

Les 5
Alia
went

Uit Alignment

LES 5 ALIGNMENT



Nut Alignment

Door opvoeding, gebeurtenissen in ons leven, situaties waarin we terecht komen, zijn we vergeten wie we werkelijk zijn. We kunnen niet meer voelen hoe heel, groots en mooi we zijn.

Jouw potentie en schoonheid zit verborgen diep van binnen en je kunt er vaak niet meer bij. Anderen zien het misschien wel maar jijzelf niet meer. Er zijn teveel lagen van pijn, harde woorden, verandering, bescherming en aanpassing overheen gekomen waardoor je je inner being niet meer hoort, mogelijk niet meer voelt doordat je hoofd het hoogste woord heeft.

Al snel na de geboorte ontstaat afscheiding van het grote geheel, van de bron. De eerste menselijke ervaringen zorgen voor een afsplitsing. Als snel daarna ontstaat afsplitsing van ons inner being door verwachtingen van anderen.

Als de verbinding weg is tussen ego en je ziel, de lijn tussen hoofd hart en buik uit balans is, merk je dat op veel manieren. Fysiek merk je dat aan spanning, onrust, pijn, lichamelijke klachten als vermoeidheid, hoofdpijn, maagdarmlachten, gejaagdheid, aan het snel kloppen van je hart, misselijkheid, zere spieren.

Je hoofd is het overzicht kwijt, je kunt je niet goed meer uitdrukken en je concentratie is slecht. Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat je geheugen achteruit gaat, dat je focus mist en je hoofd heel vol zit. Dit gaat vaak gecombineerd met piekeren.



JE DRAAGT VEEL ZWAARTE MEE

Emotioneel merk je dat je je onzeker voelt, uit balans bent. Je voelt je neerslachtig, onrustig van binnen. Misschien hangt er zelfs een neerslachtigheid om je heen of voel je een sluimerend verdriet.

Langdurig uit Alignment zijn kan je echt lichamelijk ziek maken of tot een depressie leiden. Je hoofd leeft afgescheiden van je lichaam. Je voelt niet meer wat er gebeurt. Het veroorzaakt stress, spanning en alles kost moeite. Je relaties lopen moeizaam, werk is een energievreter, het leven voelt zwaar.

Hoe komt dat toch? Waarom 'doen we onszelf dat aan'?

Dat we zo ver verwijderd zijn van ons inner being dat het ons kan uitputten, ziek en ongelukkig kan maken. Hiervoor zijn een aantal veel voorkomende redenen die veelal aan elkaar gerelateerd zijn en hun oorsprong lang geleden hebben. Allereerst wil ik erover zeggen dat je hier niet bewust voor kiest en gekozen hebt. Je hebt er dus geen schuld aan en je hebt het jezelf niet aangedaan. Ook zeg ik je dat je het wel zelf hebt gecreëerd op een onbewuste manier. Daarmee bedoel ik dat een ander er ook geen schuld aan heeft. Al kan een ander je wel heel erg hebben beïnvloed door wat diegene heeft gezegd en gedaan waardoor jij van je ware zelf afgescheiden bent geraakt. Goed bedoeld of niet goedbedoeld.

OORZAKEN VAN VERWIJDERING VAN JE INNERLIJKE ZELF

Degene die jou heeft opgevoed, mensen die jou hebben begeleid hebben dit gedaan vanuit eigen kunnen én vanuit eigen onvermogen of tekort. Niemand is perfect. De één heeft een kleine rugzak, de ander een grote.

De impact echter van een onvermogen van een ander, kan groot zijn door de manier waarop jouw authentieke zelf het heeft ervaren en heeft geïnterpreteerd. Een andere bepalende factor is geweest in hoeverre jij mensen om je heen had die jou steunden, hielpen, naar je luisterden, je aandacht gaven.

OORZAAK 1: AANPASSING VANUIT ANGST VOOR AFWIJZING OF STRAF

Verwijdering van je innerlijke zelf begint al op heel jonge leeftijd. Op het moment dat je een behoefte je hebt waaraan geen gehoor wordt gegeven, er is een afwijzing, ben je alleen met je angst, onzekerheid, onveiligheid, honger, verdriet.

Op dat moment zijn er 2 interpretaties mogelijk: er klopt iets niet bij de ander of er klopt iets niet aan mij. Als klein kind kies je de laatste: er is iets mis met mij.

Deze overtuiging wil je niet voelen of ervaren. Omdat je authentieke zelf niet goed genoeg is begint je een ander te zijn. Er vindt een afsplitsing plaats en er komt aangepast gedrag voor in de plaats. In termen wordt er gesproken over een andere persoonlijkheid.

