

**LIVE 11 januari 2024**

Het jaar van het gezonde egoïsme.

**Wat is de eerste voorwaarde om een gezonder egoïstisch leven te leiden?**

Dat je weet wat je wilt.

**Hoe weet je wat je wilt?**

Door hoe je je voelt tav alle onderwerpen in je leven

In contact komen met je gevoel, je emoties is dus mega belangrijk.

Het getetter in je hoofd is vaak obstakel om écht te kunnen voelen wat je wilt, Daarom gaan alle methodes om weerstanden loslaten ook over het loslaten van het getetter in je hoofd zodat je bij je ware gevoel kunt komen.

Ik heb echt een 180 graden draai moeten maken van hoofd naar gevoel en god wat leeft dat anders. Maar dat had tijd nodig, het gaat stapje voor stapje want mijn denkpatronen, vooral gebaseerd op angst, controle willen hebben, behoefte aan zekerheid en erkenning, zorgde ervoor dat ik mijn innerlijke leiding helemaal niet kon VOELLEN. Ik liet me leiden door leiding van buitenaf

**Uit jullie reacties blijkt een aantal dingen:**

- Schuldgevoel speelt een grote rol bij het lastig vinden om voor jezelf te kiezen.
- Behoefte aan erkenning van anderen.
- Angst voor de reacties (ruzie, afwijzing) van anderen als jij een grens aangeeft.

Deze punten geven eigenlijk allemaal hetzelfde aan:

## **Je vindt jezelf nog niet belangrijk genoeg .**

En dat is ok!

Er is al veel vooruitgang geboekt en daar gaan we gewoon mee verder dit jaar maar dan wat intensiever en alerter.

Des te eerder jij namelijk situaties bemerkt bij jezelf waarin je het lastig vindt om voor jezelf te kiezen, des te eerder kun je het momentum ervan ook stoppen.

Dit kun je doen door een van de tools die je in dit programma of daarbuiten geleerd hebt. Ook hier is het belangrijk dat je je eigen gevoel volgt; welke tool werkt het beste voor jou, gaat jou het makkelijkste af? DAT is jouw tool !

Misschien gaat het lijken of je ineens steeds meer situaties aantrekt waarin je geconfronteerd wordt met jezelf, waarin je het lastig vindt om voor jezelf te kiezen.

Dat is niet leuk natuurlijk maar als je het ziet als allemaal oefensituaties waarin je kan oefenen met voor jezelf kiezen/"nee"zeggen, dan ga je ook merken dat je er heel snel veel beter in wordt.

## ***Words don't teach only life experiences does - Abraham Hicks***

Ik heb dat zelf afgelopen jaar heel bewust zo benaderd en daar zaten echt lastige momenten bij.

Ik was soms ook boos op mezelf of teleurgesteld in mezelf dat ik het me zo aantrok wat anderen van mij denken als ik NEE zeg of gewoon niet aan de verwachtingen van anderen voldoe omdat ik mijn eigen gevoel, innerlijke leiding wilde volgen.

**Want daar gaat het om he? Dat is wat je wil leren om zonder schuldgevoel je eigen innerlijke leiding te volgen en dat je het**

**vertrouwen gaat ontwikkelen dat als je dat doet, het uiteindelijk het beste is voor jezelf en iedereen om je heen.**

**Vanmorgen hoorde ik Abraham Hicks nog zeggen:**

**“Let the stream carry you”.**

Dat klinkt toch heerlijk?

**Schuldgevoel van ouders naar hun kinderen toe:**

- des te meer je voor ze beslist en oplost des te verder breng je ze bij hun eigen inner being vandaan.
- Ze leren juist door hun eigen ervaringen, fouten etc wat ze WEL willen en dat kun jij niet voor ze beslissen net zo goed als een ander dat niet voor jou kan beslissen zijn zij ook hun eigen expert.
- pubertijd = behoefte aan vrijheid neemt toe, losbreken van oude patronen, zelf eigen patronen onderzoeken. De vraag is dus in hoeverre jij je kind vertrouwt dat het uiteindelijk goedkomt of dat je een behoefte aan controle voelt die heel veel weerstand oproept.
- Als je ze leert om naar hun eigen gut-feeling te luisteren omdat dat hun unieke innerlijke leiding is, sta je toe dat ze in verbinding komen met het totaal van wie ze zijn.
- Dus wat jij nu wilt leren is exact wat je je kinderen wil leren. In hoeverre botst dat met de verwachtingen die **jij** van ze hebt?
- Stel ze willen niet meer naar school/opleiding volgen; raak je dan in paniek of vertrouw je je kind dat hij zijn eigen weg zal vinden?

Ik heb wel eerder mijn eigen ervaringen hierover gedeeld met jullie en toen ik de lastige situaties eenmaal als prachtige oefensituaties kon gaan zien en ervaren, werd het ineens een stuk minder lastig.

Want weet je wat ook gaat ontstaan? Dat je steeds meer in conflict met jezelf gaat komen als je NIET voor jezelf kiest en des te groter het conflict in jezelf des te gemotiveerder ben je om er iets aan te veranderen.

Maar zover hoef je het niet te laten komen want dat is zo'n *no pain no gain* mentaliteit.

### **Waar toe ik je wil uitnodigen is het volgende:**

Kies 1 situatie of persoon die jou altijd triggert in het kiezen voor jezelf. Pak niet meteen de moeilijkste maar doe het volgens de make the Most of Now methode dus:

- Het is een lastige situatie/ uitdaging maar je weet zeker dat je het aankunt dus  
maak het zo klein als nodig is.

Het gaat erom dat je heel veel hele kleine positieve ervaringen gaat opdoen zodat je:

- meer zelfvertrouwen krijgt
- er meer positief momentum ontstaat
- je in je eigen tempo oud gedrag (patronen) voor nieuw gedrag (patronen) verandert

Op deze manier groei je langzaam maar steady en dat is wat je wil want hiermee leg je een heel stevig nieuw fundament in jezelf en voel je je zo sterk als een beer!

Dus bewaar je eigen antwoorden op mijn mail en dan gaan we in januari 2025 eens kijken wat er veranderd is.

En in het komend jaar gebruiken we oa deze lives om persoonlijke casussen te behandelen, weerstanden los te laten en samen vanuit een hoge vibratie elkaar te inspireren.

**LET WEL:** we gaan er geen klaag-sessies of ventileer-sessies van maken want daarmee helpen we elkaar dus niet.

We gaan juist bij elke situatie naar ons eigen aandeel kijken want we hebben het immers ZELF gecreëerd !

Dus het kan ook best confronterend voor je worden maar dat is nodig om te beseffen dat je echt zelf de creator van je leven bent!

En dat is wat je wil leren toch?

En het aanleren van gezond egoïsme is de snelweg ernaartoe

*!“Als je niet egoïstisch genoeg bent om eerst jezelf in een hoge vibratie te brengen voordat je een ander helpt, heb je een ander sowieso niks te bieden.”*

*“Als je fungeert als een klankbord voor iemands problemen, activeer je daar alleen maar de vibratie van het probleem mee waardoor het dus alleen maar erger wordt en/of langer duurt.”*

*Abraham Hicks*