tijd die nodig is om de les die een gebeurtenis met zich meebrengt te begrijpen en er dankbaar voor te zijn. Liefde wordt niet gekozen. Ze arriveert zonder

voorafgaande kennisgeving, op het minst verwachte moment. Ons licht laten schijnen en onze intuïtie volgen, leidt ons naar het openen van deuren in het uitgestrekte universum dat ons omringt. Het leven is een dans, een symfonie van ervaringen die ons vormen, en elk couplet brengt ons dichterbij het begrijpen van onze eigen melodie.

Op het pad naar zelfreflectie ontdekken we dat het vermogen om te vergeven, zowel van anderen als onszelf, een hoeksteen is voor echte bevrijding. Vergeving is geen daad van vergeten, maar eerder een daad van bewuste bevrijding, waardoor we de ketenen kunnen loslaten die onze harten aan het verleden binden. Door te vergeven genezen we niet alleen onze eigen wonden, maar maken we ook ruimte vrij voor groei en compassie.

Het leven nodigt ons, net als een voortdurend evoluerend canvas, uit om actieve kunstenaars in ons verhaal te zijn. Bij elke bewuste keuze schilderen we lagen van betekenis en kleur in ons bestaan. Door een mentaliteit van dankbaarheid te cultiveren, kunnen we de vleugjes goedheid en schoonheid waarderen die onze reis sieren. Dankbaarheid schuilt niet alleen in momenten van vreugde, maar ook in de zachte aanvaarding van de lessen die in uitdagingen besloten liggen.

We ontdekken dat de essentie van het bestaan ligt in authentiek en volledig leven. Door onze innerlijke waarheid te omarmen en onze diepste ambities te eren, bouwen we een intrinsieke verbinding op met het doel van ons bestaan. Elke stap op deze reis is niet alleen een kans om te groeien, maar ook om de onmetelijkheid van ons eigen wezen te ontdekken en het enorme universum dat zich binnen en buiten ons ontvouwt.

“Het leven is een kunstwerk in voortdurende creatie; elke keuze een penseelstreek die ons bestaan vormgeeft.”



Wees zo moedig om opnieuw te beginnen
Wees zo wijs om het verleden los te laten
Vind vrede in de acceptatie dat wat er eens
was, niet bedoeld was om te blijven bestaan
Heb er geen spijt van
Neem niets en niemand iets kwalijk
Kijk niet achterom
Probeer geen gelijk te krijgen
Leer je eigen rug te rechte
Groei
Heel
Transformeer
Laat los
Laat zelfliefde, mededogen en vergeving
groeien

De dag dat ik vertrok...



De dag dat ik vertrok hoorde ik je huilen, maar
ik kon je niet troosten.
Vergeef me, ik hoorde je smeken om te blijven.
Ik hoorde dat je boos werd, ik hoorde je pijn.
Vergeef me dat ik je zoveel pijn heb bezorgd.
Ik moest vertrekken, ook al wilde ik niet weg.
Ik hou van je, ik heb altijd van je gehouden,
waarom zou ik weggaan?
Ik huilde ook.
Maar toen ik opkeek, je kunt je niet voorstellen
hoe mooi wat ik zag, is! Op een dag zul je ook
het zien, met je eigen ogen zul je de prachtige
plek zien waar ik nu woon.

Noch jij, noch ik begrijpen waarom we uit elkaar moesten, ik heb je tranen gezien, ik heb je slapeloze nachten gezien, ik heb gezien hoe je naar mijn spullen kijkt en een knuffel van mij mist, maar weet je? Ik ben dichterbij dan je denkt.

ik ben gelukkig

Het enige wat ik nodig heb om nooit te stoppen, is om te zien dat je weer lacht...!!

Je engel uit de hemel lacht naar je.

Dit is de meest glorieuze incarnatie...

Dit is de meest glorieuze incarnatie die we als ziel ooit zullen meemaken. Een incarnatie waarvoor we ons gedurende vele levens hebben gekwalificeerd. Lang voordat we dit aardse leven weer betraden, waren we al bezig met plannen maken en onze blauwdruk bepalen.

We moesten en zouden het punt in onze spirituele evolutie bereiken dat onomkeerbaar is.

Onze ziel moest worden bevrijd en gezuiverd van alle avonturen en het karma van vele levens. Dit vereiste vele incarnaties. Deze fase is nu voltooid voor alle krijgers en lichtwerkers van deze tijd!



Ieder mens die zich vandaag de dag toewijdt aan het licht en het veranderende licht van de mensheid en de planeet, is er klaar voor en heeft de volwassenheid van de ziel bereikt om dit pad nooit meer te verlaten.

Dankzij je bewustzijn heb je een punt in je spirituele evolutie bereikt dat onomkeerbaar is.

De duisternis kan onze zielen niet langer meer beïnvloeden en ons ego heeft zich teruggetrokken op de door ons toegewezen plaats.

Wij zijn de meesters van deze tijd, de profeten, de leraren en genezers, de verkenners en boodschappers van het licht die de nieuwe dageraad aankondigen en die een einde maken aan een lange tijd van onrecht.

Wij zijn volledig bewust van onze rol, van onze kracht en macht!

Wat we zien in de straten van deze wereld, is het verzet, het geschreeuw, het ondubbelzinnige NEE tegen een toekomst die we niet willen. Dit is alleen mogelijk omdat we hebben geleerd van al die lessen uit ons verleden.

De ondergang, het zinken van Atlantis, onze laatste grote beschaving, is voorbij. Deze gebeurtenis zit al duizenden jaren opgeslagen in ons cellulaire en psychische geheugen. Wat ons toen door onvermogen niet lukte, bereiken we nu: op verantwoorde wijze omgaan met en heersen over de machten en krachten die ons dienen.

Waarlijke overheersing wordt alleen bereikt door een verantwoord gebruik van universele macht en krachten. En vandaag ga wij deze uitdaging aan.

Op grond van goddelijk bewustzijn zal deze matrix instorten en op grond van zijn gerealiseerde liefde zal de Nieuwe Aarde en het Nieuwe Gouden Tijdperk ontstaan.

Het wordt allengs duidelijk welke mensen “geschikt” zijn voor deze Nieuwe Aarde. Het wordt allengs duidelijk hoeveel mensen een grotendeels schone ziel dragen voor deze glorieuze toekomst.

Alle mensen die niet aan deze eisen voldoen, zullen deze aarde verlaten voordat ze nog meer kwaad kunnen doen.

De selectie

Voor jou is de weg naar het vredesrijk echter onomkeerbaar, en dus zul je oogsten wat je hebt gezaaid en manifesteren wat je ziel verlangt.

