



*Praktijk
Heel je Ziel*

Les 4

Triggers van buitenaf

Hoe verhoog je je bewustzijn

Wat goed van je dat je al bij les 4 bent !

Als het goed is dan weet je nu wat meer over je gevoelens en emoties, je hebt ze toegelaten en omarmt. Je weet dus ook iets meer over je gedachten, waar saboteer jij jezelf in, welke gedachten maken jou kleiner, welke gedachten maken jou onzeker want je weet, jij doet dit allemaal zelf !

Om je bewustzijn nog meer te verhogen ga ik je leren om anders naar anderen te kijken, om anders naar alle acties, opmerkingen die jou onzeker, bang, klein, verdrietig maken, te gaan kijken.

Alles wat op jouw pad komt, alle situaties, alle gebeurtenissen, alle opmerkingen van anderen zijn altijd emotioneel, altijd gevoelloos. Het zijn altijd feiten, gewoon feiten die gebeuren.

Wat jij ermee doet, hoe jij ermee omgaat, hoe diep het bij jou binnen komt waar jij last van hebt maakt dat die situatie/gebeurtenis een bepaalde lading krijgt van emoties/gevoelens.

Stel dat er iemand iets tegen jou zegt en tegen mij, dan kan het zomaar zijn dat het mij totaal niks doet, het komt dus niet binnen wat voor mij vervelend is, maar jij raakt overstuur, je wordt kwaad of verdrietig.

Dit zegt alles over jou ! en dat bedoel ik niet als kritiek maar er is dus iets in jou wat geraakt wordt, je trekt het je dus aan.

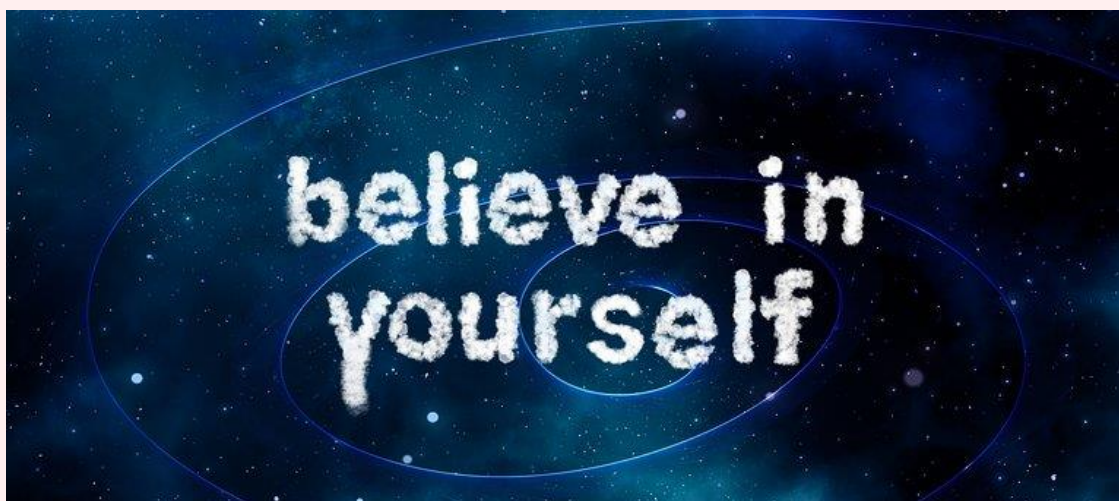
Die opmerking is een feit, die is gevoelloos en emotioneel, het wordt gewoon door iemand gezegd, het zijn maar gewoon woorden die iemand uitspreekt (dat zegt dus alles over die persoon) maar door hoe jij ernaar kijkt en je aangetrokken voelt maakt dat die opmerking een bepaalde lading krijgt, dat kan positief of negatief zijn.

Wat er wordt aangeraakt is jouw schaduwkant, waar jij nog aan te werken hebt, jouw blokkade die jij nog mag gaan helen.

Wat zegt deze persoon wat jou raakt ?

Wellicht is het iets wat jij heel diep van binnen ook een klein beetje geloofd, of is het iets wat jij weg wuift onbewust misschien. Daar gaan we aan werken om steeds meer bewuster te gaan worden van jouw valkuilen, van jouw blokkades nog.

Het kan zijn dat die opmerking jou triggert omdat je weer niet gezien en gehoord wordt, dat je ontken wordt door de ander. De bedoeling is namelijk altijd dat JIJ jezelf erkent, dat JIJ jezelf eens meer mag gaan zien en horen.



