



Wat verlang ik?

In het vorige hoofdstuk bleven we stilstaan bij waarmee je je voedt en dat het belangrijk is je batterij op te laden door écht te gaan genieten. En heb je genoten??

Hopelijk vind je jezelf al belangrijk genoeg dat je jezelf toestaat te genieten. Want daarvoor zijn we op aarde toch..?

Om meer te kunnen genieten is het nodig dat we durven dromen, durven verlangen. En hoe je met verlangen omgaat is heel erg bepaald door het leven dat je tot dusver geleefd hebt.

Als kind en jong volwassene leer je bepaalde patronen aan, je neemt ook overtuigingen over, en door je ervaringen schrijf je gaandeweg je eigen verhaal.

Heb je deze training tot dusver volledig doorlopen dan zal je merken dat het oude verhaal wellicht niet helemaal meer bij je past.

In hoofdstuk 1 (Waar is je aandacht?) is duidelijk geworden hoeveel invloed anderen op je hebben. In hoofdstuk 5 (Je hebt altijd een keuze) werd duidelijk hoe je naar het leven kijkt en in het leven staat, vanuit welk gezichtspunt je keuzes maakt. In hoofdstuk 7 (Voeden & genieten) werd duidelijk hoeveel tijd je met wat en wie doorbracht.

Deze eerdere hoofdstukken geven je een meer compleet beeld van je oude verhaal.

Nu is de tijd gekomen om dit oude verhaal voor jezelf eens samen te vatten en neer te schrijven.

Oefening:

Je oude verhaal schrijven.

Start met jezelf te verplaatsen in hoe je was voor je deze training aanvatte. Welk beeld had je van jezelf? Hoe keek je naar jezelf? Wat vond je van jezelf? Begin met schrijven over je zelfbeeld.

Kijk dan welke overtuigingen (aangeleerd van vroeger) daaraan gekoppeld waren. Zie voor je waarom je jezelf minderwaardig voelde en hoe je je daar ook naar gedroeg. Schrijf ook dit op.

Voel dan tot welke gedragspatronen dat heeft geleid. Welke dingen deed je om je staande te houden? En wat leverde het je écht op? Voeg ze toe aan jouw oude verhaal.

Om zo uiteindelijk tot de ontdekking te komen waarom je je voelde hoe je je toen voelde en waarom je besloot om de training in Zelfliefde te starten.

Plaats deze samenvatting van je 'oude Zelf' in een envelop en laat het los. Je kunt het bijvoorbeeld ritueel verbranden of begraven, doe ermee wat goed voor jou voelt.

Weet dat dit verhaal helemaal juist was voor dat moment. Vergeet schuld en vergeef andere spelers uit je verhaal. Ook zij hadden te kampen met hun eigen 'oude verhaal', wellicht zonder dat ze het beseften. Vergeef jezelf, helemaal. Je bent helemaal goed zoals je bent.

Voel nu wat het met je doet om het oude verhaal, je 'oude ik' los te laten.

Dit afscheid is belangrijk en noodzakelijk om ruimte te maken voor een nieuw begin. Weet dat er een nieuwe tijd is aangebroken. Voel hoe er ruimte in jezelf ontstaat voor een nieuw verhaal, je 'ware Zelf' kan nu ontluiken en gaandeweg voluit tot bloei komen.

Tijd dus voor een nieuw verhaal. Met jou in de hoofdrol, in Zelfliefde, ontspannen en genietend!

Oefening:

Leef je nieuwe verhaal.

Nu je je oude verhaal hebt losgelaten is er tijd en ruimte voor een nieuw verhaal. Misschien best spannend, wat gaat er komen? Ga eens voelen, als alles mogelijk zou zijn (en dat is het ook!), wat verlang jij dan voor jezelf? Wat verlang je écht? Voor jezelf!

De volgende audio gaat je hierbij helpen. Luister deze zo vaak totdat je jezelf kunt meenemen naar die plek waar je verlangen spreekt. En maak hier dan zo vaak mogelijk contact mee. Want alles wat je aandacht geeft zal groeien. Wat wil jij laten groeien?

Je zal merken dat je – door naar de plek van je verlangen te gaan – steeds meer in contact komt met je ware verlangens en je innerlijke weten. Je zal je verlangen laten spreken en het zal je leiden naar een nieuw verhaal en naar je nieuwe, genietende, ware Zelf.