De duistere en kwaadaardige gebeurtenissen van de afgelopen tijd beschrijven de laatste rebellie van die krachten die weten dat hun spel verloren is, maar dat niet willen toegeven tot het einde.

Wat is begonnen, is zelfbekrachtiging. Het is de goddelijke selectie van mensen! Iedereen zal zichzelf daar vinden waar ze de gewenste ervaringen kunnen bereiken. Degenen die vastzitten in het slachtofferbewustzijn en nog moeten ervaren wat anderen lang geleden hebben meegemaakt, zullen de juiste omgeving vinden om dat te doen.

Er zijn veel “Aardes” en daarom is er voor elke fase van de menselijke ontwikkeling de juiste omgeving om te leren, te zijn en te worden.

De Aarde die nu herrijst, is echter de planeet van oorsprong van degenen die tot nu toe geschiedenis hebben geschreven en die zelfs nu, aan het einde der tijden, geschiedenis schrijven.

De Nieuwe Aarde is en blijft de stralende erfenis van alle generaties die erop volgen. Maar jij bent vrij van dood en wedergeboorte. Er begint een nieuwe cyclus voor jou in de wereld van het licht van geluk.

We zullen naar ons hemelse thuis terugkeren zodra we onze taak en plichten op aarde hebben volbracht en ons licht naar de mensen hebt gebracht. Dit is de reis die we in dit leven maken.

De hoogfrequente energieën van Licht...



De hoogfrequente energieën van Licht die nu naar de Aarde toekomen, dienen om bloot te leggen wat tot nu toe verborgen was.

*Mensen in onwetendheid houden is alleen mogelijk,
wanneer je je persoonlijke macht vrijwillig overgeeft aan anderen - regeringen, deskundigen, familie en vrienden of georganiseerde religies -*

in de overtuiging dat anderen weten wat goed voor je is en je nooit zouden misleiden.

Dit verandert nu snel, omdat steeds meer mensen hun ogen openen, hun persoonlijke kracht terug winnen en hun eigen beslissingen nemen.

Tegelijkertijd komt met deze omslag ook alle oude en lang "vergeten" kennis weer naar boven. Wat een lastige en prachtige tijd om in te leven.

De prijs van het ontwaken...

*Je zult pijn voelen
Je zult duizend keer aan jezelf twijfelen
Ze zullen je vertellen dat er een steekje aan je
los is
Je zult vrienden verliezen
Je familie zal je vaak niet begrijpen
Mensen zullen je zonder reden afwijzen
Je ontwikkelt vreemde gewoonten
Je vecht met demonen, de monsters van angst,
ego en onwetendheid
Het kan je niet schelen wat ze van je denken
Je zult het gevoel hebben dat je niet in deze
wereld past.
Je wordt vreselijk selectief

En je wordt langzaam met rust gelaten
Maar het zal het waard zijn... Niemand
ascendeert door te dagdromen over*



lichtwezens, maar door zich bewust te worden van de duisternis die ons omringt en in ons woont.

Echt spiritueel ontwaken is geen zacht en liefkozend strelen, maar eerder een emmer ijskoud water.

Wat heb je eraan om je ego te strelen, met gefluister, fantasieën of verlangens. Wanneer dat wat je nodig hebt een sterke shake is, om werkelijk te assimileren wat leven is.

*Echt SPIRITUEEL ONTWAKEN is een proces van vernietiging.
Het is de ineenstorting van ALLES wat je NIET BENT.*



*Het moment dat we de machtsstrijd aangaan, is het exacte moment waarop we onze ware kracht verliezen
We dienen niet te bewijzen dat we superieur zijn aan anderen op basis van onze titels, bezittingen, andere prestaties of... dat we het beter weten.*

*Onze ware macht ligt in het besef dat niemand superieur en niemand minderwaardig is. Aangezien iedereen uniek anders is
Dus hoe harder sommige mensen schreeuwen, hoe zwakker ze lijken.
Laat ze*

Er komt een moment in ons leven dat we stoppen met het overtuigen van anderen.

Er komt een moment in ons leven dat we stoppen met anderen te overtuigen dat ze voor ons moeten kiezen of bij ons moeten blijven.

Er komt een moment in ons leven dat we voor onszelf gaan kiezen en gefocust raken op onze eigen innerlijke queeste en helingreis.

Er komt een moment in ons leven dat we ons realiseren dat de belangrijkste reis in dit leven de reis terug naar onszelf is.

Een reis waarin we groeien in geduld, mededogen, liefde en vergeving, in het onvoorwaardelijk de mens te accepteren die we ooit waren en de mens die we nog moeten worden.





De tijd is gekomen om anderen, je familie, vrienden, partner, kinderen of wie dan ook hun eigen weg in hun eigen tempo te laten volgen. Laat los dat je ze niet wakker kunt maken, voel je ook niet schuldig dat ze niet wakker kunnen worden gemaakt, dat je niet hebt kunnen laten zien dat er ook een andere manier van leven en denken is.

Je kent de zielskeuze van de ander niet. Waarom zou je ook, je hebt al de grootste moeite met die van jezelf. Niets verlangt van je dat je moet proberen of zelfs genooddaakt bent om de ander te redden, ook al weet je dat de ziel prachtig en krachtig is.

Laat ieder zijn wat ze verkiezen te zijn.

Door de ziel van de ander te willen redden, betreed je heel subtiel de helse driehoek van slachtoffer - dader - redder. Hierin word jij het slachtoffer van een verantwoordelijkheid die alleen jij jezelf oplegt, de dader in het redder zijn. En je voorkomt dat de ander de keuze van zijn ziel leeft.

Laat elke controle over de ziel van anderen los, of het nu je kinderen zijn, je ouders, of wie dan ook in je omgeving. Elke ziel MOET volgens goddelijke ordening een proces volgen, een gekozen pad van evolutie, ook als dit pad niet overeenkomt met jouw verlangens voor hen. Laat ze leven en leven schenken aan wat voor hen als ziel nodig is. Laat elke controle los.

Accepteer de keuze van elke ziel. Laat de ander zijn ervaring leven en de kans hebben ervan te leren. Je laat de ander zijn ervaring niet door hem te willen leiden om het pad van het licht op te gaan.

Bevrijd jezelf NU van elke verplichting tot opoffering, onderwerping van en aan anderen, ga alleen vooruit als dat nodig is. Wees in de acceptatie van je eigen uniciteit.

