



**Jemig,
wat zit het tegen!**

Wat kan het tegenzitten. Het ene gat vullen met het andere, het ene probleem is opgelost of een nieuwe dient zich aan, het ene is net genezen of je hebt weer een nieuwe ziektekiem. Maar ook kleine tegenslagen kunnen je dat gevoel geven. Hoe komt dat, maar nog belangrijker, *hoe krijg je het gestopt?*

Zelfliefde. Dat klinkt eenvoudig maar dat is het niet. Zelfliefde betekent niet dat je egoïstisch moet zijn. Zelfliefde is jezelf kennen, je van je zelf bewust worden wie je werkelijk bent, waar je naartoe gaat. En dat wordt aangezet in onze gedachten. Het begin is dus bewust zijn van onze gedachten. Maar niet alleen dat, als we niet op het pad zitten, wat goed voor ons –persoonlijk– is, dan worden ons signalen gegeven om ons van pad te laten wisselen. Signalen in de vorm van gebeurtenissen; van kleine tot grote tegenslagen en ziekte symptomen.

Als we de signalen herkennen en vandaaruit actie ondernemen, krijgen we het gemakkelijker. We komen minder tegenslag en tegenwerking tegen, omdat we dan de natuur zijn weg laten vervolgen.

Maar hoe doe je dat?

In deze tekst worden verschillende handreikingen gegeven die je daarbij kunnen helpen.

1. onze gedachten beïnvloeden en veranderen **pagina 2**
2. zelfwaardering **pagina 3**
3. leren luisteren naar de stem van je hart, je onderbuikgevoel, je ziel **pagina 4**
4. bekijk de onderliggende problemen achter je ziekte symptoom, waarom krijg je het? **Pagina 4**

1. Onze gedachten:

* We zijn vaak bezig met wat we niet hebben in plaats van dat we dankbaar zijn wat we wel hebben.

* We klagen over wat ons overkomt, in plaats van dat we bezig zijn met dat te krijgen wat we willen.

* We zijn vooral bezig met de ellende in ons leven en in de wereld, dan dat we benoemen wat er goed gaat. De journaals zijn vooral gevuld met problemen in de eigen omgeving en wereldwijd.

Kleine verandering in onze gedachten maken een groot verschil:

(zie voor uitgebreide versie de gratis tekst (doem)denken of dromen op www.delenmetanderen.nl)

Onze wereld bestaat uit energie. Energie tussen mensen onderling, maar zelfs onze gedachten hebben een frequentie en zijn energie. Elke gedachte is een scheppende creatie die omgezet wordt in energie. Energie gaat nooit verloren en blijft dus altijd intact en is magnetisch.

Zend dus energie uit die positiviteit in zich heeft en positiviteit komt naar je terug.

Zie dus voor je wat je wilt bereiken en zend die beelden uit. 'Niet' is niet in beelden te zien, dus zie voor je wat het resultaat moet worden, alsof het er al is.

Zie harmonie voor je in plaats van ruzie. Zie welvaren voor je in plaats van leed.

Zie gezondheid voor je in plaats van ziekte.

Verruil wantrouwen met vertrouwen, want wat je uitzend komt naar je terug.

Geloof dat de mogelijkheid bestaat, dan zal niets onmogelijk voor je zijn.

Geef en schenk liefde en het komt naar je terug.

Ben dankbaar voor wie je bent en wat je hebt en dat je kunt. De positieve energie van dankbaarheid komt naar je terug.

valkuil:

Verwachten en willen zijn *valkuilen*. Verwachten komt meestal met een tijdslimiet.

Als je gaat verwachten, dan zet je er vaak ook een tijd bij wanneer je het verwacht.

Hierdoor geef je niets en niemand de kans iets voor je te doen op hun eigen tijd, want je had het al verwacht op een eerder tijdstip, waardoor je geïrriteerd raakt en de ander het wel uit zijn hoofd laat iets voor je te doen. En wordt verwachten een teleurstelling.

Willen is een 'zijn'-toestand, dat wil zeggen: Je wilt iets, dus je hebt dat willen al, nu, in 't heden. Ga je er erg op focussen (vasthouden) of verwachten, dan houd je de energie weer tegen dat het naar je toekomt. Iets persé willen is teveel vastklampen en dan zul je het niet ontvangen. En wordt willen een teleurstelling.

Daarvoor in de plaats kun je **wensen, vertrouwen** dat het komt en jezelf voorstellen (**zien**) dat je het al hebt.

Wees de verandering die je in de wereld wilt zien. *Mahatma Gandhi*

2. Zelfwaardering:

Dat klinkt eenvoudig, zelfwaardering, maar dat is het niet. Zelfwaardering is geen egoïsme, egoïsme is vaak juist het tegenovergestelde.

