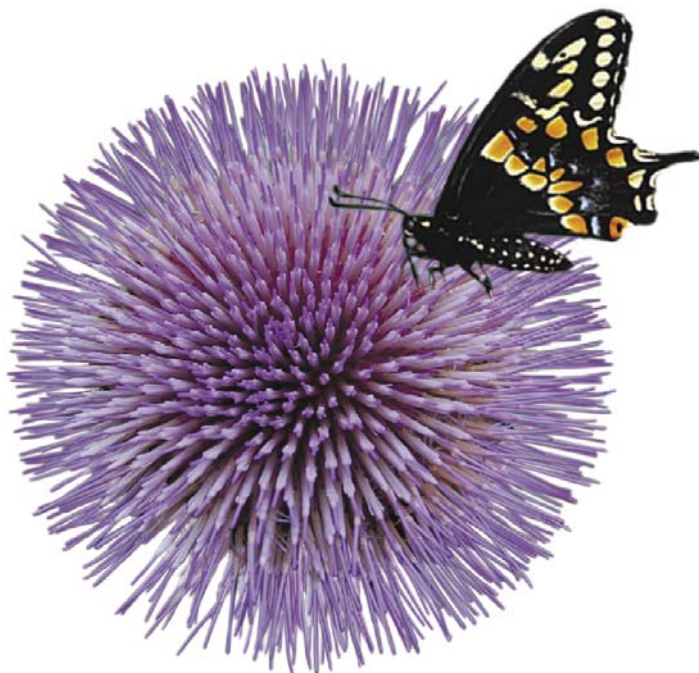


DE KRACHT VAN GEDACHTEN



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-cursus Werken aan je Spirituele Ontwikkeling.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

GEDACHTEN

De kracht van gedachten is zo enorm dat we ons er nauwelijks een voorstelling van kunnen maken. Met gedachten kunnen we heel veel dingen beïnvloeden, zowel in positieve als in negatieve zin.

Gedachten kunnen destructief zijn wanneer we er niet goed mee omgaan. Destructieve gedachten bevatten veel negatieve energie. Maar de kracht van gedachten kan ons ook helen en genezen. Iemand gaat bijvoorbeeld naar zijn huisarts met een klacht. Hij krijgt een medicijn voorgeschreven, maar vindt dat medicijn eigenlijk maar niets. Wanneer hij het gebruikt, werkt het niet, omdat hij bij voorbaat al denkt dat het toch niet zal helpen. Wanneer hij er heilig van overtuigd was geweest dat het voorgeschreven medicijn werkte en hem zou helpen weer beter te worden, vooral omdat hij dat zelf graag wil, had het ook gewerkt en was hij inderdaad beter geworden. Dit is een voorbeeld van de kracht van gedachten. Het maakt daarbij niet uit of je kiest voor de reguliere of de alternatieve geneeswijze. Zodra je denkt dat het niet werkt, omdat voordien niets anders geholpen heeft, werkt het inderdaad niet. In zo'n geval moet je in je gedachten een keuze maken: wil ik geholpen worden?

Er zijn ook mensen die naar een dokter gaan en zeggen: 'Geef me maar een pilletje, dan ben ik overal van af'. Ook dit werkt niet, want deze vorm van gedachten is eveneens destructief, net als de gedachte dat niets helpt, wat je ook doet.

Wanneer jij echt beter wilt worden, en dan bedoel ik ook *echt* beter, zul je je gedachten en destructieve gedrag drastisch moeten veranderen. En daar zul je zelf iets aan moeten doen. Veel mensen zeggen dat ze geen zin hebben om tijd of geld in hun gezondheid te steken, hoewel dit de laatste jaren toch wel aan het veranderen is.

Veel mensen vragen mij wat ze moeten doen om van hun destructieve gedrag af te komen. Het eenvoudigste antwoord is *stoppen* met dit gedrag, maar daarop volgt dan steevast de vraag *hoe*. Stoppen met destructief gedrag is vooral stoppen met negatief denken, iets wat gemakkelijker gezegd is dan gedaan. Iemand die niet meer ziek wil zijn en een gezond en gelukkig leven wil leiden, moet eerst goed naar zichzelf leren kijken. Het is als het planten van een zaadje, maar wanneer dat zaadje tot bloei komt, kan alleen de hulpvrager bepalen. Je kunt samen met een cliënt een begin maken, maar de ontwikkeling van het proces is zijn zaak. Je kunt iemand niet dwingen om een snelle of juist langzame ontwikkeling door te maken, want iedereen hanteert zijn eigen tempo.

Gedachten hebben ook een grote invloed op onze spirituele groei. Op een positieve manier je gedachten beheersen, is uiteraard goed voor je geest, maar ook voor je lichaam. Het is goed voor je gezondheid en het bevordert het genezingsproces. Negatieve gedachten kunnen ziek maken en sommige mensen kunnen zichzelf letterlijk gek maken met hun gedachten.

Om te voorkomen dat je dagelijks met te veel negatieve gedachten rondloopt, zijn meditatie en je ademhaling belangrijk. Je ademhaling vormt de beste therapie tegen negatieve gedachten. Wanneer je je aandacht op je ademhaling richt, ben je afgeleid van je gedachten. Ademhalen is een natuurlijk proces waarmee je heel geconcentreerd bezig kunt zijn, zonder geconfronteerd te worden met andere gedachten. Om dit te kunnen bereiken, is oefenen van essentieel belang, vooral voor mensen die met veel gedachten rondlopen en geen innerlijke rust kunnen vinden.

