



## Werkboek Groei Blocks

De 13 meest voorkomende blokkades bij mensen die starten op het bewustzijnspad of die niet vooruitkomen

Eigendom van Wendy Mertens© | Werkboek Groei Blocks | 24/9/2019

# Inleiding

Verspreid in België/Nederland door: Wendy Mertens, Antwerpse

Steenweg 119 te 9140 Temse, België. [www.mertenswendy.com](http://www.mertenswendy.com) tekst ©

Wendy Mertens 2019 die de morele rechten van de auteur hebben bevestigd.

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek kan worden verveelvoudigd door elke mechanische, fotografische of elektronische weg of in de vorm van een fonografische opname; noch kan het worden opgeslagen in een ophaalsysteem, doorgegeven of anders worden gekopieerd voor openbaar of particulier gebruik, andere dan voor 'zuiver en oprecht gebruik' voor de eigen persoonlijke bewustzijnsontwikkeling, als korte citaten in artikelen en recensies, belichaamd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie in dit werkboek dient niet worden behandeld als een vervanging voor professioneel medisch advies; Raadpleeg altijd een arts. Elk gebruik van de informatie in dit boek is op de lezersdiscretie en risico. Noch de auteur kan verantwoordelijk worden gesteld voor enig verlies, aanspraak of schade die voortvloeien uit het gebruik of misbruik, het voorstellen, het falen om medisch advies of voor enig materiaal op de websites van derden

Verder wordt verwezen naar de overeenkomsten;  
vertrouwensdocument, verwerkingsdocument, coachingovereenkomst  
en inlichtingendocument.

Per uitzondering zit er een oefening tussen die ik gebruik om je te leren  
waarin ik gecertificeerd ben om ze te mogen gebruiken vanwege  
Gabrielle Bernstein. Dit mag niet zomaar gedistribueerd noch gebruikt  
worden in kringen. Het is enkel voor persoonlijk gebruik.

# Inhoud

Werkboek Groei Blocks.....	0
De 13 meest voorkomende blokkades bij mensen die starten op het bewustzijnsfad of die niet vooruitkomen .....	0
Inleiding.....	1
ONDERDEEL 1: niet toepassen.....	4
ONDERDEEL 2: naar andere gericht .....	5
ONDERDEEL 3: snelheid .....	6
ONDERDEEL 4: wet van de aantrekkingskracht.....	8
ONDERDEEL 5: schaduwwerk .....	9
ONDERDEEL 6: zelfverloochening.....	11
ONDERDEEL 7: voorwaardelijke liefde.....	12
ONDERDEEL 8: gemakkelijkhed .....	13
ONDERDEEL 9: pleasen .....	14
ONDERDEEL 10: non-aanvaarding.....	15
ONDERDEEL 11: gebrek aan zelf-eerlijkhed .....	16
ONDERDEEL 12: angsten .....	19
ONDERDEEL 13: geen integriteit .....	21

## ONDERDEEL 1: niet toepassen

Het niet toepassen van iets heeft te maken met niet-congruent gedrag, niet-consistent gedrag noch toewijding aan jezelf om jezelf hierin te bevrijden. Het bevrijden gaat om jezelf vrij maken van destructieve patronen. Enkel vertrouwen dat je het vroeg of laat wel gaat doen is onvoldoende. Een nieuwe overtuiging vraag je focust daarop maar ook de nodige in de lijn stappen en acties. Zelf-oordeel of beter gezegd veroordeling omdat je iets niet doet, gaat enkel je ego (schaduw) doen vergroten. Aanvaard wat je doet en zegt de zachte stap die nodig is.

