Intuïtieve ontwikkeling©

Een 6-weekse online training waarin jij je gaat verbinden met je gevoel, je intuïtie. Zodat je jezelf durft over te geven aan het leven en vanuit je hart gaat leven!

Week 2
Verbinding

Verbinding

Verbinding. We gaan het deze week over verbinding hebben. Leven vanuit verbinding. Wat in feite ook leven vanuit intuïtie, vanuit je gevoel is.

Vorige week hadden we het over energie. Hoe alles met elkaar verbonden is. Met elkaar in verbinding staat. Toen begonnen we met energie. Gingen we over naar intuïtie. En eindigden we met verbinding.

Deze week staat dus helemaal in het teken van verbinding. Want dat is waar het werkelijk over gaat. Dit is het gewoon. Verbinding. Daar begint en staat alles mee. Of je succesvol bent of niet. Gelukkig bent of niet. Een leuk leven hebt of niet. Wat dat betreft is dit waarschijnlijk de belangrijkste training.

De komende weken gaan we het oa hebben over wat je kan doen om die verbinding te versterken. Hoe je je eigen energie kan versterken zodat het makkelijker is om verbinding te maken. En welke hulpmiddelen je kan gebruiken om verbinding te maken.

Maar deze week staat dus volledig in het teken van verbinding. Laten we dus maar beginnen met het uitdiepen van het woord verbinding. Wat bedoel ik hiermee?

Als ik het heb over verbinding bedoel ik in feite het contact tussen hoofd en hart. Tussen denken en voelen. Denken en weten. De verbinding van de bewuste jij zoals je hier zit en deze woorden leest, en je ziel. Zo'n soort verbinding.

Persoonlijk vind ik verbinding een raar woord. Ik heb er altijd een beetje een aversie tegen gehad. Als mensen het hadden over verbinding dan gingen bij mij de nekharen overeind staan.

Ik denk dat dit komt omdat ik gelovig ben opgevoed en het in de kerk, en de gespreksgroepen waarin ik zat, ook veel over verbinding ging. Maar dan altijd over verbinding tussen kerkgangers en niet kerkgangers. Hoe de kerk meer verbinding kon maken met niet kerkganger. Verbinding stond daar voor in gesprek gaan met.

En niet om te bekeren of zo maar om elkaar te begrijpen. Maar ja, lang niet iedereen is open minded als het om dit soort onderwerpen gaat dus stond het woord verbinding voor mij ook altijd voor discussie. Gedoe. Werken.

Totdat ik me op een dag realiseerde dat ik iets heel iets belangrijks over het hoofd zag. En niet alleen ik. Wij allemaal. Want het gaat met verbinding niet over het verbinden van jezelf met de ander. Natuurlijk is dat ook belangrijk. En uiteraard slaat het woord verbinding hier letterlijk ook op.

Alleen vergeten we zo gemakkelijk de allerbelangrijkste verbinding van allemaal. De verbinding met jezelf! En de kerk doet hier net zo makkelijk aan mee. Iedereen is druk met ‘naar buiten gaan’. De kerk verbinden met de wereld daar buiten. Of de kerk juist niet verbinden met de wereld daar buiten maar alleen met het eigen clubje. De eigen gemeente. Maar ook daar gaat het om verbinding tussen mensen onderling. Wat mooi is. Wat we ook nodig hebben. Maar ook hier wordt weer vergeten, dat het begint met de verbinding met jezelf!

Waarom dit zo belangrijk is? Hoe kan je leven zonder in verbinding te staan met jezelf? Zonder in verbinding te staan met die krachtbron in jezelf? Dat vuur in jezelf waar alle antwoorden zitten?

Want dat geloof ik namelijk! Dat alle antwoorden in jezelf aanwezig zijn! Alles! Allemaal! Je hoeft het niet buiten jezelf te zoeken. Niet in de kerk. Niet bij een goeroe. Niet uit een boek. Niet van een leraar. Niet van wat dan ook. Alles zit in jezelf!

En daarmee zeg ik niet dat die ander niet belangrijk is. Dat je geen waardevolle informatie uit de kerk, bij een goeroe, uit een boek of bij een leraar kan halen. Natuurlijk wel. Maar ook dan. Is het belangrijk om bij jezelf naar binnen te gaan. Verbinding te maken. Te voelen. Of dit ook waar is voor jou!