Ik kies ervoor om het geen persoonlijkheid te noemen maar een aanpassing of beschermers. Een aanpassing voelt namelijk makkelijker veranderbaar dan een persoonlijkheid. En beschermers zijn niet jij.



Als heel klein kindje wilde je dat het veilig was en dat er liefde was. Je merkte al heel snel dat je daar invloed op had. Als jij je op een bepaalde manier gedroeg kreeg je een positieve reactie. Of juist een negatieve reactie die je vervolgens wilde voorkomen. Daarom ging je je aanpassen. Je wilde dat er van je werd gehouden, dat je bevestigd werd in je zijn en dat je goed genoeg was. Als jouw zijn in de ogen van je omgeving niet goed genoeg was, ben je stukje bij beetje verwijderd geraakt van je kern. Wie je was deed er minder toe dan wie je het beste maar kon zijn.


Naarmate je groter werd breidde de omgeving zich uit en daarmee ook de verwachtingen van anderen. Sloten die verwachtingen aan bij jouw inner being? Was er ruimte voor jouw ware zelf? Mocht je je hart volgen, mochten je emoties er zijn, werd je serieus genomen? Mocht je zelf je keuzes maken en was er vertrouwen in jouw mening en visie? Kreeg je de ruimte om jezelf te zijn, te experimenteren, fouten te maken?

Ik denk dat het antwoord op veel van deze vragen nee is.

Waren je ouders stevig en stabiel genoeg om jou kind te laten zijn of gingen ze zo op in hun eigen problemen dat jij er bij in schoot? Misschien vonden ze het moeilijk om je te begrijpen of maakten ze grapjes over jou omdat je zo anders was dan de andere kinderen.

Het enige wat jij wilde was erkend, gezien en gehoord worden. Je wilde lief gevonden worden en bovenal je veilig kunnen voelen.

En hoe is dat nu? Is jouw omgeving om je heen gevormd vanwege jouw aangepaste ik of haken ze aan om je pure ZIJN?



Where
are
you?

AANPASSEN BETEKENT AFSCHEIDING

Wat ons geleerd is, is aanpassen. Mee met de grote stroom in de maatschappij: Presteren, hard werken, geld verdienen, klaar staan voor anderen, verstandig zijn, ja en amen zeggen en vooral niet meer dromen. Dat is zonde van je tijd. Doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg. Er is geen ruimte voor jouw inner being. Merk je ook hoe verdrietig dit voelt als je dit leest?

