

Breng een shift in je relaties



wendy mertens

Inhoud

Inleiding.....	2
Wat als je relaties onjuist voelen of je hebt zoiets van er is wat mis?.....	4
Eenheid van liefde.....	6
Communicatie.....	6
Negatieve gevoelens.....	9
Vergeving.....	15
Aanvaarding.....	24
Openheid & eerlijkheid.....	27
Vrijheid.....	31
Loslaten.....	32
Vertrouwen.....	42
Belangrijkste tips.....	47

INLEIDING

Beste lezer,

Via deze korte e-cursus gaan we samen stil staan bij de relaties waar we in “zijn”. Of je nu hoog gevoelig of gevoelig bent of verre van, alle groepen hebben meer een meer een noodzaak aan het ervaren van liefde (wat verschillende vormen kent), respect als vrijheid in een relatie. Met een relatie bedoel ik elke relatie, dus ook professioneel als tot een kennis, waar je in aanwezig bent.

Wat wel een verschil maakt, is dat hoog gevoelig of gevoelige of hoog sensitieve mensen op een subtiel niveau voelen of er liefde aanwezig is als hun hartfrequentie actief is, maar dat ze het heel lastig ervaren als de andere verre van naar deze liefde luistert, erop reageert, of het voelt. Die andere kan bijvoorbeeld ook iemand zijn met de eigenschap van hooggevoelig of gevoeligheid als dan verre van. Weliswaar, als het om een persoon gaat waar de hartfrequentie gesloten is, is de kans weleens groter dat deze persoon onbewust (het bewust voelen is afwezig) is van de liefde die er aanwezig is tussen elk levend wezen.

Dit laatste kan tevens voorkomen bij een hoog gevoelig of gevoelige die onbewust is van zijn karaktertrek, uit evenwicht is en de hoog gevoelig of gevoeligheid verre van als een kracht ziet of ervaart. Sommige mensen weten verre van op dit moment hoe ze de liefdeskracht kunnen activeren.

Dat is iets waar ik mensen in begeleid om naar dat niveau te geraken doorheen de cursus “Voor altijd gelukkig”.

Als een hoog gevoelig of gevoelige zijn karaktertrek als een ballast ziet, dan is het nodig om te leren wat een mooie eigenschap dit is en hoeveel moois ze in de wereld brengen.

Gevoeligheid is de allergrootste kracht dat er bestaat.

Met deze e-cursus wil ik je vooral in de eerste plaats wat tools aanreiken om meer liefde en vrijheid als respect in je relaties te bekomen. Dit zijn tevens basis tools voor zowel de hoog gevoelig of gevoelige als de verre van-hoog gevoelig of gevoelige om meer met elkaar in relatie te kunnen staan. Om meer vanuit liefde terug in een relatie te staan in plaats vanuit het ego.

Ja, als jij vanuit jouw zijde hieraan werkt dan ga je liefde en vrijheden in je relaties hervinden waar je al zo lang naar zocht. Werk er zo veel mogelijk mee.

Wat als je relaties onjuist voelen of je hebt zoiets van er is wat mis?

Er zijn hier verschillende factoren die maken dat je een gevoel hebt dat er wat mis is in de relatie.

Als eerste is het belangrijk om een dieper te gaan kijken naar je verwachtingen die je hebt naar de ander. Deze zijn hier aanwezig. Net deze verwachtingen maken het moeilijk in de relatie. Hoe meer je verwacht, hoe meer ballast je op de ander neerlegt.

Verwachtingen maken dat we hopen dat de andere een antwoord is voor ons op iets wat we zoeken. Echter zoeken we op de totaal verkeerde plek.

Bovendien komen verwachtingen altijd vanuit het ego waardoor het niets met liefde te maken heeft maar met behoeften die men hoop ingewilligd te krijgen door de ander.

Om de relatie op dit niveau te kunnen helpen shiften is het van belang de verwachtingen naar de ander op te geven en enkel liefde te geven zonder enige voorwaarden nog.

Wat ons hierin helpt is:

- Bewust worden van onze behoeften en/of verwachtingen
- Luisteren naar wat de ander ons te vertellen heeft zonder het persoonlijk te nemen
- Stoppen met schuld geven
- Stoppen met klagen en zagen over kleine dingen die de ander helemaal anders doet. Je bent toch van die persoon gaan houden voor wie die is en alles behalve om deze persoon te veranderen naar wie je wenst dat hij of zij is?

Genees de relatie wat dan ook!

Hier geef ik je graag wat oefentips rond hoe je vanuit uw eigen stukken kan werken aan een relatie.