Zo werkt verbinding namelijk. Bij jezelf naar binnen gaan. En te voelen. Klopt dit voor mij? Is dit waar voor mij? En dan handelen.

En dat kan dus op meerdere manieren.

Je kan de weg naar binnen zoeken door vragen te stellen. Aan jezelf. Aan je ziel. Aan je innerlijke stem. Aan je innerlijke weten. Bijvoorbeeld zoals je vorige week hebt gedaan met de opdrachten die ik je heb gegeven.

Zelf doe ik dit bijna dagelijks. Op deze manier de weg naar binnen zoeken. Vragen stellen. En dan te luisteren. Te voelen. Wat er naar boven komt.

Waarom? Omdat het fijn is. Het geeft me rust en duidelijk. Een weten. Dat ik op de juiste weg ben. Of juist over welke richting ik nu op mag gaan. Wat ik mag doen. Welke actie ik mag nemen. Of juist niet. Het helpt me om te weten. Wat het is dat ik moet weten.

En nu vraag je jezelf misschien af: maar hoe vertrouw je hierop? Hoe vertrouw je erop dat de informatie die je door krijgt. Het gene wat je hoort, ziet of voelt. Dat dit echt is? Waar? Hoe kan je hierop vertrouwen?

Mijn antwoord? Vertrouwen is een keuze! Je doet het of je doet het niet.

Zo simpel is het! Want je zal het nooit weten. Van te voren in ieder geval. Of wat je voelt waar is. Of je intuïtie juist is.
Het enige wat je kan doen is beslissen. Beslissen dat je vanaf nu op je gevoel, op je intuïtie, op je innerlijke stem gaat vertrouwen! En dat dan doen!

Wat doen in houdt? Doen wat je gevoel je zegt te doen! Doen wat je innerlijke stem je vertelt te doen! Dat dus! Gewoon doen.

Alleen dan zal je het weten. Of je gevoel juist is. En ook dan is natuurlijk de vraag. Wat is juist? Wat is een goede uitkomst? Ook dat is maar net hoe je er naar kijkt!

Stel je voor. Je maakt verbinding. Je hebt een vraag gesteld. Er komt een antwoord. Je handelt naar dit antwoord. En het pakt toch anders uit dan je dacht. Wat dan? Betekend dit nu dat je gevoel niet juist was? Of dat je je gevoel niet goed begrepen hebt?

NEE!

Want hoe weet je wat juist is? Hoe weet je wat jij nu nodig hebt? Wat voor jou de perfecte uitkomst is? Misschien had jij deze situatie wel nodig. Om nog een les te leren die je nodig hebt om je levensdoel te vervullen. Was het een test. Om te zien of je echt serieus bent. Of je hebt wat nodig is om te bereiken wat je wilt. Zoiets.

Hoe kan je dan toch vertrouwen? Op je gevoel. Je intuïtie. Ook als het niet altijd uitpakt zoals je denkt of hoopt dat het uit zal pakken?

Ook weer door te beslissen. Of te kiezen. Wat het is dat je gelooft.

Wat ik geloof? Wat ik kies te geloven?

Dat het leven het beste met me voor heeft. Niets overkomt me. Alles gebeurt voor een reden. Voor mijn hoogste goed.

En doordat ik dit geloof. Durf ik mijn instincten te volgen. Durf ik actie te nemen op mijn gevoel. Niet dat het altijd makkelijk. Niet dat het nooit spannend is. Natuurlijk wel.

En soms vergeet ik mijn geloof even en dan baal ik ook als het even niet gaat zoals ik wil. Maar dan herinner ik mezelf er weer aan:

Niets overkomt me. Alles gebeurt voor een reden. Voor mijn hoogste goed.

En dan denk ik. Ok dan. Als alles voor een reden gebeurt. Voor mijn hoogste goed. Welke les mag ik hier dan uit leren? En ik leer hem en ga weer verder.

Dat is ook leven vanuit je gevoel. Leven vanuit je hart. Vertrouwen op je gevoel. En dit bereik je natuurlijk niet door één keer te beslissen dat je vanaf nu gaat vertrouwen en geloven dat het leven het beste met je voor heeft en alles met een reden gebeurt. Dit bereik je door dit honderden keren te beslissen. Elke dag, elk uur, elke minuut opnieuw. Dit is een kwestie van de aanhouder wint!