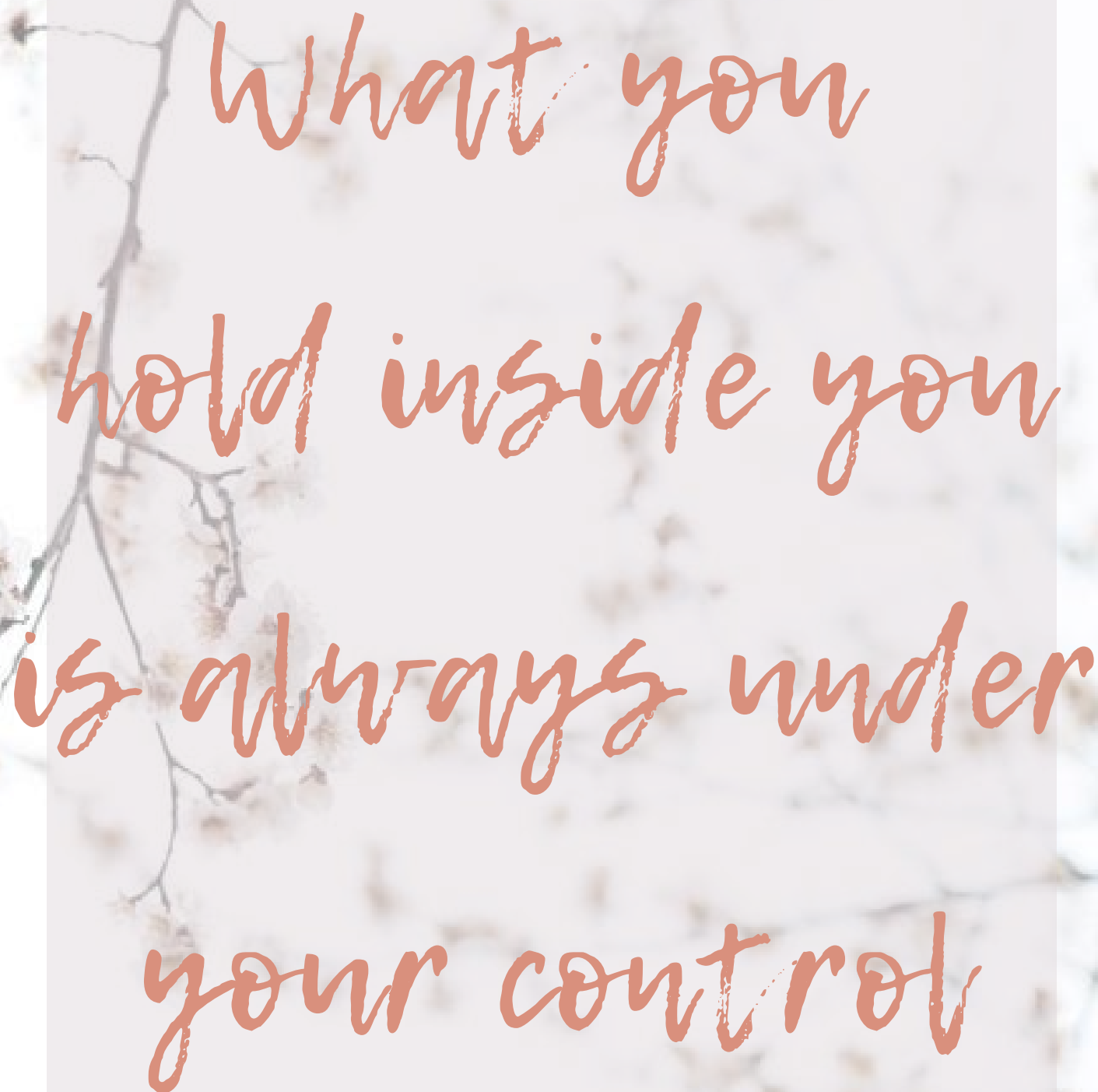


En dat is precies wat er steeds gebeurt. Je inner being is weggevaagd, in vergetelheid geraakt. Je ego, je hoofd heeft het overgenomen. Je ego luistert naar de omgeving en naar de innerlijke kritische stem die in wezen niet van jou is.

Dat wat je niet wilt onder ogen wilt zien vertelt veel. Als je de verbinding met je innerlijke zelf wilt herstellen, de afscheiding teniet wilt doen is het nodig om alle aspecten van je bewustzijn, alle aanpassingen te accepteren en er te laten zijn. Ook degene die je in de weg staan, je irriteren, je angst of onzekerheid bezorgen

We attract to ourselves what we hold inside. Every circumstance, every person, every situation that we attract and experience is based on what is inside of us. Could you ask for a more magnificent system than this?

Your life is a reflection of what you hold inside you and.....



What you
hold inside you
is always under
your control

Rhonda Byrne

4: Waarom was/is het niet veilig om deze eigenschap zelf te hebben? (Als deze bij jou onzichtbaar/verworpen is)

Of: waarom was/is het niet veilig om de tegenovergestelde eigenschap te hebben? (Als je dit gedrag juist zelf ook hebt)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5: Kijk naar de positieve aspecten van de eigenschap die je bij een ander afwijst, waar je een hekel aan hebt. Welke zijn dat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6: Op welke positieve manier kun jij die laten zien? Hoe kun jij daar op een mooie manier iets van leren en dit in jouw leven gaan toepassen/integreren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JE BENT NIET JE GEDACHTEN EN EMOTIES

OORZAAK 2: IDENTIFICATIE

Vanuit het aanpassen neem je andere waarheden aan over jezelf. Je scheidt je af van je innerlijke zelf. Je ego vertelt andere dingen dan je inner being is. Als je je identificeert met die andere delen dan creëer je een andere identiteit. Je vereenzelvigd je met je gedachten:

Ik ben lastig

Ik ben stil

Ik ben overgevoelig

Ik ben een pleaser

Ik ben druk

Ik ben waardeloos

Ik ben zwak

Ik ben dik


Ik ben teruggetrokken

Ik ben eenzaam

Ik ben de pijn van mijn lichaam

Ik ben onbelangrijk

Je BENT dit NIET. Het zijn de aanvankelijke gedachten die jij als waarheid hebt aangenomen en waarmee jij je hebt geïdentificeerd. En waarnaar jij je bent gaan gedragen waardoor het nu nog steeds zo is.



