ZiensWijs
COACHING EN THERAPIE

Les 2

Alignment

Je Inner Being

LICHTERLEVEN-ACADEMIE.NL

Je Inner Being

JE INNERLIJKE ZIJN IS ALTIJD

Ik geloof dat jouw aardse lichaam maar een onderdeel is van jouw totale zijn. Ik geloof ook dat jij uit een fysiek en niet fysiek deel bestaat: Je ego, je hoofd, je bewustzijn, je denken en je inner being of ziel zoals het vaak wordt genoemd.

Je aardse lichaam is tijdelijk en beperkt, je innerlijke zelf, jouw ziel is onderdeel van een gigantisch geheel en verbonden met alles. Het is de niet-fysieke vorm van jouw aardse ZIJN wat al is, wat jij als mens hier op aarde kunt zijn.

Om te ervaren dat je vanuit lichtheid jouw verlangen kunt realiseren is het nodig om te geloven dat jij deel uitmaakt van een groot universum. Dat jij hier op aarde bent met een missie en dat er een oneindige bron is waarmee jij altijd verbonden bent.

Het maakt niet uit hoe jij die bron noemt. Het geeft niet als je nog niet weet hoe en wat maar het is wel belangrijk dat je ergens diep van binnen wel weet dat er meer is tussen hemel en aarde. En dat je dat ook gelooft!

ER IS MEER TUSSEN HEMEL EN AARDE

Ik ben opgevoed met het geloof in God en dat wij een ziel hebben. Vroeger zag ik God als een man met een baard, tegenwoordig heb ik er niet meer een voorstelling van. Ook weet ik niet of er een God als 1 enkel persoon is.

Liever zie ik het als een groter geheel, een onuitputtelijke stroom van liefde, goedheid en grootsheid waar wij een deel van zijn. Deze bron kan gezien worden als God, Spirit, Allah en misschien heb jij er zelf wel een prachtige voorstelling van.

Als jij dus ontstaan bent uit die Goddelijke bron en er een deel van bent, dan draag jij dat Goddelijke dus met je mee. Samen met alle bijbehorende prachtige kenmerken als liefde, goedheid, oneindigheid.

Mijn inner being, mijn ziel stel ik me voor als een vonkje dat ergens ongeveer achter mijn navel is. Een lichtpuntje wat kriebels geeft als ik ergens enthousiast over ben. Wat onrust en gerommel geeft als ik ergens spanning over heb.

Het maakt een sprongetje als ik een geniaal idee heb en steekt als er iets is waar ik geen vrede mee kan hebben. Ik zie het voor me als een soort stralend schitterend lichtbolletje van mega energie.

Jouw inner being, je ziel is zoveel meer dan het aardse stukje.
Het is oneindig, bevat alle wijsheid en is het deel wat altijd het beste met jou voor heeft. Je inner being is blij, ontspannen, liefdevol, slim, vol vertrouwen en laat overvloed toe in alle opzichten van je leven.

Dat is je ware aard, je true nature, pure ZIJN. Ieder moment dat jij je fijn voelt, het gevoel helemaal jezelf te zijn, ben je verbonden met je inner being. Sterker nog...Je bent één met haar/hem.

Je inner being kun je uitleggen als een bijzonder en uniek kompas. Het weet namelijk wat voor jou de goede weg is en geeft een signaal als je afwijkt van het pad wat goed voor je is. Een signaal in de vorm van een lichamelijke sensatie, variërend van zacht gefluister tot paniekerig geschreeuw.

Dat signaal is ook de onrust die je in je lichaam en hoofd voelt. Het ongemakkelijke buikgevoel, de zware gedachten en last die je ervaart.

Jouw innerlijke pure zijn ligt onder alle lagen van pijn, verdriet, beschadigingen aangepaste ikken. Daardoor kan het zijn dat je de stem en sensatie van je inner being niet meer waarneemt. Je bent ervan verwijderd en je gedachten, overtuigingen en ervaringen hebben de regie overgenomen.

JE EGO DOET OOK MEE

Behalve uit je inner being besta je namelijk ook uit je EGO, je hoofd, je denken.

Aan dat denken zitten je ervaringen, je overtuigingen, waarheden van anderen gekleefd. Je ego is dus totaal niet objectief maar een continue gedachtestroom die reageert op de buitenwereld en voortdurend wordt beïnvloed.

De onderliggende vraag is daarbij heel vaak: "Ben ik oké en doe ik het goed?"

JE INNER BEING WEET HET BETER

Als aards persoon, of zoals jij jezelf nu kent, als je IK, je ego, heb je de keuze om het pad van je inner being te volgen of niet.

Om ernaar te luisteren, mee in lijn te zijn, of met je hoofd en acties een eigen ander eigen plan te trekken.

Die keuze heb je altijd en iedere keuze heeft consequenties voor het vervolg van je leven. Daar sta je echter vaak niet bij stil omdat je, net als ieder ander, de neiging hebt je te vereenzelvigen met je EGO, ofwel met je gedachten.

