Always believe something magical is about to happen.

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 3
Verbinding versterken

Energie 2,0

De kunst van Gelukkig zijn

Verbinding versterken

Week 3 alweer! Na deze week zijn we al weer op of over (net hoe je het wel bekijken) de helft van de training intuïtieve ontwikkeling. Jeetje wat gaat dat hard ☺.

Deze week wil ik het met je hebben over het versterken van de verbinding. Tussen jou en je hart. Tussen jou en je gevoel. Tussen jou en je intuïtie.

Tijdens de Q&A training van afgelopen week hebben we het hier al even over gehad en nu gaan we hier dieper op in.

Verbinding versterken dus. Waarom is dit belangrijk?

Nou, omdat dit het gewoon een heel stuk makkelijk maakt. Om contact te maken. Met je intuïtie. Je hart. Om je innerlijke stem te horen.

Het punt is gewoon dat er bij veel mensen flinke ‘ruis op de lijn’ is. Die zijn de verbinding grotendeels kwijt. En laten we eerlijk zijn. Het is ook moeilijk om in verbinding te staan met je gevoel, je intuïtie, als je na een dag werken verdoofd op de bank ligt tv te kijken en chips te eten. Nu overdrijf ik natuurlijk een beetje maar je begrijpt wat ik bedoel.

En het is natuurlijk interessant om eens stil te staan bij het waarom. Waarom er zoveel mensen op de bank liggen tv te kijken en chips te eten. Of wijn te drinken. Te roken. Te facebooken. Te gamen. Dat soort dingen.

En begrijp me goed. Er is niets mis mee om op zijn tijd een chipje te eten, een wijntje te drinken, door facebook te scrollen of een spelletje te spelen. Dat doe ik zelf. Behalve de wijn dan. En het roken natuurlijk ☺.

Wat ik het dan over heb? Als dit soort dingen een gewoonte worden. Een verdoving worden. Waardoor je niet meer voelt. Ze als opvulling worden gebruikt. Letterlijk en figuurlijk als je het bijvoorbeeld hebt over te veel eten.

Voel je dan niet meer? Sta je niet meer in verbinding met je gevoel? Natuurlijk wel! De verbinding blijft er altijd. Je blijft altijd voelen. Je gevoel, je hart, je intuïtie blijft proberen signalen ‘naar boven’ te sturen. Signalen naar je bewustzijn sturen om je alert te maken. Dat je op de verkeerde weg zit. Van je pad af bent. En dat maakt dat je onrustig wordt. Je onrustig voelt. Niet goed voelt. Maar dat willen we niet. En wat doe je dan? Op de bank zitten, tv kijken en chips eten ☺. Of wijn drinken. Of wat dan ook. Je begrijpt wat ik duidelijk probeer te maken denk ik.

Het is dus niet dat we stoppen met voelen. Of dat de verbinding weg is. Kwijt. Voor altijd. Nee we blijven altijd voelen. We blijven altijd in verbinding. En je hart, je gevoel, je intuïtie, je innerlijke stem. Of he, zelfs je ziel kan je het noemen. Zal altijd blijven proberen signalen te sturen. Signalen dat over dat er iets moet veranderen. En hoe doet je gevoel dit? Door gevoelens of emoties te sturen.

En wat is dat dan het probleem? Dat wij mensen het niet leuk vinden om ons niet goed te voelen! En dus geneigd zijn alles er te doen om ons goed te voelen. Nu. Direct.

We zijn als het ware voor geprogrammeerd om te gaan voor de korte termijn bevrediging in plaats van het lange termijn geluk dat beter voor ons is.

Dus om ja te zeggen tegen dat lekkere gebakje omdat het zo lekker is en je er zin in hebt. In plaats van nee te zeggen wat je zal helpen om over zoveel maanden x kilo te zijn afgevallen.

En zou werkt het met verbinding maken dus ook. We willen ons liever niet slecht voelen en dus drukken we negatieve gevoelens en emoties weg. Met eten, tv kijken, drinken ed. Zodat we ze niet hoeven voelen. En dus lijkt het alsof je niet meer voelt. Alsof je de verbinding kwijt bent geraakt. Maar die is er dus wel degelijk.

Maar jij bent hier omdat je bewust bent! Bewust van het feit dat je die verbinding hebt. En hem actiever en bewuster wilt gebruiken. Daar ben je zelfs waarschijnlijk de afgelopen 2 weken al mee bezig geweest. Daar ga ik in ieder geval van uit ☺.

Gefeliciteerd! Daar mee zit je sowieso al in de top 5 – 10 % van de mensen die bewust probeert te leven.

