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 4
Helderheid

Helderheid

Deze week wil ik het met je hebben over helderheid. Helder worden. In je verbinding met je gevoel / je hart. Maar ook over je verbinding met je gevoel / je hart. Wat ik hiermee bedoel?

We gaan het over de 4 vormen van helderheid hebben!

Helder zien
Helder horen
Helder voelen
Helder weten

En we gaan ontdekken welke van deze 4 jij bent. Of hebt. Net hoe je het noemen wilt ☺.

Ja, we gaan nog weer een stapje verder. En toch ook weer niet. Want met wat we de afgelopen 3 weken hebben gedaan. De informatie die we hebben behandeld. De opdrachten die je hebt gedaan. Hoe je bezig bent geweest met het thema 'Intuïtieve ontwikkeling'. Over jezelf verbinden met je gevoel. Leven vanuit je hart.

Toen was je ook al bezig met het thema helderheid. Want hoe denk je anders dat de antwoorden, de informatie die door kwam toen je de juiste vragen stelde, bij je binnen kwam? Dat was ook

door een vorm van helderheid.

Laten we daarmee gelijk een mythe door prikken. Namelijk dat helderheid (helder zien, helder horen, helder voelen, helder weten) met donder en bliksem gebeurt. Je geesten door de kamer zit zweven. Dat soort dingen. Gelukkig niet ☺.

Inzichten komen via helderheid. We zeggen niet voor niets: opeens zag ik het (helder), opeens wist ik het (helder wetend), opeens voelde ik het (helder voelen) en opeens hoorde ik het (helder horen).

Dat zijn allemaal uitdrukkingen die verweven zijn in onze taal. Uitdrukkingen en ervaringen die verweven zijn in ons leven. Heel normaal zijn.

En dat geldt ook voor de 4 vormen van helderheid. Ze zijn heel normaal. Ook al denken we daar soms anders over. En dat komt vooral omdat we daar, door tv ed, hele andere voorstellingen bij hebben.

Dat als je helder ziet je inderdaad overleden personen zien. Of, misschien leuker, daadwerkelijk een engel door de kamer ziet zweven.

Op helder zien zit waarschijnlijk nog wel de meeste angst en

blokkades. Dat zal dan ook wel de reden zijn waarom deze helderheid het minste voorkomt. Zich in ieder geval het minste ontwikkeld. Maar daar komen we later op.

Laten we bij het begin beginnen. Namelijk. Heeft iedereen hét. En met hét bedoel ik natuurlijk één van de 4 vormen van helderheid. Is iedereen helderziend, helderhorend, heldervoelend, helderwetend?

Ja. Ik geloof van wel. Ik ben overtuigd van wel. Dat we het allemaal in ons hebben. Op de één of andere manier. En op verschillende manieren. We hebben allemaal de 4 helderheden in ons zitten. Al zijn er vaak wel 1 of 2 helderheden die het meest ontwikkeld zijn. En zoals ik net al zij, op de een of andere manier komt helderziendheid dan het minste voor. Waarschijnlijk door de angst die daar toch op zit. Bewust of onbewust. Dat je bang bent dingen te zien die je niet wilt zien.

Dat heb ik zelf ook een tijd gehad. Dat ik het heel eng vond om ‘s avonds in het donder alleen naar bed te gaan. Omdat ik bang was dingen te zien die ik niet wilde zien. Terwijl ik aan de andere kant ook graag wél wilde zijn. Heel tegenstrijdig allemaal maar zo werkt het nu eenmaal. Maar gelukkig komt het weinig voor dat we dingen zien die we niet willen zien. In ieder geval bij volwassenen. Onze (bewust of onbewust) angst blokkeert deze stroom. Bij kinderen is dit anders omdat zij vaak deze angst nog

niet hebben. We hebben dus allemaal de 4 vormen van helderheid in ons. Alleen is de ene vorm gewoon wat sterker ontwikkeld dan de andere vorm.