Het is tijd om elke verplichting op te ruimen die je ouders, je kinderen, de samenleving, je hebben opgelegd en die nog steeds deel uitmaken van je leven. Je hoeft niet samen te leven met mensen die giftig voor je zijn. Er is geen verplichting om je leven op te offeren om dat van anderen te redden. Het is niet jouw verantwoordelijkheid.

Voel je niet verplicht om altijd klaar te staan, overal ja op te zeggen, af te spreken maar geen tijd voor jezelf te nemen. Jij bent de creator van elke situatie, besef dit.

Het is tijd om je verslaving aan zelf opgelegde verplichtingen los te laten, alle contracten los te laten, alle beloften die gemaakt zijn uit onwetendheid en onbewustheid.
Laat jouw ziel en de ziel van anderen ervaren wat elkeen dient te ervaren.

Het is de hoogste tijd...



dat we ons werkelijk aan elkaar gaan laten zien.

We lopen allemaal een gelijksoortig pad. We worstelen allemaal met gelijksoortige zaken.

Het is de hoogste tijd om dit in gezamenlijkheid "bespreekbaar" te maken, om deze reis aan elkaar te laten zien, waardoor we niet langer individueel, maar collectief kunnen helen.

Dus laten we niet langer geheimzinnig meer doen over onze diepste wonden, maar naar elkaar luisteren en elkaar waar nodig bij staan.

Ja, we mogen laten zien wie we zijn....

HET IS DE HOOGSTE TIJD!



Dwing jezelf niet door connecties te forceren met degenen die
jouw waarde niet zien

Want jouw waarde neemt niet af op basis van iemands
onvermogen om je waarde te zien

Soms is het beter om een tijdje alleen te lopen dan vergezeld te
worden door degenen die niet met je mee willen oplopen

Hoe eenzaam het ook wordt

Ga zo door

En je zult de belangrijkste persoon in je leven ontmoeten,

namelijk

JEZELF.

*Als iets je raakt,
overweeg dan niet om "het" buiten
jezelf te zoeken, maar in jezelf.
Niemand kan jou iets aandoen.*



*Luister naar je lichaam als het om rust vraagt
Luister naar je mind wanneer deze een pauze nodig heeft
Eer je hart door haar waarheid te volgen
Genees je ziel door in beheer te nemen over hoe je je voelt
Want je zult helen als je onvoorwaardelijk accepteert wat je
voelt
Het hoeft niet logisch te zijn voor anderen
Zolang het voor jou maar echt en waar voelt
Laat al je gevoelens maar komen, door je heen stromen en die
delen van jezelf onthullen die genezing nodig hebben.*

Vergeving...

*De enige persoon die we moeten vergeven, zijn
wij zelf.*

*Het is gemakkelijk om fouten in de ander te
ontdekken, maar er is geen fout: iedereen krijgt
wat van hem/haar is in het leven. We trekken
die situaties aan die we het meest nodig
hebben. De mensen met wie wij precies dat
rollenspel uitspelen wat voor ons op dit
moment het belangrijkste is. Wij trekken die
rollen zelf aan. Niet bewust van de
wetmatigheden, vaak degene die ons niet zo
bevallen.*



Deze realiteit kent wetmatigheden, het universum kent wetmatigheden, universele wetten: van oorzaak en gevolg, of karma, of hoe je deze ook wilt noemen.

Niets overkomt ons toevallig. Verantwoordelijkheid nemen voor wat ons overkomt, is een van de grootste zegeningen en krachten die we hebben gekregen. Anders kan het slachtofferschap eeuwig doorgaan.

We moeten onszelf vergeven.

Over hoe hebben we onszelf niet op de eerste plaats gezet.

Hoe vaak hebben we onze behoeften niet verwaarloosd, hoe vaak hebben we onszelf niet verloochend, ofwel om onszelf iets te bewijzen, ofwel uit angst iets te verliezen, of uit een pijnlijke gehechtheid aan iemand/iets. Er zijn duizenden redenen.

We moeten onszelf vergeven hoe vaak we de behoeften van ons lichaam negeren. Van goede slaap, goede voeding, beweging, rust, frisse lucht, onszelf verzorgen, een harmonieuze omgeving.

We leven elke dag in een gekkenhuis, we martelen ons lichaam op alle mogelijke manieren zonder te beseffen wat we onszelf precies aandoen.

We moeten ons lichaam om vergeving vragen.

Ook aan ons innerlijke kind.

Omdat we het zelden geven wat het echt nodig heeft. We zijn er zelden voor hem/haar, met de liefde, zorg en aanwezigheid die het nodig heeft. Wij vergeten het. Wij laten het in de steek. En steeds meer scheiden we ons op die manier van het leven af.

We moeten onszelf om vergeving vragen voor de hoeveelheid onnodige stress waarmee we ons dagelijks leven vullen. Hoeveel stress en spanning leggen we onszelf niet op, waarbij we onszelf wijsmaken dat dit een kwaliteitslevensstijl is. Dat is het niet. En dat is ook niet nodig. Maar onze programma's werken en dat is dat. Steeds weer stress, haast, spanning, beklemming in ons hele wezen... Waarom is het echt nodig?

We moeten onszelf om vergeving vragen – omdat we zo vaak vergeten dat we onze eigen liefde en zorg nodig hebben; om het niet zo buiten onszelf te zoeken. Het is geweldig als het van een ander, van anderen komt. Maar we zijn hier voor onszelf. En de liefde die we het meest nodig hebben, vergeten we op de een of andere manier aan onszelf te geven, te voelen.

We moeten onszelf vergeven dat we onszelf voor iemand of iets hebben verraden, dat we onszelf niet hebben gehoord, niet naar onszelf hebben geluisterd. Dat we onszelf soms helemaal vergeten...

Wat de anderen betreft: elke actie heeft gevolgen.

Vandaag kunnen we nadenken en reflecteren over de resultaten van onze acties en er betekenis aan geven. En laten we eerlijk zijn, we kunnen ook erkennen dat onze acties anderen soms echt pijn doen. Laten we daarmee stoppen. Vanuit het inzicht: verantwoordelijkheid.

En vooral: nederigheid.

Laten we beseffen dat we allemaal een zijn, dat we het samen doen, dat we verbonden zijn. Eén actie, één woord heeft gevolgen voor zoveel mensen, situaties, factoren die ons verstand niet kan bevatten...

Maar wij zijn samen. Altijd.
Wij zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
En elke actie verandert het systeem.
Bescheidenheid, nederigheid.

Niemand is onfeilbaar, niemand is almachtig.
We zijn mensen, we maken fouten, we begrijpen het, we beseffen het, we zetten stappen in de richting van iets anders.
En zo groeien we gestaag.