Tips;

- Toon empathie voor de ander. Empathie is begrip en staat los van het goedkeuren van de visie of het denkpatroon van de ander.
- De overtuiging die je hebt, waar heb je deze geleerd?
- Hoe formuleer je u mening? Herken je dit van iemand uit je omgeving? Is dit behulpzaam voor de relatie waar je voelt dat de problematiek zit?
- Kan je werkelijk controle hebben over de ander?
- Heb je last van een levensangst
(Dit zijn angsten die te maken hebben met partner, jezelf of het werk, je kind)
- Focus je u veel op die levensangst?
- Pas op om uw levensangst op de ander te projecteren
- Zoek je zekerheid of liefde? (Slechts één van de is meer prioritair in je leven)
- Laat je u grenzen goed horen?
- Voel je u verantwoordelijk voor de ander?
- Laat de verantwoordelijkheid naar de ander nu los?
(iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen leven)
- Stel je uzelf kwetsbaar op?

Je kwetsbaar stellen, open als eerlijk communiceren en ontvankelijk opstellen in gelijk welke relatie is de sleutel om de relatie te doen groei en om vertrouwen te ontvangen.

EENHEID VAN LIEFDE

Om tot liefde in een relatie te komen is het belangrijk dat er bepaalde punten onder de microscoop gelegd worden om deze te herdefiniëren zodat jij u gelukkig voelt in de relatie.

Dit begint bij zelfliefde. Geluk zit in je. Alles wordt een heel groot stuk bepaald door hoe je kijkt, communiceert, je gevoelens, hoe je met zaken zoals vergeving en aanvaarding omgaat.

Bovendien zijn onderwerpen als openheid en eerlijkheid heel belangrijk wil je tot die liefde als die vrijheid in een relatie komen, en dit telt nu voor iedereen.

COMMUNICATIE

Met elkaar in gesprek gaan is zeer belangrijk voor gelijk welke soort van relatie je hebt.

Op deze manier ga je elkaar beter leren kennen. Er zijn natuurlijk bepaalde aspecten die zeer belangrijk zijn als het hem er om gaat wanneer je in gesprek gaat met anderen.

Openheid, eerlijkheid, aanvaarden, respect en vooral innerlijke rust zijn deze meest belangrijke aspecten om een goed, diepgaand gesprek te hebben.

Via gesprek leren we elkaar beter kennen, maar kunnen we elkaar beter gaan begrijpen. Dit geldt voor zowel de hoog gevoelig of gevoelige als de verre van-hooggevoelig of gevoelige.

Weliswaar dat hoog gevoelig of gevoelige best aanvoelen wat de ander voelt, zeggen wil, doch is in onze tijd communicatie nog een belangrijks aspect want wie zegt dat de ander zich bewust is van bijvoorbeeld het feit dat jij als hoog gevoelig of gevoelige aanvoelt dat de ander angst heeft om zich te binden. Vele hoog gevoelig of gevoelige hebben zelf angst om dichter en hechter in relatie te staan tot ze leren dat hun hoog gevoelig of gevoeligheid een kracht is.

Als je bepaalde aanvoelingen bij de ander constateert, wees subtiel in je hoe je met deze ervaringen omgaat. Toets subtiel af hoe de ander zich bewust is op dat moment en laat tegelijk ruimte om de ander bij zichzelf te gaan ontdekken hoe hij of zij staat en voelt op dat moment in de relatie. Dit geldt zeer zeker voor u als hoog gevoelig of gevoelige ten aanstaande van een verre van –hoog gevoelig of gevoelige

Rationele personen hebben tijd nodig om bij hun bewustzijn te komen en dat is perfect oké. Vaak hebben ze geleerd om te zwijgen over bepaalde aspecten als dat ze geleerd hebben dat een leugentje om bestwil weleens kan. Wel, jij die rationeel bent, zwijgen, dingen ontkennen en een leugentje om bestwil werkt in je eigen nadeel in gelijk welke relatie.

In de eerste plaats bij hoog gevoelig of gevoelige want ze gaan je minder vertrouwen en als je het voor hun aanvoelen te vaak doet, laten ze los of er komt een fixe confrontatie. Als een van deze laatste gedragingen zich voordoet is het belangrijk om de hoog gevoelig of gevoelige los te laten. Je kan respectvol vragen om een gesprek, maar laat hen dan terug vrij.

Er achter lopen gaat hen enkel nog verder weg duwen. Geduld, vrijheid en respect zijn de enige 3 houdingen die je nu in deze situatie nog helpen kunnen. Weet dat als dit punt bereikt is voor een hoog gevoelig of gevoelige, zelfs voor andere mensen die hogen normen en waarden hebben, het nodig is om de tijd zijn werk te laten doen en er tijd overheen te laten gaan.

Communicatie is voor elke betrokken partij belangrijk om te uiten wat je nodig hebt, wat je belangrijk vindt en weliswaar zonder verwijten.

Hoe communiceer je terwijl je toch je eigen mening wenst te uiten en de vrijheid van de ander als deze van jezelf wenst te bewaren?