Ik hoor mensen nogal eens zeggen dat ze zichzelf dwingen om niet te denken. Dat heeft weinig zin, want je bereikt er helemaal niets mee. Voortdurend moeten denken is een soort dwang. Sommige mensen moeten gewoon over iets denken, omdat ze anders gek worden van de stilte. Gedwongen denken brengt automatisch al gedachten met zich mee, namelijk: 'ik moet niet denken,

ik moet niet denken'. Deze vorm van dwang veroorzaakt negatieve energie, iets wat niet bevorderlijk is voor je rust, vrede en liefde, je gezondheid en je spirituele groei.

De kracht van gedachten is zo groot dat deze de hele wereld kan omspannen. Met gedachten kun je aan iemand die heel ergens anders woont, informatie overbrengen, zodat er als het ware een gesprek plaatsvindt via gedachten, telepathie noemen we dat. Op deze manier kun je ook contact maken met gidsen en engelen of overleden familieleden. Die gesprekken spelen zich af in je hoofd, maar komen uit je hart/ziel. Samen met het gevoel vormen gedachten een zeer sterke combinatie, waardoor het overbrengen van gedachten nog meer bekrachtigd wordt. Degene aan wie je je gedachten zendt, moet er wel voor openstaan om ze te ontvangen. Daarbij komt nog dat je ontspannen moet zijn om dit zo krachtig mogelijk te kunnen doen. Als je het druk hebt of afgeleid wordt, zul je niets kunnen versturen of ontvangen. Het kan gebeuren dat je de boodschap van een ander pas later ontvangt, want de boodschap zelf blijft in de ether 'hangen' tot je haar ontvangen hebt.

Ik geef een voorbeeld. Mijn vriendin dacht eens heel sterk aan mij. Ik belde haar op en zij vertelde mij dat ze bezig was gedachten naar mij te zenden. Ik ontving haar gedachten tegelijkertijd. Een andere keer deed zij hetzelfde en reageerde ik pas laat op de avond. Ze vertelde mij dat zij 's middags al bezig was met zenden. Ik was op dat moment echter geconcentreerd bezig met een cliënt en stond daardoor niet open om haar boodschap te ontvangen. Pas toen ik later op de avond wel openstond voor haar gedachten, ontving ik deze.

Deze ontspannen toestand is eigenlijk een verhoging van het trillingsniveau, ofwel het energieniveau. Verderop in deze cursus kun je meer lezen over de manier waarop je dit kunt bereiken.

Het is van belang om vast te stellen wat je destructieve gedragingen zijn. Dat kunnen er veel zijn, maar ook

weinig. Je kunt je destructieve gedragingen op een aantal manieren vinden. Ik zal die manieren in deze les stuk voor stuk behandelen, zodat je een zo duidelijk mogelijk beeld krijgt van jezelf en van de oplossingen die voorhanden zijn. Wanneer je niets aan je destructieve gedragingen doet, verandert er echter ook niets.

Oefening

1.

Ga rustig zitten en voel je lichaam, ook met je klachten of ziekten. Voel de pijn en vraag je af of deze pijn nut voor jou heeft. Je hebt bijvoorbeeld erg veel last van je spieren en gewrichten. Als gevolg van de pijn span je je spieren nog verder aan en je neemt een andere houding aan om de pijn zo veel mogelijk te verlichten. Wat je in feite aan het doen bent, is de pijn verergeren in plaats van verminderen, iets wat nooit de bedoeling kan zijn. Je kunt het gevoel hebben dat je meer pijn hebt wanneer je je ontspant. Toch is het belangrijk om te ontspannen, dus ga nu verder met voelen.

Om de klachten te verminderen, is het noodzakelijk om de klacht of ziekte te accepteren in zijn volledige omvang. Door deze acceptatie voorkom je de productie van negatieve energie en bespaar je tegelijkertijd energie. Je accepteert op dit moment dat alles is zoals het is. Je gaat dus met je gedachten naar de zieke plek en accepteert deze volledig. Ontspan daarbij je hele lichaam. Op het moment van acceptatie en ontspanning zul je merken dat de pijn iets minder wordt. Bij sommige mensen kan de pijn eerst verergeren. Houd hier rekening mee, maar ga toch door met de oefening. Hoe vaker je het doet, hoe beter het zal gaan.

Je gedachten zijn gericht op ontspanning en acceptatie. Je hebt dus geen negatieve gedachten, maar uitsluitend helende positieve gedachten. De kracht van het positief denken veroorzaakt op zichzelf al een heling. Dit wil niet zeggen dat je meteen genezen bent, maar het begin is wel gemaakt. Je bent wat minder destructief bezig geweest door deze oefening uit te voeren. Wanneer

je even ontspannen bent geweest, kom je weer terug bij jezelf, in het nu, en ga je verder met je dagelijkse dingen.

2.

Richt je aandacht naar binnen en vraag je af wat voor jou de reden is om niet beter te willen worden. Waarom kies je voor ziekte in plaats van gezondheid? Nu zul je vast denken: 'ik ben toch niet zo gek dat ik de ziekte zelf gekozen heb?' Toch is het antwoord op deze vraag gedeeltelijk: ja! Je kiest er zeker niet voor, maar onbewust en op zielsniveau kan een ziekte heel belangrijk voor je zijn. Zeker als het gaat om een leerproces, wat voor het grootste deel te maken heeft met karma. Dingen die je nog te doen hebt, dingen waar je, voor je geboren werd, voor gekozen hebt om die in dit leven af te maken. Ziekten als kanker, tumoren en aids hebben te maken met een zielsreiniging. Dit is op bewust niveau niet gemakkelijk te begrijpen, maar op zielsniveau weet je onderbewustzijn dat het zo is.

Dus dit is een heel belangrijke vraag die je jezelf in alle eerlijkheid moet stellen. Als je met je aandacht helemaal naar je buik gaat, dan vind je daar het antwoord. Het antwoord zit diep binnenin je. Je ontspant eerst je hele lichaam, van je tenen tot aan je kruin. Daarna ga je met je aandacht naar binnen, naar je buik en stel je de vraag. Wacht geduldig tot het antwoord komt.