Er is geen gebrek aan evenwicht in het systeem. Alles harmonieert altijd wel ergens mee. Elke actie vindt een tegenwicht. En wat wij daarvan leren, is onze zaak.

En dus...
Moge er vrede en warmte in ons hart zijn.
Nederigheid en vrede in onze ziel.
Dat we niet zondeloos zijn.
En dat we allemaal met elkaar verbonden zijn.

En ik wens dat er meer liefde en goedheid naar ons toe mag komen, meer begrip voor onszelf en meer voor de ander.
Dat we samen de wereld tot een betere plek kunnen maken.
Voor ons en voor al degenen die nog volgen.

Over afgunst, rivaliteit, jaloezie en competitie tussen vrouwen...

Het is tijd om elkaar echt te zien. Geen schijn, geen laagjes glazuur.
Van vrouw tot vrouw.

Naast alle mooie berichten en foto's op sociale media, laten we onszelf een specifieke vraag stellen....
Kan ik een andere vrouw volkomen eerlijk en oprecht eren?

Zonder afgunst, zonder competitie, zonder jaloezie, zonder rivaliteit.

Kan ik haar door de stormen van haar leven heen zien gaan, zichzelf zoekend en vindend, een

vrouwelijke ziel op haar weg...

*Kan ik echt respect hebben voor een andere
vrouw?*

*Voor haar reis en alles wat haar hart door de
jaren heen heeft meegemaakt...*

*Voor het licht in haar ogen, de lichtheid in haar
bewegingen, haar gratie en schoonheid...*

Voor haar gelach en vreugde...

*Voor het verdriet dat ze met zich meedraagt,
vaak diep verborgen en soms kwetsbaar
gedeeld...*



Voor alle scheidingen die haar hart braken...

Voor al de duisternis die ze heeft meegemaakt...

Voor al het geluk dat haar vervulde en voedde...

Voor alle moeite die ze in haar leven heeft gestoken om hier te komen, om het zo goed mogelijk te doen

...

*Voor de duizenden tranen die ze heeft gehuild, terwijl ze alleen was en niemand die haar zag... Zo goed
als ze kon met haar eigen wereld omging...*

Soms in stukken gebroken, verloren, alleen...

Soms sterk, worstelend, zelfverzekerd, het hoofd biedend aan...

*Voor alles wat zij in zijn leven creëert - met haar hart en vanuit haar schoot - projecten, carrière,
ideeën...*

*Voor de toewijding en zorg waarmee ze voor haar kinderen zorgt, vooral wanneer zij het het moeilijkst
heeft...*

Die andere vrouw...

Ze is je beste vriendin.

Ze is je biologische zus.

Ze is je buurvrouw.

Ze is je schoondochter, schoonmoeder.

Ze is je collega.

*Ze is je meest favoriete vrouw.
Ze is de vrouw van wie je het meest houdt.
Ze is ook de vrouw die je het meeste pijn heeft gedaan.*

Ze is JOU.

*Er is zoveel jaloezie en concurrentie tussen ons, lieve vrouwen. Het is triest.
Afgunst is dodelijk. In plaats van elkaar te ondersteunen om samen met elkaar, zij aan zij, tot bloei te komen, maakt het ons kapot. Dit is een van de grootste lasten die we met elkaar dragen op vrouwelijk gebied.*

Zelfs als we het nooit met woorden zeggen, het wordt heel sterk gevoeld, het zit energetisch in de ruimte.

Kritiek op andere vrouwen - wie ze was, wat ze deed, hoe slecht ze was en wat zij zijn...

Zijn we het niet al moe?

Zijn we het niet beu om elkaar door de filters van afgunst en rivaliteit te zien...

Als we zien dat alles wat de ander heeft beter is dan wij, en door openlijke of verborgen afgunst in ons, vergiftigen we zowel onszelf als haar...

Jaloers zijn op een andere vrouw brengt alleen maar negatieve gevolgen met zich mee - voor beide partijen. Maar vooral voor degene die de afgunst ervaart. Omdat ze denkt dat ze niet zo goed is. Omdat ze denkt dat zij het niet kan. Ze gelooft niet in zichzelf. Ze onderdrukt zichzelf. Onderschat zichzelf. En eigenlijk, op het diepste niveau, houdt ze niet van zichzelf...

Vaak is kritiek op andere vrouwen juist verborgen jaloezie.

Zijn we niet al moe, lieve vrouwen?

Wij vrouwen zijn gemaakt om in stamverband te leven. Om samen te zijn. We hebben nog veel zusterwonden die we met elkaar moeten helen. Het spijt mij. Veel zusterwonden...!

Ik nodig je uit om te voelen voor welke vrouw in je leven je de sterkste negatieve gevoelens koestert.

Geef jezelf gewoon de tijd om te observeren. Waar komen ze vandaan, waarom, wat heeft zij of vertoont zij wat jij niet hebt. En ik nodig je uit om haar in haar totaliteit te zien als de Vrouw die ze IS - voelen, leven, liefhebben, lijden... Alles.

Om een beetje meer van jezelf te houden, en een beetje meer van haar...

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven...

*Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven,
geluk en heelheid.*

*Het is zo gemakkelijk om - vaak onbewust - de
'schuld of fout' bij de ander te zoeken - wie dat
ook mogen zijn. Het is gemakkelijk, het is
comfortabel.*

*Maar tegelijkertijd plaatsen wij onszelf hiermee
in de meest nadelige positie, namelijk als
slachtoffer van ons eigen leven, waarvan*



*niets afhangt en waardoor niets kan worden veranderd.
Vanuit een dergelijke houding kan het alleen maar verder bergafwaarts gaan.*

*Verantwoordelijkheid nemen is niet gemakkelijk.
Het betekent een groter begrip van jezelf, het leren doorzien van je eigen patronen, gewoonten,
programma's en trauma's. Het betekent eerlijk en compromisloos zijn tegenover JEZELF.*

*Bij het nemen van de leiding over je leven is er absoluut niemand van buitenaf betrokken. Je hoeft
nergens met een ander over te praten, niets met iemand anders te doen.*

Het is de meest intieme daad tussen jou en jezelf. De puurste, diepste verbinding met jezelf.

*Het is eerlijk in de spiegel kijken en jezelf ZIEN.
En als je iets ziet wat je niet bevalt, dan ben jij en alleen jij degene die het kan veranderen.*

*Ja, de mensen in ons leven belichten onze onbewuste patronen, MAAR deze zijn uiteindelijk nog steeds
van onszelf. En totdat we gaan zitten om een eerlijk gesprek met onszelf te voeren, zullen we ze
onophoudelijk naar buiten projecteren, ze tot in de kern veroordelen, ze bekritisieren en ontkennen,
totdat ze uiteindelijk als een tsunami over ons heen spoelen...*

Er is niemand behalve jij.