.....

.....

.....

Hoe formuleer je nu een verre van- verwijtende zin?

1. Haal elke woord van niet, geen en nooit uit je zin
2. Haal elke je, jij, gij, uw uit je zin
3. Laat vooral horen wat je mist, nodig hebt zonder enig verwijt te uiten
4. Laat horen wat je wenst
5. Praat in de ik-vrom

NEGATIEVE GEVOELEN

Als je een negatief gevoel ervaart is het belangrijk om bij jezelf en geheel de situatie stil te gaan staan. Dit is de enigste weg om duidelijkheid te verkrijgen over wat dit je komt leren, want daar gaat het in de diepste essentie om.

Een negatief gevoel vertelt veel meer over jezelf dan over de andere persoon die mensen soms als de oorzaak zien van hun gevoel. Terwijl die ander door zijn woord, daad of een andere manier ons juist bewust maakt van iets in ons. Wat dat “iets” is dat is zeer belangrijk om bij stil te gaan staan willen we hebben dat we dit soort ervaring uit ons leven kunnen houden. Dat het dus ophoudt met voor te komen in ons leven want dan en enkel dan is het patroon opgelost!

Bijvoorbeeld: Lotje voelt zich slecht op het einde van een dagje cursus. De inhoud van de cursus spreekt haar enorm aan. Maar telkens wordt ze geconfronteerd dat zij in haar wantrouwen schiet. Na een gesprek met de coach van de cursus beseft ze dat ze nog steeds zichzelf achter een muur verschuilt vanuit haar wantrouwen. Lotje besluit om op haar negatief gevoel te reageren en laat de coach weten dat ze volledig stopt en wantrouwt waarover ze met de coach gesproken heeft. Lotje laat haar beslissing kort, onduidelijk weten via een mail. Ze weigert om in contact te gaan met de coach. Haar overtuiging is dat ze juist bezig is.

In dit voorbeeld merk je dat Lotje (hoog gevoelig of gevoelig) met een probleem van wantrouwen zit tegenover andere vanuit haar verleden waardoor ze zichzelf volledig afsluit.

Wil Lotje zichzelf goed kunnen helpen dat is het belangrijk dat ze eerst dit zelf inziet, het erkent en eraan wil werken. Deze laatste 3 punten, daar is Lotje momenteel nog verre van aan toe. Ze sluit zich af uit angst van pijn, verdriet en allerlei overwerktheden uit het verleden.

Hoe doe je dit nu? Hoe ga je daar nu mee om?

Daarom onderstaande oefening om hier meer inzicht in te kunnen krijgen.

Oefening negatieve gevoelens herkenning

Stap 1; hoe heb je gereageerd of hoe voel je u?

Wat is de reactie die je gedaan hebt?

Wel gevoel of gevoelens spelen er?

Schrijf ze allemaal op?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 2; hoe sterk is dit gevoel?

Geef op dit gevoel een cijfer gaande van 0 tot en met 10 waarbij 10 het hoogste is.

Doe het voor elke gevoel dat je bij stap 1 genoteerd hebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 3; hoe diep zit het gevoel?

Bepaal de diepte van het gevoel. Hier kan je bijvoorbeeld werken met woorden zoals; het zit in mijn buik, het zit in mijn bekken, het voelt net of ik in de kleder zit, het voelt net of ik de kerker zit, het voelt alsof ik zo diep zit als...

Doe het voor elke gevoel dat je bij stap 1 genoteerd hebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 4; onderzoek wat het je vertelt?

In de beginperiode kan je uw ogen sluiten en jezelf vragen wat vertelt dit gevoel me.

Wat is er gebeurt?

Hoe heb ik gereageerd?

Hoe heeft de ander gereageerd?

Wat kan ik leren over mezelf in deze situatie?

Had ik anders kunnen reageren?

Had ik anders kunnen doen?

Had ik anders kunnen denken?

Wat maakt dat ik steeds zo behandeld wordt?

Wat vertelt anderen hun houding over mij?

Hoe kan ik mijn houding veranderen?

Doe het voor elke gevoel dat je bij stap 1 genoteerd hebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 5; wat vertelt dit gevoel over jou?

Ga na wat het gevoel je over jezelf leert?

Wat vertelt het gevoel dat je anders dient te doen?

Doe het voor elke gevoel dat je bij stap 1 genoteerd hebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VERGEVING

Vergeven betekent eigenlijk 'vrijzetten', 'stoppen met schuld geven aan', 'je geeft iets terug', 'je stop met iets vast te houden wat je belemmert'.

Je stopt met vergelding te wensen waardoor je de deur van vertrouwen in het leven weer open kunt maken.