Het zijn over het algemeen identificaties die een beladen emotie met zich meebrengen die je liever niet voelt. Toch is het belangrijk om deze wel toe te laten en op te merken. Ze zijn immers voor je gevoel nu wie je bent. Om verbonden te zijn met je innerlijke zelf is loskoppeling van deze identificaties nodig.

Als je namelijk denkt dat je dit bent dan geeft dat een gevoel van onmacht, alsof het onveranderbaar is.

Zo van: "Ik ben nu eenmaal zo." Maar daarmee geef je de regie uit handen. Met de volgende vragen ga je achterhalen met welke gedachten en gevoelens jij je hebt geïdentificeerd.

**OEFENING:
ASPECTEN
HERKENNEN
WAARMEE JIJ JE
GEÏDENTIFICEERD
HEBT.**

1: Schrijf op een groot vel zonder al teveel lang na te denken allemaal aspecten op waarmee jij je geïdentificeerd hebt, zowel positieve als negatieve aspecten. Je herkent dit aan de woorden 'ik ben' en 'mijn...' Probeer dit vanuit een flow te doen naar wat er op komt. Bij de volgende vragen ga je dit verder toespitsen.

2: Maak een lijst met gedachten en overtuigingen waarmee jij je hebt geïdentificeerd. Die jij als waarheid hebt aangenomen en waarnaar jij handelt. Bijvoorbeeld: Ik mag geen fouten maken. Anderen mogen geen last van mij hebben. Eerlijk duurt het langst. Geld maakt niet gelukkig. Kinderen moeten luisteren ...

3: Maak een lijst met welke emoties jij je hebt geïdentificeerd. Dit zullen vooral de emoties zijn die vaak opwellen.

4: Maak een lijst met lichamelijke aspecten waarmee jij je hebt geïdentificeerd zoals: Ik ben te zwaar, ik ben onaantrekkelijk, ik ben te dun, ik ben knap, ik ben sexy.

Alles waarmee jij geïdentificeerd bent zal een sterke reactie geven. Je ego heeft het voor waarheid aangenomen en op het moment dat jij het anders wilt doen, iets anders wilt geloven gaan de stemmen in je hoofd zich verzetten om je te beschermen. Om het oude in stand te houden. Hierdoor voel je in eerste instantie veel weerstand om naar je inner being te luisteren of heb je steeds het gevoel dat het maar niet lukt.

5: Laat de emoties er zijn en observeer ze zonder ze te veranderen.

Het is belangrijk om de emotie die bij de identificatie loskomt te voelen en er te laten zijn. Want dit is de basis van het loswaken van die identificatie. Verzet verergert omdat je ego er dan recht tegenin gaat. Onthoudt dat jij niet die pijn bent maar dat die er alleen is omdat jij iets voor waarheid hebt aangenomen. Als je pijn voelt omdat je denkt: 'Ik ben niet belangrijk' realiseer je dan dat je die pijn alleen maar hebt om jij die gedachte gelooft en je ermee hebt geïdentificeerd. Niet omdat het waar is.

Voel de emotie, observeer. Het kan zijn dat je daardoor ineens tot nieuwe inzichten komt.

A person wearing a white, flowing dress is walking on a sandy beach. The ocean waves are breaking around their feet, creating a splash. The background shows the vast, blue sea under a bright sky. The text is overlaid on a semi-transparent grey rectangular area.

Je bent
als een
waterdruppel
in de
oneindige zee

ORZAAK 3 NEGATIEF DENKEN

Negatief denken geeft een negatief gevoel en een negatief resultaat. Zodra je een negatieve gedachte hebt over een situatie, een ander of over je zelf raak je uit Alignment. Dit is om je bewust te worden en niet alleen maar negatief.

Als je negatieve gedachten hebt en merk je dat je niet blij en ontspannen bent. Dat is het signaal en de bewustwording dat je iets doet of denkt wat je niet wilt. Wat niet in lijn is met je inner being. Zodra je dit weet kun je je gedachten gaan trainen. Iedere dag opnieuw. Je kunt onderzoeken waarom je die gedachte denkt, waarom je zo handelt en reageert.



Negatieve gedachten hebben een lage energie frequentie en jouw inner being en jouw verlangen hebben juist een hele hoge energie frequentie. Dus hoe negatiever jouw gedachten zijn, des te verder je weg bent van je kern en ook van het realiseren van je verlangen.