3.

Neem pen en papier en schrijf alles op wat in je opkomt. Lees daarna eens terug hoeveel negatieve gedachten ertussen staan. Zaken als 'ja, maar...' zijn op zichzelf al negatief. Alleen het woordje 'maar' is al negatief. Dus lees goed na wat je hebt opgeschreven. Voel nu eens in je buik of dat 'maar' echt nodig is. Het komt uit je hoofd en niet uit je buik. Beschrijf daarna alles wat zich in je buik aan gevoelens afspeelt en vergelijk dat met je eerder beschreven stukje. Zie je het verschil?

4.

Pak weer pen en papier. Ga rustig zitten en denk aan iets leuks wat je zou willen ondernemen. Iets wat je ten positieve zou willen veranderen. Werk op papier je plannetje uit, beschrijf hoe het eruit moet komen te zien en schrijf er tegelijkertijd alle negatieve gedachten bij die in je opkomen. Lees je notitie en ga weer na hoeveel gedachten er nog negatief waren. Zijn dit er al minder dan bij punt 3 of zijn het er nog steeds evenveel? Zitten er al meer positieve dingen bij? Heb je je plannetje beschreven vanuit je buik of vanuit je hoofd of gedachten?

5.

Als bij de punten 3 en 4 nog veel negatieve gedachten zijn opgetreden, neem dan nu een ontspannen houding aan. Ga lekker liggen. Span alle spieren in je hele lichaam, van je tenen tot je kruin, zo strak aan als je kunt. Houd die spanning tien seconden vast. Laat vervolgens los en adem rustig door. Doe dit tien keer achter elkaar. Tien seconden spannen en tien seconden loslaten. Bij iedere uitademing en ontspanning laat je steeds meer spanning gaan.

Het kan gebeuren dat je je door de spanning kwaad voelt worden, of verdrietig. Dit komt door de spanning in je buik die je door deze oefening opwekt en loslaat. Dat geeft niets, word maar kwaad of verdrietig, het mag er allemaal zijn. Het kan ook zijn dat je moet huilen, en ook dat geeft niets, dus huil maar.

Laat alle gevoelens vrij die vastzaten, laat ze de vrije loop, want het geeft alleen maar verlichting. Houd je niet in omdat je volgens de regels je fatsoen moet houden, of omdat je opvoeding je dat zo geleerd heeft. Geef jezelf toestemming om je te laten gaan. Als je deze oefening tien keer gedaan hebt, neem je pen en papier en schrijf je op wat je gedachten waren tijdens het spannen en loslaten, zowel de positieve als de negatieve. Beschrijf ook hoe je je nu voelt. Als je dat kunt, probeer dan direct daarna de oefeningen 3 en 4 nog eens te doen. Gaat dit al beter dan eerst? Probeer te achterhalen wat de oorzaak is waardoor je zo kwaad of verdrietig werd, want dat is heel belangrijk.

Deze vijf korte oefeningen brengen je al een klein stukje in de goede richting, namelijk die van opening, vrijheid en verandering, innerlijke vrede, onvoorwaardelijke liefde en gezondheid. Ze geven je een beeld van jezelf, waar je normaal niet zo snel aan zou denken. Omdat je vaak zo gehaast bent en nergens meer tijd voor hebt, heb je niet in de gaten hoeveel negatieve gedachten je kunt hebben. Het zijn er vaak meer dan je denkt.

Om een idee te krijgen van wat negatieve gedachten zijn, geef ik je een aantal voorbeelden die het meeste voorkomen. Misschien herken je er een aantal, maar zag je ze eerder niet als negatief.

- 
1. Ja, maar.....
 2. Maar wat als.....
 3. Het zal wel niet.....
 4. Ik kan niet.....
 5. Hoe kan ik ooit.....
 6. Zal ik ooit.....
 7. Maar ik wil niet dat.....

Probeer je eigen gedachten na te gaan en zoek uit waar jouw negatieve gedachten altijd mee beginnen. Lees dan nog eens de oefeningen 3, 4 en 5 na en kijk eens goed of je toch niet meer negatieve gedachten hebt beschreven. Doe desnoods de oefeningen nog eens, en schrijf alles letterlijk zo op als ze in je opkomen, want dat geeft de beste indruk.

Om positief te denken, kunnen je gedachten beter beginnen met de volgende woorden. Ze staan in verbinding met je zeven hoofdchakra's. Ik geef voor ieder chakra een beginzinnetje, dat je uiteraard zelf aan kunt vullen met gedachten die je graag zou willen.

1. Basischakra: Ik ben.....
2. Sekschakra: Ik voel.....
3. Zonnevlecht: Ik wil.....
4. Hartchakra: Ik accepteer, of ik houd van.....
5. Keelchakra: Ik spreek, of ik zeg.....
6. Derde oog: Ik zie.....
7. Kruinchakra: Ik weet.....

Oefening

In deze oefening geef ik je aan de hand van een voorbeeld aan hoe het anders kan. Ik laat je zien hoe je negatieve gedachten naar positieve gedachten kunt transformeren. Het is de bedoeling dat je zelf je eigen gedachten die je bij oefening 3, 4 en 5 hebt genoteerd, gaat transformeren naar het positieve, zodat je wensen daadwerkelijk uit gaan komen.

Je wens is te stoppen met roken. Al de gedachten die je daarover hebt, zijn vrij negatief: 'Dat kan ik niet, dat houd ik toch nooit vol, ik heb de kracht niet om te stoppen. Anderen denken ook dat ik het niet kan en ik wil het eigenlijk heel graag, maar ook weer niet'.