Voor we verder gaan even wat begrippen omschreven.

Ego = Gedurende je leven wordt je ego opgebouwd. Het ego vindt een weg om met de verwachtingen die anderen van je hebben om te gaan. Hoe je normen en waarden moeten zijn. Onze uiterlijke verschijning en gedragingen passen zich aan de buitenwereld aan. Hierdoor is het mogelijk dat je zielsverlangen in de verdrukking komt, omdat je iemand anders wordt, dan wie je werkelijk van binnen wilt zijn. Omdat je niet kunt zijn wie je werkelijk van binnen wilt zijn, wordt stress, angst, wrok en kritiek veroorzaakt en kan dat worden vastgezet in lichamelijke mankementen.

Egoïsme = is niet je ego. Egoïsme is dat je alles om jou wilt laten draaien en altijd vanuit jezelf denkt zonder rekening te houden met anderen en andermans gevoelens.

Ziel = innerlijke kracht = je werkelijke zijn = je innerlijke wijsheid en kun je ook God noemen. De ziel draag je vanaf je ontstaan met je mee. De ziel draagt ook met zich mee waarom jij op deze wereld bent gekomen, op wat voor manier en welk pad jij wilt bewandelen en wat jij als doel hebt gesteld. Je ziel communiceert met je via je intuïtie.

Intuïtie = een manier van weten die niet op basis van kennis, wetenschap, ervaring en beredenering tot stand komt. Waarnemingen en ingevingen die niet voortkomt uit het verstandelijke denkvermogen. Wijsheden die voortkomen vanuit je innerlijke stem, het onderbuikgevoel.

Intuïtief = gevoelsmatig, volgens een ingeving handelend, naar je intuïtie.

Hoezo is egoïsme geen zelfwaardering?

Egoïsme kan erop lijken dat degene die het toepast veel van zichzelf houdt. Vaak is echter het tegenovergestelde aan de orde. Degene houdt niet van zichzelf, daarom heeft het ego een manier gezocht om zich toch staande te houden in de maatschappij. Om waardering te ontvangen van de buitenwereld. Deze manieren kunnen ons werkelijke karakter verbloemen.

Waarom zou het ego ons werkelijke karakter willen verbloemen?

De mens wil gewaardeerd worden. En als je deze waardering niet in jezelf vindt, dan gaat het op zoek naar waardering buiten zich zelf. We willen een bepaald aanzien ontvangen.

Dit verbloemen doen we niet bewust. Met onze geboorte sturen we vooral op onze innerlijke wijsheid en onze intuïtie. Ons ego krijgt meer inbreng vanaf ons 2^e levensjaar. Onze ziel wordt naar de achtergrond gedrukt. We horen moeilijker zijn stem omdat ons ego en het gevoel wat dat met zich meebrengt harder roept. Je gaat merken dat bepaalde gedragingen een reactie van de buitenwereld teweeg brengt. Je ontdekt welke reactie je graag ontvangt en welke niet. Aan die reacties plak je een gevoel. Dat kan voor iedereen verschillend zijn. We gaan ons dus aanpassen aan de reacties van de buitenwereld om het gevoel te ontvangen wat we willen ontvangen. Dit doet dus ons ego. Onze innerlijke zelf, onze ziel, heeft wellicht andere wensen, maar we merken als we voor die eigenschap kiezen dat we minder waardering vinden in de buitenwereld. Het is dan moeilijk om bij ons zelf te blijven en meten ons een nieuw 'karakter' aan om die waardering wel te ontvangen. Wel heeft de ziel nog iets te zeggen over hoe we ons karakter veranderen om die waardering te ontvangen vanuit de buitenwereld. Of we erbij willen horen of juist anders willen zijn. We krijgen bewijsdrang: Beter, anders, sportiever, dunner, mooier, slimmer, sterker enzovoort of juist het tegenovergestelde hiervan.

Voorbeelden van verbloemen

- * Een verlegen persoon gedraagt zich juist erg uitbundig.
- * Een chaotische persoonlijkheid zoekt manieren om geordend over te komen en vindt systemen.
- * Een gevoelig persoon pantsert zich vaak met het tegenovergestelde;
 - met woorden om scherp uit de hoek te komen, door bijvoorbeeld anderen te kwetsen.
 - met groot en sterk worden, zodat dat niemand het lef heeft je te kwetsen.
 - met ongevoelig lijken en doen of je het niks doet.
- * Een ander de schuld geven van je tekortkomingen en fouten.