Zolang ik dacht:

“Ik kan een boerderij niet betalen,
ik kan niet weg omdat ik mijn baan hier in de omgeving heb,
ik kan het niet maken voor mijn moeder om te verhuizen, ik ben het niet waard om buitenaf te wonen, ik kan geen gezonde relatie

onderhouden.”, veranderde er niets aan mijn situatie in positieve zin. Wel werd ik steeds meer gestrest, vermoeider en verdrietiger. Ik kreeg alleen maar meer van wat ik niet wilde. Meer drukte, meer gezeur, meer verantwoordelijkheid, meer stress. De frequentie waarop ik vibreerde was schrijnend laag. Toen ik de shift maakte met mijn gedachten en begon te denken:

“Stel dat ik samen met iemand buitenaf zou wonen,
ik heb een man heel veel te bieden
het is mijn leven en ik mag kiezen wat voor mij goed is
ik ben het wel waard om mijn droom te realiseren
hoe heerlijk zou het zijn om de paarden aan huis te hebben
ik zit niet vast aan deze baan
mijn moeder kan ik altijd bezoeken als ik wil
werk kan ik overal krijgen.”,

veranderde er in korte tijd heel veel bij mij. Er kwamen lichtpuntjes. Ik voelde hoop en opluchting. Ik begon te dagdromen, te tekenen en ik maakte een groot visonboard. Mijn energiefrequentie veranderde en ik kwam in alignment met mijn inner being. Daardoor kon mij gegeven worden en kon ik ontvangen. Ik kon als het ware bij mijn spaarpot komen. Zo werkt de kracht van je gedachten, zowel negatief als positief. Positieve gedachten, gekoppeld aan een positieve emotie zijn een voorwaarde om in alignment te komen.

AANTREKKINGSKRACHT

Tot de ene persoon voel je je aangetrokken, voor de ander loop je het liefst een straatje om. Als je lekker in je vel zit maak je leuke dingen mee, terwijl je als je je toch al rot voelt alleen maar meer vervelende dingen op je bordje krijgt. Dat ontstaat bij de manier waarop je denkt.

Gedachten zijn energie, ze trekken gelijksoortige gedachten aan. Als je 17 seconden vasthoudt aan een gedachte borrelt er automatisch een nieuwe gelijksoortige gedachte op. Met die 17 seconde creëer je jouw moment; jouw punt van aandacht waarop anderen en het universum aanhaakt. Als dat punt van aandacht negatief is, krijg je negatief terug. Als je punt van aandacht is wat je niet wilt, krijg je wat je niet wilt. In lijn met je ziel komen is dan ver weg. Als je al iets zou voelen van wat je wilt, dan geloof je het toch niet omdat negatieve gedachten zich aandienen.

Veel mensen denken dat ze positief denken terwijl dat niet zo is. Ze zeggen bijvoorbeeld: "Ik ben positief want ik zeg tegen mezelf dat ik niet meer over me heen laat lopen". Hun aandacht is echter bij 'niet over me heen laten lopen' en daarmee is hun aandacht dus ook nog steeds bij het onderwerp 'over me heen laten lopen'. En dat is juist wat ze niet meer willen.

Met: 'Ik geef mijn grens duidelijk aan', bedoelen ze hetzelfde maar je voelt gelijk dat deze laatste zin veel meer daadkracht en positieve energie heeft. Een positieve formulering heeft dus veel invloed op waar je gedachte naar uit gaat.

THINK YOURSELF HAPPY



OEFENING: BEWUSTWORDING VAN JE GEDACHTEN.

Sta deze week bewust stil bij de gedachten die je hebt en de wijze waarop jij je gedachten en uitspraken formuleert. Maak zodra je een negatieve uitspraak of gedachte constateert halt.

Verander de uitspraak naar een positieve vorm, zonder oordeel, zonder boosheid. Dus verander een zin waarin de woorden NIET en GEEN in voorkomen naar hoe jij het wel wilt. Hiermee creëer je een mindshift. Iedere shift die 17 seconden aanhoudt zorgt voor een gelijksoortige nieuwe gedachte. Na 68 seconden heb je een punt van aantrekking gecreëerd op een bepaalde energiefrequentie waarmee je eenzelfde energie aantrekt.

Als het je niet lukt om een positieve uitspraak te formuleren over het onderwerp waarover je denkt, ga dan heel bewust met je gedachten naar een ander onderwerp waarover jij je wel positief voelt. Voel ook wat dit met je lichaam doet.

Realiseer je dat dit oefenen is. Oud gedrag afleren en nieuw aanleren kost energie en tijd. Dus oefen, oefen, oefen iedere dag!