Je hebt maar twee positieve gedachten, namelijk je wens om te stoppen met roken en dat je het eigenlijk heel graag wilt. Er zijn vier negatieve gedachten, namelijk: dat kan ik niet, dat houd ik toch nooit vol, ik heb de kracht niet om te stoppen en anderen denken ook dat ik het niet kan. Welke gedachten zullen winnen, denk je? Uiteraard de negatieve, want die zijn sterker dan de positieve. Dus zul je het volhouden als je nu stopt met roken? Nee, natuurlijk niet.

Om je wens in vervulling te laten gaan, zul je dus alle negatieve gedachten moeten omzetten in positieve. Dat gaat als volgt.

IK BEN gelukkig als ik stop met roken.
IK BEN bevrijd van sigaretten.
IK BEN gezonder wanneer ik niet rook.
IK VOEL me beter als ik niet rook.
IK VOEL me gezonder zonder sigaretten.
IK VOEL me gelukkig zonder sigaretten.
IK WIL niet meer roken.
IK WIL gezond zijn.
IK WIL me gelukkig voelen, ook zonder sigaretten.
IK HOUD VAN MEZELF EN IK ACCEPTTEER MEZELF,
ook als ik niet rook.
IK HOUD VAN MEZELF EN IK ACCEPTTEER MEZELF,
als ik gezond verder leef zonder sigaretten.

IK HOUD VAN MEZELF EN IK ACCEPTEER MEZELF,
zelfs als ik me bevrijd voel van de sigaretten.
IK ZEG tegen mezelf dat ik het roken niet meer nodig
heb.
IK ZEG dat ik me gelukkiger voel zonder sigaretten.
IK ZEG dat ik me gezonder voel zonder sigaretten.
IK ZIE mezelf stoppen met roken.
IK ZIE mezelf gezond zijn zonder sigaretten.
IK ZIE mijn toekomst rooskleurig in.
IK WEET dat ik kan stoppen met roken.
IK WEET dat ik gezonder en gelukkiger zal zijn zonder
sigaretten.
IK WEET dat ik meer zelfrespect en eigenwaarde en ver-
trouwen heb wanneer ik gestopt ben met roken.

Je kunt deze lijst zelf natuurlijk nog uitbreiden. Hoe uit-
gebreider, hoe beter en krachtiger het zal werken. De
bedoeling is dat je deze zinnetjes als affirmaties gaat
gebruiken. Je zegt ze wel drie keer per dag op als een
soort gebed. Je eigen gebed. Leg daarbij steeds je hand
op het bijbehorende chakra. Het is noodzakelijk om
daadwerkelijk te geloven. Diep geloven dat dit echt is wat
je wilt. Schrijf de zinnetjes ook op een briefje en leg het
briefje 's nachts onder je hoofdkussen. Tijdens je slaap is
je innerlijke ziel ermee bezig. Je onderbewuste is tijdens
je slaap altijd bezig met je lichaam. Het zorgt ervoor dat
je hart gewoon doorklopt, dat je ademhaalt, etc. en dat
je gebedje naar het universum wordt gezonden. Er wordt
dus aan gewerkt.

Uiteraard kan de ene wens direct vervuld worden, en zal
dat bij andere langer duren. Dit houdt verband met de
jaren die je nodig had om destructief te worden, en dat
kun je uiteraard niet in één dag veranderen. Door de zin-
netjes diep vanuit je hart en vol overgave en vertrouwen
hardop uit te spreken, stuur je dit bericht naar het univer-
sum en daar wordt hard gewerkt aan je wens, uiteraard
in samenwerking met jou.

Zolang je zelf niets doet, zal het universum er ook niets
aan doen. Niemand uit de andere wereld zal je helpen,
totdat je besluit dat het anders moet.

Om je affirmaties te versterken, kun je de volgende tussenvoegsels gebruiken:

Ik ben

Ik ben op het diepste niveau.....

Ik ben vanaf het eerste moment

Een voorbeeld:

Je bent vrijgezel en toe aan een relatie, maar je kunt niemand vinden die je aanstaat. Ga dan als volgt te werk:

Ik ben toe aan een nieuwe, goede, liefdevolle relatie.
Ik ben op het diepste niveau van mezelf toe aan een nieuwe, goede, liefdevolle relatie.

Ik ben vanaf nu het allereerste moment in mijn leven bewust toe aan een nieuwe, goede, liefdevolle relatie.

Daarna kun je verdergaan met de volgende versie:

Ik voel.....

Ik voel op het diepste niveau.....

Ik voel vanaf het allereerste moment.....

Etc.

Ga verder met het rijtje van de zeven chakra's en formuleer je eigen zinnen hierop, die je aan de hand van dit voorbeeld zelf kunt invullen en versterken.

Ook dit kun je op ieder niveau en voor alles wat je maar wilt bereiken, toepassen. Bijvoorbeeld bij gedragsveranderingen, gewichtsreductie, geluk, beterschap en gezondheid. Je kunt het zo gek niet bedenken of je kunt het krijgen, zolang het je ziel zal dienen om te ervaren wat hij wil.

Een goed voorbeeld is het reduceren van je gewicht. Wanneer je in een affirmatie zegt dat je gewicht wilt verliezen, zal dit niet zo snel lukken. Want wie wil er nu iets verliezen? Ook het kwijtraken van overtollige kilo's zal niet lukken, want wie wil er nu iets kwijtraken?

Je dient duidelijk te zijn met je vragen en de affirmatie zo te maken dat deze ook werkelijk werkt. Wanneer je van iets af wilt, zul je je affirmatie zo moeten formuleren dat deze ook daadwerkelijk een positieve boodschap vormt. De goede manier om van je overvloedige kilo's af te komen, is de volgende:

Ik ben in staat om overvloedig vet te laten smelten.
Ik ben in staat om mijn overgewicht te reduceren.

Dit klinkt al stukken beter en het geeft je niet het idee dat je iets kwijtraak of verliest. Let er dus op hoe je affirmeert en hoe je je vraagstelling naar het universum zendt.