*Hoe gelukkig je bent, hangt alleen van jou af.
Wat de kwaliteit van je leven is, hangt alleen van jou af.*

*Het is heel gemakkelijk om iemand anders te zijn. Maar dat is het niet.
Het besef en het aanvaarden van die verantwoordelijkheid is zowel het meest bevrijdende als
bekrachtigende wat je kunt ervaren.*

*Vraag jezelf eens af: Hoe vaak geef je anderen al dan niet bewust de schuld van jouw omstandigheden?
Hoe vaak geef je omstandigheden/situaties/mensen de schuld van wat er met je gebeurt?*

Een van de meest eerlijke en oprechte intieme manieren om verbinding te maken met jezelf, zonder een omweg te nemen, zonder drama, zonder illusies en projecties, is jezelf de volgende vraag te stellen:

Waardoor heb ik deze situatie in mijn leven gebracht?

Welk deel van mij moet gezien/geheiligd worden? ... En dan misschien geaccepteerd en geïntegreerd, maar dat is niet echt nodig.

De dingen die in ons leven gebeuren, zijn een weerspiegeling van onze innerlijke wereld. De 95% onbewustheid die zich een weg baant om bewust te worden. En dus... ons hele leven.

Verantwoordelijkheid nemen is de manier om terug te keren naar ons centrum, achter het stuur van ons leven te kruipen en onze eigen kracht te ervaren.

Het bekritisieren, beschuldigen en afschuiven van de verantwoordelijkheid op iemand anders – maakt ons klein, ontkracht ons en nodigt ons gemakshalve uit in de rol van kleine kinderen van wie niets afhangt.

Alles hangt er vanaf.

Ik kan, jij kunt het, wij kunnen het.

We kunnen het allemaal. Maar alleen als we in ons centrum staan en alles objectief bekijken. En ja, het is soms verschrikkelijk pijnlijk en moeilijk, het kan soms voelen alsof het leven het onmogelijke van ons vraagt.

Maar als het ons overkomt, dan kunnen we het. Altijd!

Wanneer we naar ons innerlijk centrum gaan en verantwoordelijkheid nemen, dan verandert plotseling, als bij toverslag, de hele werkelijkheid. Alles centreert zich met absoluut gemak om ons heen. Dan stroomt het leven een andere kant op.

Verantwoordelijkheid is een van de grote thema's in ons leven. Dagelijks leren we wat het betekent om verantwoordelijkheid te nemen voor onszelf, onze woorden en onze daden.

En het prachtige is dat als je je op een gegeven moment omdraait, je ontdekt dat je op de een of andere manier ongemerkt een lange weg hebt afgelegd en ver bent gekomen.



Zodra je je realiseert dat je niet iedereen toegang tot jou hoeft te verschaffen en dat niet elk drama je actieve deelname eraan vereist, ga je aan de slag met:

het eren van je tijd en energie en

het leren van het belang van stevige, maar vriendelijke grenzen

Alleen omdat er iets om je heen gebeurt, betekent dit niet dat het in jou ook moet gebeuren.

Alleen zijn...



Een van de meest zinvolle geschenken die je jezelf kunt geven, is het vermogen om alleen te zijn en er helemaal OK mee te zijn.

*Mensen zijn van nature sociale wezens ...
echter... alleen in alleen zijn kun je leren kennen.*

Alleen in alleen zijn vind je de tijd en ruimte om te begrijpen en te weten wie je werkelijk bent, zonder dat je afgeleid wordt door input van buitenaf.

En als het je niet bevalt wat je ziet of voelt, geeft dit je ook een prachtige kans om het te veranderen.

Groei komt in allerlei verschillende vormen... verken alles !

*Houd van het leven dat je is gegeven.
Houd van het leven dat je hebt gekozen.*

Zelfs met alle hobbels en blauwe plekken, is het een glorieuze reis die je ziel zich voor altijd zal herinneren.

*Omarm en houd van wie je nu bent.
Een ziel tijdelijk in een aards voertuig.*

*Ondanks alles...
I LOVE IT*



De mannelijke en vrouwelijke energie...



De vrouwelijke energie heeft geleerd zich te pantseren, haar gevoeligheid en zachtheid te beschermen om niet te lijden of gekwetst te worden door de mannelijke dimensie, die maar al te vaak ongevoelig en hardvochtig is.

Mannen en vrouwen zijn niet alleen gepantserd in hun lichaam, maar ook in hun hart en zelfs in hun gedachten, met zeer beperkende overtuigingen over mannen, vrouwen, vrouwelijkheid en mannelijkheid. Elk danst alleen, of zit en kijkt naar de dans van de ander.

De mannelijke energie is bang voor de vrouwelijke energie en beschermt zichzelf, de vrouwelijke energie is ook bang en beschermt zichzelf.

Beiden zitten gevangen onder hun pantser en hebben geen toegang meer tot de vrijheid om elkaar lief te hebben, te dansen en in harmonie te leven.

De vrouwelijke energie wordt al duizenden jaren geminacht, ontkend en niet gerespecteerd door een patriarchaal systeem, waardoor mannen en vrouwen het belang van deze Goddelijke Vrouwelijke Creatieve Kracht niet meer beseffen.

Deze vrouwelijke kracht, verborgen in de schaduwen en energie van de Godin, eist nu bevrijd en geëerd te worden en zichzelf met waardigheid te uiten in al haar pracht, schoonheid, creativiteit en helderheid.

Zolang een man of vrouw macht over iemand anders probeert te hebben, is die mens niet in contact met zijn of haar eigen kracht.

Op de dag dat je deze principes op een evenwichtige manier tot uitdrukking kunt brengen, zal er harmonie in jezelf en om je heen heersen.

Verzoen het mannelijke en vrouwelijke in jezelf. Het ene is net zo mooi als het andere. Het belangrijkste vandaag is om deze twee energieën in evenwicht te brengen. Beide zijn in jou verenigd en het is noodzakelijk dat jij jezelf in balans brengt... voor jezelf!



Maak je geen zorgen als anderen jouw werk - spiritueel werk of anderszins - niet van "belang" vinden.

Het is niet belangrijk!

Alles wat je oprecht, integer en met plezier doet, creëert dan misschien wel geen bewonderaars, maar het houdt je wel op je pad.

Maak je geen zorgen over wat anderen denken.