*Ik beloof mezelf dat ik:
zo sterk zal zijn dat niets me meer doet wankelen
van mezelf zal houden, wat ik ook doe
het beste denk en maak van iedere situatie
het beste verwacht
alles vanaf de zonnige kant bekijk en mijn optimisme
waarheid laat worden
mijn fouten vergeet en hoge mooie verwachtingen heb
van de toekomst*

WEES DANKBAAR VOOR DE ONRUST

Oef, dit klinkt naar want daar wil je juist vanaf. Je wilt toch juist positieve gedachten, gevoelens en in Alignment zijn? Dat klopt, maar ze hebben wel een functie. Wat je vaak doet is boos op jezelf worden als iets niet lukt, als je je slecht voelt. Je hebt dus ook de neiging te oordelen over jezelf als je je bewust wordt van je negatieve gedachten. Boos worden of oordelen over jezelf maakt het echter niet beter. Het zorgt ervoor dat je je nog slechter voelt.



Bovendien is die onrust die je voelt een signaal dat je niet op het juiste pad bent.

Die negatieve gedachten heb je omdat er iets is wat je niet wilt. En weten wat je niet wilt is juist goed! Dan kun je er mee stoppen en je gaan focussen op wat je WEL wilt.

Wees daarom dankbaar voor de onrust omdat het je bewust maakt van dat je iets anders te denken/ te doen hebt dan waar je mee bezig bent. De negativiteit die je ervaart maakt je er bewust van dat je uit alignment bent.

Wat te doen bij onrust:

Stap 1: Wees je bewust van hoe jij je voelt. Door welke gedachten wordt het veroorzaakt?

Stap 2: Bedank je gedachten en negatieve gevoel

Stap 3: Denk opnieuw.



ORZAAK 4: DENKEN DAT JE HET ALLEMAAL AL WEET

Met denken dat je het allemaal wel weet blokkeer je jezelf. Je staat niet meer open voor het onbekende en voor verandering en groei.

Denken dat je alles weet gaat vaak samen met oordelen. Wat een ander zegt klopt niet als het niet aansluit bij jouw visie. Je durft mogelijkheden niet uit handen te geven en beperkt je met acties tot wat jij weet en kent.

Je bent bezig met je hoofd en hebt allerlei rationele verklaringen waarom jij het bij het rechte eind hebt en dit is, wellicht onbewust, sabotage en dé manier om niet aan het werk te hoeven gaan.

ORZAAK 5: CONTROLE WILLEN HOUDEN

Een van de dingen die vaak als heel spannend en eng wordt ervaren is het loslaten van controle. Blijven vasthouden aan het oude en vertrouwde geeft over het algemeen ook een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid.

Alignment is iets anders dan in je comfortzone zijn.

Als je gaat voelen wat je verlangt en wilt kan dat heel iets anders zijn dan de situatie waarin je je nu bevindt. Dus je verlangen en de stem van je inner being volgen kan heel veel consequenties hebben en je leven tijdelijk overhoop halen.

Je kunt erachter komen dat je huidige baan je niet gelukkig maakt. Je kunt tot de conclusie komen dat je met bepaalde mensen geen contact meer wilt. Je kunt merken dat je een gebeurtenis nog niet verwerkt hebt of misschien voel je dat je partner en jij te ver uit elkaar zijn gegroeid. Misschien is de plek waar je woont wel niet de juiste. Zo groot en ingrijpend hoeft het niet te zijn maar het kan wel.

In alignement komen is niet gelijk tot actie overgaan. In alignement komen is in eerste instantie denken in overeenstemming met wat je inner being met je voor heeft.

Ga toestaan wat voor jou goed is en je verlangen van je voelt aandacht en focus geven voorop wat je hoofd je vertelt.

CONTROLE IS HET TEGENOVER- GESTELDE VAN VERTROUWEN

Vertrouw erop dat het goed komt. Dat de juiste hulp, interventies, oplossingen zich aandienen als de tijd er rijp voor is. Als je altijd de regie en controle wilt hebben sta je je eigen groei en transformatie in de weg. Controle is inperking van mogelijkheden. Laat de dingen maar gebeuren. Alles wat in lijn is met wat jij ten diepste verlangt en wat in lijn is met jouw missie kan alleen maar goed uitpakken.

ORZAAK 6: TRAUMA

Wanneer er iets te heftig is geweest, je een gebeurtenis als te ingrijpend hebt ervaren en er is geen ruimte geweest voor ontlading of te weinig kans om het te verwerken en los te laten, dan blijft een restant trauma energie achter in je systeem. De gebeurtenis staat nog in je geheugen gegrift en is in je brein en lichaam als gevaar geregistreerd. Het is niet de gebeurtenis op zich die bepalend is of een trauma ontstaat maar de manier waarop jij de gebeurtenis ervaart en interpreteert. En vooral ook wat er daarna gebeurde.