Met affirmaties werken vergt de nodige tijd, maar het is zeer effectief. Het vraagt wel veel van je doorzettingsvermogen. Wanneer je bijvoorbeeld van je overgewicht af wilt, moet je niet denken dat je meteen kilo's tegelijk afvalt, terwijl je op dezelfde manier blijft eten zoals je deed. Het is een effectieve ondersteuning, maar wees realistisch en help mee aan het proces door je voedingspatroon aan te passen. Dit geldt uiteraard voor ieder onderwerp dat je veranderen wilt.

Houd iedere dag ieder teken in de gaten dat je aange-reikt krijgt. Vaak komen wensen uit, of gebeuren er kleine dingen die je wenste, maar zie je niet dat je al gekregen hebt waar je om vroeg. Doe je best en ga aan de slag, maak je eigen affirmaties en houd dit minstens dertig dagen vol, minimaal drie keer per dag. Heb dit over voor jezelf, het neemt nog geen kwartier per dag in beslag. Doe het als je 's morgens opstaat, 's middags tijdens de pauze op je werk en 's avonds voor het slapengaan. Het tijdperk van de smoesjes is voorbij. 'Ik heb geen tijd', bestaat niet meer voor je.

Doe de oefeningen en affirmaties overigens alleen wanneer jij vindt dat je er iets aan hebt. Als je het gevoel hebt dat ze geen toegevoegde waarde voor je hebben, doe ze dan niet. Zoek alleen iets wat dienstbaar is voor jou!

Als je het voorgaande als een kuur van dertig dagen toepast, kun je dat bij voorkeur in combinatie met de volgende oefening doen. Zoals je al eerder hebt kunnen lezen, staan de beginwoorden 'ik ben', 'ik voel', 'ik wil', etc. in verbinding met je chakra's. De volgende oefening is enigszins gelijk aan de voorgaande, alleen richt je tijdens het uitspreken nu je aandacht op het bijbehorende chakra. Dit om de affirmatie die je gemaakt hebt, met nog meer kracht bij te staan.

Oefening

Neem je affirmaties bij de hand en zoek een plekje waar je niet gestoord kunt worden. 's Morgens en 's avonds zal dat geen probleem zijn, want dan kun je de oefening rustig op je bed doen, of in een gemakkelijke stoel.

Ontspan je lichaam en richt je aandacht eerst op je stuitbeen. Hier bevindt zich je eerste chakra. De kleur die bij dit chakra hoort, is rood. Denk maar aan rood en zie dit gebied helder rood worden, zowel aan de voor- als aan de achterkant van je lichaam. Doe nu je affirmaties die beginnen met: ik ben... Stel je tijdens het affirmeren voor dat er een mooie bloem ontluikt en helemaal openbloeit tot bijvoorbeeld een prachtige rode roos. Als je hiermee klaar bent, laat je het rood langzaam verzachten en verminderen.

Ga nu met je aandacht naar je tweede chakra, het heiligbeenchakra. Deze bevindt zich direct boven het schaambeen. De kleur die hierbij hoort, is oranje. Laat dit gebied helemaal oranje worden. Ook hier neem je een oranje bloem voor ogen, die helemaal openbloeit. Doe nu je affirmaties die beginnen met: ik voel... Als je hiermee klaar bent, laat je het oranje langzaam wegvloeien.

Ga nu met je aandacht naar je derde chakra, die ook wel de zonnevlecht genoemd wordt. Deze bevindt zich rond je navel. De kleur die hierbij hoort, is geel. Zie een schitterende gele bloem en laat deze opengaan. Doe de affirmaties die beginnen met: ik wil... Laat daarna het geel langzaam wegvloeien.

Ga met je aandacht naar het vierde chakra en deze wordt helemaal groen. Het bevindt zich bij je hartstreek, tussen de borsten. Neem hiervoor een mooie groene plant. Laat de plant opengaan. Doe de affirmaties die beginnen met: ik houd van..., ik accepteer... Laat het groen vervolgens wegvloeien.

Ga met je aandacht naar je keelchakra, dat zich in het keelgebied bevindt. Dit gebied is blauw, lichtblauw. Neem weer een mooie bloem in gedachten, die je blauw maakt en laat openbloeien. Doe de affirmaties die beginnen met ik spreek..., ik zeg....en laat het blauw vervolgens langzaam wegvloeien.

Ga vervolgens met je aandacht naar je voorhoofd, naar je zesde chakra, ook wel het derde oog genoemd. Deze bevindt zich tussen de wenkbrauwen, in het midden van je voorhoofd. Denk daarbij aan indigoblauw, donkerblauw/paars en kies een bloem met deze kleur. Doe de affirmaties die beginnen met: ik zie... en laat de kleur langzaam wegvloeien.

Ga ten slotte met je aandacht naar je kruin, in het midden, bovenop je hoofd. Stel je de kleur wit of lila voor en een prachtige lotusbloem die helemaal opengaat. Doe de affirmaties die beginnen met: ik weet... en laat de kleur voor de laatste maal wegvloeien.

Schrijf vervolgens op hoe je je voelt nadat je dit gedaan hebt. Je voelt je licht en tegelijkertijd krachtiger en positiever. Probeer dit gevoel de hele dag vast te houden. Als je op deze manier 's morgens de dag begint, kun je deze oefening tussen de middag ook op een wat minder rustige plek uitvoeren en 's avonds voor het slapengaan weer op de manier die je 's morgens hebt toepast. Het gevolg is dat je beter slaapt, je lekkerder in je vel voelt en steeds vaker positief denkt. Je krijgt meer zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde, wat een bijdrage levert aan je innerlijke vrede, onvoorwaardelijke liefde en uiteindelijk je gezondheid.