Als je op Het Universum vertrouwt en de stroom van het Universum, dan zul je altijd in de juiste richting gaan.

Houd van jezelf, nu meer dan ooit....!



In de actuele gebeurtenissen die velen van ons kunnen waarnemen, ontwaren we de voltooiing van een planetaire cyclus. Met elke dag die voorbijgaat, bereikt ons wel weer nieuwe informatie. Alles beweegt zich in dezelfde richting, dat wil zeggen het laat ons zien dat we ons werkelijk te midden van een grote planetaire verandering bevinden.

Een Nieuwe Aarde wordt geboren en daarmee een nieuwe mensheid.

Velen hebben nu voldoende begrip om vertrouwen in de toekomst te hebben. Vanaf 2012 kwam er nieuw Licht naar de Aarde, dat hogere energieën bracht en hiermee ook het Aquariustijdperk inluidde.

Dit Licht zal onze Planeet naar de Vijfde Dimensie en zelfs hoger brengen.

De vele op angst gebaseerde verhalen die op de mensheid zijn losgelaten zijn enorm wreed geweest. Vanwege ons beperkte bewustzijn en ook door de sluier van vergetelheid, geloofden we lange tijd dat er geen verandering ten goede kon plaatsvinden.

In plaats daarvan werden we ertoe gebracht te geloven dat er een dag zou komen die het einde van de mensheid en de vernietiging van de Planeet zou bewerkstelligen.

Maar dat was niet het Goddelijke Plan! En het is ook niet het plan geweest van elke ziel die ermee heeft ingestemd om de polariteiten in deze wereld van dualiteit te ervaren. Integendeel, alleen moedige en hoogontwikkelde zielen hebben aanvaard om dergelijke ervaringen te beleven, onderworpen te zijn aan

de sluier van vergetelheid en uiterst beperkt in hun bewustzijn.

Alles komt nu in een stroomversnelling! Wat voorheen eeuwen duurde, zal zich nu in maanden of slechts enkele jaren tonen.

En in het einde der tijden die zich voorheen zo angstaanjagend toonden, begint nu een vertrouwen door te schijnen, omdat het niets anders is dan de onthulling van wat voorheen verborgen was. Het is het venster dat opengaat voor het Licht om de realiteit te laten zien van wat eerder niet kon.

Het Licht lost de sluiers een voor een op en het menselijk bewustzijn zal zich alles beginnen te herinneren. Je zult je gaan herinneren wie je bent, waar je vandaan komt en wat je hier komt doen. Je herinnert je vorige levens en kent de toekomst. Het Licht zal alle aangeboren kennis activeren die nog steeds wordt overgedragen vanuit het bewustzijn waarin je Overziel is geïntegreerd. Het worden momenten van grootse onthullingen!

Alles komt aan het licht! En wat gaat komen is zo groots, zo immens en onvoorstelbaar groots, dat het echt niet eerder had kunnen gebeuren, omdat ons beperkte bewustzijn deze realiteit nog niet aan kon.

De tijd voor onthullingen is nu.

Eigenlijk begon alles al in 2012 om slechts een duidelijk markeringspunt te benoemen, maar er was een periode nodig om de mensheid aan de nieuwe energieën te laten wennen. Deze energie heeft ieders bewustzijn veranderd op basis van ieders individuele aanpassingscapaciteit. En inmiddels hebben we vandaag hier op aarde een voldoende aantal bewustzijns klaar om de gebeurtenissen te begrijpen die gaande zijn en nog zullen komen.

Het zijn beslissende momenten in deze laatste fase van de planetaire transitie. Deze openbaringen worden weliswaar niet door iedereen begrepen, maar er zijn in ieder geval voldoende mensen om anderen te leiden. Ook jij bent een van die onbaatzuchtige Lichtwerkers die op aarde belichaamd zijn. Je hebt je millennia lang voorbereid en je weet waarvoor je gekomen bent.

Het is geen toeval dat je geïnteresseerd bent in zaken als Planetaire Transitie en Zielen Ascensie. Je herstelt al je kosmische cellulaire geheugen. Je lost al de sluiers van vergeetachtigheid op om je aangeboren kennis in je huidige bewustzijn binnen te brengen. Je bent een vuurtoren die is gekomen om de paden van anderen te verlichten.

Alles zal worden ontmaskerd en onthuld! Allereerst voor jou en voor de andere ontwaakten. En jij en vele anderen zullen als een groot leger de hele planeet bezetten en anderen leiden. Alles zal intens en diepgaand zijn. De nieuwe energieën zullen de tralies doorbreken die de aarde lange tijd gevangen heeft gehouden, en jij, met jouw Licht, zal degenen leiden die hun ogen beginnen te openen.

Velen zullen je nodig hebben. Zelfs degenen die nog niet weten wat hun missie is, zullen weten wat ze moeten doen, want alles komt van binnenuit. Het is alsof je het altijd al hebt geweten! Het is alsof je

het nooit bent vergeten! Alles zal een magische doorgang blijken te zijn. Het wordt echt een geweldig evenement! Het zal het EVENEMENT zijn waar zoveel over wordt gesproken, maar waarover nog zo weinig bekend is. En het zal niet alleen een op zichzelf staande gebeurtenis zijn; het zullen vele opeenvolgende gebeurtenissen zijn, die uiteindelijk een Nieuwe Aarde en een Nieuwe Mensheid zullen laten zien.

De oude cyclus sluit zich, de tralies zijn opgelost, de aarde is vrij. Het licht wordt intenser. Bewustzijn verbreedt. De waarheden worden getoond. Beperkte overtuigingen lossen op in het Licht. Dit klinkt misschien allemaal eng, maar het zal in feite een tijd van vreugde zijn voor de mensheid op aarde en in alle uithoeken van ons zonnestelsel en ver daarbuiten.

De maskers vallen af en de ziel van elk geïncarneerde mens zal zich openbaren! Een naakte ziel kan niets verbergen. Ieder kent ieders best bewaarde geheimen. Ieder zal begrijpen dat dit alles een belevenis is in het Grote Theater des Levens. Oordelen vallen weg. Ieder zal begrijpen dat elkeen zijn/haar les aan het leren was volgens zijn eigen zielenplan. Ieder zal begrijpen dat er nooit een goed of slecht is geweest zoals we dachten, maar dat alles bedoeld was om te leren. En ieder zal zich zijn/haar eigen ervaringen van alle geïncarneerde levens op aarde herinneren.