Vraag 1: Waar ben je niet congruent? Congruent betekent “vereinstemming tussen denken, voelen en spreken”. Maak hier een lijst van en pas 100% zelf-eerlijkheid toe. Dit is niet om jezelf te veroordelen, wel om te zien waar jij jezelf in blokkeert zodat je aan zelfbevrijding kan doen. Dus waar is je handelen anders dan je denken? Vb: je zegt gezonde voeding te eten, maar je snoept elke dag voeding vol suiker, kleurstoffen, e-nummers. Maak nu zo een lijst

Vraag 2: Waar ben je niet consistent? Consistent betekent samenhangend zijn. Andere betekenissen zijn vast; onwrikbaar, onbuigzaam, duurzaam, niet in tegenstelling, voortzettend. Dus het is niet omdat je 1 dag of 90 dagen een gedrag hebt geoefend dat je dan consistent bent. Dit houdt in dat je na de trainingsperiode het verder zet. Hoe ben je daar in? Ben je iemand die zoekt naar al het positieve dat het je bracht om daar verder in te bouwen? Ben je iemand die eerder zoekt naar waar het verkeerd ging en leg je dan de verantwoordelijkheid bij de ander of bij de tool?

Vraag3: maak voor vraag 2 als voor vraag 1 een nieuwe overtuiging die de oude inruilt. Bepaal daarbuiten ook één gedrag waar je minstens godgen in gaat oefenen per vraag.

## ONDERDEEL 2: naar andere gericht

Telkens ik me bezighoudt met iemand anders of zo goed als overtuigd ben wat die ander is of doet, zie ik enkel een projectie van iets dat ik mij zelf aanwezig is, zij het nu of in het verleden. Zij het als een slapende of actieve aanwezigheid. Enkel door met mezelf zelf-eerlijk te zijn ga ik de cirkel doorbreken van onbewustheid.

Vraag 1: Wat zeg ik de laatste tijd vaak over iemand anders of wat zie ik van eigenschap in een ander. Zij het nu positief of negatief? Maak hier een lijst van. Tussen de 10 en de 20 daar gaan je werkelijk mee aan de slag kunnen gaan

Vraag 2: Ze nu overal waar je een naam hebt staan het woord "ik" en herschrijf dus de lijst uit vraag 1

Vraag 3: Wees eerlijk met jezelf nu en kijk waar jij dit deed. Extra uitleg volgt tijdens live.

## ONDERDEEL 3: snelheid

Snelheid is jezelf pushen, controle uitoefenen en in de oppervlakte blijven. Het gevolg is uit je eigen verbinding met je hoogste zelf zijn.

Niets doen en uitstelgedrag ( wat pure weerstand is) is stagnatie, stilstand en ook uit verbinding met jezelf zijn.

In verbinding komen vraagt loslaten van controle, actie op een consequent en congruente wijze uitvoeren. Dit in een ritme trager dan normaal voor jezelf zonder stilstand of uitstel.

Wanneer het universum je wat op je pad zet is er geen twijfel nodig. Het is er omdat de tijd er klaar voor is en je het aankan.

Vraag 1: Op welk vlak wil je allemaal controle?

Vraag 2: Controle is pushen! Dus zet alles van vraag 1 om en zoek voor jezelf waarom je pusht?

Vraag 3: Waar in je leven voel je stil te staan of dat er geen verandering komt?

Vraag 4: Wat kan jij voor jezelf gaan ontwikkelen op basis van vraag 3 zodat er wel beweging komt? Of bij wie kan je hulp vragen om die ontwikkeling te doen?

Vraag 5: Welke acties ga je nu ondernemen op basis van vraag 4.

Vraag 6: Controle, puschen, uitstelgedrag is puur weerstand en uit verbinding zijn.

Om weerstand op te lossen is schaduwwerk nodig?

Wat houd je nu tegen om met schaduwwerk (ook wel ego-werk) te doen? Lijst elke overtuigen dat je tegenhoud hier op!



## ONDERDEEL 4: wet van de aantrekkingskracht

De wet van de aantrekkingskracht gaat over het aantrekken van de energie die je bent, dus met andere woorden dat wat je bent trek je aan. Dit betekent dat de woorden enkel een uiting zijn van de emotie. Zomaar woorden positief maken zonder de emotie er onder te schiften gaat geen verandering in aantrekking brengen. Het is dus een duo dat je hoort te schiften!

Vraag 1: schrijf een negatieve statement op rond een gewenst verlangen? Noteer ook de emotie die er bij naar boven komt?

