52 25-12-2021

De laatste hart-inspiratie van 2021. Deze keer een dagje eerder, op eerste Kerstdag.

Buiten is het donker, binnen branden de kaarsjes en de lichtjes in de kerstboom. Gisteravond hebben we onze herinneringen aan vroegere kerstbelevingen opgehaald. Voor iedereen is het anders. Ieder heeft zijn of haar eigen herinneringen, van echt een feest van samenzijn tot diep verdriet van eenzaamheid of verlies. Centraal bij allebei uitersten staat verbinding. Zichtbare en/of voelbare verbinding als aan- of afwezigheid.

Verbinding is er ook doordat iedereen op welke manier dan ook wel bezig is met Kerst. Hier in Harich heeft iedereen dezelfde lichtster gekregen en buiten of voor het raam hangen, met zelfs een ster in de top van de kerktoren. Een geweldig initiatief, een prachtig gezicht. Het licht verbindt ons.

Verbinden met elkaar kan ons tot op zekere hoogte worden afgenomen zo blijkt ook deze kerst.

Toch ligt volgens mij de grootste uitdaging in het verbinden met jezelf, met het Licht in jezelf. Daar brandt altijd het levenslicht. Ik noem het altijd de waakvlam in je hart. Door je daar bewust mee te verbinden, het Licht te vergroten en het uit te stralen kun jij een lichtbaken in de donkere wereld zijn. Meer in verbinding met het Licht in jou, met de Bron, met je medemens en met de wereld.

51 19-12-2021 wat ga jij opruimen?

Gisteren moest ik ineens aan iemand denken die haar hond altijd Engelse commando’s gaf. Down!, werd er dan stevig geroepen en dan ging de hond braaf op zijn kussen liggen. Ineens legde ik de link met de lock-down die weer zijn intrede doet. Koest, stil, in je mand en blijf!

Tsja….we hebben natuurlijk ook van jongs af aan geleerd te gehoorzamen. Was het niet thuis dan was het wel op school. Aanpassen, luisteren en doen wat de meester/juf ons zegt. Is dat leven? Is dat leren? Is dat genieten van al het moois wat onze prachtige Aarde te bieden heeft?

Hmm… als je het mij vraagt worden we massaal uitgenodigd om onze manier van leven onder de loep te nemen. Leef ik het leven wat ik echt diep van binnen wil? Als je die uitnodiging, die roep van binnenuit gehoor geeft kom je steeds dichter bij jezelf, bij wie jij bent, bij dat wat jij wilt. Voor velen is het een hobbelige weg en wordt de weg verspert door blokkades. Het is nu de tijd om het licht op deze blokkades te schijnen.

In de vorige lockdown gingen velen hun huis opruimen. Misschien begint het daar wel mee. Wegdoen wat je helemaal niet nodig hebt om een fijn leven te leven. Vervolgens is het de beurt aan wat je in jezelf hebt opgeslagen. Blokkades opruimen, transformeren. Dan ligt de weg weer voor je open en kun je levenspad vervolgen.

50 12-12-2012

Hoe wil jij dat het er in de toekomst uit ziet?

Het lijkt zo ingewikkeld, helemaal nu. De kans dat je het donker inziet in deze donkere decembermaand is best groot. **Donker verdwijnt als het licht er op schijnt.** Is het misschien daarom dat er zoveel mensen steeds vroeger de kerstlichtjes in huis halen en buiten steeds meer lichtjes de tuinen en straten versieren?

Bij Licht hoort blijheid, vrolijkheid, een glimlach, optimisme, humor, een knipoog, lichtheid, dankbaarheid, vrede, harmonie, liefde, vertrouwen etc. Misschien lijkt het lastig of zelfs onmogelijk, toch heb je als mens altijd een keuze. Wat wil jij? Waar wil jij voor kiezen? Waar jij voor kiest geef je aandacht en dus energie. Daarvan gaat het groeien en wordt het groter en stevigere en steeds meer jouw verhaal, jouw waarheid.

Roy Martine vertelde het zo mooi: *visualiseer je maar dat het een groot feest is. Dat we allemaal weer heerlijk ongedwongen samenzijn, dat we elkaars handen schudden en knuffelen, eten, drinken, dansen en plezier maken.*

Het deed mij denken aan het vieren van een groot bevrijdingsfeest. Als ik dit voor mij zie, het gevoel, de blijheid en dankbaarheid daarbij ervaar... Wauw. Ik wordt er in ieder geval blij van en ik weet dat dit op die manier in het energieveld wat overal om en door ons heen is wordt neergezet en opgeslagen.

49 5-12-2021

De houtkachel brandt, de kaarsjes branden. Ik voel me dankbaar voor mijn fijne huis, mijn veilige warme plek. Ik ben dankbaar voor wie ik ben, voor wat ik heb. Dankbaar dat het goed gaat met ons, dat onze dochters hun weg op hun eigen manier vinden. Dankbaar dat we het samen eens zijn in deze tijd van verdeling. Dankbaar voor fijne vriendschappen. Dankbaar voor kleine dingen, dankbaar voor grote dingen…

Dankbaarheid voelen doet iets met je. Het tovert een glimlach op je gezicht. Het heeft grote invloed op je lichaam en geest. Dankbaarheid voelen voor iets wat nog in de toekomst ligt is misschien wat vreemd voor je , maar ook erg krachtig. Dat heeft te maken met de Wet van Aantrekking. Alles heeft een magnetische frequentie, ook je gevoelens en gedachten. Zie jij voor je wat je graag wilt? Kun jij daar dankbaarheid voor voelen? Dat is een enorme kracht die veel voor je kan doen. Als jij het kunt voelen, kun je het ontvangen.

Ik voel dankbaarheid voor overvloed, voor onvoorwaardelijke liefde, voor harmonie en vrede.

48 28-11 2021

Het raam in de badkamer is beslagen nadat ik een heerlijke douche heb genomen. Ik poets het raam schoon, zie en hoor de eerste hagelsteentjes tegen het raam. Regen, hagel, sneeuw, ijs, mist… Alle vormen van water dienen zich weer aan in deze tijd van het jaar.

Water. Bijna niets zo gewoon en tegelijk zo bijzonder.

Deze week was het een belangrijk thema bij mij. Ik mocht een workshop over water aan een groepje leerkrachten geven. Ik heb een lezing van Claudia Jansen over onderwijsvernieuwing gevolgd waar ze na afloop vertelde over haar waterwerk en project. Eeke Sjoukje Roodvoets leidde een waterceremonie in de natuur.

Water. Zo gewoon en toch zo bijzonder.

Je leven begint in water, in de baarmoeder.

Je blijft in leven door water.

Je bestaat voor zo ongeveer 60-70% uit water.

Je hart, longen, nieren, bloed bestaan uit zo ongeveer 80% water.

Water is een bouwstof, het reinigt je lichaam, zorgt voor vernieuwing van je cellen.

Water is de belangrijkste stof op aarde.

Water is van levensbelang voor al het leven.

Water heeft geheugen, bewustzijn (lees hierover in mijn blog over de kracht van woorden).

Water zo gewoon en zo bijzonder.

47 21-11-2021

**Eerst zien dan geloven** is in onze cultuur een algemene overtuiging. **Het is weten, vanuit je hoofd**. Sjamanen draaien het om. **Eerst geloven dan zien.** **Het is voelen, vanuit je hart.**

We willen het hier allemaal zo graag kunnen begrijpen. Begrijpen we het niet dan geloven we het ook niet. Het hoofd, je mind, zoekt om bewijzen, om grip te krijgen of te houden op de situatie. Je mind is ontzettend sterk en daar kun je gemakkelijk van verliezen. **Het hoofd is vaak de koning.**

Ga je naar je hart, naar je gevoel en naar het licht en de liefde die daar altijd is, dan wéét je zonder het te kunnen begrijpen. Je voelt en weet jou waarheid. Intuïtief weet jij wat er wel en niet klopt. **Het hart is dan de koning.**

We leven in een tijd waarin verschillen, dualiteit, welles-nietes, waarheid-leugen etc. onder het vergrootglas liggen. De één gelooft het één, de ander gelooft het ander. Mensen geven elkaar geen hand meer, geen glimlach meer en werken veelal mee aan verwijdering en verschillen.

Ik geloof dat je bepaalde dingen gewoon niet kunt zien omdat je het simpelweg niet kan geloven dat het er is.

**Ik vraag me af hoe het zou zijn wanneer we allemaal ons hart als koning laten regeren.**

**als je hart koning is,**

**is er liefde en licht**

**samenzijn en eenheid**

**wederzijds vertrouwen**

**vrede en harmonie**

**weten en zien**

**verbinding**

**geluk**

46 14-11-2021

Moed

Is nodig

Straal jouw Licht

Houd vol, wees Krachtig

Vertrouw

Bovenstaande elfje plopte gister op.

Moed.

Een krachtig woord.

Een woord met verwachting.

Een woord met potentie.

Een woord met lef.

Ik zie het als een brug-woord.

Een kantel-woord.

Het is de overstap

van doen wat ik altijd deed naar doen wat ik nog niet eerder deed.

van achtergelaten stappen naar nieuw te zetten stappen

Van oud naar nieuw

van laf naar lef

van angstig naar vertrouwen

van zwijgen naar spreken

van kijken naar doen

Alweer bijna 2 jaar geleden moest ik mijn moed verzamelen om te accepteren dat mijn veilige baan in het onderwijs mij niet meer de voldoening gaf die ik wilde. Ik had moed nodig om de knoop definitief door te hakken. Het is de juiste beslissing geweest. Ik ben er krachtiger door geworden. Moed was de brug van werknemer naar ondernemer.