En zoals wij mensen heel goed onze gevoelens kunnen onderdrukken of wegdrukken. Zodat we niet meer voelen. En de verbinding als het ware tijdelijk is onderbroken. Kunnen we de verbinding dus ook versterken. En dat maakt het dus, zoals ik in het begin al zei, makkelijk om contact te maken. Je gevoel, je intuïtie, je innerlijke stem te horen. De signalen die je hart je stuurt op te pikken. En hier sneller op te reageren.

Wat het grootste verschil is? Dat je niet zo lang meer in het duister loopt rond te tasten maar veel sneller terug kan pakken op je innerlijke leiding, je hart, je intuïtie. Waardoor je zoveel rustiger, relaxter en zekerder bent.

Je als het ware alles onder controle hebt zonder dat je het fysiek onder controle hebt. Ik bedoel, je denkt alles niet meer tot achter de komma uit (zoals ik dat zelf vroeger altijd deed. Ik was ook zo'n heerlijke controle freak). Maar omdat je in verbinding

staat en die verbinding sterk is, weet je gewoon dat je hier op kunt vertrouwen. Dat je de inzichten krijgt die nodig zijn. De leiding krijgt die nodig zijn. De volgende stap te horen krijgt op het moment dat het nodig is om dit te zetten.

Hoe cool is dat? Super cool!

Dat is optimaal in verbinding staat. Volledig leven vanuit je hart. Vertrouwen op je intuïtie en echt je eigen leider zijn. Mooier wordt het niet!

Ok, maar hoe doe je dat nu? Je verbinding versterken?
Nou, je rade het misschien al. Niet door tv te kijken, chips te eten, door je facebook te scrollen en te gamen ☺.

Je verbinding versterken. En dan bedoel ik natuurlijk de verbinding met je innerlijke stem, je hart, je gevoel, je intuïtie. Doe je door je bewustzijn te vergroten. Door bewuster te worden.

En hoe doe je dat? Door er voor te zorgen dat je helderder en alerter wordt. En dat heeft alles te maken met zorgen voor jezelf. Zelf zorg. Met wat je eet. Beweging. Rust nemen. Aarden. Mediteren. Visualiseren. Grenzen aangeven. Je energie beschermen. Zorgen voor jezelf. De tijd en moeite nemen of voor jezelf te zorgen. Jezelf, je lichaam én je geest, te geven wat het nodig heeft! De voeding te geven die het nodig heeft, de beweging

te geven die je lichaam nodig heeft. Te mediteren als je geest dit nodig heeft. Te visualiseren als je dit nodig heeft. Je grenzen aangeven als dit nodig is. Je energie beschermen als dit nodig is. Jezelf te aarden als dit nodig is.

Waarom zeg ik steeds: als je (lichaam of geest) dit nodig heeft? Omdat ik weg wil van het moeten. Van dingen die je zou moeten doen. Wat je zou moeten eten. Hoe je zou moeten mediteren. Hoe je zou moeten bewegen. Wat je allemaal wel niet zou moeten doen om super gezond te leven en perfect voor jezelf te zorgen.

Je weet misschien dat ik in mijn vorige leven diëtist ben geweest? En nog steeds heb ik veel interesse in voeding. Ook in alternatieve voedingsstijlen. Daar heb ik me ook altijd graag in verdiept. Maar gek werd ik er van. Wat je wel zou moeten eten en wat je niet zou moeten eten. Iedereen had de wijsheid in pacht (en ze hadden er vaak ook nog geen dag voor gestudeerd, dat krenkte mijn diëtisten hart natuurlijk ook tot in mijn ziel ☺). En om het nog erger te maken zeiden ze allemaal wat anders.

Je moet geen vlees eten. Veel vlees eten. Geen suiker eten. Maar ahornsiroop, honing, rietsuiker mag wel. Want dat is natuurlijk (ja duh, suiker is suiker). Niet ontbijten. Wel ontbijten. Geen koolhydraten. Wel koolhydraten. Je snapt waar ik heen wil.

En dat is met bewegen net zo. Nuchter sporten op een lege maag. Juist ‘s avonds sporten. Krachttraining. Duurtraining. En dan hebben we het nog niet eens over mediteren. In stilte. Naar een vlam staren. Een mantra nemen. Op een muziekje.

Om gek van te worden. Dat kan volgens mij niet de bedoeling zijn. En is ook niet de bedoeling.