Vraag 2: Stel je voor dat het toch zou uitkomen? Dat je het wel zou realiseren? Visualiseer het! Welke emotie komt hier naar boven. Voel ze, proef ze!

Vraag 3: Kijk nu naar je begint statement. Formuleer ze naar het positieve en gebruik in je woorden als bij gevoel de emotie die je bij je visualisatie had in vraag 2. Maak meerdere opties

Vraag 4: oefen nu zowel de visualisatie in vraag 2 als de nieuwe statements uit vraag 3 voor minstens 40 dagen.

## ONDERDEEL 5: schaduwwerk

Je schaduw is je ego. Je hebt dit ontwikkelt door je kindertijd. En je had het nodig om volwassen te worden in deze fysieke wereld. Om spiritueel volwassen te worden is het belangrijk te begrijpen dat je voorbij het ego gaat leven, dus vanuit je ziel. Dit kan echter niet zomaar. Het is belangrijk deze schaduw te kennen, bloot te leggen en om er doorheen te gaan om jezelf te bevrijden. Voor het ego zelf klinkt dit moeilijk en pijnlijk. Echter is dit niet zo.

De bevrijding die het geeft als het openmaken van de brug van stilte naar de ziel, diepste bewustwording of je het ook mag benoemen gaat je doen verlangen om nog meer van je ego te ontluiken en er aan voorbij te gaan.

Vraag 1: Schrijf de naam en eigenschap op van iemand dat je irriteert. Bv: ik walg van de manipulatie van mijn moeder

Vraag 2: Dat wat je in de ander ziet, is je eigen schaduw aan het werk ( en die kan ook bij de ander horen). Daar zit de aantrekken. Zet nu om naar jezelf bv: Ik walg van mezelf omdat ik diep in me weet dat ik anderen manipuleer.

Vraag 3: Op welke manier presenteert zich het (vul je schaduwkant in) in je leven?  
Hoe ben ik (vul je schaduwkant in)? Hoe ziet het er uit als ik (vul je schaduwkant in)?

Vraag 4: Hoe heeft (vul je schaduwkant in) mij voordelen gebracht? Welke gave zie ik hier in?

Vraag 5: Hoe overcompenseer je om de kwaliteit (vul je schaduwkant in) te verbergen? Wat doe jij zodat anderen het niet zien?

Vraag 6: Wat is je grootste drijfveer om (vul je schaduwkant in) te gebruiken? Zie je de redenering van het ego hier in? Welke weerstand zit hier nog om het actief te houden?

## ONDERDEEL 6: zelfverloochening

Zelfverloochening is de andere kant van zelf-eerlijkheid. Vormen van zelfverloochening zijn; pleasen, de redder van andere willen zijn, klagen, perfectionisme, ... en zo zijn er nog vormen

Vraag 1: Wie wil je pleasen? DWZ tegen wie vertel je kleine of grote leugens omdat je niet eerlijk durft te zijn

Vraag 2: Waarover klaag je veel?

Vraag 3: Wie wil je redden? Waarom wil je deze redden?

Vraag 4: Waar wil je perfect in zijn?

Vraag 5: Wat houdt de som van al deze vragen je voor? Je bent vooral bezig met de buitenwereld. Wat is je angst om naar binnen te gaan en daar de transformatie te doen?

## ONDERDEEL 7: voorwaardelijke liefde

Voorwaardelijke liefde is een liefde die vanuit het ego komt en stel hoe een anders hoort of eerder gezegd moet zijn voor wij deze waardig vinden van liefde. We zien enkel het ego van de ander. We zien niet het ware wezen, de ziel. We eisen een soort perfectie, in plaats van te begrijpen en samen te werken met ons instinct, ziel, en intuïtie. Dit is anders dan een grens stellen.