Dat geldt per individu maar ook als mensen onder elkaar. We hebben allemaal onze sterkste helderheid maar onderling kan de helderheid van Janet weer sterker ontwikkeld zijn dan de helderheid van Margriet.

Hoe dit kan Dat heeft volgens mij vooral met bewustzijn en toelaten te maken. Bewust van het feit dat je een helderheid hebt. Dat er via dit kanaal informatie bij je binnenkomt. En die informatie ook daadwerkelijk toelaten.

Kijk maar naar de afgelopen weken. Toen je met de opdrachten bezig was en jezelf verschillende vragen aan het stellen was. En er opeens, zomaar, een antwoord bij je omhoog kwam. Misschien dacht je zelfs wel van ‘Hè, hoe kan dat nou?’ Nou, zo dus ☺. Die informatie kwam via jou sterkste kanaal. Jouw sterkte helderheid.

Hoe weet je nu wat je sterkste kanaal is? Wat jou sterkst ontwikkelde helderheid is? Dat kan je ontdekken door jezelf vragen te stellen en dan te bekijken hoe je deze vragen hebt beantwoord. De manier waarop je antwoord geeft zegt namelijk iets over welke helderheid bij jou het sterkst ontwikkeld is. Eén

van de opdrachten van deze week is ontdekken wat je sterkste helderheid is. In de opdrachten bijlage heb ik dan ook een testje opgenomen waarmee je bij jezelf kunt nagaan wat jouw sterkste helderheid is.

Denk nu alvast even na. Voel even in. Wat denk jij? Dat jouw sterkste helderheid is? Helderziend? Heldervoelend? Helderhorend? Helderweten? Of misschien 2? Of 3? Het kan allemaal natuurlijk.

Wat denk je? Onthoud je antwoord en vergelijk het dan straks met wat er uit de test kwam.

En andere vraag die ik veel hoor is: kan je een helderheid ontwikkelen? Versterken?

Ja, natuurlijk! Net zoals je een spier sterker kan maken kan je ook een helderheid versterken. Hoe? Door te oefenen natuurlijk ☺.

Het is wel het handigst om dit te doen met de helderheid die al het sterkst bij jezelf aanwezig is. Het is altijd makkelijker, en efficiënter, om dat waar je al een beetje goed in bent, nog beter te maken dan te proberen iets waar je gewoon niet goed in bent op te krikken. Dan blijf je kans houden in middelmatigheid te blijven hangen terwijl, als je je sterkste helderheid verder zou ontwikkelen, je misschien wel naar grote hoogten uit kan groeien!

En dan is natuurlijk de vraag? Hoe doe je dit? Hoe kan je je helderheid verder versterken? Zoals ik zal: door te oefenen.

Ook het versterken van je eigen helderheid is gewoon een spier die je kan trainen.

Wat zijn dan leuke en handige oefeningen die je kan doen om je helderheid te trainen en te versterken?

Ook dat komt terug bij de opdrachten en mag je straks mee aan de slag.

Laten we eerst de 4 helderheden eens bij langs lopen en kort bespreken.

Helder zien

Helder zien heeft te maken met (het woord zegt het al) zien. Dus de dingen die je ziet. Met je fysieke ogen maar ook in gedachten. In je geest. Helderziend wil dus zeggen dat je informatie in beelden ontvangt. Dat je bijvoorbeeld een inzicht of informatie door krijgt door iets wat je 'voor je ziet'. Letterlijk of in je geest. En met in je geest bedoel ik zoals je het in je dromen zou zien.

Maar helder zien heeft ook te maken met fysiek dingen zien. Met je fysieke ogen. Bijvoorbeeld getal combinaties die je regelmatig opeens, zomaar, ziet. Zoals 111 of 444. Of dat je een antwoord

op een bepaalde vraag verlangt en opeens een tekst in een krant ziet of een vrachtwagen met een tekst / boodschap voorbij ziet kome. Dat heeft ook met helder zien te maken.