3. Leren luisteren naar de stem van ons hart, ons onderbuikgevoel, onze ziel.

Ons ego roept vaak het hardst. Zij staat in contact met de buitenwereld en de buitenwereld roept hard, daar moet ons ego overheen roepen. De stem van ons hart, onze ziel is wat ingetogener. Zij roept wel degelijk, maar op een totaal andere manier. We kunnen deze pas horen wanneer we rust nemen. Nemen we die rust niet, dan vindt zij andere manieren om ons te laten 'luisteren'. Zij geeft signalen af. Maar vaak herkennen we de signalen niet. We denken in pech, toeval, niks aan te doen. In onze westerse wereld brengen we – generaliserend – de gebeurtenissen van onszelf en om ons heen, niet in verband met ons hart, onze ziel. Lichamelijke gebreken en ziekte overkomen ons, dat ongeluk was pure pech, verkeerde plaats, verkeerde tijd. Maar al die signalen zijn een teken dat we niet in overeenstemming handelen naar de bedoeling van ons hart, onze ziel.

Om de stem van ons hart, onze ziel te horen, hebben we dus een mate van rust nodig. Een moment dat we naar onszelf luisteren, in alle rust, zodat de buitenwereld niet aan je trekt.

Voor een uitgebreide tekst en manieren om je stem van je ziel te horen verwijzen wij naar de gratis download op www.delenmetanderen.nl Tekst 'Wat zal ik doen? Wat is goed?' of vraag 'm aan bij info@delenmetanderen.nl

4. Bekijk de onderliggende problemen achter het ziekte symptoom, waarom krijg je het?

In paragraaf 3 hebben we het erover gehad dat lichamelijke mankementen en ziektes signalen zijn van onze ziel. Maar hoe weet je welk signaal er hoort bij een bepaalde ziekte. Zoals je gelezen hebt, vinden we die antwoorden als we rust nemen. Maar rust is in deze maatschappij niet zo eenvoudig. We moeten nog van alles, dus tijd om tot onszelf te komen hebben we niet.

Gelukkig zijn er al veel ziekte symptomen beschreven, welke oproep het is van je ziel, waardoor we die rust niet noodzakelijk hoeven te nemen, in eerste instantie. Wil je je hierin verder verdiepen, dan bestaat daarvoor literatuur. Zoals de schrijvers Christiane Beerlandt (o.a. 'sleutel tot zelfbevrijding' en 'signalenboeken'), Louise Hay (o.a. 'je kunt je leven helen' en 'ik ben, wat ik denk'), Thorwald Dethlefsen (o.a. 'de zin van ziekzijn'). Hieronder vind je enkele korte triggers bij bepaalde ziekte symptomen.

Enkele triggerpunten van lichamelijke gebreken

Middenrug= je bent teveel bezig met gebeurtenissen in het verleden. Hierdoor denk je dat je weet wat er gaat gebeuren, omdat je die situatie kent uit je verleden. Het verbetert als jij dingen openlaat, dingen laat gebeuren, dingen loslaat. Dingen hoeven zich niet steeds te herhalen omdat jij dat uit het verleden verwacht. Meestal handelt het hier over negatieve ervaringen en aannames.

Onderrug = je doet veel voor de buitenwereld, voor anderen, maar je komt niet toe aan de dingen die je voor jezelf wilt doen. Vaker nee zeggen op een hulpvraag en niet toegeven aan zelfopgelegde plichten zal de rugpijn doen afnemen. Je krijgt tijd om je eigen behoeften te vervullen.

Knie = Ben jij star en niet soepel. Denk jij te weten hoe je moet reageren op de buitenwereld om je goed te voelen? Denk jij te weten wat anderen van je verwachten en moet je daaraan voldoen? Zoek niet de goedkeuring van de buitenwereld, maar zoek de goedkeuring van jezelf.

Galspugen = spuug eens letterlijk je gal, dat lucht op.

Blaasontsteking = waar ben jij pijnlijk over?

Hersenbloeding = wilde jij overal controle over hebben, grip op hebben, liet je niks aan het toeval over?

Breuk = waarmee kun je beter breken?

Schouder = neem jij teveel op je schouder? Is het je linkerschouder, dan neem je waarschijnlijk teveel emoties van anderen op je, je maakt het jouw emoties. Is het je rechterschouder, dan neem je waarschijnlijk teveel taken over van anderen, je denkt alles op je te moeten nemen.

Keel = wat wil je eigenlijk zeggen, wat durf je niet te laten horen?

Verkoudheid = geef je jezelf geen warmte, waarin voel je je in de kou gezet of zette je jezelf in de kou?

Maag = waar erger jij je aan, waar maak je je druk over?

Darm = wat houdt jou vast? Wat kun je niet loslaten?

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl

Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl