



*Praktijk  
Heel je Ziel*

## Les 1

### Gevoelens/emoties

#### **Wat zijn nou eigenlijk gevoelens/emoties en waar dienen ze voor**

Het lijkt er vaak op dat je een bepaalde negatieve gedachte krijgt door je gevoelens die je hebt maar dat is dus precies het omgekeerde. Je krijgt dus gevoelens/emoties door je gedachten die je al van te voren had gemaakt, vaak onbewust dus, en daar zit de grote angel....

Want als jij je steeds meer bewust bent van je gedachten kan jij je gevoel vanzelf gaan sturen en heb jij de volledige macht hierover en dat is nou net de bedoeling.

Hoe hoger dus jouw bewustzijn, hoe meer controle je krijgt over je gevoelens/emoties.

Gevoelens/emoties willen door jou gezien en gehoord worden, ze willen jou iets vertellen, iets laten zien. Als jij volledig in je bron (ziel) zit dan ben je blij, rustig, opgewekt, tevreden enz....

Zit jij in je hoofd te malen over allerlei zaken die jou ongerust maken, zorgen over je toekomst, angst voor allerlei dingen dan maak jij dus met je gedachten deze negatieve emoties aan waardoor jouw onderbewuste aanneemt dat het

daadwerkelijk allemaal zo is want het onderbewuste kent geen verschil tussen fake en wat echt is.

Sluit je ogen maar eens en denk aan het strand waar je op ligt, voel het zand en kijk naar de zee..

Jouw onderbewuste 'denkt' echt dat jij aan het strand ligt en neemt dat voor vol aan, dat het ECHT zo is maar dat is het niet.

Snap je dat jij je onderbewuste zelf kan gaan sturen door jouw gedachten. Als jij dus positieve gedachten kan gaan creëren zal je hele gevoel gaan veranderen in het positieve wat jou wel dient.

Wellicht heb jij veel negatieve gevoelens waar je vanaf wilt, waar je ongelukkig van bent. Dan is het heel belangrijk om ze eens echt toe te gaan laten. Waarschijnlijk duw jij ze weg, je wilt het allemaal niet voelen, je negeert ze....en wat gebeurt er...ze worden steeds groter en heftiger en komen achter je aan hollen, jij blijft maar door rennen en hun dus ook !

Ze zijn als een tijger die achter jou aan rent, hoe harder jij weg rent hoe harder hij weer gaat.

Ze willen jou iets laten zien, ze willen jou iets leren, ze willen erkenning.

Heel belangrijk is dus dat jij ze gaat zien en horen, hoe moeilijk dat jij het ook vindt maar dat is echt de 1<sup>e</sup> stap naar een hoger bewustzijn en dus zelfliefde.

Als je dat niet wilt doen of er niet aan durft te gaan dan blijf je als het ware slachtoffer van je eigen leven, slachtoffer van jezelf en van je gevoelens/emoties en dat wil je niet.

Deze gevoelens/emoties willen jou duidelijk maken dat je nog een overtuiging hebt die jou niet dient, dat je een gedachte hebt die jou saboteert, jou klein maakt.

Ze willen jou vertellen dat jouw hogere IK, jouw ZIJN er heel anders over denkt, want jouw ziel, jouw bron WEET EN VOELT jouw waarde, die weet hoe mooi en geweldig je bent, die weet dat jij hier op aarde MOET zijn en dat je veel kwaliteiten hebt

en uniek bent en mooi bent en.....vul maar verder in wat je werkelijk bent.

DE grote boosdoener is jouw hoofd met al die gedachten die jou saboteren, jouw gedachten wat er allemaal mis kan gaan in de toekomst, jouw gedachten over het verleden waar je van veel dingen spijt hebt, jouw gedachten zelfs van wat anderen van jou vinden of denken...want je vult misschien anderen hun gedachten in.

Je hebt vast ook veel overtuigingen die jou saboteren, die jou in je comfortzone houden en dat is altijd je ego, die aap in je hoofd die jou onder controle wil houden, die de macht wil houden, die eigenlijk helemaal niet wil dat jij naar je gevoel gaat omdat hij dan misschien niet meer nuttig is en uitgeschakeld wordt en dat wil de ego ten alle tijden voorkomen en tegen houden.