Toch is het wel belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Om op deze punten goed voor jezelf te zorgen. Want die hebben invloed op jouw energie. Hoe jij in je vel zit. Hoe jij in verbinding staat. Met je gevoel. Met je intuïtie. En dus op hoe makkelijk je je innerlijke leiding hoort. De antwoorden ontvangt. En durft te handelen naar je gevoel.

Hoe dan wel? Hoe ik er over denk? Laten we ze één voor één even doornemen.

Voeding

Voor mij is er geen één voedingsstijl die perfect is voor iedereen. Er is geen one size fits all. Ik snap heel goed waarom veel mensen voor het eten van veel vlees zijn (paleo) want dat is eiwitrijk. Goed voor je spieren. En het vult goed. Maar ik snap ook heel goed waarom veel mensen voorstander zijn van plantaardig eten. Licht. Helder. En goed voor het milieu.

En wat betreft de suikers? Laten we daar helder over zijn. Zo min mogelijk natuurlijk. Maar er ook niet spastisch over doen. Een koekje of een snoepje op zijn tijd kan heus nog wel. Maar met mate. Want als je je vol eet met koek en gebak met natuurlijke suikers als ahornsiroop, kokosbloesemsuiker en honing zit je ook gewoon reuze hoog in de suikers. Laten we dat maar even helder hebben.

En waarom is het verstandig om de suikers wat te beperken? Omdat het je energie naar beneden haalt. Heb je misschien wel eens gemerkt. Als je veel had gesnoept of iets suikerrijks hebt gegeten dat je er helemaal loom en sloom van werd. Dat dus.

Suiker beperken dus. En de rest? Wel of geen vlees? Wel of geen melk? Voelen! Wat is goed voor jou! Je gevoel weet het!

Hoe ik het doe? Ik eet geen vlees. Al jaren niet. Sinds ik een jaar of 10 was. Eerst nog wel een beetje. Alleen nog gehakt en af en toe een kroket en frikadel ☺. Maar dat is nu ook al jaren geleden. Waarom? Eerst omdat ik het niet lekker vond. Er gewoon van gruwelde. En later omdat het goed voelde. Ik een ingeving kreeg. Om nu met al het vlees te stoppen. Dat dit goed voor mij zou zijn. En dus deed ik dat.

Zo kreeg ik afgelopen zomer te horen (van mijn innerlijke stem, gevoel dan) dat het goed zou zijn om brood te minderen. Geen brood meer tussen de middag maar daarvoor yoghurt met granen

Met daarin zo min mogelijk suiker. Nou dat was voor mij nog wel een dingentje. Want ik houd wel van brood ☺. Maar ik heb het gedaan en voel me er super bij. Hoog in energie. En die granen? Die komen gewoon uit de supermarkt. Want ik voelde me niet geleid om dat zelf in elkaar te lopen freubelen. Als jij dat wel voelt is dat prima natuurlijk. Ik heb gewoon alle pakken in de supermarkt omgedraaid om te zien waar de minste suikers in zaten. Dat was ook best nog een klus.

Voelen dus! De weg naar binnen gaan! Welke veranderingen mag jij doorvoeren in je eetpatroon?

Bewegen

Super belangrijk! Om je energie hoog te houden. Bewegen. Alle succesvolle mensen (en praktisch alle succesvolle mensen staan in contact met hun gevoel / intuïtie, let daar maar eens op) bewegen regelmatig. Omdat het goed voor ze is. Ze er sterker door voelen. En het helpt om de verbinding te versterken. Ik krijg ook vaak inzichten tijdens het bewegen. Tijdens het sporten.

Nou heb ik altijd gesport. Omdat ik het belangrijk vond voor mijn lichaam. Mijn gezondheid. Ik heb aan steps gedaan, aerobics en de laatste jaren aan fitness. Gewoon vanuit mijn hoofd niet vanuit mijn gevoel. Pas sinds een paar jaar dat ik ook hierin meer naar mijn gevoel luister. Ik een ingeving kreeg dat hardlopen goed voor me zou zijn. Bewegen in de buitenlucht. Dat was wel even slikken.

Want ik heb altijd gezegd dat ik dat nooit zou doen. Maar ja, het voelde goed. En dan moet je. Dus hup maar de speciaal zaak voor schoenen van bijna 200 euro. Dat was wel even slikken. Maar ik heb het gedaan en loop nu met plezier 2-3x per week een uur hard. En ik voel me er fantastisch bij!

Wat is jou beweging? Wat kan jij doen om meer te bewegen? En dan niet zozeer de beweging die je altijd hebt gedaan maar wat voelt goed? Wat zegt je gevoel?