En een andere vorm van helder zien heeft te maken met vormen en symbolen zien. Bijvoorbeeld lichtbollen op foto's zien of lichtflitsen in je ooghoeken voorbij zien komen.

Dit zijn allemaal vormen van helder zien. Of te wel helder zien hoeft niets te maken te hebben met daadwerkelijk engelen en overleden dierbaren voorbij zien komen. Dat kan zeker gebeuren maar het is echt de minderheid. Helder zien heeft veel meer te maken met informatie door krijgen met de hulp van het zintuig zicht. En dan zoveel letterlijk, door symbolen, teksten of afbeeldingen die je ziet. Als figuurlijk door wat je met je geestesoog of gedachten ziet.

Helder voelen

Helder voelen komt eigenlijk overeen met helder zien. Alleen is hier het communicatie middel je gevoel. Wat dat betreft moet je alle vormen van helderheid ook zien als communicatie middelen. Manieren die je helpen om te communiceren met je gevoel, je onderbewust zijn, je intuïtie, je hart, je spirituele helpers. Het zijn gewoon communicatie middelen. Niets meer maar ook niets minder. Voelen dus. Bij helder voelen krijg je informatie door via je gevoel. Dus je staat bijvoorbeeld op het

om een beslissing te nemen en één mogelijkheid voelt gewoon niet goed. Of een mooi voorbeeld is wat ik van de week op facebook voorbij zag komen van iemand in mijn netwerk die in Las Vegas woont. Waar deze week niet die vreselijke schietpartij is geweest. Zij schreef dat zij daar ook heen zou gaan. Dat ze dat van plan waren. Maar het voelde gewoon niet goed. En ze is niet gegaan. Dat is een heel mooi voorbeeld van helder voelen.

Maar het kan ook kleiner. Dat je het gevoel hebt om op weg naar huis een andere route te nemen. Zomaar. Geen idee waarom. Om achteraf te ontdekken dat op je normale route een ongeluk is gebeurd. Of een lange file stond. Dat soort dingen. Ook dat heeft met helder voelen te maken.

Helder horen

Bij helder horen is je communicatie kanaal horen. Of te wel geluid. En dit kan, net zoals met helder zien, fysiek geluid zijn of geluid dat je alleen in je hoofd hoort.

Hoe dit werkt? Je hoort bijvoorbeeld iets. Op de radio. In een liedje. Waar opeens je aandacht naar toe wordt getrokken. En een bepaalde zin eruit spreekt. Waar een boodschap voor je in zit over de situatie of vraag waar je nu mee te maken hebt.

Of je hoort een stem. In jezelf. Die je iets zegt. Een inzicht geeft. Een ‘opdracht’ geeft. En bedoel ik een positieve opdracht. Een

om een beslissing te nemen en één mogelijkheid voelt gewoon niet goed. Of een mooi voorbeeld is wat ik van de week op facebook voorbij zag komen van iemand in mijn netwerk die in Las Vegas woont. Waar deze week niet die vreselijke schietpartij is geweest. Zij schreef dat zij daar ook heen zou gaan. Dat ze dat van plan waren. Maar het voelde gewoon niet goed. En ze is niet gegaan. Dat is een heel mooi voorbeeld van helder voelen.

Maar het kan ook kleiner. Dat je het gevoel hebt om op weg naar huis een andere route te nemen. Zomaar. Geen idee waarom. Om achteraf te ontdekken dat op je normale route een ongeluk is gebeurd. Of een lange file stond. Dat soort dingen. Ook dat heeft met helder voelen te maken.

Helder horen

Bij helder horen is je communicatie kanaal horen. Of te wel geluid. En dit kan, net zoals met helder zien, fysiek geluid zijn of geluid dat je alleen in je hoofd hoort.