Was er iemand die jou hielp, opving, waaraan jij het kon vertellen, die je begreep, die met je mee hilde of je hielp loslaten? Heeft je lichaam de kans gekregen de energie los te laten of heeft het zich vast gezet? Als dit er niet was dan ontstaat een trauma.

Een trauma verwijdert je het verst van je inner being omdat je overlevingsmechanisme steeds geactiveerd wordt zodra iets niet veilig voelt. Op een moment dat je iets wilt, anders wilt, anders wilt denken wat consequenties kan hebben voor jouw leven dan kan je lichaam dus alarm slaan.

Zelfs als je oude overtuigingen wilt loslaten kan je systeem dit als zo onveilig ervaren dat je je gedachten niet krijgt getransformeerd. De ikken die je in je jeugd hebt ontwikkeld zijn te sterk aanwezig en blijven de stem van je innerlijke kind, je inner being overschreeuwen. Het meest oude deel van je hersenen neemt de regie over. Je lichaam neemt het over van je gedachten.

NIET DE GEBEURTENIS
DOET HET TRAUMA
ONTSTAAN MAAR HOE JIJ
HET ERVAART,
INTERPRETEERT EN
REAGEERT.

In dit geval kan eerst traumaverwerking of therapie nodig zijn om je systeem op te schonen en te helen. Zie het als een computer. Je kunt wel steeds nieuwe software erop zetten maar als er iets kapot of mis is met de harde schijf dan werkt de software niet.

Als er een dieper gelegen angst of trauma aanwezig is dan lukt het vaak onvoldoende om je verlangen te kunnen voelen en de controle los te laten zodat het universum haar werk kan gaan doen. Je durft dan niet naar je inner being te luisteren omdat het niet veilig is.

OORZAAK 7: VERANDERING OF TEGENSLAG

Een verandering is een soort crisis. Iets wat bekend is geeft altijd een mate van veiligheid en als er iets verandert of er is iets nieuws dan word je uit je comfortzone gehaald. Datzelfde gebeurt als iets tegenzit. Je wordt dan gedwongen om na te denken over alternatieven of te anticiperen. Op zulke momenten kun je het vertrouwen kwijtraken waardoor je uit Alignment raakt.

OORZAAK 8: ANGST

Onder de weerstand, controle willen houden, onder het negatieve denken ligt de angst.

- Angst voor afwijzing
- Angst voor eenzaamheid
- Angst voor afscheiding
- Angst voor gevaar
- Angst voor isolement
- Angst om er niet toe te doen, niet goed genoeg te zijn.

Angst staat lijnrecht tegenover vertrouwen en gaat nooit samen met je inner being.

Angst is menselijk. Een natuurlijke reactie die ons in de vecht of vlucht modus brengt op het moment dat er acuut gevaar is. Wat echter vandaag de dag realiteit is, is dat er niet vaak acuut gevaar is maar dat we angst creëren met onze gedachten.

We denken aan iets wat in het verleden naar was of wat in de toekomst allemaal zou kunnen gebeuren. Het zijn je beschermers die angst creëren als je wilt veranderen, je eigen weg wilt gaan, er een vervelende gebeurtenis is

Ze bedoelen het goed maar brengen je uit Alignment.

In het hier en nu is geen angst. Jouw inner being kent geen angst.

Angst is het resultaat van je bemoeienis van je ego.