Een grens stellen heeft te maken met wat jij voor jezelf belangrijk vind. Bijvoorbeeld dat de hond van de burens niet zomaar in je tuin zijn behoefte komt doen. Een grens is niet dat iemand anders eerlijk moet zijn. Als jij eerlijke mensen rond je wil, dien je zelf eerlijk te zijn. Mensen die niet eerlijk zijn hoor je los te laten. Je kan niet een behoefte hebben en die projecteren op iemand omdat je die bij je wil. Je kan enkel die mensen bij je krijgen die zijn zoals jij. Een leugenaar laat je los. Een eerlijke komt in de plek als vriend. Een middenweg kan hier niet.

Vraag 1: Wat eis je van anderen voor je van hen kan houden? Bv: ik wil dat anderen me respecteren. Lijst er zo 5 op

Vraag 2: Kijk nu naar je eis? En wees eerlijk met jezelf. Bij jij volledig de persoon die deze eigenschap heeft en altijd toepast?

Bv: Respect! Neen, want als iemand een andere visie heeft dan wil ik dat deze het met mij eens is. Dus respect naar andere is afwezig.

Bewerk zo de 5 eigenschappen uit vraag 1

Vraag 3: Wat kan jij nu voor jezelf gaan doen betreffende deze 5 eigenschappen op vlak van acties, hulp dat je kan vragen ...

## ONDERDEEL 8: gemakelijkheid

## ONDERDEEL 9: pleasen

Pleasen is een wijze waarmee we onszelf niet tonen voor wie we zijn. Het is een wijze waarbij we ook zwijgen. Een wijze waarbij we vaak een leugentje vertellen om bestwil. Een wijze om de ander gelukkig te houden of op afstand. Je wil iedereen te vriend houden. Je denkt dat je alleen maar aardig bent, maar stiekem maken mensen gewoon misbruik van jou.

Vraag 1: Tegen wie zwijg je over een belangrijke iets omdat je een overtuiging hebt dat het nodig is of moet?

Vraag 2: Wie tracht je allemaal uit overtuiging dat het nodig is of moet, of angst , gelukkig te houden in je leven. Vertel waarom?

Vraag 3: Som hieronder de overtuigingen op die je bij vragen 1 en 2 gebruikte als reden.

Vraag 4: Waar in je kindertijd heb jij voorbeelden gezien dat het zo moet? Of wanneer in je kindertijd heb je deze gemaakt?

## ONDERDEEL 10: non-aanvaarding

Wanneer we in de non-aanvaarding zal je één van volgende wijzen van in het leven staan herkennen: pushen, controle, als een gek alles willen manifesteren, zomaar affirmeren,

Maar je wil nog steeds je agenda vol en het meest cruciale dat je niet doet is in het nu zijn als verbinding maken met je innerlijke hoogste zelf.

Vraag 1: Als je agenda vol zit is dit een teken dat je wegloopt van iets. Laat nu in jezelf naar bovenkomen waar je van wegloopt. En noteer ook welke overtuigingen je hebt over leegte in je agenda of misschien een vol agenda?

Vraag 2: in de oefening rond snelheid heb ik bewust niets gezegd over vertragen en het belang dat dit heeft om op dat trager ritme te leven. Vaak denken mensen dat ze mee moeten met de stroom die geëist wordt door onze ego-gerichte-maatschappij. Heb jij al eens momenten van vertraging gekend? Schrijf eens op hoe dit was. Hoe voelde jij je op die momenten?

Vraag 3: Verbinding maken met hoogste zelf doe je in de stilte en via het mediteren. Hoe vaak mediteer je? Ken je de voordelen van het mediteren? Weet je hoe je ziel met je communiceert via meditatie? Hoe ervaar jij stilte? Deze vraag gaat je verduidelijken of je de verbinding kan maken of dat er veel weerstanden zijn om mee aan de slag te gaan.



## ONDERDEEL 11: gebrek aan zelf-eerlijkheid

Vraag 1: Maak een lijstje van alles wat ik in een ander persoon de laatste tijd gezien heb?

Max 10 – vb: Kristien is iemand die vaak leugens vertelt. Karen heeft me verraden.

Vraag 2: Plaats nu overal waar je een naam van een persoon hebt staan “ik”.

vb: Ik vertel vaak leugens. Ik heb mezelf verraden wat dan word ik bedrieg mezelf.