Hoe dit werkt? Je hoort bijvoorbeeld iets. Op de radio. In een liedje. Waar opeens je aandacht naar toe wordt getrokken. En een bepaalde zin eruit spreekt. Waar een boodschap voor je in zit over de situatie of vraag waar je nu mee te maken hebt.

Of je hoort een stem. In jezelf. Die je iets zegt. Een inzicht geeft. Een ‘opdracht’ geeft. En bedoel ik een positieve opdracht. Een

opbeurende opdracht. Bijvoorbeeld zoals ik in een eerdere module ook schreef. Hoe ik tijdens de zomervakantie een stem in mijn hoofd hoorde zeggen dat ik minder brood moest eten. En me geleid voelde om tussen de middag soja yoghurt met granen te eten.

En het jaar ervoor het ik hetzelfde. Toen rende ik ‘s nachts in de regen terug naar onze tent en hoorde ik een stem in mijn hoofd zeggen dat ik moest gaan hardlopen. Terwijl ik daar nog nooit eerder over het nagedacht.

Misschien is het een vakantie ding ☺. Maar waarschijnlijk is het eerder een ‘ik ben in de rust en ik sta open om te ontvangen’ ding.

En dat is natuurlijk altijd belangrijk, wil je de boodschappen horen die door komen. Via welke helderheid dan ook. In de rust zijn. Stil zijn. En open staan.

Helder weten

Als laatste hebben we dan nog helder weten. Met helder weten bedoel ik dat iets gewoon weet. Geen idee waarom. Ook geen idee hoe. Je weet het gewoon. Zomaar. Het komt als het ware als een luchtballonnetje omhoog poppen. Plop. Daar is het. De informatie. Geen idee waar het vandaan kwam maar je weet dat het klopt. Dat het goed is. Dat je juist zit.

Een voorbeeld dat me te binnen schiet is al weer van heel wat jaren terug. Ik woonde nog bij mijn ouders. En er waren een oom en tante op bezoek. Ik had boven op mijn kamer gezeten en kwam even naar beneden. Ik denk om iets te pakken want ik liep de kamer in en ook weer uit.

En terwijl ik de kamer uit liep, ik was al weer bij de deur, zei mijn moeder iets als: ze hebben goed nieuws. En ik zei, zomaar uit het niets. Oh, ze is zwanger.

Misschien heb je zelf ook wel eens zoiets gehad. Dat je geen idee had waar het vandaan kwam. Ik had nog niet eerder nagedacht dat mijn tante zwanger kan zijn. Thuis hadden we er ook niet over gesproken. En toch ‘wist’ ik het.

Dat is dus helder weten. Hoe dit kan? Hoe je zomaar iets kan weten? Ik denk dat dit te maken heeft met het feit dat alles energie is. Zoals we ook in week 1 hebben besproken. Alles is energie. Informatie ook. Dus de informatie hangt als het ware al in de lucht. Alles is er al. En als je er gevoel voor bent. Open stat. Dan kan je het oppikken. En weet je. Zomaar.

Dit zijn dus de 4 helderheden. Heb je al een idee welke van deze 4 bij jou het sterkst is? Zoals gezegd, bij de opdrachten heb ik een testje voor je waarmee je dit kunt checken.

Laten we, voordat we naar de opdrachten van deze week gaan, het nog even hebben over: waarom maken we zo weinig gebruik van deze mogelijkheden? In ieder geval bewust. Onbewust zal het vast bij iedereen wel eens voorkomen.

Als we allemaal een vorm van helder zien, helder horen, helder weten, helder voelen in ons hebben. Waarom maken we hier dan niet meer gebruik van? Om informatie naar boven te krijgen? Leiding te krijgen.

Ik denk dat dit met 2 dingen te maken heeft. Angst en vertrouwen.

Angst voor wat er kan gebeuren. Wat voor informatie er door kan kome. Wat je allemaal wel niet te zien gaat krijgen. Zoals ik eerder al zei een angst om dat je bij wijze van spoken gaat zien ☺.