Love yourself

and

Imagine yourself

completely well

JE INNER BEING IS JE STEEDS EEN STAPJE VOOR

Je inner being is de essentie van alles. In de begeleiding vertaal ik haar meestal op een aardsere manier in de vorm van je innerlijke kind omdat je daar meestal wel een helder beeld van hebt en omdat dat ook iets makkelijker voelbaar en voor te stellen is.

Een pasgeboren kindje kun je je nog als puur en zuiver voorstellen. Onbevangen, vrolijk, zorgeloos, zonder oordeel, klein maar groots. Een baby maakt zich nog niet druk om wat anderen denken. Het reageert nog puur op wat het voelt en nodig heeft. Dat is ook jouw essentie en hoe jij bedoeld bent.

Hoe meer je als volwassene (nog steeds of opnieuw) verbonden bent met dat pure deel van jezelf, des te makkelijker is het ook om op jouw pad te blijven en jezelf te verbinden met de bron waaruit je bent ontstaan.

Als je je innerlijke pure kind kunt voelen dan voel je ook het onbevangene, het alles kunnen bereiken wat je wilt, de lichtheid van het leven.

Je inner being weet wat jouw missie hier op aarde is en wat goed voor jou is. Je bent hier gekomen om dat te realiseren. Jouw oorspronkelijke staat van zijn was al helemaal goed en oké. Dus hoe beter je haar kunt horen/ voelen en hoe meer je haar volgt, des te fijner, rustiger jij je voelt, des te meer je moeiteloos creëert en bereikt. Je innerlijke zelf bezit de wijsheid die je ego op de juiste manier kan vertalen en mag toepassen.

Alles wat je verlangt en wat goed voor je is, vertaalt je inner being direct naar een niet-fysieke vorm. Jouw ziel weet jouw potentie en waartoe je in staat bent. Alles wat je kunt bedenken en waarvan je vol overtuiging voelt: "Whouw, dat wil ik wel", kun je in principe dus ook realiseren!

Je ego weet dat vaak nog niet omdat deze kleiner denkt, onzeker is, overtuigingen heeft. Je ego kan maar een klein deel bedenken van wat mogelijk is. Dit is niet te vergelijken met je innerlijk weten en de mogelijkheden van het universum.

Je ego luistert te vaak naar anderen in plaats van naar jouw inner being. Hierdoor is er vaak zo'n gapend gat tussen je inner being en je ego.

Het is aan jou om dat gat te dichten. Om je weer te verbinden met je inner being en naar haar te luisteren en er ook naar te handelen.

HET IS JOUW TAAK OP AARDE OM TE BESLUITEN WAT JE VERLANGT EN DAAR VERVOLGENS OP TE FOCUSSEN.

OPDRACHTEN

Deze week ga je terug naar je begin. Naar je oorsprong. Deze hele week staat in het teken van jouw innerlijke kind en je inner being. De opdrachten zijn ook daarop afgestemd.

Oefening 1:

Audio meditatie naar jezelf. In een meditatie neem ik je mee het verleden in. Je vindt deze meditatie als audio bestand in de Academie bij les 2.

Oefening 2:

Verbind je met je inner being. Focus oefening om je inner being te voelen. Doe deze oefening deze week iedere dag. Je vindt deze focus oefening als audio bestand in de Academie bij les 2.

Oefening 3:

Bekijk deze week foto's van jezelf vanaf je geboorte. Kijk met volle aandacht naar jezelf. Naar je ogen, je uitdrukking, de manier waarop je de wereld in kijkt. Voel hoe puur je bent. Kies een foto die je aanspreekt, doe deze in een mooi lijstje en zet die op een plek in je huis waar je vaak naar jezelf kunt kijken.

Ga echt op zoek naar dat pure kleine kind. Beantwoord ook de vragen die op de volgende pagina staan. Schrijf aan de hand van de vragen zoveel mogelijk o van wat jij je herinnert. Ook als je dingen nog weet waarnaar ik niet vraag. Schrijf ze dan ook op. Kijk vol verwondering en vol liefde naar dat kleine kind.

BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Wat deed je graag als klein kind?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Met wie of wat speelde je graag?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Waar kon iemand jou heel blij mee maken?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Wie was je grote voorbeeld of idool? Of,wie waren belangrijk in je leven?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Wat wilde je worden als je groot was?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Welke karaktereigenschappen zie je bij jezelf als kind?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Opdracht 4:

Doe iets wat je als kind graag deed of iets waar je nu een enorme behoefte aan hebt. Denk er niet te lang over na. Luister vooral wat je ingegeven wordt. Je kunt hierbij denken aan touwtje springen, een spelletje, huppelen, slootje springen, schommelen, schelpen zoeken, paardrijden...

Of koop iets waarmee je als kind graag speelde. Voel wat het met je doet als je dit weer doet.

Trek je niets aan van wat een ander ervan zal vinden. Daar ligt mogelijk je grootste uitdaging.

DE WERELD IS EEN GROTE SPEELTUIN VOOR GROTE MENSEN. WE SPELEN ER ECHTER TE WEINIG IN.

WE MAKEN NIEUWE TOESTELLEN, REPAREREN, BEDENKEN VAN ALLES MAAR VERGETEN ERVAN TE GENIETEN.

DUS... SPEEL, GENIET, ONTDEK

Be the goddess
that is
already
in you