Ok, terug naar de manieren waarop je verbinding kan maken. Met je gevoel. Met je hart. Met je intuïtie. Vragen stellen was één manier. Wat is er nog meer? Orakelkaarten, gidsen ed zijn ook een manier. Maar daar gaan we het deze week nog niet over hebben. Zij komen in week 5 aan de beurt.

Een andere manier waar ik het deze week met je over wil hebben is invoelen op het moment. Invoelen in het nu. Op het moment dat het daadwerkelijk gebeurt. Dat is dus als je iets leest. Een boek, een kranten artikel, een bericht op internet. Of iemand hoort spreken. Op tv of op straat. Vol overtuiging. En je denkt: dat klinkt heel goed. Dat klinkt geweldig. Maar is het voor mij? Is het waar voor mij?

We hebben allemaal onze eigen waarheid. En de waarheid voor de één hoeft niet de waarheid voor de ander te zijn. Dat besefte ik al in de jaren dat ik als diëtist hebt gewerkt. En je iedereen het zelfde voedingsadvies gaf. Ja, natuurlijk was het afhankelijk

waarvoor je kwam en aangepast op je persoonlijke omstandigheden maar in de basis was het ‘one size fits all’.En toen dacht ik al: dat kan toch niet? Maar ja wat dan wel? Hoe dan wel eten? Nou ja, ook vanuit je gevoel natuurlijk ☺. Maar toen durfde ik daar nog niet op te vertrouwen.

Nu wel. Afgelopen zomer. Op de camping in Frankrijk. Kreeg ik ineens een inzicht. Om te stoppen met brood bij de lunch en daar soja yoghurt met granen voor in de plaats te eten. Met zo weinig mogelijk suikers. Dus dat was even een speurtocht door de supermarkt. Want ik ben nog niet zo’n super vrouw die dat allemaal zelf gaat lopen maken.

Maar in ieder geval dat was dus een inzicht dat ik kreeg, een gevoel dat omhoog kwam. Waar ik naar heb geluisterd en heb opgevolgd. En ik voel me er super goed bij. Vol energie.

Maar eigenlijk is dit weer een andere manier om verbinding met je gevoel te maken. Waar ik het hier boven over heb ik het volgen van inspiratie.

Laten we even een stapje terug doen. Even terug naar invoelen in het moment. Dat houdt dus in dat op het moment dat je iets ziet, leest of hoort bij jezelf naar binnen gaat en voelt: klopt dit voor mij? Is dit waar voor mij? En dat voel je! Dat weet je! Als je echt je hoofd durft los te laten. Durft los te laten wat je allemaal in het verleden

hebt gehoord en gelezen en echt in het moment blijft. In het hier en nu. En dan alert bent op het allereerste dat je voelt. Het eerste gevoel, het eerste inzicht, de eerste gedachte die bij je omhoog komt. En meestal is het zo'n overal gevoel van ja of nee. En dat voel je! Vertrouw daarop!

De volgende manier waar ik het over wilde hebben is dus inspiratie. Het verhaal hierboven over de camping in Frankrijk is een mooi voorbeeld hiervan. Dat is het volgen van inspiratie. Ik was niet echt aan het nadenken over dat ik anders wilde gaan eten en hoe ik dat dan zou moeten doen. Het was wel eens door mijn gedachten gegaan maar niet heel bewust en serieus. Maar blijkbaar genoeg om een intentie uit te zetten. Een signaal de kosmos in te sturen dat ik op zoek was naar een antwoord.

En dat kwam in de vorm van inspiratie. Een inzicht. Dat zomaar in eens. Voor je gevoel uit het niets omhoog komt. En je dus moet opvolgen! Ja, ik weet. Moet. Moet. Het klinkt zo zwaar. Je moet natuurlijk niets. Niemand die je gaat straffen als je er niets mee doet. Maar zeer waarschijnlijk doe je jezelf tekort als je hier niets mee doet.

En dat gaat niet alleen over eten maar het over allerlei onderwerpen gaan. Vandaag nog. Op de dag dat ik dit schrijf. Ik was bezig geweest met de opzet voor een nieuw programma. Een langer durend traject. En ik had zitten nadenken over wat ik dan

zou kunnen maken om mensen van deze training bewust te maken. Om er een beetje ruchtbaarheid aan te geven zeg maar.