KIEZEN

Kiezen betekent letterlijk beslissingen nemen in je leven. Kiezen betekent ook verantwoording dragen. Dat kan om iets eenvoudigs gaan, maar het kan ook om belangrijke zaken gaan, die je leven drastisch kunnen veranderen. Kiezen betekent ook dat je bezig bent iets te doen, iets te veranderen. Maar het belangrijkste waar je aan moet denken, is dat kiezen ook betekent dat je zelf de verantwoording neemt voor je keuzen en de daden die je stelt. Wanneer je een keuze maakt in je leven en het blijkt niet de juiste te zijn, dan heb je daar verantwoording voor te dragen. Niet zozeer jegens anderen, maar jegens jezelf. Jij hebt zelf een keus gemaakt en als het niet de goede keus blijkt te zijn, kies dan opnieuw en verander wat je veranderen wilt.

Door zelf de verantwoording te nemen over je beslissingen, kun je niet iemand anders de schuld geven wanneer je een verkeerde keuze hebt gemaakt. Jij bent geheel verantwoordelijk voor de dingen die je doet. Niemand kan je aanzetten tot dingen die je niet wilt. Als je aan iemand advies vraagt, diens goede raad opvolgt en het resultaat blijkt niet te zijn wat je ervan verwacht had, dan kun je die ander niet de schuld geven, want jij hebt ervoor gekozen om het advies op te volgen. En als het advies wel positief werkt, dan prijs je diegene de hemel in om zijn goede advies.

Om een goede keus te leren maken, kun je het voorgaande gegeven ook gebruiken om affirmaties te maken. Een voorbeeld: 'IK BEN in staat om steeds weer de juiste keuzen te maken in mijn leven'. Zo kun je het hele rijtje weer volmaken.

Deze benadering is soms ook nodig bij mensen die nog niet in staat zijn om voor zichzelf te kiezen. Veel mensen leven naar de keuzen van anderen. Dit komt vaak voort uit hun jeugd en het is moeilijk om deze gewoonte te doorbreken. Door affirmaties te gebruiken en deze iedere dag ongeveer vijftien tot dertig minuten echt te

lezen, te voelen en naar het universum te zenden, zal er een verandering plaatsvinden. Je kunt dit in feite zien als een positieve manier van hersenspoeling.

Je hele opvoeding was al een hersenspoeling, zowel in positieve als in negatieve zin. Kijk maar eens naar alle dingen die je nu doet. Die heb je in het verleden geleerd van mensen die het je hebben voorgedaan. Het middel dat zij daarbij toepasten, was hersenspoeling, ofwel herhaling op herhaling op herhaling. Hoe vaker bij je ingeprent is dat iets niet of juist wel goed is, hoe sterker je gelooft dat dat ook zo is. Dit komt omdat je dit niet beter weet, je hebt aangenomen dat het zo hoort. Nu is echter de tijd aangebroken dat je zelf gaat kiezen wat wel en wat niet goed voor je is.

Wanneer je vanaf nu dus een bepaalde keuze in je leven wilt maken, zul je jezelf positief moeten hersenspoelen en zeggen dat het goed is wat je doet. Geloof in jezelf, geloof dat je de juiste keuze maakt. Geloof er zo heilig in dat je letterlijk kunt voelen dat jouw keuze goed is voor jezelf. Wanneer het geloof in jezelf eenmaal groot genoeg is, maakt het niet meer uit wat andere mensen ervan vinden.

Wat anderen doen, moeten zij weten, jij doet wat jij wilt. Als een ander het anders doet dan jij, veroordeel hem dan niet, want het is de keus van de ander en die heb je te respecteren. Sta voor de beslissingen en de keuzen die je in je leven maakt en laat je niet afleiden door wat anderen ervan zouden kunnen denken. Dat geeft namelijk negatieve energie. Je moet je energie juist positief voor jezelf gebruiken en voor je laten werken, want dat heeft het grootste effect.

Kiezen voor jezelf betekent goed voor jezelf zorgen, dus zonder destructief gedrag.

IK BEN...

Ik ben... is de krachtigste en machtigste formule die het universum kent en bezit. Zoals al eerder aangegeven,

hoort 'ik ben' bij het eerste chakra. Het is aardend, zelfverzekerd en vertrouwd. 'Ik ben' laat zien wie jij graag wilt zijn. Je gedraagt je daar ook naar. Maar soms kan het ook een uiterlijke vertoning zijn.

Een voorbeeld. Iemand houdt de uiterlijke schijn op van een enorm zelfvertrouwen, maar van binnen is hij een heel lief en zachtaardig mens, die, als gevolg van de dingen die hij heeft meegemaakt, eigenlijk helemaal niet zo veel zelfvertrouwen heeft. Soms zie je ook mensen die zich voor de buitenwereld echt macho gedragen. Ook zij willen graag laten zien wie zij zijn, maar binnenin hen schuilt vaak minachting en onzekerheid.

Nog een voorbeeld is de man die voor een behandeling bij mij in de praktijk kwam. Hij had een enorm postuur en was door bodybuilding flink gespierd. Hij had ook anabole steroïden gebruikt en andere spierversterkende middelen. Toen ik in de gaten kreeg hoe deze man werkelijk in elkaar zat en hem daarmee confronteerde, sprongen hem de tranen in de ogen. Hij voelde zich klein, al van kinds af aan, en hij was ook vaak onderdrukt. Toen hij wat bedaard was, vertelde hij mij zijn levensverhaal en hij zag plotseling zelf in dat zijn houding en uiterlijke verschijning niet strookten met wie hij werkelijk was. Hij bleek een zachtaardig mens met het hart op de juiste plaats, maar aan de buitenwereld wilde hij dit niet laten zien. Ik vroeg hem wie hij in werkelijkheid wilde zijn en hij vertelde dat hij graag zacht en liefdevol wou zijn. Ik heb hem uitgelegd dat wanneer hij dit werkelijk wilde zijn, hij dat ook op anderen zou kunnen uitstralen, zonder gekwetst te worden. Ik liet hem zien hoe het anders kon en dat gaf hem moed.