Door alles te herinneren, weet je dat je ziel ook zichtbaar wordt. Je ziel zal ook naakt staan, zichtbaar en iedereen zal op de hoogte zijn van jouw traject. En niemand zal over iemand oordelen. Alles zal worden ontmaskerd en iedereen zal uiteindelijk begrijpen dat alles slechts een illusie van bewustzijn is, noodzakelijk om de dualiteit binnen de polariteiten in die oude derde dimensionale Wereld te ervaren.

Alles komt aan het licht! Wat verborgen was, zal zich openbaren. Dit is het moment dat zo gevreesd werd, terwijl ons bewustzijn sliep. Maar nu is het einde nabij.

Het moment is gekomen! Het is tijd om het te vieren. Vrees niet nu alles zichtbaar wordt! De waarheid maakt je vrij. Je kunt het!

We zijn Scheppers...

We zijn Scheppers... hoe vaak horen we deze woorden niet langskomen? En ook nu word ik weer met die woorden geconfronteerd.

Ik heb een oud boek uit de kast getrokken, want ik ben mijn boekenkast aan het opschonen en sommige boeken wil ik, voordat ik ze wegdoe, toch nog wel een keertje lezen. En zo viel mijn keus op "Een ongewoon gesprek met god", een



*boek wat ik zo'n 25 jaar geleden voor het eerst las.
Nu herlees ik het, ik herlees dezelfde woorden die ik destijds ook gelezen heb. Alleen, ik voel dat ik die
woorden nu heel anders lees, dat ik ze veel dieper kan toelaten.*

Met regelmaat word ik getroffen door bepaalde passages die me tot nadenken stemmen, tot reflecteren aanzetten en zo komt ook de gedachte dat we de schepper zijn van onze werkelijkheid en dat het leven zich niet anders aan ons kan voordoen dan op de manier waarop wij denken dat dit gebeurt, aan mij voorbij.

En terwijl ik over deze woorden mijmer, dwalen mijn gedachten af naar hetgeen ik nog zo regelmatig op FBboek tegenkom... het niet wakker zijn van mensen. En ik realiseer me op basis van de woorden die God tot Neale Walsch sprak, dat degene die zijn medemens nog steeds als niet wakker bestempelt, hiermee tegelijkertijd de niet wakkeren schept. Anders zou hij/zij dit niet kunnen ervaren.

Dus door anderen als niet wakker te bestempelen zijn we tegelijkertijd de schepper van degenen die niet wakker zijn. Dat is misschien een hele diepgaande gedachte, het besef dat we om te kunnen oordelen, we op een heel diep en onbewust niveau gebeurtenissen hebben gecreëerd om over te oordelen. Anders gezegd: dader en slachtoffer zijn één en dezelfde.

En dit gegeven is bij beschouwing in zoveel facetten door te trekken. Een arts die weliswaar op een onbewust niveau, tegelijkertijd zijn patiënten schept om de ervaring van artsenij op te kunnen doen. Het brengt een opmerkelijke vicieuze cirkel teweeg.

An de andere kant het besef dat ik het nog altijd zelf ben, die bepaalt in hoeverre ik mij als patiënt gedraag en deel van dit medisch systeem uitmaak.

Als ik in deze naar mezelf kijk en mijn relatie tot artsen, dan ben ik al vroeg in mijn leven tot de conclusie gekomen dat een huisarts mij niet zo heel veel te bieden heeft. Dit wil niet zeggen dat ik nooit bij de huisarts kom, want toen ik afgelopen november uit Egypte kwam en de pijn in mijn enkel maar bleef aanhouden, vond ik het toch wel verstandig om even een foto te laten maken, zodat ik wist waar ik "stond".

Maar dan is het vervolgens mijn eigen keuze hoe met het scheurtje in mijn enkel om te gaan. Dus in tegenstelling tot de in het ziekenhuis aangebrachte brace, die mij weliswaar steun gaf, maar ook veel beknelling – de brace die ik 's nachts en bij het douchen af mocht doen – koos ik ervoor om mijn voet met een rekverband te ondersteunen.

Dus we creëren omstandigheden – scheppen - en kiezen er vervolgens voor hoe we ons ten opzichte van deze omstandigheden willen verhouden. En zo probeer ik overal mijn eigen weg in te vinden.

Toch blijft het mij bezighouden ... dat alles wat we waarnemen in die buitenwereld..., dat wij het zelf zijn, die niet alleen bepalen hoe we ons daartoe verhouden, maar dat we ook ten diepste bijdragen aan de creatie ervan; aan de creatie van dat boeiende, maar soms ook ingewikkelde toneelstuk, dat we met z'n allen spelen.

En nogmaals, reflecterend blijf ik hangen bij de woorden: we hebben ten diepste alles zelf gecreëerd, en het enige wat we kunnen is zelf bepalen hoe we ons ertoe verhouden in het besef dat zo lang we anderen niet wakkeren blijven noemen, we ook de niet wakkeren scheppen, omdat we anders het niet wakker zijn niet kunnen ervaren. Dus het is aan onszelf of we ergens een eind aan willen maken. Dat waren gisteravond mijn laatste gedachten.



Mensen die om je geven, zullen tijd voor je vinden.
Mensen die je willen begrijpen, zullen je zelfs in stilte horen. Mensen die ernaar verlangen om je licht te zien, zullen het zelfs door de donkere nacht van je ziel zien.
Mensen die van je houden, zullen je niet gissend of verward achterlaten.
Punt!

Lief lichaam...

Vandaag wil ik je vertellen hoezeer ik je dank dat je mij al zo lang hebt vergezeld op de paden van mijn leven.

Ik heb je niet de interesse, genegenheid of eenvoudiger gezegd het respect gegeven dat je verdient.

Vaak heb ik je zelfs mishandeld, geslagen met gewelddadige verwijten, genegeerd door onverschillige blikken, afgewezen. Jij bent de



metgezel die ik het meest heb misbruikt, die ik het meest heb verraden.

En vandaag, een eind op weg in mijn leven, herontdek ik je, een beetje ontroerd, met verwondering, met je geheime littekens, met je vermoeidheid, maar ook met je mogelijkheden.

Vandaag besef ik dat ik van je hou, mijn lichaam, dat ik je wil knuffelen, verzorgen, verwennen of iets goeds wil geven.

Ik wil je unieke geschenken geven, bloemen, een heerlijk geurende lichaamsolie, je een muziekstuk aanbieden, je de stralen van de zon geven, een magnetiserende douche en je kennis laten maken met de dromen van de sterren.

Dit alles, zowel overvloed als plezier. Mijn lichaam, ik ben je trouw. Oh, niet ondanks mezelf, maar in de diepe aanvaarding van jouw liefde.

