

Van weten naar voelen – dichterbij je zelf komen

Dag 1

Super leuk dat je je ingeschreven hebt en dit cadeau hebt aangevraagd. Omdat de training je vraagt om eerlijk te zijn en de diepte in te gaan, ontvang je om de 2 dagen een mail met daarin de volgende stap. Dit geeft je voldoende tijd om de oefeningen en vragen te doen.

Ik hoop dat deze training je een stap dichterbij je hart brengt en natuurlijk dichterbij bij het leven vanuit je hart. Voor mij werkt dit in ieder geval wel.

DAG 1

In mijn praktijk hoor ik het vaak, 'in mijn hoofd heb ik de oplossing al lang, ik weet het allemaal wel, ik kan het allemaal wel beredeneren, maar ik VOEL HET NIET.' 'En dat is wat ik graag wil, het ook VOELEN!'

Misschien herken jij het zelf ook wel : 'Ik WEET het 'allemaal' wel, maar ik VOEL het niet.'

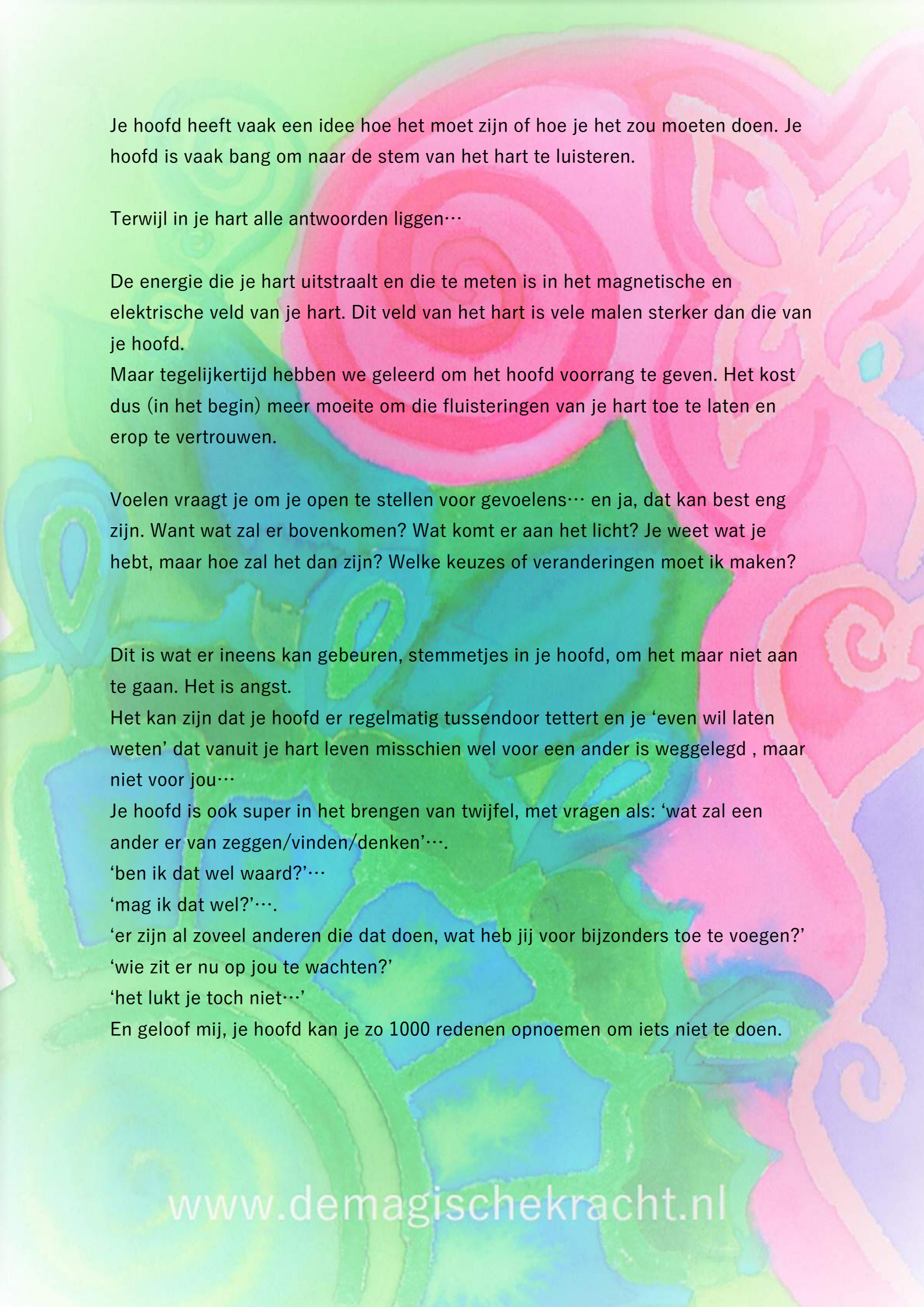
Of misschien voel je het juist wel heeeeel goed, maar voel je iets wat je liever niet wil voelen ;-)