Persoonlijk denk ik dat als je ze nu nog niet hebt gezien dit waarschijnlijk ook niet gaat gebeuren. Maar verder denk ik, en weet ik, dat je uiteindelijk altijd zelf de controle hebt. Jij bepaald wat je ziet. Jij bepaald wat je hoort. Je bepaald wat je voelt. Jij bepaald wat je weet. Dus als er dingen door komen die je niet wil zien, niet wil horen, niet wil voelen of niet wil weten. Dan kan je aangeven dat je dit niet wilt zien, horen, voelen of weten. Je kan zeggen, zoals mijn dochter in de kleuterklas nu ook leert: stop,

houd op! En dan stopt het ook. Houd het ook op. Als jij daar helder en duidelijk over bent.

En misschien is er ook wel een angst dat je een beetje van lotje getikt bent als je op deze manier bezig bent. Op deze manier informatie ontvangt.

Maar weet je wat het is? Wat ik echt geloof? Als je met intuïtieve ontwikkeling bezig bent. Het ontwikkelen van jezelf. Het ontwikkelen van je intuïtie. De verbinding met je gevoel. Dan hoort communiceren dmv de 4 verschillende helderheden er als het ware vanzelf bij. Ze zijn een manier om gebruik te maken van je intuïtie.

Of, laat i het anders zegen, als je wilt leven vanuit intuïtie. Wilt vertrouwen op je gevoel. Wilt luisteren naar je gevoel. Handelen naar je gevoel. Dan maak je als vanzelf gebruik van de 4 helderheden. Op een andere manier communiceert je gevoel namelijk niet!

Dus laten we het ook niet moeilijk maken. Hoe normaler jij er over doet. Hoe normaler jij het ziet. Hoe makkelijker, en leuker, het wordt.

En dat brengt ons als vanzelf naar het tweede ding wat ons

tegenhoudt, als het gaat om het gebruik maken van je helderheden, nl vertrouwen.

Vertrouwen op wat je ziet, vertrouwen op wat je voelt, vertrouwen op wat je hoort en vertrouwen op wat je weet.

Want ja, we vinden het zo moeilijk om te vertrouwen. Vertrouwen op je gevoel. Vertrouwen op je intuïtie. En dus ook vertrouwen op wat er door komt via je helderheden.

Maar het is de enige manier. Om gebruik te kunnen maken van deze 4 extra kanalen. Zal je moeten vertrouwen.

Hoe je dit doet? Hoe kan je vertrouwen?

Nou, ik zal het vast wel vaker gezegd hebben. Maar sommige dingen kan je gewoon niet vaak genoeg horen:

Vertrouwen is een keuze!

Dat geloof is echt! Vertrouwen, in jezelf, in je gevoel, in de boodschappen die je doorkrijgt via één of meerdere van jou helderheden, is een keuze!

Dus kies! Beslis! Dat je gaat vertrouwen. Vanaf nu. Anders zal je

Niet verder komen. De enige manier om ergens achter te komen is door te doen. Om te ontdekken of de informatie die je door hebt gekregen klopt. Of de leiding die je hebt ontvangen juist was, is door te doen. Dan pas ga je ontdekken.

Dus het begint met vertrouwen. Het begint met het nemen van de beslissing dat je gaat vertrouwen. En van daaruit actie nemen. De actie die je vanuit je gevoel, je intuïtie, helder zien, helder horen, helder wat dan ook hebt door gekregen.

Het begint met vertrouwen!

Dus, wat kies jij! Ik hoop dat je kiest voor vertrouwen.

Ik weet wel wat ik kies ☺.

Ok, genoeg gekletst. Tijd voor een testje. Tijd om te gaan ontdekken wat jouw sterkste helderheid is. En hoe je die kan versterken. Tijd voor de opdrachten!