Aarden

Met beide benen op de grond blijven staan. Super belangrijk. Als gevoelsmens die jij en ik zijn, is het belangrijk om niet alleen met je hoofd in de wolken te staan. Te zweven boven de aarde. Te verdwalen in spiritualiteit. Maar om ook met beide benen op de grond te blijven staan. Verbonden te zijn met de aarde.

Waarom is dit belangrijk? Omdat je anders in een soort droomwereld verstrikt kan raken. En daar bedoel ik mee dat je blijft dromen. Een soort fantasie wereld voor jezelf creëert. Hoe zou het zijn als…. En je dus niet tot actie over gaat. Niet de laatste beslissende stap neemt om je droomwereld werkelijkheid te maken.

Het gaat uiteindelijk om de balans. Tussen die verbinding met boven, je spiritualiteit en je contact met de aarde. Je beide benen op de grond.

Hoe doe je dit? Nou eigenlijk door gezond te eten en te bewegen. Dat helpt om je te verbinden met je lijf. Te voelen dat je ook nog een lichaam hebt (je bent het niet maar je hebt er wel één) en dat het jouw taak is om hier goed voor te zorgen en hier verbonden mee te zijn.

Wat ook super goed kan helpen als je voelt dat je problemen hebt met aarden is het dragen van rode sokken. Of een rode steen, zoals jaspis bij je dragen.

Meditatie

Dit is echt een perfect manier om je te verbinden en je verbinding te versterken. Met je gevoel, je hart, je intuïtie. En alles wat we hierboven genoemd hebben zal het mediteren ook makkelijker voor je maken.

Wat is mediteren? Nou in feite is het gewoon je gedachten tot rust brengen en jezelf verbinden met de goddelijke kern, goddelijke energie, de bron in jou.

Hoe doe je dit? Zelf heb ik dit op verschillende manieren gedaan. Van geleide meditaties tot ‘s ochtends vroeg om 7 uur knikkebollend op een mantra mediteren. En ik vond het allemaal fijn maar voor mij werd het al snel een moeten en dat werkte niet voor mij. Ik ben ook gewoon zo’n type die, als ze heeft besloten te mediteren, vind dat het dan ook moet gebeuren en het als een

soort taak van haar to do lijstje af gaat vinken. Dat werkte niet voor mij. Ik werd er alleen maar gestrest van. Hoe ik het dan nu doe?

Ik heb nu de intentie om elke middag even te mediteren. Gewoon. Liggend op bed met een fijne muziekje op. Zitten op mijn kamer op een mantra. Met een geleide meditatie. Net waar ik die dag zin in heb. En als ik een keer geen zin heb. Of het een keer niet zo uit komt, dan niet. Maar oh, het is zo fijn als je het wel doet. Als je het regelmatig doet. Het helpt echt voor het versterken van je verbinding.

Dat geldt trouwens ook voor schrijven. Vrij schrijven om je te verbinden met je gevoel, je innerlijke stem, je bron. Dat doe ik elke dag en voelt voor mij ook als een soort mediteren.

Visualiseren

Voorstellen. Jezelf voorstellen wat het is dat je wilt. Je doelen. Je droomleven. Wat dan ook. Dat helpt om je te verbinden met je gevoel en om helder te krijgen wat het is dat je werkelijk wilt.

Hoe doe je dit? Probeer 2x per dag te visualiseren. Voor het slapen gaan en als je wakker wordt. Dat werkt het beste met je onderbewustzijn. Zelf doe ik dit in bed. Het enige is dat je wel mag proberen wakker te blijven. Maar ach, als dat een keer niet lukt. Geen probleem.

Dus lig daar gewoon, lekker in je bed en stel je voor. Hoe het zou zijn als…. Probeer het je zo helder mogelijk voor de geest te halen en te voelen. En geniet hier gewoon van. En merk aan jezelf. Is dit echt wat je wilt ? Is je gevoel, je hart, je intuïtie het hier mee eens? Of wil het je toch een andere kant op sturen?

Allemaal manieren om je te verbinden met je gevoel. En dan hebben we het nog niet eens gehad over grenzen aangeven. Fysiek en energetisch. Dat komt in de video training van deze week aanbod.

Maar het mooist is wel dat je van al deze manier wat pakt. Bij al deze manier kijkt welke slag jij nu kan maken. Om je energie te versterken. En onthoudt. Het hoeft niet allemaal perfect. Als je op alle gebieden een kleine verandering doorvoert heb je al heel wat stappen gezet!

En dat gaan we in de opdracht van deze week doen!

Dus, over naar de opdrachten voor deze week!