Gevoelens... wat een aparte dingen zijn het toch he?!

We hebben ze allemaal. De vraag is: 'Doe je er iets mee? Of wacht je tot het overgaat? Weggaat?'

Het lijkt een korte afstand van hoofd naar hart, en dat kan het ook zijn. Maar voor de meeste mensen is die weg (of zijn de eerste stappen) vaak eng en duurt het langer dan je zou willen!

www.demagischekracht.nl



Je hoofd heeft vaak een idee hoe het moet zijn of hoe je het zou moeten doen. Je hoofd is vaak bang om naar de stem van het hart te luisteren.

Terwijl in je hart alle antwoorden liggen...

De energie die je hart uitstraalt en die te meten is in het magnetische en elektrische veld van je hart. Dit veld van het hart is vele malen sterker dan die van je hoofd.

Maar tegelijkertijd hebben we geleerd om het hoofd voorrang te geven. Het kost dus (in het begin) meer moeite om die fluisteringen van je hart toe te laten en erop te vertrouwen.

Voelen vraagt je om je open te stellen voor gevoelens... en ja, dat kan best eng zijn. Want wat zal er bovenkomen? Wat komt er aan het licht? Je weet wat je hebt, maar hoe zal het dan zijn? Welke keuzes of veranderingen moet ik maken?

Dit is wat er ineens kan gebeuren, stemmetjes in je hoofd, om het maar niet aan te gaan. Het is angst.

Het kan zijn dat je hoofd er regelmatig tussendoor tettert en je 'even wil laten weten' dat vanuit je hart leven misschien wel voor een ander is weggelegd, maar niet voor jou...

Je hoofd is ook super in het brengen van twijfel, met vragen als: 'wat zal een ander er van zeggen/vinden/denken'...

'ben ik dat wel waard?'...

'mag ik dat wel?'...

'er zijn al zoveel anderen die dat doen, wat heb jij voor bijzonders toe te voegen?'

'wie zit er nu op jou te wachten?'

'het lukt je toch niet...'

En geloof mij, je hoofd kan je zo 1000 redenen opnoemen om iets niet te doen.

Opdracht 1: Beantwoord de volgende vragen en schrijf de antwoorden op.

- Schrijf al je angsten op wat jou tegenhoudt om vanuit je hart te leven?
- Hoe voelt het als je dit opschrijft? Voel je ruimte of juist beklemming?
- Wat zeggen de stemmetjes die je tegenhouden?
- Herken je die stemmetjes als van een bepaald persoon (vader, moeder, broer, zus, vrienden)?

En ondanks die stemmetjes, VOEL je waarschijnlijk ook een VERLANGEN om uit je hart te leven, om naar je het gevoel mogen zakken. Er kriebelt iets van binnen. Je weet dat je meer in je hebt, meer uit het leven wil halen. Dat je meer JEZELF wil zijn. Los van het getetter in je hoofd. Ergens diep van binnen (of misschien al wel gewoon heel erg aan de oppervlakte) weet jij gewoon dat jij JEZELF wil zijn! Gewoon knallen! LEVEN! GENIETEN!

Sprankelende groet,

Henrike Schotman

www.demagischekracht.nl

06-39 83 83 52

holistisch coaching & counseling



henrike@demagischekracht.nl

www.demagischekracht.nl