Vergeving betekent iets anders dan; gevoelens onderdrukken, goedkeuren wat je gedaan hebt of wat een ander gedaan heeft, het komt na woede, kwaadheid, angst, verdriet, op het moment dat je begint te begrijpen dat er dingen gebeuren waar je niets aan vat op hebt en soms ook verre van op krijgt.

Je geeft jezelf een groot geschenk omdat je voor in de eerste plaats jezelf vrijzet van schuld, wraak, het vinden van rechtvaardigheid, vergelding, frustraties...op deze manier krijg je de energie die je in deze dingen steekt terug voor jezelf waardoor je uw leven een positieve draai geeft. Je stopt met jezelf als een slachtoffer te zien.

Vergeven heeft te maken met aanvaarden van wat gebeurd is. Het is opgeven van alle hoop op een beter verleden en op verwachtingen dat jijzelf of de ander anders had moeten handelen. Wat heb jij geleerd in de situatie? Kan je het positieve vinden in de situatie?

Vergeven brengt heling (genezing) voor jezelf en de ander. Maar ook innerlijke rust en vrede.

Oefening: Hoe leer ik vergeven?

Stap 1: gevoelens erkennen en herkennen

Je gevoelens zijn er en ze bestaan. Geef ze het recht om te bestaan, dat is aanvaarden!

Jezelf bevrijden van pijn begint op het moment dat je erkent dat ze er mogen zijn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 2: onderzoek je gevoelens

Waarom ben ik boos? Waarom ben ik bang? Waarom ben ik verdrietig?

Achter gevoelens zitten wensen, verlangens, verwachtingen, overtuigingen, ...

Het verlangen om gezien, erkend, geliefd, ondersteund, te zijn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 3: verantwoordelijkheid nemen voor die gevoelens

Het zijn mijn gevoelens en hoe ik er mee om met die gevoelens is mijn verantwoordelijkheid.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Stap 4: aanvaarden van wat gebeurd is (weerstand en angst uitschakelen)

Dit betekent de situatie aanvaarden zoals deze gebeurd is. Dit is verre van hetzelfde als goedkeuren, verre van verbloemen, verre van vergoelijken wel accepteren.

Aanvaard wat je wel of verre van gedaan hebt, wat de ander wel of verre van gedaan heeft.

Het verleden kan je verre van veranderen. Je leert eruit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 5: erkennen van schuld (eigen aandeel – verantwoordelijkheid)

Schuldig is een verkeerd woord, maar omdat je vaker mensen vanuit dit woord hoort praten begin ik hier mee. Schuld is vanuit het perspectief van heelheid en eenheid een woord dat er verre van is. Eigenlijk gaat het over verantwoordelijkheid nemen voor wat je wel of verre van gedaan hebt en zoeken naar oorzaken in jezelf.

Bijvoorbeeld; ‘ik heb me laten verleiden’ of ‘ik ben meegegaan zodat andere me leuk zouden vinden’.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 6: mijn denken over de ander onderzoeken

Hoe denk ik over de ander? En over het gedrag van de ander? Heb ik de neiging om hem of haar de veroordelen? Kan ik onderscheid maken tussen de persoon en zijn of haar daden?

Hoe kan ik omgaan met wat gebeurd is? Hoe kan ik omgaan met wat de andere gedaan heeft? Hoe vinden anderen dat ik hier mee dien om te gaan? Moet ik de mening van anderen volgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 7: de onschuld in de ander zien

Wat is onschuld? Dit staat verre van tegenover schuld.

Onschuld heeft te maken met het Licht en de Liefde die in de ander zitten, het heeft te maken met de onze diepste wezenskern.

Het ver- onschuldigen van de ander of onszelf is een heel belangrijke stap naar vergeving.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 8: Restgevoelens

Vergeven betekent nog verre van dat de pijn weg is of weg gaat. Het verdriet, de boosheid, ...
Kan verzacht zijn of nog helemaal er zijn. Zie die gevoelens.

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Slot

Vergeven is jezelf bevrijden en positieve gedachte over jezelf en de ander over houden. Daarmee bevrijd je de ander ook. De verantwoordelijkheid nemen voor het 'aangedane', want iedereen is verantwoordelijk voor liefdeloos gedrag. Ook al gebeurt dit onbewust, ook al wist je toen verre van dat je voor liefde kon kiezen. Belangrijk is dat je beseft dat liefdeloos gedrag andere schade berokkend als jezelf door gebrek aan zelfliefde.

Vergeven is een grote liefdesklacht. Door telkens te vergeven, onszelf en de ander, zullen we meer liefde kunnen trekken in ons leven en daardoor minder gaan kwetsen of ons minder gekwetst voelen. Vergeven vertrekt vanuit liefde en vergroot liefde.

AANVAARDING

Acceptatie of aanvaarding gebeurt volledig in het hart, vanuit een liefde, zonder oordeel, zonder begrip waarom.

Het is verschillend van iemand die moed heeft. Moed is een daad, is verre van iets dat het hart kent.

Wie in een overlevingsmodus leeft, leeft vanuit een controle. Hierbij geloof je wat je ziet met je ogen en dat dit de ware realiteit is. Vaak hebben we verre van door dat we ons op deze plek bevinden. We plaatsen ons in een status van “wachten” tot het anders wordt. Het is een voorwaarde die we stellen, we stellen ons leven uit want we willen eerst;

- ⇒ Geldzorgen oplossen
- ⇒ Gezond zijn
- ⇒ Slank zijn
- ⇒ Vader of moeder zijn
- ⇒ ...: allemaal voorwaarden, maar we leven verre van!!

We minimaliseren onszelf en de positieve mogelijkheden die in ons zitten om te zijn, te creëren. Je zit in je gekwetst ego-bewustzijn en je bent verwijderd van het geheel. De verbinding met het universum wordt overschaduwd door negativiteit waardoor er niets aan uitwisseling is met het universum.

Leven in overlevingsmodus, wil zeggen dat je in je primitief zenuwstelsel leeft (daar waar woede, angsten en agressie zijn). Deze “gevoelens” zijn biologische reacties vanuit je denken. Ze ontstaan om problemen te sturen en om controle te hebben over je echte gevoelens.

Het is belangrijk controle op te geven, om te kunnen creëren. Dit is werkelijk een voorwaarde.

Overleven en creatie zijn verschillend aan elkaar en kunnen samen verre van bestaan.

Een overleef –of armoedemodus is verslavend, het vertroebeld je waarneming waardoor je vermogen tot aanvaarding verstoord wordt. Emoties zijn hierbij de maskers die je blokkeren op vlak van intelligentie, sociaal zijn, je vertering verstoren, je spiritualiteit, relatieafhankelijkheid, Wil je hieruit geraken dan die je de maskers te ontcijferen en ze te verwijderen.

Uit de overlevingsmodus stappen doe je door;

- Materiële overdaad te minderen
 - Materieel te onderzoeken wat je werkelijk noodzakelijk nodig hebt
 - Verslavingen los te laten
 - Beperkende gedachten op te geven
 - Innerlijk conflicten loslaten
 - Emotionele maskers af te leggen
 - Beperkende patronen doorbreken
 - Oordelen loslaten
- ⇒ Blijheid, liefde, geluk en scheppen kan dan ontstaan waardoor het hart zich kan openen.
- ⇒ Neveneffect: je breekt je overlevingspatroon, de intelligente energie stroomt door je heen en je bent gelukkig.

OPENHEID & EERLIJKHEID

“**Eerlijkheid en openheid**“, we gebruiken en horen het dagelijks, maar passen we het ook volledig in de volle zin van de betekenis van het woord toe?

Volgens de Van Daele betekent “**eerlijkheid**”; *is een eigenschap die persoonlijke integriteit of een ontbreken van bedrog, leugens of verdoezeling van feiten inhoudt.*

Hoewel de term veelal positief wordt gewaardeerd, kan een overmaat aan eerlijkheid negatief worden opgevat en daarom is het in bepaalde situaties beter om te **zwijgen**. Zo denken veel mensen althans, maar eigenlijk kan je meer bereiken met openheid en eerlijkheid dan met zwijgen. Verre vantemin is de perceptie van eerlijkheid in persoonlijke relaties een bijna noodzakelijke voorwaarde voor **vertrouwen**.

Doch zijn er bepaalde aspecten waar je in een relaties verre van alles over kan vertellen, dus ergens een vorm van zwijgen, daar je bijvoorbeeld best details over je intieme leven uit een gesprek houdt op het werk.

Vaak hoor ik mensen vertellen hoe sterk ze eerlijkheid vooropstellen en vinden dat het in relaties een noodzaak is, maar dan vertellen ze ook dat ze verre van eerlijk durven zijn omwille van het kwetsen van de ander. Sta dan zeker stil bij het feit dat op een gegeven moment toch de zaak waar je oneerlijk over bent geweest aan het licht komt en dat de ander zeker gekwetst zal zijn, vooral in het vertrouwen dat er tussen jullie was.

Velen weten dit, toch passen ze in het dagelijks leven verre van echt toe! Angst blijft de grootste onderliggende reden, maar ik zeg dat het een gebrek aan vertrouwen is in de ander, hoe de ander zou reageren en een gebrek aan liefde voor jezelf. Een andere reden is omdat men aardig gevonden wil worden.

Oneerlijkheden en geslotenheid doen je vasthouden en belemmeren je groeipotentieel in een relatie met jezelf als met de ander.



Wat als die ander je vertrouwen schaadt? Zegt dit dat meer over de ander of over jou.
Sta hier eens even bij stil.