In de huidige tijd is moed belangrijk.

Moed om te doen en te zeggen wat goed voelt voor jou.

Moed om je eigen Licht te laten stralen dwars door het donker heen.

Moed om te gaan vol vertrouwen dat alles uiteindelijk ten goede keert.

Mis je eventjes de moed? Dan is hier jouw krachtzin: Ik ben moedig!

Om dit korte zinnetje echt te voelen kun je hier een krachtige oefening vinden: Het karrenspoor.

45 7-11-2021

In mijn kamer staat al 4 weken een prachtige witte roos in volle bloei te stralen. 4 Weken en nog is deze roos prachtig. Er zijn zelfs nieuwe groene blaadjes aangegroeid! Geen extra voedingsstoffen, alleen water. Bijzonder hè?

Het geheim…

Deze roos stond 4 weken geleden samen met nog een hele bos in het midden van de kring. Allemaal vrouwen en een man, 24 in totaa,l hebben anderhalf uur lang hun klanken laten klinken tijdens het zingen van mantra’s. Eeuwenoude mantra’s in het Sanskriet en nieuwere mantra’s in andere talen over Goddelijke Liefde, Licht en Kracht. De klanken en woorden zorgden voor een hoge frequentie. Een trillingsniveau die helend, herstellend en bekrachtigend is. Wie hierover nog twijfels heeft; de rozen bewijzen naar mijn idee echt de waarde van het zingen van mantra’s.

Waarschijnlijk helpt het ook dat ik de laatste regelmatig naar 528 Hz muziek heb geluisterd. Luister jij weleens naar mantra’s? Of naar de helende tonen van hoge frequentie muziek? Ervaar eens wat het doet. Alleen al zachtjes op de achtergrond draaien werkt helend. Of luister eens naar binaural beats. Door de koptelefoon hoor je dan links een andere toon dan rechts en dat heeft effect op de hersenen en dus op jou. Het kan zorgen voor ontspanning of juist voor concentratie etc.

<https://www.wetvanhartcoherentie.nl/wat-zijn-binaural-beats-hersengolven/>

Ik ben blij met de mooie roos en blij met het zingen van Mantra’s met mijn lieve zus en een prachtige groep mensen.

Woorden en klanken trillen door de ruimte. Elk woord, elke klank resoneert met iets in jou en n de omgeving. Zo is het ook met affirmaties. Positief verwoorde zinnen. Herhaal ze zo vaak je wilt en merk wat het met je doet. Vandaag is het weer krachtzinnen dag en kun je weer een moois op jou afgestemde krachtzin ontvangen.

44 31-10-2021

Vanmorgen werden we er allemaal mee geconfronteerd. De klok vertelt ons vandaag dat het 7 uur is terwijl het als 8 uur voelt. Alleen dat apparaatje, die klok die je overal in je huis tegenkomt, die vertelt ons allemaal dat het anders is dan het voelt. Bijzonder toch? En iedereen gaat ineens met die klok meedoen en zich daaraan aanpassen!

Aanpassen. We passen ons zoveel en zo vaak aan. Daarin zijn we allen van jongs af aan ontzettend goed getraind. Vooral op school hebben we aanpassen geleerd. De een is er wat beter in dan de ander. De vurige types onder ons zullen zich misschien wat langer willen verzetten, terwijl de watertypes geneigd zijn om mee te stromen, tegen hun gevoel in.

Pas jij je aan of blijf je bij je gevoel? In dit geval heb je niet zoveel keus. De klok bepaalt ontzettend veel in onze cultuur. Aanpassen dus, anders is het voor bijna iedereen lastig functioneren hier. De een draait meteen de knop om en doet er niet moeilijk over. De ander heeft 2 weken of langer nodig om aan het verschil te wennen. Vooral kinderen hebben tijd nodig om zich aan te passen. Logisch toch? Gun jij jezelf en hen die tijd?

Aanpassen ten koste van je gevoel is nooit goed. Het gaat ten koste van jou wat zich uiteindelijk kan gaan uiten in lichamelijke klachten.

Ik hoop en wens je toe

dat je dicht blijft bij je gevoel

je niet volledig laat leiden

maar voorkomt lichamelijk lijden

dat je bewust voor aanpassen kiest

of heel bewust juist niet

of dat je in ieder geval

luistert naar jouw gevoel

naar jouw hart.

43 24-10-2021

Gisteren heb ik een aanvulling gekocht op de Engelenkaartjes die bij het Transformatiespel horen. De Engelenkaartjes die ons helpen om ons bewustzijn en onze vermogens te stimuleren en te verdiepen. Ook op deze manier willen Engelen ons van dienst zijn. Zodra je bewust bent dat je hulp vanuit de ongeziene wereld kunt ontvangen kan de verbinding tot stand komen. Ze helpen je om je wijsheid te verdiepen, je zelfkennis te versterken en in contact te blijven met je Licht, het Licht wat jij in werkelijkheid bent.

Ik trek op deze zonnige zondag het Engelenkaartje RESPECT.

Als ik mij hiermee verbind dan voel ik de liefdevolle kracht van RESPECT. Respect voor Al wat Is, voor de Bron, voor het Goddelijke, voor de hogere boodschappen die ons worden gegeven zodra wij ons er voor openstellen. Respect voor de medemens, ongeacht de staat van bewustzijn en de keuzes die men maakt. Respect voor kinderen, voor dieren, planten, moeder Aarde. Respect voor alles wat er leeft, voor alles wat er is.

Ik geef eerlijk toe dat het voor mij in deze tijd een uitdaging is. Donker – Licht, goed – fout, wel – niet. Alles is er en hoe moeilijk misschien; alles mag er zijn. Respect hebben is de ander in zijn haar waarde laten of nog krachtiger; het Licht in de ander zien.

Namasté (Ik groet het Licht in jou)

42 18-10-2021

Regelmatig komt er tijdens een Luisterkind-afstemming naar voren dat je hier niet alléén bent, dat je het hier niet alléén hoeft te doen. Vooral kinderen zien en weten ook vaak dat er een beschermengel bij hen is. Ze ervaren liefdevolle aanwezigheid van zielen om hen heen. Hoe troostend en helpend kan dit zijn!

We zijn het ons vaak totaal niet bewust. We groeien over het algemeen niet op met dit weten, simpel doordat er geen aandacht aan wordt gegeven. Vanuit de ongeziene wereld is er veel begeleiding en hulp voor ieder mens. Iedereen heeft een beschermengel en staat in verbinding met liefdevolle zielen die jou op je levenspad willen bijstaan.

Hoe zou het zijn als we van jongs af aan weten dat je niet alléén bent?

Dat je een spiritueel team om je heen hebt staan die maar al te graag hun hulp willen bieden?

Ze staan te popelen, maar zullen niet inbreken in je leven. Je mag ze zelf om hulp vragen; gericht en vol vertrouwen. Het openstellen en ontvangen ligt bij jou. En dat vergt voor de meeste mensen oefening. Het begint al bij het eenvoudig oppikken van seintjes, zoals het zien van dubbele cijfers 22.22 etc. Google eens op de betekenis en laat je verrassen. Hoe meer je je hier bewust van wordt, hoe meer je de dubbele getallen zult zien en ervaren als seintjes van jouw ongeziene helpers.

Ook het vinden van veertjes kan zo’n teken zijn. Een teken dat de gedacht die je op dat moment hebt de juiste gedacht is. Een teken dat je op de juiste weg bent.

41 10-10-2021

Vorige week had ik het over verbinding. Ik kon toen nog niet bedenken hoe vaak en krachtig dit deze week bij mij naar voren kwam. Ik was het me niet eens zo bewust, tot nu. Ik noem de 3 belangrijkste maar hoe langer ik mijn week overdenk, hoe meer situaties van prachtige verbinding er waren.

\* Een goede vriend vroeg hulp i.v.m. zijn gezondheid. Wat er toen gebeurde was prachtig. Samen met anderen waarmee ik een mooie verbinding heb, hebben we energetisch hulp geboden. Dan blijkt wat een power wij als mensen hebben. Wij in ons eentje, maar samen nog veel krachtiger.

\* Hier bleef het niet bij. Vergelijkbare situaties kwamen deze week 3 x op mijn pad. 3 x mocht ik me verbinden met een groepje om heling te sturen.

\* Tot slot was daar zaterdag een mooie verbinding in een nieuwe groep mensen. Verbinden door het zingen van mantra’s. Samen de trilling verhogen. Wat was het voelbaar en mooi! De trilling en de mooie muziek zorgden voor tranen en heling.

Verbinding is heling.

Laten we ons zoveel mogelijk met elkaar verbinden en op die manier heling brengen in de wereld. Doe jij mee?

40 3-10-2021

Verdeeldheid in de samenleving is een veel besproken onderwerp. Het is van alle tijden en ook nu is het, hoe triest en pijnlijk ook, actueel. Regeringen en machthebbers willen graag hun macht behouden en dat lukt niet als het volk als één man opstaat.

De aarde is een planeet van tegenstellingen. Warm-koud, goed-fout, arm-rijk, licht-donker, gezond-ziek, etc. Tegenstellingen zorgen voor verdeeldheid. Volgens mij is onze grootste uitdaging de tegenstelling van verdeeldheid te leren leven. **Van verdelen naar verbinden, van uitzonderen naar samenbrengen, van alléén naar allen één.**

Verbinding is misschien wel het sleutelwoord om te komen tot het besef dat we allen één zijn, dat we allen mensen zijn op deze aarde en dat iedereen dezelfde rechten heeft.

Verbinden begint met verbinding met jezelf. Diepe verbinding met jezelf. Met je Ik Ben. Wie ben ik echt? Wat voel ik? Wat kan ik? Wat wil ik?