*Ja mijn lichaam, ik heb ontdekt dat je van mij houdt.
Dat je voor me zorgt, dat je mijn aanwezigheid respecteert.*

Hoeveel geweld heb je niet moeten trotseren om mij geboren te laten worden, om mij te laten zijn, om mij samen met jou te laten groeien!

Hoeveel ongelukken heb je moeten doorstaan om mijn leven te redden!

Mijn lichaam, nu ik je heb ontmoet, zal ik je nooit meer laten gaan.

We zullen samen het einde van ons leven meemaken... en wat er ook gebeurt, we zullen samen oud worden.

Durf alleen te zijn...



Een van de meest betekenisvolle geschenken die je aan jezelf kunt geven, is tijd om alleen te zijn.

Hoewel mensen van nature sociale wezens zijn, kan alleen tijd alleen je de ruimte schenken om jezelf te leren kennen en jezelf te definiëren aan de hand van je eigen waarden en normen.

Neem tijd om erachter te komen en te begrijpen wie je werkelijk bent zonder beïnvloeding door input van buitenaf.

Als het je niet bevalt wat je ontdekt of ervaart, brengt tijd alleen je een schitterende kans om

Dit te veranderen..

Lief mens, tijd alleen is een kostbaar kleinood, gebruik deze, verken alles en kom tot bloei.

Kwetsbaarheid is een teken van kracht
Zelfs als het leven je pijn doet, sta niet toe dat
het je hart afsluit of je verhardt
Houd je hart open zelfs wanneer het het aller
moeilijkst is
Zet je mentaal-emotionele wapenrusting niet te
lang in, want het verhindert je alleen maar om
dieper te voelen en de deuren naar blijvende
genezing te openen
Word je bewust van de moed in je hart vol
kwetsbaarheid
Zo word je niet alleen zachter, maar ook sterker



Laat dit de tijd zijn...



Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk loslaat
wat niet goed voor je is.

Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk de dingen
achter je laat die je belasten.

De zware bagage die je nog altijd met je
meedraagt.

Het schuldgevoel over dingen die voorbij zijn en
fouten die je niet ongedaan kunt maken.

Het verdriet dat je in je hart draagt vanwege
teleurstellingen, verdriet of pijn uit het
verleden.

De schaamte die je voelt over je eigen
mislukkingen of verkeerde keuzes.

Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk stopt met
ronddraaien in dezelfde vicieuze cirkel die je
voor jezelf hebt gecreëerd.

Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk weer
verliefd leert worden op jezelf.

Vergeet de bittere woorden die in je hoofd zijn blijven hangen, de woorden die je hart hebben gebroken, de woorden die je onzekerheden hebben veroorzaakt en de woorden waardoor je je onzeker of ongeliefd voelde.

Maak je los van de mensen die je het gevoel hebben gegeven dat je te complex bent om mee om te gaan of te lastig om van te houden.

Mensen die je in de steek hebben gelaten. Mensen die je niet bijstonden toen je ze nodig had en mensen die je in de steek lieten toen je om een hand vroeg om even vast te houden.

Laat dit de tijd zijn waarin je ze uit je herinneringen en uit je leven wist, want het zijn maar schrammen.

Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk stopt met jezelf naar beneden te halen om anderen zich beter te laten voelen of omdat je te bang bent voor wat mensen zouden kunnen denken.

Laat dit de tijd zijn waarin je krijgt wat je wilt zonder je normen of waarden op het spel te zetten.

Laat dit de tijd zijn waarin je je eigen muziek speelt en voor jezelf klapt als niemand anders voor je klapt.

Laat dit de tijd zijn waarin je vecht voor je dromen en het leven dat je wilt.

Laat dit de tijd zijn waarin je je angsten en mislukkingen overwint.

Laat dit de tijd zijn waarin je stopt met slachtoffer spelen en een winnaar wordt.

Laat dit de tijd zijn waarin je jezelf, je succes, je rechten, je trots en je eigenwaarde terugwint.

Laat dit de tijd zijn waarin je jezelf neerzet zonder je door anderen te laten afbreken.

Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk achter je laat wat niet bij je past. Wat niet bij je energie past, wat je ziel niet voedt en wat je geen goed gevoel over jezelf geeft.

Laat dit de tijd zijn waarin je eindelijk stopt genoeg te nemen met minder of te accepteren wat je niet kunt toelaten.

Laat dit de tijd zijn waarin je opstaat tegen mensen die je niet respecteren of pijn doen.

Laat deze tijd bekend staan als de tijd van je comeback. De tijd waarin je uitstijgt boven alles wat het leven uit je heeft gezogen.

Laat dit de tijd zijn van grote veranderingen, transformaties, genezing en zegeningen.

Laat dit de tijd zijn waarin je alles achter je laat wat niet goed voor je is en in plaats daarvan zoekt naar wat het beste voor je is.



Om jezelf te leren kennen, heb je de ander nodig en hebben wij elkaar nodig. Iedereen die je gaandeweg je leven tegenkomt, zal iets van jezelf naar jou terug reflecteren. Alles wat je lief hebt aan jezelf, maar ook alles wat je niet lief hebt aan jezelf of nog niet hebt toegeëigend van jezelf. Alleen door in de spiegel te kijken die anderen jou voorhouden, kun jij ont-dekken wie jij bent. Een andere weg is er niet.

Elke ontmoeting leert je dat in werkelijkheid alles wat je in anderen ziet, in jezelf weerspiegeld wordt. Jij bent de ander en de ander is jij.

Zelf-onderzoek en eerlijkheid staat aan de basis, werkelijk in staat zijn om jezelf tot de diepste kern van je wezen te confronteren en onder ogen te zien, om vervolgens te ontdekken en in te zien wat jij dient te veranderen, waar je je houding, je perceptie of zelfs je schijnbare beperkingen dient te veranderen.

Op het moment dat je eerlijk wordt tegen jezelf en je diepste angsten en onzekerheden en je diepste zelf onder ogen ziet, word je authentiek.

Niemand kan zich aan deze reis onttrekken, we hebben deze reis allen nodig om met hart en ziel te kunnen leven, om onszelf te bekrachtigen, om echt te worden, om elkaar op veel diepere en diepgaandere niveau's te vinden én elkaar onvoorwaardelijk lief te hebben.

Zelf-kennis is het begin hiervan, Zelf-kennis staat aan de bron van Zelf-inzicht, Zelf-realisatie en Zelf-liefde.

Ik wens je een prachtige en liefdevolle reis.

Yvonne

Wil je het boek ook bestellen?

[Klik dan hier!](#)