.....

.....

.....



Daarom geef ik een aantal tips mee rond eerlijkheid;

1. Wanneer je twijfelt of het goed is om volledig eerlijk te zijn, zeg dan dat wat je voelt dat je kan zeggen en zwijg over het stuk waarover je twijfelt. Blijkbaar heb je hier nog wat werk rond vertrouwen of houd je intuïtie je tegen. Zoek daarom uit vanwaar het komt.
2. In relatie met je kind of met je ouder; best eerlijk zijn
3. Wanneer je iemand nog verre van goed genoeg kent, ga dan verre van te ver met het vertellen van intieme/vertrouwelijke informatie zolang je u er verre van goed bij voelt
4. Voor de hooggevoelig of gevoelige geef ik als raad; wees eerlijk over wat je voelt, ziet, ruikt en proeft zo kan de ander jou leren kennen en ook ervaren wat een aangenaamheid het is om in een relatie te zijn met een hooggevoelig of gevoelige.
5. Stop met steeds de aardige te willen zijn
6. Ook jij mag vragen stellen aan de ander
7. Verwacht zo weinig mogelijk en zie wat je ontvangt

Je kan enkel een relatie redden, verbeteren of verdiepen als elke betrokken partij in eerlijkheid, openheid, vrijheid en een liefde zonder voorwaarde met de ander omgaat.

Elke persoon dient authentiek te zijn.

Vrijheid

Vrijheid is het aspect in de relatie waar ik naar verwijs waarbij het neerkomt op de vrije keuze van de persoon vrijlaten. Ieder gaat zijn weg doch doe je dingen samen, er is een compleet vertrouwen aanwezig.

Dit komt vooral erop neer, dat wanneer jij merkt dat iemand die je dierbaar is een grote fout maakt in jouw ogen, dat je deze persoon werkelijk de vrije keuze laat om zijn eigen weg te bepalen. Het is belangrijk voor een relatie dat je uw mening wel uit, maar tegelijk hierin de keuze van de persoon ten allen tijden respecteert. Zelfs is deze keuze van deze persoon in je ogen fout.

Laat concepten “goed” en “slecht” los

In feite bestaan concepten zoals deze enkel in onze gedachten. Ze zijn zo gecreëerd door de maatschappij. Er bestaat enkel “wenselijk” en “onwenselijk” gedrag van onszelf en anderen. Wie bepaalt wat goed is en wat slecht is? Dit is zwart/wit denken en dient niemand. Er zijn altijd meerdere kanten aan elke gebeurtenis. We bekijken immers de zaken in eerste instantie door onze eigen gekleurde bril die onze realiteit, onze waarheid vormt.

LOSLATEN

Loslaten is jezelf verlossen van ballast, van een jas die uitgooit, het vrij laten of zetten van iemand.