Verbinden met jezelf is je verbinden met je hart.

Verbinden met een ander is je verbinden met het hart.

Van hart tot hart. Hartsverbinding.

Daar ontstaan de mooiste verhalen, de mooiste inzichten, de diepste gevoelens, de prachtigste samenlevingen.

39 26-9-2021

*‘De echte wereld is eenvoudigweg te bereiken door de oude volledig te vergeven’*, aldus Willem de Ridder. ‘*Jij die vrede wenst kan dat alleen vinden door volledig te vergeven.*’

Duidelijke zinnen over de kracht van vergeving. Ik denk dat het inderdaad zo simpel kan zijn, ook al voelt het misschien helemaal niet zo simpel. Vergeef je iets uit het verleden dan is dat wat geweest is voorbij, weg, gegaan, foetsie. Dan is er niets meer wat je aan dat verleden bindt. Dan draag je het niet meer bij je, zit het niet meer in je energieveld.

Woorden zijn krachten.

Ik vergeef

ik vergeef wat is geweest.

Ik vergeef wat is gedaan.

Ik vergeef

Ik omarm

Ik omarm wat is geweest

Ik omarm wat is gedaan

Ik omarm

Ik laat gaan

Ik laat gaan wat is geweest

Ik laat gaan wat is gedaan

Ik laat gaan

En wat als je van vergeven naar houden van en dankbaarheid kan gaan en dit kan voelen? De Ho’oponopono <http://hooponopono.nl> is misschien wel de krachtigste vergevingsoefening met de volgende 4 zinnetjes: Het spijt me (I am sorry), Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me),Bedankt (Thank you),Ik hou van je (I love you). Je kunt ze opzeggen maar ook zingen:

<https://youtu.be/kIaJXgV43YA>

Ik vraag me af, wat zal het doen met de wereld wanneer iedereen dit zou toepassen met dezelfde intentie op het zelfde moment? Van de oude wereld naar de nieuwe wereld.

Doe je mee, vanavond van 20.00-20.20?

38 19-9-2021

Ik weet niet hoe het jullie is vergaan, maar ik heb nog nooit zo vaak over een QR code gehoord dan de afgelopen week. Een QR code met daarop privé gegevens vind ik niet kunnen. De QR code die ik deze week zag met de afbeelding van een hart vind ik toch wel een hele mooie. De informatie betreffende het hart is ontzettend groot. Te veel om hier op te noemen. En dan heb ik het niet over de opvatting dat het hart een holle spier is, maar over alles omtrent het hart en de harts-energie. Er zijn boeken vol over geschreven.

Aan de QR code van het hart hang ik de volgende korte boodschap:

Je Hart is je Kern

Je Kern is Liefde

Liefde is Licht

Licht is Waarheid

Waarheid is in je Hart

We worden in deze tijd allemaal uitgenodigd om van ons hoofd naar ons hart te gaan.

Weet je dat intuitief tekenen of schrijven je daar heel goed bij kan helpen?

Denk aan een item waar je mee worstelt en begin gewoon eens te tekenen. Kies de kleuren, de vormen, en de lijnen op je gevoel en zie wat er mag onstaan. Geen zin in tekenen? Schrijven kan ook. Laat de woorden op het papier ontstaan. En lijkt je dat ook maar niks, misschien is dan bewegen of zingen iets voor jjou. Gewoon laten ontstaan en laat je verrassen wat er komt, vanuit jou hart. Ervaar de helende weking hiervan.

37 12-9-2021

Optimisme is de meest gezonde manier van leven. Daar zijn we het allemaal wel over eens. Ook vanuit de wetenshap zijn daarvan verschillende bewijzen aangedragen. Wel vreemd eigenlijk: we weten het bijna allemaal, maar toch worden we vooral vanuit de mainstream media overladen met negativiteit en pessimisme en angst. Misschien gaat het in mijn Hart-Inspiraties daarom juist zo vaak over de kracht van positiviteit bedenk ik me nu…

Afgelopen week vertelde een klein jongetje mij tijdens een Luisterkind-afstemming, dat wanneer zijn ouders zich zorgen maken het voelt als kleine scherpe stroomstootjes. Er hangt dan dus als het ware een elektrisch geladen energie in de ruimte, althans zo ervaart dit jongetje het.

Daartegenover gaf hij aan dat vrolijkheid en vertrouwen voelt als de zachte aanraking van vlindervleugeltjes. Prachtig deze omschrijving van hoe energie kan aanvoelen.

Alle emoties en gevoelens zijn onder te brengen onder Angst of Liefde. Zorgen maken is aandacht geven aan wat niet goed gaat en valt onder angst. Daartegenover staat vertrouwen. Vertrowuen hebben is soms lastig, maar het is een optimistische positieve energie die valt onder liefde.

36 6-9-2021 Wat zeg jij herhalend tegen jezelf?

Gisteren was het de eerste zondag van de maand en dat betekent voor Hoorjehart Krachtzinnendag. Tussen het genieten van het mooie weer op de Veluwe door heb ik weer vele krachtzinnen mogen uitdelen. Affirmaties. We komen er dagelijks mee in aanraking zonder dat we het weten. Reclamespots, nieuws in kranten, radio op tv… Zinnen die regelmatig worden herhaald doen iets met je. Ze werken in op je brein en je gaat het steeds meer geloven. Dat is de kracht van affirmaties, oftewel krachtzinnen. Daarom is het ook zo belangrijk om woorden te horen en te zeggen die bekrachtigen. Positief geformuleerde zinnen zijn helpend.

Zijn jouw gedachten over jezelf, over anderen of over de wereld niet zo positief dan n odig ik je uit om positieve krachtzinnen te bedenken en die te herhalen. Spiegel je negatieve gedachte > Ik ben niet goed genoeg… Of: Ik voel me zo moe en zwak…. Of: Ik zie alleen maar ellende om me heen…. Formueer het tegenovergestelde en je hebt je Krachtzin: Ik ben helemaal goed zoals ik ben. Ik ben energiek en krachtig…. Ik zie veel mooie dingen om mij heen….

Goed voor je brein, goed voor jou, goed voor jouw omgeving.

35 29-8-2021 Voel jij het verschil?

Alles heeft een trilling, een bepaalde frequentie. Alles in jou en alles om jou. Het is dan ook niet verwonderlijk dat frequenties invloed op je hebben. In de muziek wereld is dat natuurlijk bekend. Muziek doet wat met je energieveld. Er is hier heel veel over te lezen.

Wist je dat er in 1939 is besloten om de muziekfrequentie van de grondtoon 432 Hz naar 440 Hz te zetten? Van een afstemming op het hart naar de afstemming op het hoofd. Het is een interessante materie. Wat er ook over geschreven wordt, het gaat er natuurlijk om wat jij voelt, welke frequentie voor jou goed voelt en wat het met je doet. Wil je van je hoofd naar je hart dan kan muziek beluisteren op de 432 hz frequentie ondersteunend zijn.

Muziek afgestemd is op de frequentie 528 Hz wordt ook veel in meditatieve muziek verwerkt. Deze frequentie staat bekend om zijn helende kwaliteiten en kan het DNA terugbrengen naar zijn oorspronkelijke staat. Het is maar dat je het weet. Muziek, frequenties, werken in op ons systeem.

De Solfeggio Frequenties, zijn op basis van mystieke getallenreeksen tot stand gekomen. Deze zeer oude frequentieschaal is een onderdeel van een schaal van opeenvolgende elektromagnetische frequenties. Deze frequenties zijn onder meer terug te vinden in bijvoorbeeld Gregoriaanse gezangen en de in het oude Sanskriet gereciteerde mantra’s. Elke frequentie heeft een unieke trilling die inwerkt op ons systeem.

.

Geluid geeft niet alleen vibraties van lucht, maar ook vibraties in het energetische veld. Deze laatste brengen alles in beweging omdat, zoals de fysici en metafysici zeggen, absoluut alles inclusief de mensheid vibrerende energie is.

Intentie: transformatie en wonderen (DNA-reparatie)

Tone ‘Mi’ wordt gebruikt om menselijk DNA terug te brengen naar zijn oorspronkelijke, perfecte staat. Deze frequentie brengt transformatie en wonderen in je leven. Het proces van DNA-reparatie wordt gevolgd door gunstige effecten – verhoogde hoeveelheid levensenergie, helderheid van geest, bewustzijn, opgewekte en geactiveerde creativiteit, extatische toestanden zoals diepe innerlijke vrede, dans en viering. Tone ‘Mi’ activeert je verbeelding, intentie en intuïtie om te werken naar je hoogste en beste doel.

34 22-8-2021

Een paar dagen geleden kwam mij een mooie quote ter ore die ik hier graag met jullie wil delen. Ook hierbij geldt dat energie je aandacht volgt.

***Zit je met je aandacht in je hoofd dan is je Licht uit,***

***zit je met je aandacht in je buik dan is je Licht aan.***

Nog meer redenen om steeds maar weer mijn aandacht te sturen naar mijn buik, naar het Ki punt even onder mijn navel, naar een lage ademhaling en naar de voeten die de Aarde raken. Goed gegrond zijn is de basis. Dan kan mijn Licht stralen naar iedereen die dat maar wil ontvangen. Dat is wat er vooral nu in de wereld met veel angst en negativiteit zo nodig is. Dat is wat jij en ik kunnen doen. Aandacht in je buik in het contact met anderen zodat je Licht doorgeeft. Al de Lichtstralen samen is de zon die verlicht, verwarmd, verbind, vergeeft en verzacht.

33 16-8-2021

Mijn vakantie zit er weer op. Tijd voor weer een nieuwe hart-inspiratie.

