

LIVE 30 oktober 2023

Het verleden.

Ooit reageerde iemand nogal pissig op het feit dat ik zei dat dat alles mogelijk is want hij zei dat het niet mogelijk was om zijn verleden te veranderen. Dat klopt natuurlijk maar je kunt wel je perceptie op je verleden veranderen zodat het ipv een zware last die je met je meestorst, je het gaat ervaren als jouw ideale bron van wensen en verlangens die je gebracht hebben waar je nu bent.

Je kunt je verleden niet veranderen maar wel jouw perceptie van je verleden.

Wat zou je in je verleden willen veranderen?

Wissen?

En waarom?

Abraham Hicks: *alles wat je gedaan hebt in je leven en ervaren hebt is even waardevol. Hoe naar ook, elke situatie heeft jouw belangrijkste wensen gelanceerd. Alles wat jij hebt meegemaakt heeft je gebracht tot waar en wie je nu bent.*

Jij hebt jouw unieke pad gevolgd of je nou een bewuste creator was of niet. Ook al vind je achteraf dat je echt oerstomme dingen gedaan hebt en baal je daar nog steeds van, het heeft alleen maar nieuwe wensen gelanceerd en ervoor gezorgd dat je dat dus echt NOOIT meer doet. DAT is van enorme waarde.

Alcoholist vertelt Abraham dat hij na vele jaren sober te zijn geweest weer gedronken had en hij had het daar enorm moeilijk mee. Was boos op zichzelf en vond zichzelf echt een waardeloze zak.

Het antwoord van Abraham Hicks:

En welk effect heeft dit op jouw verlangen om sober te blijven?

Gast: Enorm! Dat doe ik echt nooit meer want dit is het me niet waard!

Abraham Hicks: There you go. Dus een slip up kan enorm waardevol zijn omdat het je verlangen versterkt.

En dat geldt dus ook voor ons: alles wat we in ons leven gedaan hebben waar we wellicht spijt van hebben, heeft hele krachtige wensen gelanceerd. De vraag is nu alleen:

Waar geef jij je aandacht aan:

1. blijf je in boosheid en wrok hangen
2. of focus je op hoe je het wel wil?

Over het afstemmen op je gewenste realiteit wat je bv met visualiseren doet zegt Abraham:

Het is veel gevraagd om je de hele dag te kunnen focussen op je gewenste realiteit terwijl je in een ongewenste situatie zit.

Wat het makkelijker maakt om dat te doen is door je te focussen op je zo goed mogelijk voelen in het moment zelf.

Dus: Make the Most of Now!

Wat uit je verleden heeft nog momentum omdat je er toch nog aan moet denken.

Waar kun je alsnog boos, angstig of verdrietig van worden?

Welke ervaringen maken het lastig om je te focussen op de positieve kant van het spectrum, dus op de wensen die het lanceert.

Abraham Hicks: *het is logisch dat ervaringen die heel ingrijpend zijn geweest vibrationeel in jou actief blijven want het heeft veel momentum.*

Metafoor met trein: als een trein gaat rijden duurt het effe voor hij op gang komt; hij heeft nog weinig momentum. Als je op dat moment de motor uit zou zetten staat hij heel snel weer stil want hij had nog geen vaart gemaakt.

Als een trein eenmaal snelheid heeft gemaakt raast hij voorbij en als je dan de motor uit zou zetten zal hij nog een aardige tijd voortrazen omdat hij veel momentum heeft.

Zo gaat het precies ook met onze gedachten en emoties. Des te eerder je ingrijpt des te eerder is het over.

Abraham Hicks: *je inner being kijkt nooit terug naar het verleden maar alleen maar vooruit waar je heen wil en als jij wel terugkijkt voel je dus de afsplitsing tussen jou en je inner being. En dus des te ingrijpender de ervaring en de herinneringen die je steeds weer activeert, des te groter is de afstand tussen jou en je inner being en des te ellendiger je je voelt.*

En ook hier is het antwoord dus weer hetzelfde: focus! En als de herinnering opkomt met alle emoties: accepteer dat die er is, doe een Sedona of adem oefening en laat het los en herfocus.

Abraham Hicks: *Stel je voor dat je een ruimte in loopt en je sproeit daar met een soort blauwe inkt rond, dan is dat wat je ziet en ervaart en als je dat overal doet waar je komt dan is dat wat je ziet en ervaart altijd gekleurd door die blauwe inkt. Stel nou dat je daar mee stopt. Dan zie je ineens heel helder het echte complete plaatje en als dat is wat je blijft zien wordt dat dominant in jouw aandacht en dus in je ervaring en dus is dat van positieve invloed op je realiteit. Iets is nooit ‘weg’ maar je deactiveert het.*

Dus welke les leert dit jou?

1. Welke redenen geef jij wellicht steeds weer voor iets dat je niet kunt maar wel zou willen kunnen? dat is je blauwe inkt
 2. heb je de neiging om snel verantwoording af te leggen voor iets waarbij je dus weer uitleg geeft over iets waar je eigenlijk helemaal geen aandacht meer aan wilt schenken? Ik kom niet want.....druk, kids, moe, teveel gedaan, geen energie; dat is je blauwe inkt
- Ga de komende dagen eens rustig bij jezelf na hoe jij denkt, praat en voelt over de dingen die niet zo lekker lopen.
 - Over hoe zaken uit het verleden nog jouw negatieve aandacht hebben
 - Hoe je jezelf eigenlijk aan het verdedigen bent over waarom NU is zoals het is terwijl je enige kracht en macht in het NU is

Dit gaat dus even helemaal over bewustwording van hoe jij hierin staat
Bewustwording is stap 1.

Dat is het levensritme ;

- 1 voel je iets dat niet fijn is?
- 2 werkt afleiding niet door je bewust op iets anders te focussen?
- 3 laat het dan juist helemaal toe (ipv wegduwen) Sedona en voel de ontspanning daarna
- 4 repeat

Als dit jouw levensformule wordt ben je altijd bezig om weerstanden los te laten ook van de grotere trauma's

Het is Make the Most of Now in optima forma!