Een ander probleem was dat door het gebruik van anabole steroïden zijn sperma sterk in kwaliteit verminderd was en dat hij daardoor nog altijd geen kind had kunnen verwekken. Ook dat maakte hem zeer verdrietig. Hij voelde zich geen man. Hij zag eruit als een echte man, maar doordat hij zich niet voort kon planten, voelde hij zich geen man meer. Hij had spijt van het feit dat hij deze

anabolen had gebruikt, maar ook van het feit dat hij zich niet eerder had voorgedaan zoals hij werkelijk was.

Helaas zijn er veel mensen die er later spijt van hebben dat zij iets niet anders aangepakt hebben. Dit heeft echter geen enkele zin. Maak liever datgene goed wat je in je eigen ogen fout gedaan hebt. Wanneer een bepaald feit niet meer om te draaien is, geef dan toe dat het fout was en begin opnieuw. Kies opnieuw. Ben wie je werkelijk bent. Word wie je graag wilt zijn. Spreek alles wat je graag bent, tegen jezelf uit en heb geen spijt, maar leer van je fouten. Zie de fouten als een onderdeel van een levensles, net zolang tot de dingen gaan zoals je graag wilt. Dat is waar het in het leven om gaat: leren met vallen en opstaan. Op die manier hebben we immers ook leren lopen.

De dingen die je meemaakt, vormen niet alleen een les, je kunt ze ook alleen maar simpelweg ervaren. Je ziel wil ervaren wat wel of niet goed is. We doen daarom goede en minder goede ervaringen op in ons leven. Maar zelfs de dingen waarvan we denken dat we ze niet goed doen, zijn in wezen goed zoals ze zijn, omdat we daardoor ervaren hoe het niet moet, of hoe we het niet willen hebben. Elke ervaring is dus goed. Ze doet je immers beseffen wie je niet bent of wilt zijn. En dat geeft je weer de kracht om door te gaan, zodat je kunt ervaren wie je wel wilt zijn. De ervaring zorgt ervoor dat je het de volgende keer anders doet.

Wanneer je deze ervaringen niet zou hebben gehad, zou je ook niet kunnen weten wat niet goed voor je is, of wie je niet wilde zijn. Ze maken je ziel heel rijk en daardoor groei je. We groeien als mens in wijsheid en als ziel op spiritueel niveau. Deze groei maken we allemaal door, bewust of onbewust. Wanneer je dit bewust doet, zul je alles ook veel bewuster en meer doordacht ervaren. Je slaat het in je geheugen op en vergeet het niet meer. Wanneer je de dingen onbewust ervaart, zul je er moeite mee hebben te onderscheiden wanneer je ergens de fout in bent gegaan. Je moet dan veel dieper graven om het je bewust te maken.

Iemand die onbewust leeft, zal er ogenschijnlijk veel minder moeite mee hebben wanneer hij de fout ingaat, dan iemand die bewust leeft. Bij de laatste kunnen veel schuldgevoelens en zelfverwijten ontstaan als gevolg van het feit dat hij bewust de fout in is gegaan en daarvoor bewust de verantwoording draagt. Hij moet deze fouten dan ook weer bewust herstellen en dat kan soms erg lastig zijn. Maar gelukkig maken we allemaal fouten en kunnen we van die fouten leren.

Iemand die perfect is, hoeft niets meer te leren, hoeft hier zelfs niet meer te zijn. Maar niemand is perfect. En toch is het zo dat iedereen perfect is zoals hij is, in zijn hele wezen en staat van zijn. Dus waarom iets veranderen wat al perfect is? Als je jezelf goed vindt zoals je bent, verander dan niets! Dit klinkt heel tegenstrijdig, maar dat komt omdat er een verschil is tussen perfect zijn op menselijk niveau en perfect zijn op zielsniveau.

Oefening

Geef voor jezelf aan wie je graag wilt zijn en begin iedere keer met 'ik ben...'. Vul daarbij in wie jij graag bent. Daarna vul je in wie je op dit moment bent. Komen deze twee zaken een beetje met elkaar overeen of zijn de verschillen erg groot?

Wanneer je op dit moment niet bent wie je wilt zijn, verander dit dan direct. Zeg tegen jezelf: 'ik ben...(wat je graag wilt zijn) en doe dat iedere dag, wel honderd keer. Zeg het continu, herhaal het keer op keer, net zolang tot je het gaat voelen en uiteindelijk ook gaat uitstralen.

Denk niet na twee of drie dagen dat het je toch niet lukt of dat het niet werkt. Geef niet op. Je hebt jaren nodig gehad om jezelf naar de negatieve kant te trekken, dus verwacht niet dat je binnen twee dagen veranderd bent. Je zult er wel degelijk tijd in moeten steken. Maar wanneer je daadwerkelijk doorzet, zul je er ook resultaat mee boeken en er zeer gelukkig mee zijn. Geluk heb je namelijk voor 90% zelf in de hand. Laat al het oude dat je niet meer wilt zijn, varen, en geloof in de nieuwe 'jij',

in je nieuwe staat van zijn. Het werkt echt en wanneer je doorzet, zul je ervoor beloond worden. Op deze manier kun je iedere ervaring die je maar wilt, opdoen, eenvoudigweg door te zijn wie jij wilt zijn. Het geeft je werkelijke innerlijke vrede en geluk.