Helaas ben ik niet fit teruggekomen van mijn vakantie. Ik betrap mijzelf erop dat ik daardoor regelmatig mijn aandacht negatief richt op de lichamelijke klachten die ik ervaar. Niet handig, immers energie volgt aandacht! Ik wil toch niet negatieve energie naar mijn klachten sturen zodat de klachten misschien wel verergeren?

Ook al ben ik me dat bewust, toch pakken mijn gedachten regelmatig de niet helpende route. Maar nu is het genoeg! Energie volgt de aandacht dus kies ik nu waar mijn energie naar toe gaat. Ik kies voor Het Rad van Geluk, zoals ik het noem.

Doe jij mee?

Het Rad van Geluk: Je denkt aan wat je **wel** wilt 🡪 Dit zorgt voor een **goed** gevoel 🡪 daardoor doe je **meer** van wat je **wel** wilt 🡪 dat geeft **meer goede** gevoelens 🡪 etc….

30 25-7-2021

Deze week in mijn vakantie houd ik het kort. Een prachtige week die volledig in het teken van verbinding stond. Verbinding met mijn naasten, de mensen waar ik van houd. Een liefdevol spel van geven en ontvangen met een open hart.

Voor vandaag trek ik een kaart uit de ‘Open je hart’ kaarten set.

Optimisme.

Met een optimistische blik naar de wereld kijken maakt je gezonder.

Een optimist ziet altijd mogelijkheden.

Wanneer je merkt dat je vastzit in negativiteit of pessimisme, maak dan de bewuste keuze daar uit te stappen. Neem het krachtige besluit om uit de negativiteit te stappen. Til je been op en stap er letterlijk uit door op een andere plek te staan. Koester je vermogen tot optimisme en benut het.

29 18-7-2021

Momenteel ervaar je mogelijk dat je overstroomt wordt door angstige gevoelens en gedachten. Veel angst en negativiteit stroomt er over of door ons heen. De angst voor ziekte en het nog meer beknotten van de vrijheid lijken in hogere golven over ons heen te stromen. Hoge golven die ook letterlijk ons overspoelen. Ik woon op een hoge droge plek en constateerde vanmorgen dat de regenton leeg is. Niet te geloven als je de beelden van een paar honderd kilometer verderop ziet en leest. Vernietigend en beangstigend.

Vertrouwen hebben en houden. Dat is waar het om draait. Iedereen zoekt op zijn/haar eigen manier naar dat vertrouwen. Waar je het ook vindt, het maakt niet uit. Vertrouwen in jezelf, in de Bron, in het universum.

Vertrouwen ligt voor mijn gevoel in mijn hart.

Daar voel ik de warmte, de liefde en het licht stromen.

Daar voel ik de leiding die er in de spirituele wereld is.

Daar voel ik dat de transformatie plaats vindt.

Vertrouwen ligt besloten in mijn hart.

28 11-7-2021

Weet je wat ik nou zo bijzonder vindt? Het HART! Hoe meer ik er over hoor en lees hoe meer het me fascineert. Wat een perfectie! De hersenen hebben in onze cultuur een enorme belangrijke plek gekregen, terwijl het hart die verdient. En dat is ook wat er steeds meer gebeurt. Wetenschappers ontdekken steeds meer.

De hartslag is het eerste teken van leven, volgens onze voorouders het teken dat de ziel een lichaam om te bewonen heeft gekozen. Vanuit het hart gaan er talloze seintjes naar je hersenen die daar weer op reageren en vervolgens weer seintjes verder aan het lichaam doorgeven.

Pure creatiekracht begint in je hart, het krachtigste energieveld.

Vraag je hart, het weet wat jij nodig hebt.

Hoor je hart, zodat je weet wat dat is.

Volg je hart, voor een goed gevoel en een gelukkig leven.

Je hart horen vraagt om rust, stilte en het uitzetten van je gedachten. Dat is een kwestie van oefenen. Iedereen kan dat leren, zelf of met een beetje hulp.

Eigenlijk is dat ook wat er gebeurt als je de opleiding tot Luisterkindwerker volgt. Je verbinden met je eigen hart en met dat van een ander en van daaruit luisteren.

We hebben allemaal een hart wat klopt aan alle kanten. Eigenlijk klopt het zo ongeveer elke seconde aan je deur om gehoord te worden. Dat geldt voor iedereen, zonder uitzondering.

27 4-7-2021

Wat denk jij? Zit je mind in je lichaam? Of zit je lichaam in je mind? Deze opmerking las ik afgelopen week in het boek Time Bender van Tijn Touber.

Vroeger zou ik zeggen dat eerste. Maar nu zie ik het toch even anders. Ik heb al een aantal keren geschreven over de kracht van de gedachten. De sterkste kracht, de scheppende kracht of creatiekracht. Deze kracht zit in je mind.

Hoe reageert je lichaam als je het vertelt dat je je super fit en vrolijk voelt en zin hebt om een stuk te wandelen? En hoe reageert het wanneer je denkt ik voel me oud en moe? Ik zou zeggen; probeer het uit en ervaar!

Ik ben een keer begonnen om van mijn affirmaties een liedje te maken. Door de tijd groeide dat uit tot 12 coupletjes van 4 regels. Twee zinnetje daaruit:

*Ik ben gezond, ik ben gelukkig, ik ben energiek*

*en ik leef met plezier en met gemak.*

Elke keer als ik dit zeg of zing voelt het goed kan ik je vertellen.

26 27-6-202

Afgelopen week mocht ik heerlijk genieten van een goed boek, van stilte, vrijheid, rust en de schoonheid van de natuur. Even een paar dagen in een andere omgeving en door de ‘roze zonnebril van de toerist’ kijken. Een nieuwe omgeving nodigt uit om bewuster en intenser waar te nemen.

Zo werd ik me nog bewuster dat planten en bomen half in de aarde en half boven de aarde staan en daarom zo prachtig kunnen groeien, bloeien en vrucht kunnen geven. Ze voorzien ons van zuurstof, maar ook van genezende krachten. (Ik noem hier alleen even dennennaalden wat en bron van enorm veel vitamine C schijnt te zijn, beschermend en genezend effect bij vele ziekten, griep en verkoudheid).

Dieren hebben de letterlijke verbinding met moeder aarde iets minder dan de planten omdat ze in beweging zijn. Normaal gesproken wel direct in de natuur; in of op de grond, in het water of in de lucht.

Mensen zijn nóg weer iets verder verwijderd van de aarde. We wonen in huizen en bewegen ons vaak in allerlei verschillende voertuigen.

Voor ons is de uitdaging dus het grootst om onze verbinding met moeder Aarde te blijven vasthouden, net zoals een plant. Ik creer momenten om me bewust te verbinden en mijn wens is om dat te laten groeien naar een constante verbinding met die kern, die kracht, die liefde.

25 20-6-2021

Ervaar jij op dit moment harmonie?

Harmonie. Menig dorpshuis draagt de naam Harmonie. Het woord voelt liefdevol, maar tegelijk roept het bij mij op dit moment meteen het tegenovergestelde op. Hoe is het met de harmonie gesteld? Is harmonie niet wat we allen zo graag willen ervaren? Zowel in ons als om ons heen? Ervaar jij harmonie?

Momenteel schort het hier nogal aan als je het mij vraagt. Harmonie gaat over samenleven. Wij hebben het dan wel over een samenleving, maar als je daar goed naar kijkt is het maar de vraag in hoe verre we echt samen leven. Samenleven is ook daadwerkelijk samenzijn. Elkaar accepteren en respecteren, ontmoeten en knuffelen. Helaas zien we het tegenovergestelde om ons heen: elkaar in ‘hokjes’ zetten, beoordelen, vermijden en afstand houden.

Ik voel me eerlijk gezegd enorm dankbaar dat ik dit niet veel direct ervaar, maar ik zie, weet en hoor helaas dat er velen onder ons zijn die volop te maken hebben met deze tegenstellingen. Het is pijnlijk. Deze samenleving staat ver weg van liefde, vertrouwen en harmonie.

Harmonie. Het klinkt zo mooi. Harmonieorkesten laten hun samenspel en klanken zo goed mogelijk klinken. Het gaat over samen werken zonder uitzonderingen, op elkaar afstemmen, klanken voortbrengen op de trilling van de golven van hoog naar laag, van hard naar zacht. Klanken die samensmelten tot een geheel, als water in de oceaan. Een heel orkest, één geheel.

Voor de oude Grieken betekent harmonie in de muziek de toonladder. Alle kleuren en klanken mogen er zijn. Alle kleuren en klanken doen mee om er gezamenlijk een eenheid van te maken.

Harmonie = eenheid. Disharmonie = onenigheid.

We zijn allen één. Verbonden met elkaar, zonder uitzonderingen. We willen en kunnen leven in harmonie met elkaar. Vanuit harmonie ontstaat rust en vrede in ons en om ons heen.

Alle aspecten, alle kleuren en klanken in jou ontdekken, accepteren, omarmen en laten samenwerken. Alle aspecten, alle kleuren en klanken in mensen ontdekken, accepteren, omarmen en laten samenleven.

Een mooie wens.

Zetten we onze gedachtenkracht in en richten we die op harmonie, dan kunnen we samen meer harmonie ervaren dan nu het geval is.