Alle triggers van buitenaf die jou omver blazen, die jou verdriet doen, die jou boos maken, komen juist zo hard binnen omdat je teveel bevestiging zoekt in de buitenwereld. Als jouw eigenwaarde, jouw zelfbeeld gezonder wordt en hoger wordt dan heb je weinig of geen bevestiging meer nodig van anderen om goed gevonden te worden, om er gewoon te ZIJN.

Dan heb je je kracht en liefde voor jezelf en dan is alles buiten jou om mooi meegenomen.

Als je de opdrachten van les 1, 2 en 3 goed te pakken hebt en je bent heel gemotiveerd om hier alles uit te halen, dan is je zelfbeeld al een stuk verhoogd. Blijf altijd jezelf positief toespreken, beloon jezelf, wees trots op jezelf !

Er is maar 1 unieke JIJ en onthou ook heel goed dat er maar 1 persoon is die de rest van z'n leven met jou moet leven en rara wie is dat ?

Dus wees heel zuinig op jezelf en behandel jezelf voortaan als je beste vriend(in)

Stel voor dat er een situatie op je pad komt (kan ook een opmerking zijn) waar jij boos of verdrietig van bent.

Ga nu een stapje terug nemen en bekijk deze situatie van bovenaf, van een afstandje dus.

Zeg tegen jezelf dat dit een feit is wat er gebeurt.

Ga voelen wat het met je doet, welke emotie komt naar boven, erken die emotie en voel het ook echt.

Onderschep dan deze emotie en ga er vragen naar stellen

Bijvoorbeeld: 'ik voel me nu verdrietig door deze opmerking'
'oke verdriet, jij bent nu bij mij en wat wil je mij zeggen'
'waarom ben je bij mij ?

Ga daarmee spelen, in het begin weer heel vreemd natuurlijk maar alles valt te leren en na verloop van tijd ga je ook dit weer automatisch doen.

Heel belangrijk is dat je beseft dat je de vinger niet naar de ander moet wijzen maar dat je naar binnen moet keren om te achterhalen waarom jij er last van hebt, waarom trek je het aan ? waarom krijg je een negatieve emotie ?

Als je na verloop van tijd er steeds meer achter komt wat de rode draad is van jouw emoties dan moet je daar meer aan gaan werken

Niemand kan jou zelfvertrouwen geven behalve jijzelf

Niemand kan jou eigenliefde geven behalve jij

Niemand kan jou 'beter' maken behalve jij

Als je ontdekt dat de rode draad verdriet is dat de ander jou niet serieus neemt, of dat je niet wordt gezien of gehoord dan is daar meer werk aan de winkel dat jij je dat zelf meer moet gaan geven.

Dus stop met de vinger wijzen naar de ander maar ga meteen naar binnen en vraag jezelf af waarom je geraakt bent, waarom je het aantrekt en concludeer dat dat je schaduwkant is.

De buitenwereld spiegelt ALTIJD jouw binnenwereld.

Alles wordt naar jou gespiegeld waar jij nog tekorten in hebt. Ga die tekorten opzoeken, speel ermee.

In mijn 1 op 1 programma 'Innerlijke vrijheid en vreugde' waarbij ik je in een traject helemaal begeleid ga ik hier verder op in, daar leer ik je ook hoe je je moet gaan afstemmen om positievere situaties/gebeurtenissen op je pad te krijgen.

Daar is deze training te kort voor.

Hoe meer jij jouw schaduwkanten heelt en jouw tekorten aanvult hoe minder je geraakt kan worden, hoe minder alles negatief binnen komt natuurlijk, want dat effect is er dan. Je zal merken dat die opmerking van toen jou nu niks meer doet want het KAN jou gewoon niet meer raken omdat er geen match meer is.

Zolang je de vinger blijft wijzen naar alles en iedereen kom jij nooit bij jezelf uit en blijf je slachtoffer van dit alles.

Neem de touwtjes in eigen handen en zorg ervoor dat jij veel vreugde en innerlijke rust ervaart in je leven.

Zolang jij jouw onvrede bij de ander legt, dat de ander schuldig is aan jouw onvrede blijf je slachtoffer en creëer je nooit een bevredigend leven.

Jij bent jouw eigen creator ! niks meer en niks minder.

Kijk ik heb het natuurlijk niet over hele heftige gebeurtenissen die jou zijn overkomen, dat zijn altijd situaties/gebeurtenissen waar jij geen macht over hebt zoals verlies van een dierbare of ziekte van een dierbare waar jij natuurlijk veel verdriet over hebt.