In het begin als je hier mee bezig gaat zijn zal deze 'aap' in je hoofd steeds harder gaan brullen en schreeuwen om gezien en gehoord te willen blijven door jou maar trap daar niet in ! Ga steeds meer naar je gevoel en de 'aap' zal zich steeds meer terug gaan trekken omdat hij het op een gegeven moment toch zal gaan opgeven en dat is nou net de bedoeling !

Hoe meer jij naar je gevoel gaat, hoe meer jij zelfkennis gaat krijgen en dichter bij jezelf komt te staan, hoe meer eigenwaarde en vreugde je gaat voelen in je leven. Natuurlijk is je denken (ego) ook belangrijk maar alleen als het jou dient, ergens voor waarschuwt wat jou helpt maar voor de rest zo min mogelijk zich bemoeit.

Iedereen heeft per dag honderden verschillende gevoelens en emoties, dat hoort bij het leven en bij de mens. Ik wil je laten voelen en inzien dat jij deze HEBT en dat jij ze niet BENT ! Dus je hebt een gevoel/emotie maar jij bent het niet !

Je BENT niet depressief maar je HEBT depressieve gevoelens  
Je BENT niet verdrietig maar je HEBT verdriet  
Je BENT niet boos maar je HEBT gevoelens die jou boos  
maken  
Je BENT niet moe maar je HEBT een vermoeid lichaam of  
geest

Alles wat je HEBT kan je weer kwijt raken of veranderen en ik wil je heel graag in laten zien dat jij de macht hebt hierover, dat jij en alleen JIJ dit kan veranderen door puur jouw gedachten te veranderen in beter voelende gedachten.

Elke situatie, gebeurtenis, een opmerking of gedrag van de ander is een feit op zich, dat is altijd emotioneel en gevoelloos. Waar jij ergens boos of verdrietig om kan worden kan voor een ander totaal geen effect hebben. Het gaat er immers altijd om waarom of waardoor jij geraakt wordt. Dus een gebeurtenis is een ding op zich maar.....nu komt het, hoe jij daarover DENKT maakt dat een situatie daar een bepaalde lading op krijgt, een gevoel dus.

Stel voor dat het buiten regent en wij zitten voor het raam. De situatie is dat het regent (dat is een feit) maar jij denkt daar negatief over en ik positief. Ik denk "ooh heerlijk ! lekker met een goed boek onder een dekentje op de bank" en jij denkt "shit wat een rot weer" Ik krijg goede zin en jij voelt je chagrijnig terwijl voor ons beiden de situatie hetzelfde is. Dat doen onze gedachten dus, ze zijn het zaadje van onze gevoelens en emoties.

In les 2 gaan we verder in op gedachtekracht en energieën

Door ze niet te willen of durven voelen worden ze alleen maar heftiger en groter en sterker waar jij onder gebukt gaat zodat je ze dadelijk misschien helemaal niet meer de baas kan zijn en dat moet je voorkomen of er doorheen breken. Als jij beseft dat je ze HEBT kan jij ze dus ook veranderen of laten verdwijnen, en als je helemaal door hebt dat ze

ontstaan zijn door je gedachten die je van te voren had, dan heb je de sleutel in eigen handen en kan jij meer en meer je gedachten gaan sturen.

Opdracht is dat je rustig een plekje op zoekt en met je handen op je buik gaat voelen wat je voelt, laat de emoties maar toe en omarm ze als het ware.

Vraag aan je gevoelens/emoties wie ze zijn en laat ze toe. Als je ontdekt dat je je verdrietig voelt dan verwelkom deze, je kan zeggen bijvoorbeeld “hallo verdriet, waarom ben jij bij mij ?” kijk maar wat er gebeurt en voel dat jij niet dit verdriet BENT maar dat deze bij jou IS.



In het begin is het echt nog onwennig en misschien denk je dat je niet bij je gevoel kan komen maar ga daar doorheen ! Blijf dit oefenen en sta het allemaal toe, heel belangrijk ! Misschien vind je het heel eng om te voelen maar ook dat mag er zijn, erken dat dan eerst dat dat mag. Blijf oefenen en voelen.

Benoem je gevoelens, huil, schreeuw en uit het. Je zal merken dat de emotie zachter wordt of ineens weg is of verminderd. Dat bereik je dus door je emotie te erkennen. Onthou heel goed, jij BENT niet jouw emoties maar je HEBT ze alleen.

Succes en je kan het !