24 13-6-2021

Vandaag kies ik er voor om gewoon een kaartje te trekken uit mijn pas gekregen nieuwe kaartenset: “Open Je Hart Kaarten”.  *EENVOUD – de essentie is eenvoudig. Het meest complexe blijkt in essentie eenvoudig te zijn, als je het doorziet.*

In het bijgeleverde boekje staat een uitgebreidere beschrijving over de waarde van eenvoudig leven. Samengevat: We hebben vaak de neiging de dingen vanuit ons denken complex te maken. Hebben we het complex gemaakt dan mogen we op zoek naar oplossingen. En die blijken dan eigenlijk weer heel eenvoudig te zijn! Als je handelt vanuit een open hart, heeft het denken niet langer de overhand en kun je het allemaal wat eenvoudiger houden. Stop met het complex maken. Houd het simpel en duidelijk en doe het vanuit je hart, met liefde.

Ik merk dat ik door wil schrijven, dat eenvoud bij mij meer oproept. Om het simpel een eenvoudig te houden doe ik dat in een blog die je later vandaag op mijn site kunt vinden.

23 6-6-2021

Ik zat nog op de lagere school. Zaterdagochtend was schoonmaak ochtend. Op tijd uit bed, muziek aan, ramen en deuren open, stofzuiger aan en gaan. Wat was die gang in die boerderij toch lang! Er leek geen eind aan te komen. Ik weet nog dat ik van mijn moeder een kwartje kreeg! Hoe ouder ik werd, hoe meer taken natuurlijk. Jarenlang heb ik mij uit kunnen leven, soms mopperend, soms zingend op de blauwe tegels in de douche en badkamer. Met groene zeep gingen we het hele huis te lijf. In het voorjaar op een mooie dag kwamen de gordijnen aan de lijn, jassen, dekens, kussens over het rak en ook de matras mocht een luchtje scheppen en werd met de mattenklopper wakker geschud.

Vroeger was dit de gewoonste zaak van de wereld. Tegenwoordig zijn we niet meer zo fanatiek. De stof en mijten loskloppen en vrijlaten in de buitenlucht is eigenlijk super belangrijk. Daarmee verdwijnen ook oude energieën. Energieën die we onbewust vasthouden en die ons mogelijk plagen. Tegenwoordig zet ik bijna dagelijks even de ramen tegen elkaar open, zodat de frisse wind het huis schoon blaast en de zuurstof ververst.

Energetisch reinigen is onbekender maar niet minder belangrijk. Zo nu en dan visualiseer ik me in een meditatie dat alles wat niet in het huis hoort, opgezogen wordt en daarmee verdwijnt. In de energie schoonmaken en weer vullen met nieuw licht. Afgelopen week mocht ik een huizenreiniging voor een klant doen.

Ook in Luisterkind-afstemmingen komt het regelmatig voor dat een huizenreiniging helpend is en wordt dit gewoon meegenomen in de afstemming. Ook dat hoort bij Luisterkind en leer je in de opleiding.

22 30-5-2021

**Ik keerde de opkomende hoofdpijn.** Wil jij weten hoe?

Deze week ben ik heel bewust bezig geweest met gronden; mij bewust verbinden met de kracht en trilling van Moeder Aarde. Naast dat ik rode sokken droeg heb ik de [Schumann Resonantie](https://app.mailerlite.com/emails/step2/39132352)weer opgepakt. Wat weer heerlijk en zo effectief! Jaren geleden heb ik hierover een cursusweekend gevolgd. Ik zal je er kort wat over vertellen.

**De Schumann resonantie is de trilling tussen de kern van de Aarde en de buitenste laag van de ionensfeer, ongeveer 65 kilometer boven de Aarde. Alles wat leeft op deze planeet staat in verbinding met deze trilling, de hartslag van de Aarde.**

Door in meditatie wortels van puur licht vanuit mijn voeten rechtstreeks naar de kern van de Aarde te visualiseren, verbind ik mij met de frequentie van Moeder Aarde. Vervolgens visualiseer ik een buis die dwars door en om mij heen omhoog trekt en rijkt tot aan de centrale zon. Deze buis vult zich vanuit de kern van de Aarde langzaam met helder wit licht. Ik activeer de chakra's rustig één voor één en laat de heerlijke helende energie door en om mijn hele lichaam stralen.

Ik nodig je uit om dit dagelijks te gaan te doen. Aan het begin van de dag of wanneer je lekker in de natuur bent. Het neemt hooguit een kwartiertje en het levert je heling en bescherming. Wil je het samen met mij doen? Laat het me weten.

**Ik wens je een gezonde week in verbinding met de hartslag van Moeder Aarde** **💚**

21 23-5-2021

Ik ben even nieuwsgierig: Heb je n.a.v. de vorige Hart-Inspiratie een mindful zondag of misschien wel week gehad? Of stapte je weer in de trein van de waan van elke dag?

Eerlijk gezegd lukte het mij die zondag maar een paar keer en later in de week was ik me er ook een paar keer van bewust. Gelukkig biedt elke dag en elke week nieuwe kansen :)

Ik kreeg gisteren het advies om me beter te gronden. Me meer te verbinden met Moeder Aarde, zodat de energie vrij door me heen kan stromen. Ja, ik weet het. Aarden. Voor jong en oud zo belangrijk. Moeder Aarde die ons draagt en voedt is onze meest waardevolle basis.

De komende tijd richt ik me dus op die verbinding en ik hoop dat je met me mee doet. Hoe?

* Rode sokken aan zodat ik me er steeds van bewust ben.
* Met mijn handen in de tuin aan het werk. Aandachtig.
* Lekker wandelen in het bos of op het strand. En dan niet snel van a naar b, maar bewust de stappen voelen, de verbinding met de aarde voelen. Mindful.
* In meditatie verbinden met de frequentie van de aarde, de Schumann Resonantie.
* Met een stevige boom knuffelen en me mee laten voeren diep de aarde in.
* Wortels onder mijn voeten visualiseren die stevig en diep de aarde in groeien.

**Ik wens je een heerlijke week in verbinding met Moeder Aarde** **💚**Wil je samen met mij wandelen en de verbinding met Moeder Aarde ervaren? Wil je meer weten? Meld je dan aan voor een [*wandel-coaching.*](https://www.hoorjehart.nl/contact)

Vorige week vertelde ik hier trots over de nieuwe stappen van dochter Marije. Helaas verwarde ik haar nieuwe functie met de naam van haar bedrijf. Als Self-Connection Coach werkt ze onder de naam  ***Well Connected Being***. Bekijk [*hier*](https://wellconnectedbeing.wixsite.com/home) haar website.

20 16-5-2021

Wil jij ook meer in verbinding zijn met jezelf?

Zowel in de afstemmingen op volwassenen als tijdens het spelen van het Transformatiespel als tijdens de wandel-coachingsgesprekken, regelmatig komt naar voren dat mijn cliënten meer in verbinding willen zijn met zichzelf.

Verbinding met jezelf is je verbinden met je hart. Het is je aandacht verleggen van hoofd naar hart. Bewust je lichaam voelen, je adem volgen, je hart voelen kloppen, de energiestroom door je lichaam voelen. Tijdens het wandelen bewust voelen dat je voeten de grond raken, verbonden zijn met Moeder Aarde. Tijdens het werk van tijd tot tijd je handelingen bewust met je aandacht volgen en voelen. Bewust luisteren naar de geluiden rondom jou. Bewust horen, voelen, proeven, bewegen, ademen, praten, werken, wandelen.

Verbinding met jezelf begint met een meer mindful leven. Meer stilte en meer vertraging. Meer verbonden met het nu, is meer in verbinding met jezelf.

Wat het je oplevert? Minder stress, meer kalmte, rust, vreugde, dankbaarheid, geluk en tevredenheid.

Dat willen we toch allemaal? Doe je mee met een mindful zondag?

19 9-5-2021

Dankbaarheid is altijd op zijn plaats. Elke dag is er ondanks alle uitdagingen in het leven zo ontzettend veel om dankbaar voor te zijn, om je dankbaarheid te voelen en te benoemen. Het is een krachtige manier om je goed te voelen, om positieve energie te voelen, om te creëren.

Elke dag eindig ik met het benoemen van dat waar ik me intens dankbaar voor voel. Het laat het goede gevoel groeien. Doe je mee? Elke dag?

Vandaag is het de dag om vanuit mijn hart de dankbaarheid te voelen voor Mem die mij het leven gaf…

Memmedei.

Moederdag.

Verwennen met creaties

zelf gemaakt, zelf gekocht of zelf bedacht.

Commercieel,

maar ook verwennerij

vanuit het hart.

Liefdevolle dankbaarheid.

Voor moeder die je het leven gaf.

Zij zorgt.

Zij geeft.

Vandaag mag zij ontvangen gaan.

Onvoorwaardelijke liefde

Hier of daar of waar ook maar.

Liefde vindt altijd de weg

Van hart tot hart, echt waar.

Moeder Aarde

Moeder van de natuur

Die het leven geeft

Aan ieder van ons

Hier op deze aarde

Zij zorgt.

Zij geeft.

Vandaag mag ook zij ontvangen gaan?

Onvoorwaardelijke liefde

Hier of daar of waar ook maar.

Liefde vindt altijd de weg

Van hart tot hart, echt waar.

18 2 – 5 – 2021

Hoe bewust **hoor** jij?

Had ik het vorige week over voelen, vandaag pak ik **horen** bij de oren.

Hoor je hart. Dat is wat anders dan hoor je mind. En dat aapje daar in je mind die kan er wat van! Wist je dat je zo ongeveer 80.000 gedachtes per dag door je hoofd laat gaan? Niet te bevatten toch? Stel je voor dat je elke dag in je hoofd hoort dat je niet goed genoeg bent, dat je dit nog moet, dat je dat nog wilt, dat je dit niet kan, dat je niet weet hoe dat moet, dat je het zo druk hebt, dat je pijn voelt in je knie, dat je dat maar stom vindt, dat je…..