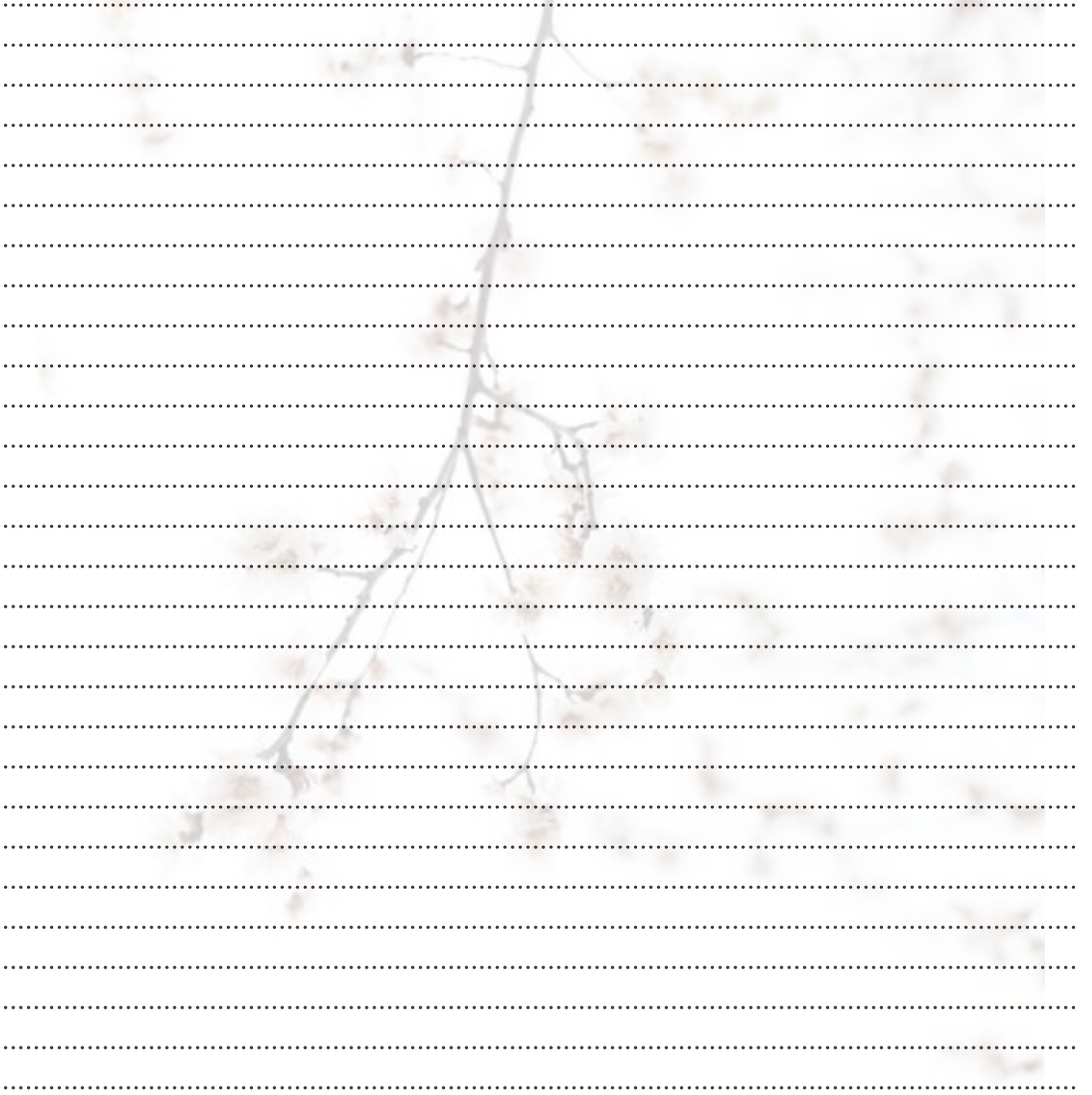




Das was wir
wirklich
sind
hat keine
angst

Christina von Dreier

RUIMTE VOOR EXTRA AANTEKENINGEN



A vertical rectangular area with a background of a tree branch with small, light-colored flowers. The area is filled with horizontal dotted lines, providing space for extra annotations.

Voelen, vertrouwen en volgen



Bedenk je dat iedere onrust, iedere twijfel, iedere lage vibratie, ieder negatief gevoel een seintje is. Het is dus goed dat je dat voelt en je er bewust van bent.

Waar je voorheen er weerstand tegen had en het liefst het wilde negeren mag je vanaf nu jezelf de vraag stellen: Hoe komt het dat ik me zo voel? En vooral:

HOE WIL IK MIJ VOELEN?

Want zodra je je focus daarheen verlegt beweeg je richting je Inner Being. Zodra je kunt voelen hoe jij je wilt voelen verandert je vibratie. Hoe vaker je dit doet, des te makkelijker je gaat shiften.

Je bent niet uit Alignment omdat je ziel, je innerlijke zelf beschadigd is.

Het zijn de afsplitsingen die het veroorzaken.

Het is je ego die niet mee beweegt. Het is de weerstand die je toelaat

Beweeg maar mee met je Inner Being en heb vertrouwen. Heb vertrouwen in je intuïtie en buikgevoel.

Lijkt het zo simpel? Ja en dat is het ook. We denken het veel moeilijker dan het is en dat geeft alleen maar vertraging.

Jij kunt steeds opnieuw de verbinding met je Inner Being opzoeken en tot stand brengen.

Enjoy the journey.



Ik kan

alles

bereiken

wat ik kan

bedenken