Ik kon echter niets bedenken en ik heb het los gelaten met het idee van dat komt later wel. En inderdaad. Een paar uur later zat ik in de auto. Onderweg. En opeens schoot de gedachte door mijn hoofd dat ik een module van een andere training gratis weg kon geven omdat die ook perfect paste bij het nieuwe programma dat ik aan het ontwikkeling ben.

En het was echt zo'n vluchtige gedachte. Zo van er in en er uit. En ik zou de gedachte al naast me neer liggen om er niets mee te doen. Toen het opeens tot me door drong. Anke. Stop. Dit is inspiratie. Dit komt zomaar naar beneden vallen in je hersenpan. Dit is dus het antwoord op je vraag. Hier mag je wat mee gaan doen.

En dat ga ik dus doen ☺.

Zo werkt dus inspiratie. Het lastig hieraan is dat het soms lijkt alsof het uit het niets komt. Maar er is altijd een vraag aan vooraf gegaan. Ook al ben je je misschien zelf niet meer bewust van die vraag omdat het al even geleden is. Neem je inspiratie dus serieus!

Inspiratie krijg je namelijk niet alleen. Heel veel mensen krijgen

Inspiratie. Soms zelfs dezelfde inspiratie! Zo werkt het universum. Wat ik hiermee bedoel? Misschien heb je het wel eens gehad dat je een idee had. Zomaar. Voor een nieuw bedrijf. Een nieuw product. Of wat dan ook. Maar hier niets mee hebt gedaan. Om er dan later achter te komen dat het datgene is ontwikkeld en succesvol is geproduceerd of gelanceerd.

Die ander heeft jou idee niet gejat. Nee. Het universum heeft de inspiratie bij meerdere mensen gepland. Het verschil? De één heeft er wel actie op ondernomen en de ander niet!

Neem dan ook altijd actie op je inspiratie!

Er is nog één manier om verbinding te maken met je gevoel waar ik het deze week met je over wil hebben. Tot nu toe hebben we het gehad over contact maken met je gevoel, je hart, en in te tunen op wat deze tegen je te zeggen heeft.

Ik wil deze week afronden met het inzicht dat het ook andersom kan. Dat jij je gevoel laat weten wat het is dat je wilt. Wat je wilt creëren in je leven. Hoe je je wilt voelen. Wie je wilt zijn. Wat je wilt doen. Wat je wilt hebben.

Of te wel: proactief zijn. Bewust aan het stuur van je leven gaan zitten. Niet afwachten maar zelf richting geven.

Waar ik het hier over heb? Intenties zetten. Intenties zetten van wat het is dat je wilt. Wie je wilt zijn. Wat je wilt hebben. Wat je wilt doen. Hoe je je wilt voelen. Wat je wilt geloven.

Nu denk je misschien: kan dit? En is dit wel juist? Ja dit kan. En ja dit is juist. Als ze vanuit je gevoel komen!

Ja, klinkt een beetje tegenstrijdig he?! Zo is het leven nu eenmaal. Tegenstrijdig ☺.

Wat ik hiermee bedoel? Dat het heel belangrijk is om te weten wat het is dat je wilt. Welke kant je op wilt in je leven. Wat je intenties zijn. En als je dit weet bepalen wat je wilt geloven en hoe je je wilt voelen om dit te kunnen creëren. Wat het is dat je wilt. Ook weer vanuit je gevoel En dan vanuit hier de boel om te draaien. Als je, vanuit je gevoel, duidelijk hebt wat het is dat je wilt:
-Wie je wilt zijn
-Wat je wilt doen
-Wat je wilt hebben
-Hoe je je wilt voelen
-Wat je moet geloven

En dan dit als het ware aan je gevoel, je hart, terug te geven. Je gevoel te vullen met je intenties. Te vullen met de gevoelens die je wilt. Te vullen met het geloof (overtuigingen) die je nodig hebt.

En dan? Dan werk je dubbel op! Gebruik je je gevoel voor leiding en inzicht. Leef je vanuit je gevoel, je intuïtie, je hart.

Maar gebruik je je gevoel ook om te creëren. Wat het is dat je wilt. Wat je voelt dat je wilt.

Klinkt het allemaal nog een beetje overweldigend? Maak je geen zorgen. In de opdrachten van deze week neem ik dit proces stap voor stap met je door en ga je het zelf uitvoeren.

Dan wordt het je vanzelf duidelijk!

Dus, over naar de opdrachten voor deze week!