Zou je 80.000 gedachtes schrijven, gemiddelde 500 woorden op een pagina, dan heb je een boek van 1120 pagina’s per dag! Niet te geloven! Ook niet heel spannend trouwens, want vele gedachtes denk je vele malen opnieuw. Herhaling zorgt ervoor dat je het gaat geloven. Het maakt karresporen in je mind waar je maar moeilijk vanaf te brengen bent.

De ‘Karrespoor-oefening’ kan je hierbij trouwens geweldig helpen. In mijn Hart Bericht die deze week uitkomt vertel ik daar meer over.

Door stil te zijn

Hoor je je stem

Die je steeds maar weer

Keer op keer

Doet geloven

Wat je hoort

Telkens weer.

Door stil te zijn

Hoor je je stem

Die je ook steeds maar weer

Keer op keer

Kan laten geloven

Wat jij horen wilt

Telkens weer.

Door stil te zijn

Geef jij je stem

De woorden die helpend zijn

De woorden die je oren

Zo graag willen horen

De woorden die je verder brengen

Telkens weer.

17 24-4-2021

Hoe bewust **voel** jij?

**Voelen.**

Het ondergeschoven kindje. Als kind konden we eerst alleen maar voelen. Het denken ontwikkelde zich langzaam maar zeker en daarbij raakte het voelen op de achtergrond. We hebben geleerd ons voelen te vervangen door het denken. Automatisch schieten we eerst in het denken. In onze hoofden is het een drukte van belang.

**Voelen.**

Focus je op je voelen, dan stopt het denken.

**Voelen.**

Eerst haal ik maar een paar keer diep adem. Vervolgens richt ik mijn aandacht op mijn lichaam, op wat ik in mijn lichaam voel. Een energiestroom, warmte, hier en daar wat prikkelingen, wat pijntjes, wat spanning.

Een volgende diepe ademhaling brengt me nog meer naar binnen. Meer in de rust. Ik voel me meer ontspannen en zwaarder. Ik voel de energiestroom, de kracht in mij, nog sterker. Ik voel liefde voor deze onophoudelijke krachtige levensenergie.

**Voelen.**

Aandachtig.

Van buiten naar binnen.

Van de wereld naar je lijf.

Van je hoofd naar je hart.

Dáár zit je intuïtie.

Dáár zit je innerlijke kracht,

je innerlijke weten

en je innerlijke wijsheid.

Dáár vind je Liefde.

Dáár vind je de verbinding met de Bron.

Dáár vind je stilte.

Dáár vind je antwoorden.

Vraag je hart, hoor je hart.

16 18-4- 2021

Heb jij mensen om je heen zoals jouzelf? Mensen met dezelfde overtuigingen en gedachten? Gelijkgestemden?

Ik hoop het voor je want volgens mij is dat heel erg belangrijk. Ik voel me gezegend hierin. Ik merk dat ik vele mensen ken en kan opzoeken of mee kan afspreken. Mensen die bij mij passen, mensen waar ik me fijn bij voel en zoveel mogelijk mezelf kan zijn. Het voelt rijk en maakt me een gelukkig mens.

Ik heb in de laatste paar weken verschillende keren mogen afstemmen op kinderen in de basisschool leeftijd. Wat zij mij echt allemaal hebben laten weten is het feit dat het aanpassen aan wat anderen van hen vragen, volwassenen en kinderen, hen zoveel energie kost. De reactie daarop is verschillend. Moe, burn-out, ziek, opstandig, stil, ongelukkig, verdrietig… Dat is toch niet wat we willen en zeker niet voor onze kinderen!

Bij volwassenen is het niet anders. Ook in die afstemmingen komt vaak naar voren dat ze zich aanpassen ten koste van zichzelf. Als je geen ruimte meer voelt voor je zelf en jouw ideeën en opvattingen, dan doe je jezelf geweld aan. Ik heb dat zelf ook ervaren en heb vorig jaar voor mijzelf gekozen en mijn ontslag genomen. Het bleek absoluut de juiste keuze!

Ik merk dat gelijkgestemden om mij heen heel veel doet. Het maakt me vrolijker en krachtiger. Wat is het heerlijk als ik mijn successen en doelen kan delen. Daarmee zet ik het positieve in de energie en versterk ik ze. Elkaars kwaliteiten spiegelen, ervaren wat Liefde is en dit ontvangen en geven. Ik gun dit iedereen. Het kost niks, is voor iedereen beschikbaar. Het enige wat nodig is, is dat je die gelijkgestemden opzoekt. Ook in deze vreemde tijd waarin er veel voor ons wordt bepaald is er altijd de ruimte om voor jezelf te kiezen en de mensen op te zoeken die je vrolijk en krachtig maken. Waar jij, jij kunt zijn!

Boelentip Spiegelogie

15 11-4-2021

Wat doe jij met je dromen en goede bedoelingen? Heb jij ook dromen of ideeën op de plank liggen? Ideeën die ergens in je hoofd veilig liggen opgeborgen en maar niet de weg naar buiten vinden?

Ik wel. Sommige dromen en ideeën zijn half uitgewerkt en anderen liggen daar nog lekker veilig in de donkere kamer te wachten totdat ze het licht mogen zien en ervaren. Alsof ze nog in de cocon gevangen zitten en wachten op transformatie.

We kunnen ons natuurlijk net zoals Rupsje Nooitgenoeg blijven voeden met allerlei inspirerende ideeën en inzichten van andere mensen. We kunnen daarbij onze eigen ideeën en dromen allemaal meenemen in die cocon. Als het daar ligt te verdrogen heeft het geen zin. Het is wel de bedoeling dat transformatie plaats vindt en dat er een prachtige vlinder tevoorschijn komt. Een kleurrijke vlinder die de mensen beroert, een glimlach op hun gezicht tovert, liefde en vrolijkheid en kleur in de wereld brengt.

Er kunnen vele redenen zijn dat je jouw dromen verstopt, dat jouw mooie ideeën het licht nog niet mogen aanschouwen. Vaste overtuigingen opgelopen door omgeving en ervaringen. Overtuigingen of angst voor kritiek, dat het niet goed genoeg is, het licht niet waard is en vul maar in. Opruimen van overtuigingen en vastgezette ervaringen kunnen je helpen om je te laten stralen.

Ik nodig je uit om vandaag aandachtig te kijken naar wat voor moois er in jouw cocon verstopt zit en ligt te wachten op de transformatie tot die prachtige vlinder die de wereld in vliegt met glans en glorie

Ik wens je een transformerende week 💚

14 4-4-2021

Hart-inspiratie: een berichtje vanuit mijn hart wat jou mogelijk kan inspireren. Soms weet ik vooraf het onderwerp en de strekking, maar vaak, zo ook vandaag, stel ik mij open en type ik de woorden die vanuit mijn hart opborrelen…

**Bewust-zijn.** Een veel omvattend en belangrijk begrip in mijn ogen. Er is zoveel waar je je helemaal niet bewust van bent. Ben jij je bijvoorbeeld bewust van je ademhaling..? Ja, zal je op dit moment mogelijk zeggen. Omdat ik het noem en je er dus op dit moment bewust van bent geworden.

Zo werkt het dus. Je bent het je bewust zodra je het noemt, zodra je aandacht er naar toe gaat. **Aandacht** – oftewel - je **dacht** er **aan** en dus ga je ‘**aan**’ en ben je alert. Het is net zoals bij een lichtschakelaar; doe je die aan dan gaat de energie er naar toe en gaat het licht aan.

Dus, door ergens aan te denken gaat je energie er naar toe en ga jij ‘aan’.

Waar denk jij aan? Waar gaan jouw gedachten en dus jouw energie naartoe? Hoe aandachtig doe je dat? **Aandachtig** zijn is je nog dieper verbinden met dat wat je aandacht geeft. Dan gaat er nog meer **energie** naar toe. Stel dat je de energie in jou aandachtig aandacht geeft, dan wordt je nog energieker toch? Ha, ha… wat een spel van woorden.

Stel dat je de kinderen, je naasten, je geliefden de volle aandacht geeft, aandachtig aandacht geeft, dan gaan ze ‘aan’ door de energie die jij ze geeft. Hoe aandachtig geef je aandacht aan jezelf? Of aan de natuur, de wereld, het nare, het fijne etc. En dan heb je natuurlijk nog de keuze hoe die aandacht, die energie eruit ziet. Jij en ik weten dat liefdevolle, warme, lichte en positieve aandacht en energie het licht kan laten branden.

Ik wens je een aandachtige week.

13 28-3-2021

Deze week ben ik diep geraakt door het maken van klanken met mijn stem. Je stem is het meest persoonlijke instrument. Zingen is altijd wel aanwezig geweest in mijn leven. Ik zat vroeg vaak op fiets naar school mijn eigen gemaakte liedjes te zingen en nu ik daar over nadenk waren dat soms ook alleen maar klanken. Thuis tijdens de afwas zongen we samen, ik was lid van een jeugdkoor en later dirigent van een kinderkoor. Ik ben jaren naar zangles geweest en leerde dat zingen vooral durven is. Als leerkracht voor jonge kinderen zong ik de opdrachten en vele liedjes. Toen zo’n 20 jaar geleden het mantrazingen de interesse kreeg van mijn zus, ben ik haar gaan begeleiden met stem en djembé. Dus ja, zingen en klanken maken met mijn stem is mij niet vreemd.

Deze week zat ik met nog twee vrouwen in een zoom en de opdracht was om vanuit je hart klanken te maken. Ik gaf me er aan over en maakte op 3 ademhalingen diepe klanken met mijn intentie gericht op een lichamelijke klacht. Toen ik stopte voelde ik de emotie. De andere twee dames verwoorden wat zij voelden. Mijn gevoel kreeg woorden. Het raakte me diep en het resoneerde nog wel een paar dagen door ook.