Wanneer je volledig jezelf bent, helemaal aan jezelf toegeeft en je er ook naar gedraagt, dan kun je dit ook uitdragen. Je kunt laten zien wie je werkelijk bent en wilt zijn. Het kost je geen moeite, want je staat achter je beslissing en straalt dat uit. Mensen zullen met andere ogen naar je kijken en zullen misschien verbaasd zijn. Mogelijk zijn ze zelfs een tikkeltje jaloers, omdat je jezelf durft te zijn en zij nog niet. Hun eventuele negatieve reactie zegt dus meer over henzelf dan over jou! De kracht en de uitstraling die je hebt wanneer je bent wie je werkelijk bent, zijn ongelooflijk groot en geweldig mooi. Het inwendige gelukkige gevoel dat je daarbij krijgt, maakt je alleen maar groter en groter. Je hele aura straalt vele malen krachtiger dan voorheen. Het geeft op zielsniveau een enorme berusting, dus ook dit niveau zal meestralen.

SPIEGELGEVECHT EN SPIEGELEFFECT

Er zullen zeker enkele mensen zijn die het niet zo leuk vinden dat jij jezelf bent. Zij willen jou het liefst terugstoppen in je hokje waarin je zat. Dat moet je uiteraard niet toelaten, want het zegt veel meer over henzelf dan over jou. Jij vormt op dat moment een spiegel voor hen en dat ervaren zij niet als prettig. Jou te zien als spiegelbeeld, heeft een bepaald effect op mensen. Ze zijn ofwel blij met je en gaan ook aan de slag met zichzelf, ofwel ze zijn het oneens met wat je doet en hoe je bent, omdat zij daardoor geconfronteerd worden met hun eigen angsten.

Dit effect is het zogenaamde spiegeleffect. Je houdt de ander als het ware een spiegel voor, waarin hij een deel van zichzelf ziet, iets wat zowel positief als negatief uit kan pakken. Het is aan de ander wat hij ermee doet. Je moet hen die het niet leuk vinden, niet veroordelen, want zij verkeren nog in hun eigen leerproces of ervaringsproces dat zij moeten doormaken. Zij moeten hun eigen spiegelgevecht nog uitvechten en zoeken naar hun ware identiteit.

We zijn allemaal op zoek naar positieve zaken als liefde, geluk, vrede en gezondheid. Ieder doet dat op zijn eigen manier en op zijn eigen tijdstip. De meeste mensen zoeken het nog steeds buiten zichzelf, maar de ware liefde en het ware geluk zitten binnen diep in henzelf verborgen, wachtend tot ze naar buiten mogen komen, als een roos die wacht tot ze haar knop kan openen en kan laten zien welke schoonheid zij bezit. Zolang mensen haar buiten zichzelf blijven zoeken, zullen zij de ware schoonheid niet vinden, omdat deze van binnenuit komt.

Laat je schoonheid stralen in haar volle glorie. Stap af van wat je geleerd hebt en geef jezelf les in wie je wilt zijn. Straal alles uit wat je in je hebt en je zult volledige vrede, liefde en geluk leren kennen. Je energie zal stromen zoals ze nog nooit tevoren gestroomd heeft. Het maakt je stukken gezonder dan je nu bent.

Ga het spiegelgevecht met jezelf aan. Kijk naar jezelf en vraag je af of je tevreden bent met wat je ziet. Niet alleen wat je uiterlijk, maar juist wat je innerlijk betreft. Je straalt uit hoe je je van binnen voelt. Voel je je van binnen goed, dan zul je dat van buiten zien.

Er zijn echter ook mensen die jou als spiegel gebruiken, omdat zij ook graag willen zijn zoals jij. Dan is het effect van jouw spiegel heel erg positief. Zij trekken zich als het ware aan jou op. Dit kan soms heel vermoeiend zijn en zodra je merkt dat dit het geval is, kun je iemand duidelijk maken dat hij zelf zijn eigen weg moet vinden en zich niet aan jou moet optrekken. Dat is voor een ander misschien niet zo leuk om te horen, maar wel noodzakelijk, omdat die ander op dat moment nog niet zichzelf is. Het is juist de bedoeling dat iedereen wordt zoals hij zelf wil zijn en niet een spiegelbeeld van jou of een ander. Voer de volgende oefening uit.

Oefening

Ga voor een spiegel zitten en kijk naar jezelf. Kijk niet alleen naar hoe je eruitziet, maar kijk jezelf diep in de ogen. Het kan zijn dat je daarbij plotseling begint te

lachen, of dat er juist een heel triest gevoel over je komt. Laat alles maar komen zoals het komt, en probeer er geen invloed op uit te oefenen. Ervaar alle gevoelens zoals ze komen en gaan.

Als je weet wat het is dat je zo triest maakt, stel je je de volgende vragen:

- Wat heb ik nodig om dit te veranderen?
- Wat moet ik doen om dit te veranderen?
- Is het daadwerkelijk uit te voeren wat ik veranderen wil?

Als je antwoord op de laatste vraag 'ja' is, stel dan een tijdstip vast waarop je ermee gaat beginnen. Doe daadwerkelijk wat je doen moet om het te veranderen. Je zult zien dat zodra je veranderd hebt wat je veranderen moet, je je gelukkiger voelt. Vraag desnoods hulp als het je niet alleen lukt, maar zorg ervoor dat het verandert.

Vaak krijg ik te horen dat het niet zo gemakkelijk is om dingen te veranderen. Ik weet daar alles van, maar wat voor geluksgevoel zul je hebben wanneer je het niet doet? Het brengt je geen geluk als je constant blijft klagen om wie je bent. Dus doe jezelf een groot plezier en word wie je bent. Doe waar je goed in bent. Doe waarvoor je geboren bent, ben wie je bent, en straal dat uit. Zodra dat het geval is, komt het spiegeleffect weer om de hoek kijken en wie weet zet jij wel weer iemand anders aan tot zijn eigen spiegelgevecht. Dan heb je door jezelf te zijn, tevens een ander geholpen.

Deze minicursus is een module uit de SORAG-cursus Werken aan je Spirituele Ontwikkeling.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