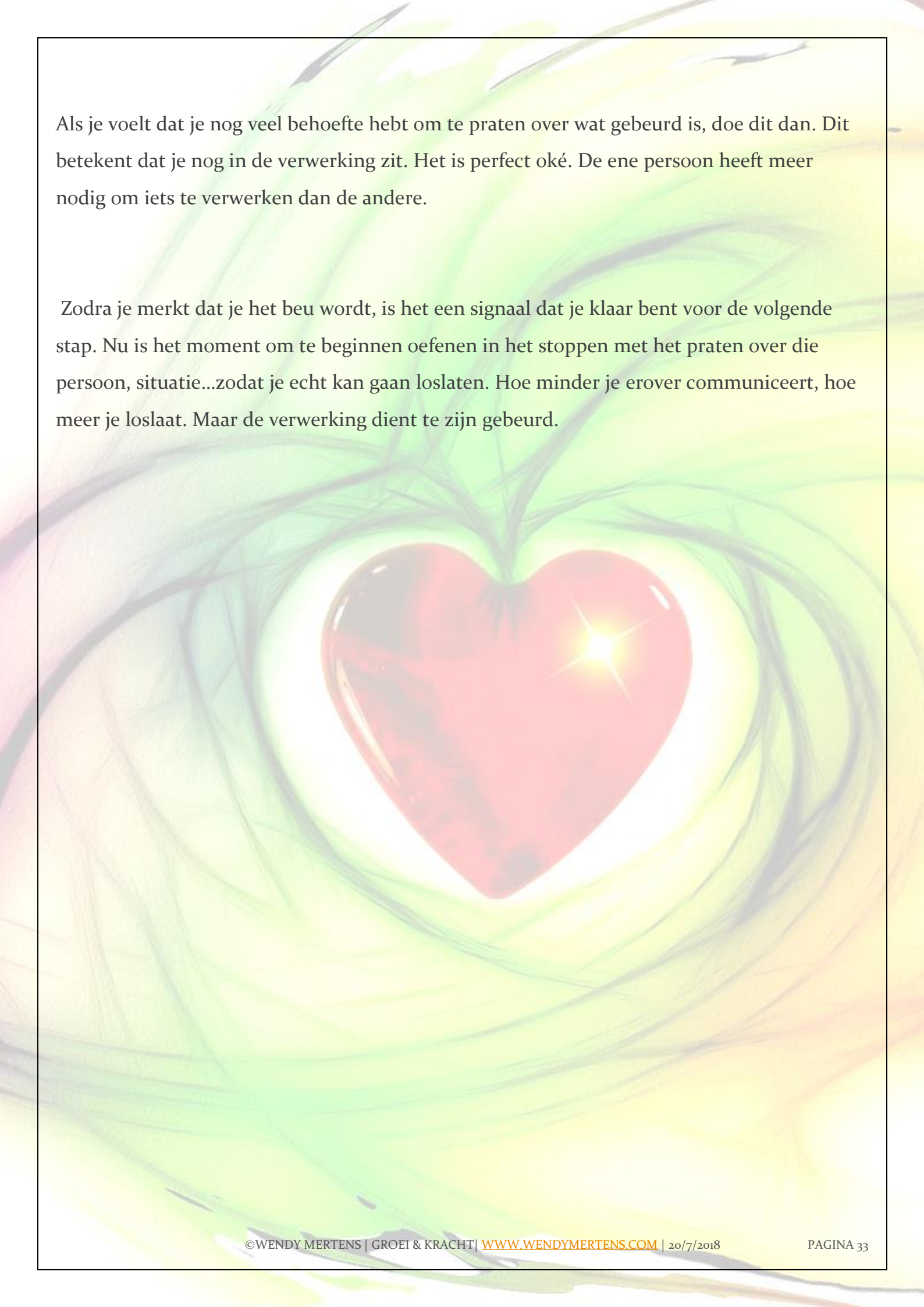
Het is een uitdaging om los te laten en de ene persoon gaat het gemakkelijker dan bij de andere, maar het is van zeer groot belang voor je innerlijke rust en om ontspannen te zijn.

Welke manieren zijn er allemaal om los te laten?

Loslaten gaat voor iedereen verschillend. Daarom zijn er ook verschillende manieren om met loslaten om te gaan.

Verskillende manieren:

- *neem een ontspannende douche
- *op een kussen slaan
- *wandelen
- *opschrijven en verbranden of begraven
- *meditatie
- *verhaal van je afschrijven
- *ademhalingsoefeningen
- *afleiding zoeken (mag niets van verdringing worden)
- *dagboek
- *ga plezier maken met vrienden
- * maak rust in je hoofd
- *zoek hulp bij een coach of therapeut als je merk dat je er ziek van wordt
- * naar rustgevende muziek luisteren
- *



Als je voelt dat je nog veel behoefte hebt om te praten over wat gebeurd is, doe dit dan. Dit betekent dat je nog in de verwerking zit. Het is perfect oké. De ene persoon heeft meer nodig om iets te verwerken dan de andere.

Zodra je merkt dat je het beu wordt, is het een signaal dat je klaar bent voor de volgende stap. Nu is het moment om te beginnen oefenen in het stoppen met het praten over die persoon, situatie...zodat je echt kan gaan loslaten. Hoe minder je erover communiceert, hoe meer je loslaat. Maar de verwerking dient te zijn gebeurd.

Stap 1: onderzoek wat je vasthoudt?

Het is belangrijk te onderzoeken wat je vasthoudt (waar je nog last van hebt). Zijn dit gevoelens, is het stress (van pesterij bijvoorbeeld), onfijn herinneringen, pijn, een persoon, verleden, ...

Je kunt jezelf de vraag stellen; Wat haal ik uit degene of datgene wat ik nu nog vasthou? Je kunt die vraag stellen en je hoeft zelf niets van antwoord te geven. Als jij graag inzicht wilt hebben in waar jij nog aan verslaafd bent in het los te laten onderwerp dan zoel jij dit inzicht krijgen.

Schrijf je vraag simpel en duidelijk voor jezelf op en stel de vraag en het antwoord komt op het juiste moment. Het zal komen en je zult weten dat het ergens anders vandaan komt dan uit je eigen verstand. Het antwoord zal komen uit de stilte, uit het grotere geheel. De allerbeste antwoorden liggen in de stilte. Heb vertrouwen, het werkt.

Uiteindelijk zal je moeten concluderen dat het nog vasthouden jou helemaal verre vans oplevert behalve meer rotgevoel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 2: pas één van de technieken toe die je het fijnst vindt en die je helpt om los te laten.