Klanken zijn trillingen en kunnen veel in beweging brengen. Ben je een keer lekker alleen, laat je stem dan horen en je beroeren. Durf, maak klanken, zing mee met mantra’s of wat je ook maar wilt. Klanken kunnen van alles lostrillen en helen in je lijf.

12 21-3-2021 Waarvoor kies jij?

Gisteren was het de lente equinox. De zon stond om 10.37 loodrecht boven de evenaar. Dag en nacht waren precies even lang. Overal op aarde, dus ook in Australië, alleen luidt het daar dan natuurlijk de herfst in.

Ik weet niet hoe jullie de dag gisteren hebben ervaren, maar ik voelde een andere energie. Ik voelde me afwisselend gespannen, blij en enthousiast. Ik wilde naar buiten en in de tuin aan het werk. Ik voelde de energie van verbinding, van éénheid.

Ik vond het bijzonder dat juist op deze dag overal op de wereld vele mensen zich lieten horen en opkwamen voor hun recht op vrijheid. Vrijheid van meningsuiting en keuzevrijheid. De vrijheid om te zijn wie jij bent. Er is van alles gaande op onze prachtige planeet Aarde. Ze schudt aan alle kanten. Ze spuwt vuur en duwt het water hoog op. Als je er je ogen voor opent, nieuwsgierig bent en op onderzoek uitgaat, is er enorm veel te ontdekken. Over het donker en leven in angst, over het licht en leven in liefde. Je hebt altijd de keuze.

Ik geloof met heel mijn hart in de kracht van liefde. Het is de liefde die ons het leven geeft, die ons voedt, die ons blij en gelukkig maakt. Het is de liefde die overwint. Voor mij staat dat als een paal boven water.

Ik wens je een week waarin je kiest vanuit de hart.

11 14-3-2021 Hoe begin jij je dag?

Er zijn vele manieren om je dag te beginnen. Ik denk dat het wel 20 jaar geleden is dat iemand mij adviseerde om elke dag te gaan mediteren. Ik heb heel wat dappere pogingen gedaan, maar nee….dat lukte mij echt niet. Mediteren kun je leren, ook dat heb ik een hele lange tijd geweten maar niet toegepast. Geen tijd voor, dacht ik. Dat is natuurlijk niet zo. Als het prioriteit is dan is er tijd dan kun je het leren en dan doe je het. Zo simpel is het toch? Vooral als ik het wat moeilijker had bleek dat het wel lukte, dat ik wel tijd kon nemen om te mediteren.

Nu start ik elke dag met 10 minuutjes voor mijzelf. Verbinden met mijn hart. Een hart-start dus. Met mijn handen op mijn hart, bewust inademen door mijn hart en uitademen door mijn hart. Waarom ik dat doe? Ik wordt er blij van. Het geeft mij echt een goed gevoel.

Even helemaal bij mij, bij wie en wat ik ben.

Even gefocust op mijn lichaam, voelen dat ik leef van top tot teen.

Even wegzakken in Moeder Aarde zodat ik die voedende verbinding voel.

Even wegzweven het Universum in zodat ik ook die verbinding helemaal voel.

De energie van boven stroomt door mij naar beneden en weer terug naar mijn hart.

De plek waar ik voel, de plek waar ik weet, de plek van waaruit ik geef, de plek van waaruit ik leef.

Vanuit mijn hart inspireer ik mijzelf en hoop ook jou.

Ik wens je een hart-inspirerende week.

10 7-3-2021

Wat is kracht? Power. Voorheen associeerde ik dat meteen met stoere mannen. Maar ik merk nu ik dit schrijf dat ik juist aan vrouwen denk. Ik zie steeds meer powervrouwen om mij heen. Vrouwen die voor zichzelf opkomen, die zichzelf laten zien, die voor zichzelf kiezen. Vrouwen die hun energie laten stromen en zich niet meer klein houden. Zo is het eeuwen lang geweest. Mannen die de boventoon voerden en het voor het zeggen hadden, vrouwen die deden wat er van hen geëist werd, onderdanig, hard werkend en zorgend.

Ik voelde zwaarte die daarmee gepaard gaat. Weet jij dat vrouwen van nu dit nog allemaal met hun meezeulen? Van al die generaties en eeuwenlange onderdrukking? En dan te bedenken dat wij in dat opzicht in een hele vrije cultuur leven. Er zijn vele andere culturen om ons heen waar nog steeds de kracht van mannen bovenaan staat en vrouwen zich moeten schikken.

Gelukkig leven we in de tijd van transformatie. Alles wat was mag nu getransformeerd. Het hele circus rondom Covid speelt daarin mee.

Wat was mag veranderen.

Nieuwe energie mag stromen.

Nieuwe energie gaat er stromen.

Samen met het voorjaar stroomt er nieuwe energie.

Kracht.

Stoere, sterke, stevige en zakelijke kracht.

Mannelijke kracht.

Kracht.

Liefdevolle, zachte, verwarmende en zorgende kracht.

Vrouwelijke kracht.

Kracht.

Sturende, Goddelijke, drijvende en energetische kracht.

Innerlijke kracht.

Kracht

heb je nodig nu en altijd.

om bij jezelf te blijven, om jezelf te zijn.

om bij je gevoel te blijven, bij je diepste zijn.

om je eigen mening te vormen

om je eigen leven te vormen.

Innerlijke kracht

in iedereen aanwezig, in elk leven

afkomstig vanuit de Bron die leven is

van je diepste zijn

van wie je werkelijk bent.

Innerlijke kracht

is altijd bij jou

is altijd aanwezig in jou

is altijd samen met jou op pad

Is altijd voor jou aan het werk

Innerlijke kracht

Elke dag mag je vragen

naar inzet van je innerlijke kracht

elke dag mag je dankbaar zijn

voor de inzet van je innerlijke kracht.

Het steunt jou bij je doen en laten

Het helpt jou verder

Het draagt jou

Het stuurt jou bij

Het leidt jou op je pad

9 28-2-2021

Gisteren aan het eind van de middag trok na een heerlijke zonnige middag langzaam maar zeker de mist over het land. Een sluier van grijze natte mist maakte ons wereldje klein. Koud, klein en stil. Het heeft altijd iets magisch vind ik. Mystiek. Zou het woord mist daar vandaan komen? Mystiek betekent geheimzinnig, onverklaarbaar. Mist kan best wel dat geheimzinnige gevoel oproepen. Ik kan me nog een keer herinneren dat ik echt niet meer wist waar ik was en waar de weg, die ik al zo vaak gegaan was, een bocht maakte. Een mystieke ervaring kan ik hebben, wanneer ik lekker alleen in het bos loop en ik me helemaal één voel met het moment en met de natuur. In de mist kan zo’n ervaring zeker worden versterkt lijkt mij. Toch maar eens uitproberen...

Mystieke ervaringen kun je ook beleven wanneer je gaat mediteren of bijvoorbeeld psychedelica gebruikt. Je verbindt je dan met je ziel, met de natuur, met het universum, met de Bron die leven is. Mediteren doe ik regelmatig. Psychedelica is er nog niet van gekomen. Ik heb er bijzondere documentaires over gezien op Gaia. Het kan je ook vele inzichten geven over jezelf, over je leven en over het leven in het algemeen. Het kan de mist in je hoofd laten verdwijnen. Ja, ook dat is mist. Verwarring, vervaging, vol of wazig in je hoofd. Dan moet er even een stevige wind doorheen blazen die je gedachten ordent. Ook dan kan een wandeling in de natuur jou helpen.

Je bewust verbinden met de aarde door elke stap bewust en vol aandacht te zetten en te voelen.

Je bewust verbinden met je lichaam door elke ademhaling bewust te ervaren en te voelen.

Al je zintuigen bewust inzetten. Dat is verbinden met jezelf, met de natuur met het moment.

Dan kan de mist optrekken en je vele inzichten geven.

8 21-2-2021 Wakker worden allemaal

We rollen niet, nee, we springen van de winter in het voorjaar op dit moment. Zomaar ineens spatten de krokusjes en sneeuwklokjes onder de sneeuw vandaan. Wat een kracht zit er verstopt in die kleine bolletjes. Alsof er niets is gebeurd worden ze wakker, wroeten zich door koude en natte grond naar boven en steken hun kopjes stralend boven het maaiveld uit. Daar kan ik nog wat van leren bedenk ik me nu. ‘Doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg’, hoorde ik met regelmaat vroeger. Dat zinnetje is nog wel een beetje aan me blijven plakken. Om echt mijn hoofd boven het maaiveld uit te steken is nog wel een dingetje. Ik bewonder die kleine voorjaarsbrengers met hun eigenwijze en eigenzinnige kracht. Innerlijke niet te stoppen kracht. Ze weten precies wat hen te doen staat. Ze hoeven niet na te denken, alleen maar te voelen en hun gevoel te volgen. Zich alleen maar mee te laten stromen in de flow van het leven. Het lijkt alsof ze de klokken luiden en roepen;

”Wakker worden allemaal. Niet denken maar gaan. Leef, geniet, voel de zon, ga lekker groeien, laat je niet tegenhouden. Het leven is bedoeld om te leven!” Heerlijk die positieve en heldere geluiden van deze klokjes. Het maakt me vrolijk en geeft me energie. Het geeft me dat duwtje in de rug om te genieten van het leven en de kracht in mijn lijf te voelen.