Vraag 3: Zoek voorbeelden – en wees eerlijk met jezelf- waar je dit nu of in het verleden gedaan hebt.

Vraag 4: Welke voordelen zag ik in bv= mezelf bedriegen of leugens vertellen.

Selecteer hier 1 van de 10 punten die je bij vraag 3 vond en werk deze vanaf nu helemaal uit. De andere punten kan je nadien uitwerken.

Vraag 5: Welk gave zag ik in het toepassen van liegen ( als dat is wat je gekozen hebt om verder uit te werken bij vraag 4)

Vraag 6: Welke emoties brengt het naar boven als ik mijn keuzes , overtuigingen, aanzetten bekijk uit vraag 3, 4 en 5

Vraag 7: Elke negatieve actie, reactie, emotie is het ego dat zijn werk doet. Wat heb jij voor jezelf nodig om te ontwikkelen zodat je je acties als overtuigingen van vragen 4 en 5 kan opgeven?

Vraag 8: Elke projectie uit vraag 3 toont je nu hoe je eigen ego je in de valkuil zet? Niets wat een overtuiging is , is een feit. Kan je aanvaarden dat je dit ooit deed of nog doet?

Vraag 9: Wat is voor nodig om te veranderen in je leven om alles in vraag 8 op te geven?

Vraag 10: Hoe kan jij jezelf veranderen om vraag 9 te realiseren en welke stappen kan je nu gaan nemen (of deelstappen?

## ONDERDEEL 12: angsten

Om de blokkade van angst op te lossen is “zelf-eerlijkheid” de sleutel. Angst is een teken dat het ego bezig is en je op je eigen kracht werkt in plaats van samen te werken met het universum als je ziel. Angst is altijd een vorm van weerstand naar verandering en het willen hebben van controle op de uitkomst. Doch is de weg van veranderen leven en beter om daar op te focussen dan op het mogelijk resultaat. Je losmaken van het eindresultaat zet je open om dat of zelfs een beter resultaat te bekomen.

Vraag 1: Wat is je angst gerelateerd verhaal dat je blijft vertellen?

Vraag 2: Met welke angsten identificeer je uzelf?

Vraag 3: De lijst die je hebt toont elke ego punt dat je volgt. Bv: Ik identificeer me met faalangst. Je ego heeft hier een uitspraak dat je het niet kan. En je focust je volledig op het niet kunnen.

Maak nu de lijst verder af volgens elke angst van vraag 2

Vraag 4: Hoe houdt elke van deze angsten, apart, me tegen om te transformeren?

Vraag 5: Hoe vergelijk ik mezelf met andere als ik elke angst, apart, bekijk? Welke nadelen geeft dit voor mijn angst als voor mijn eigen proces?

Vraag 6: Bepaal nu op basis van vraag 3 de les in de angst.

Bv: Uit vraag 3 blijkt dat je met het volgen van je ego je focust op alles wat je niet kan. De les is je te focussen op het welk kunnen van die taak. Stel je zegt dat je gaat falen in het leren van een nieuwe taal. De les je te focussen op het wel kunnen van die nieuwe taal. Stel daarbij de stappen van acties die nodig zijn om het te kunnen realiseren.

Vraag 7: Bepaal op waar je u focus gaat op leggen. Met ander woorden welk van de vernoemde angsten, en gerelateerde acties, ga je nu voorrang geven om te transformeren om jezelf vrij te zetten?

Als je denkt te weinig te doen, dat je sneller moet gaan, dan ga je eigenlijk een energie in jezelf creëren van pushen, controle, negativiteit en fanatiek gedrag. Als je niets doet dan ga je innerlijk een regressie uitlokken tot ziekte in je lichaam. Een actie op een ritme dat bij je hoort waar je dagelijks gestaag mee verder gaat is noodzakelijk.

Alles van dwang, push, controle, negativiteit, ego en negatieve emoties zorgt dat je uit verbinding gaat met je eigen bron.

## ONDERDEEL 13: geen integriteit