Ziekten van jezelf is weer een ander verhaal maar dat is ook weer teveel stof om in deze training te behandelen.

Dus ga op onderzoek uit en ontdek waarom jij ergens door geraakt wordt op een negatieve manier, waarom jij een bepaalde negatieve emotie krijgt.

Ga de situatie bekijken vanuit een helicopterview waarin jij van bovenaf kijkt wat er is gebeurd, voel je emotie die jou als het ware even overmand, omarm deze emotie, hij mag er zijn want hij wil jou immers iets vertellen.

Schrijf het desnoods elke keer op.

Op het moment dat je de emotie omarmt wordt het al minder en zachter en ontdek je de rode draad die je elke keer voelt.

Neem jezelf ook niet altijd serieus, ik bedoel daarmee dat je ook wel eens tegen jezelf mag zeggen 'ik neem mijn gevoel wat ik nu heb serieus maar hup er weer tegenaan, kom op !' Daarmee verzacht je het ook. Belangrijk is ook dat je de ander dus ook niet altijd serieus moet nemen, denk dus ook wel eens 'ze zal wel chagrijnig zijn en daarom zegt ze dit' of 'ach ja waar maak ik me druk om zeg'

9 van de 10 mensen die in mijn praktijk komen en mijn programma volgen zijn HSP (hoogsensitieve personen) en ik ben dat ook.

Wij vullen ook heel graag de gedachte van de ander in en dat is ook een groot probleem voor ons hè

Ik zeg altijd NIVEA, ik bedoel niet de crème maar ik bedoel NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER.

Dat doen wij heel vaak en ook onbewust, omdat wij nou eenmaal heel erg empathisch zijn en gemoedstoestanden van anderen haarfijn aanvoelen.

Omdat wij ook alles naar ons toe trekken en op onszelf projecteren voelen we ons ook vaak aangevallen, maar als je oefent en bewuster wordt dat je dat dus doet kan je dat ook weer veranderen.

Wij denken vaak 'zij zal nu dit of dat wel denken van mij' Of 'hij zal dit wel verwachten van mij' of 'waarom doet zij zo vervelend naar mij, ik zal wel niet meer leuk genoeg zijn' en dat soort gedachten schieten vaak in ons hoofd. Dat maakt ons onzeker, angstig, verdrietig.

Jouw taak is dan ook om zo gauw je dat opmerkt dat je weer iets invult meteen daarop denkt 'weet ik dat 100% zeker of DENK ik dat alleen maar' daarmee wordt het al meteen minder beladen en kan je ermee gaan spelen en shiften. Als die persoon dan ook nog iets zegt wat niet fijn voelt voor je dan is het helemaal kassa en heb je daar heel veel last van.

Ga dus eerst voelen en kijken of je de gedachte van de ander al had ingevuld en daarna je emotie onderzoeken van een trigger, zodat je de trigger kan tackelen daarna.

Ook hetgeen wat jou ergert aan de ander is jouw eigen schaduwkant.

Een karaktertrek van iemand waar jij je aan stoort of ergert is jouw schaduwkant.

Ja ik hoor je denken van 'huh' hoezo ?

Neem de karaktertrek of kenmerk waar jij moeite mee hebt van iemand maar eens voor je en bedenk wat het tegenovergestelde is, dat is dus hetgeen waar jij aan zou moeten gaan werken, dat is dan jouw tekort.

Opdracht: Ga bij elke situatie/gebeurtenis waarbij jij een negatief gevoel/emotie voelt een stapje terug zetten en kijk wat er precies is gebeurt. Merk meteen op dat je de ander niet de schuld wil geven maar keer naar binnen.

Voel je emotie en vraag waarom hij bij je is.

Ga de ui steeds meer afpellen totdat je bij de kern komt en je weet gewoon "ah dit is de trigger gewoon"

Ga dat verder onderzoeken bij jezelf en verander dat naar beter voelende gedachten over jezelf.

Het is keihard trainen, trainen, trainen maar op den duur gaat ook dit weer automatisch en merk je steeds meer op dat je het voortaan vanzelf doet zonder er echt bij na te denken.

Weet je, hoe vaker je dit doet hoe hoger je bewustzijn gaat worden, hoe meer eigenliefde je gaat krijgen en dat heft elkaar weer op.

Het is zo'n sneeuwbaaleffect !

Want hoe beter jij jezelf leert kennen, hoe hoger je bewustzijn en dat heeft weer heel veel effect op andere zaken in je leven.

Je gaat de touwtjes echt in eigen handen nemen en zo word je meer en meer DE CREATOR VAN JE EIGEN LEVEN !