*Gaan en groei, voel en stoei,*

*geniet en geef, speel en leef*

*Word wakker*

*Luister naar je hart*

*Voel en leef vanuit je hart*

*Volg je hart*

7 14-2-2021 De verbindende kracht van ijspret

Wat een aangename en voelbare verandering in de energie. Koning Winter heeft deze week zeker voor verbinding gezorgd. Ineens is de weersvoorspelling voor velen het belangrijkste nieuws. Het doet de echte schaatsliefhebber stralen en genieten. Jong en oud waagt zich op het ijs, genietend van de zon of de ijzige koude oostenwind trotserend. Samen lachen, elkaar helpen en herinneringen ophalen en delen.

Warme herinneringen heb ik aan de koude dagen. De schaatsen onder en gaan! Achter mijn vader aan, mijn hand in die van hem. Later achter mijn man aan, mijn hand in die van hem. Weer later ik voorop en de hand van mijn dochter in die van mij. Zo gingen we zwierend de vaarten en meertjes over. Prachtige herinneringen van samenzijn en verbinding. Samen in de kamer van mijn ouders aan de 11-stedenroute, de schaatsen aan en dan 5 meter klúnen voordat de ijzers over het gladde of geribbelde ‘warme-voeten-ijs’ konden glijden. Samen aan een kop snert. Samen. Blije mensen, stoere verhalen, fijne ontmoetingen, loopneuzen en rode wangen.

Mijn hart verwarmt als ik denk aan deze herinneringen.

Mijn hart jubelt bij het maken van nieuwe herinneringen.

Ik wens je een hartverwarmende week♥

6 7-2-2021 Voorzichtigheid geboden

En dan ineens ligt de focus op even iets anders deze dagen. Code rood! Thuis blijven in verband met Corona, nu ook i.v.m. Koning Winter! De natuurelementen lucht en water die strijden om hun macht. De wind die zijn best doet het water uit de kanalen te blazen en zijn kracht laat horen, voelen en zien.

Het water wat zich laat gelden in ijzel, sneeuw en ijs en haar kracht laat horen, voelen en zien. De kracht van de natuur waar wij mensen het nog steeds niet van kunnen winnen als het er op aan komt. We kunnen ons er tegen weren en op voorbereiden, maar uiteindelijk zijn de natuurelementen de baas en laten niet met zich spotten.

Winter geeft je weerstand en maakt je weerbaarder. En dat is als tegenpool van Koningin Corona wel even wat anders. Of toch niet? Maakt ook die onze weerstand groter? Hmmm… Ik geef in ieder geval de voorkeur aan Koning Winter en ben benieuwd wat die ons deze week laat horen, voelen en zien.

Code rood.

Voorzichtigheid geboden.

Blijf alert op alles wat je hoort, voelt en ziet.

Jouw hart geeft je richting,

Jouw hart weet de juiste weg.

Jouw hart weet wanneer voorzichtigheid geboden is.

Jouw hart heeft de wijsheid in pacht.

Ik wens je een wijze week♥

5 30-1-2021 Hoe gefocust ben jij?

Deze week werd ik me weer even bewust hoe belangrijk het is om te focussen op dat wat ik doe. Focussen op de doelen die ik voor mijzelf heb gesteld voor deze week. Het to do lijstje afwerken lukt niet als ik me niet van tijd tot tijd focus. Ook mediteren is een kwestie van focussen. Bij het schrijven van een Luisterkind-afstemming is het belangrijk dat ik me focus, om zo in flow te blijven communiceren met de ander en dit te verwoorden op papier. Wil ik mij zelf heling of krachtige energie sturen dan zal ik me moeten focussen, anders gaat het niet lukken. Wandelen, eten koken, fietsen, autorijden….noem het maar op. Doe je het met aandacht dan is het lekkerder, veiliger etc. Ik probeer mijn dingen te doen met aandacht, met focus zodat er daadwerkelijk meer gebeurt en meer kracht en energie aanwezig is in dat wat ik doe. Ik zal je eerlijk vertellen dat ik mij moet focussen om me te focussen. Hoe zit dat bij jou? Gaat het vanzelf of laat je je afleiden door interne of externe factoren?

*Focus op dat wat je doet is van belang om te bereiken dat wat je wilt.*

Focus is aandacht geven aan dat wat je aandacht wilt geven.

Focus is energie geven aan dat wat je energie wilt geven.

Focus levert je tijd, resultaat, voldoening, beter gezondheid, meer energie en nog veel meer op.

Dus: focus staat bij mij met grote letters in mijn agenda en boven mijn To Do lijst.

Ik wens je een week met de juiste focus

4 24-1-2021 Vertrouwen.

Juist in deze tijd wordt je vertrouwen op de proef gesteld. Vertrouwen in een goede afloop van de situatie in de wereld, vertrouwen in de kracht van je lichaam, vertrouwen in de medemens, vertrouwen in de Levensenergie, de Bron, God, Allah, Schepper, Universum of welke benaming voor jou maar goed voelt. Volgens het woordenboek is vertrouwen ‘geloven dat je op iemand kunt rekenen’. Het is verbonden aan geloof en aan een ander.

Voor mij is vertrouwen vooral verbonden met jezelf. Vertrouwen begint bij jezelf, het zit in jezelf. In hoeverre heb je vertrouwen in de kracht en mogelijkheden van jezelf? In hoeverre heb je vertrouwen in het zelf herstellend vermogen van jouw lichaam?

Ik wens iedereen een rotsvast vertrouwen toe. Als eerste het vertrouwen in jezelf, in je eigen onmetelijke kracht en mogelijkheden, in het zelf herstellend vermogen van je lichaam, in de kracht van je gedachten, in wat je intuïtie je ingeeft. Een groeiend vertrouwen in een groeiend Licht in de wereld, in een gezonde toekomst, in een positieve liefdevolle wereld.

3 17-1-2021 Wie houdt jou een spiegel voor?

Als je het wilt, als je er open voor staat, als je het kunt zien, dan kan je van alles en iedereen om je heen leren. Wordt je wel eens door een opmerking of door gedrag geraakt? In dat geval heeft het jou iets te vertellen. In dat geval is de situatie of de ander een spiegel voor jou. Kleine kinderen zijn hier meesters in. Vooral met hun gedrag weten ze je te raken. Onbewust zijn zij prima leermeesters.

Ik heb veel van mijn kinderen geleerd. Toen ze klein waren maar ook nu ze volwassen zijn herken ik dingen van mijzelf in hen, maar vooral ook zie ik wat ik van hen kan leren, wat ze me als het ware voor doen.

Wist je dat ook je huisdieren een belangrijke rol spelen en je een spiegel voorhouden? Kijk eens van een afstandje naar je hond of kat en beschrijf hun gedrag maar eens. Wedden dat je er wat van jezelf in herkent?

Laatst mocht ik mij verbinden met een kat. De aanvrager van deze Luisterkind afstemming gaf terug dat ze, hoe vaker ze de afstemming overlas, hoe meer ze van zichzelf in de kat herkende.

Zodra het je raakt wordt je het bewust en treedt verandering in.

Doe er je voordeel mee en laat je raken door de mensen en dieren om je heen♥

2 10-1-2021 Wat creëer jij voor 2021?

Ken je het boek De Secret van Rhonda Byrne? Vast wel. En anders misschien de verfilming van dit boek. Het is al jaren geleden dat ik die met een groepje vrienden heb gezien. Momenteel ligt het boek weer in de kamer en zo nu en dan wordt er een passage voorgelezen. Voorbeelden van mensen die met behulp van gedachtenkracht hun ziekte of armoede overwonnen. Vele bijzondere verhalen die raken. Het inspireert, steeds weer. Het tovert een lach op je gezicht. Dat is wat positieve verhalen met je doet. Dat is wat denken vanuit mogelijkheden in plaats van denken in beperkingen met je doet.

Rhonda haar boeken The Power en The Magic vind ik nog sterker. Vanuit dankbaarheid creëren en dan niet alleen dankbaar zijn voor wat je al hebt, maar vooral ook wat je wilt.

Laatst kreeg ik een mooie opdracht die ik iedereen kan aanraden ook te doen: Stel je voor dat het 31 december 2021 is. Je zit op een prachtige stoel te stralen en overdenkt wat het jaar je allemaal aan overvloed en positiviteit heeft gebracht. Schrijf het allemaal op in de verleden tijd, zodat je het al hebt beleefd of ontvangen. Vervolgens aan de kant leggen en aan het eind van het jaar weer terug lezen. Ik ben benieuwd!

1 3-1-2021 Stroom rustig het nieuwe jaar in.

In dit nieuwe jaar schrijf ik mijn eerste Hart-Inspiratie voor jou. Vanaf nu ontvang je elke week inspiratie vanuit mijn hart.

Als een stromende rivier zijn we het nieuwe jaar ingestroomd. Voor de één is dit mogelijk een rustig kabbelende rivier. Ongemerkt stroom je van het oude naar het nieuwe jaar. Voor de ander is het mogelijk een heftig stromende en kolkende rivier met watervallen en vele bochten en obstakels. Je wilt je misschien zo nu en dan vasthouden aan de rotsen of struiken aan de oever om het hoofd boven water te houden, om dan vervolgens weer met de stroom mee te stromen. Hoe sterk de stroming ook is, hoe woelig de rivier ook is; mee stromen kost de minste energie. Je verzetten kost heel veel energie en uiteindelijk kom je in beide gevallen uit op rustig open water...

In een meditatie kan deze visualisatie je mogelijk helpen.

Stel je maar voor dat je in die rivier springt en je mee laat stromen, eventueel op een luchtbed. Laat je mee stromen zonder je vast te houden aan de zijkanten. Net zolang totdat de rivier rustig is en je rustig op open water ronddobbert.

Ik wens je een rustig, gezond en liefdevol 2021.