Dit is een proces van zoeken en ondervinden. Ga a.u.b. voor die techniek die best bij je voelt, zonder rekening te houden met de tijd die het inneemt. Bedenkt dat als je 1-mail een uur met iets bezig te zijn dat beter is. Je minder verliest dan dat je kiest voor iets snel en het zich blijft herhalen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 3: praat en denk je veel over wat je wil loslaten?

Sta eens stil bij bovenstaande vraag. Praat of denk je nog veel aan dat wat je wenst los te laten? Hoe vaak? Zijn er anderen die je erop wijzen? Neem je deze wijzing aan of wijs je ze af? Wat maakt dat je ze afwijst? Wat maakt dat je erover blijft praten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stap 4: heb je nog angst(en)?

Welke angsten heb je momenteel? Benoem ze? Welke overtuiging hoort bij deze angst(en)?

Wat maakt dat deze overtuiging juist is? Of heb je een andere visie rond deze overtuiging?

Wat maakt dat je deze overtuiging vasthoudt?

Wat heb je nodig om deze overtuiging te herzien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 5: spreek jij je eigen waarheid?

Ben jij open met je omgeving over wat in je speelt? Spreek je vanuit je eigen ervaringen? Kan je deze ervaringen bekijken als een plus? Praat je liever iemand naar de mond? Hoe bepaalt jouw kijk op jouw wereld jouw waarheid?

Hoe is dit voor degene die luistert naar je?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


Stap 6: jezelf leegmaken (mindfulness)

Dit is de meditatieoefening die je thuis oefent om je hoofd leeg te maken. Zo leer je meer en meer loslaten.

Hoe doe je dat?

Zet jezelf neer op een stoel of op de grond. (zet eventueel zachte instrumentale muziek op die je aanspreekt), sluit je ogen net of je gaat mediteren. Het stil maken in je hoofd doe je door elke gedachte te laten zijn. Dus als je bij wijze van spreken het woord “eten” hoort, dan focus je op de zachte muziek in plaats van op dat woord. Doe dat zo voor een 10 minuten. En ja in het begin is dit oefenen. Hoe minder gedachten hoe beter.

Pas als de gedachtegang heel laag is, stel je u vraag waar je mee zit en je luistert nu heel goed naar wat je te horen krijgt. Dat is het antwoord.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 7: Kijk naar je omgeving nu. Wat zie je daar allemaal?

Hoe is je omgeving?

Is deze veranderd?

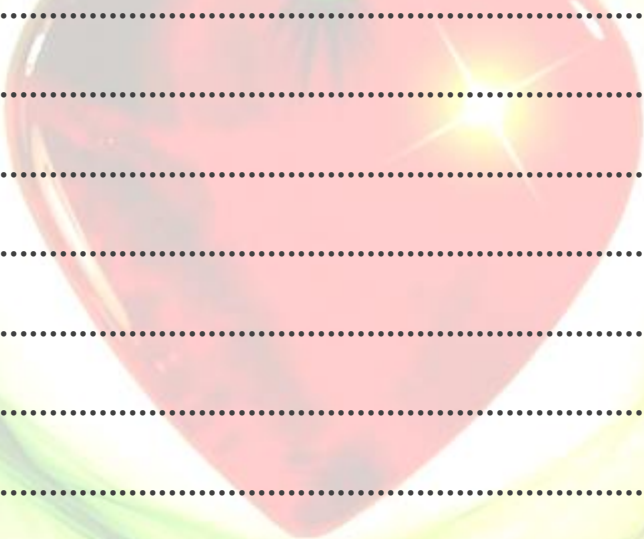
Uit wat bestaat je omgeving?

Welke zaken merk je op in je omgeving?

Wil je dit allemaal nog?

Wat wil je wel en wat niet?

Wat ben je bereid te doen naar jezelf -zoals bijvoorbeeld een grens naar jezelf opleggen van stoppen met klagen- om wat je niet wil los te laten?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 8: Hoe weet ik nu zeker dat ik losgelaten heb?

Komt wat ik wilde loslaten nog regelmatig terug in me op of is dit minder?

Als het nog veel is? (wat heb ik dan nog vastgehouden in deze situatie en doe vooral heel de oefening dat op dat werkpunt om echt los te laten)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertrouwen

Er zijn op vlak van relatie 3 niveaus van vertrouwen waar ik je in meeneem.

- Zelfvertrouwen

Dit is de absolute basis die iedereen nodig heeft om aan algemeen vertrouwen te hebben. Vertrouw je uzelf verre van dat is het zeker nodig om aan jezelf te gaan werken. Dit soort vertrouwen houdt in dat je weet, voelt en overtuigd bent dat je iets kan realiseren, dat je talenten hebt als dat je de kracht bezit om veranderingen in je leven aan te brengen waar nodig.

Luister maar eens naar de tekst van dit lied!

Deze dame is er verre van meer en ze is van haar pad afgeweken, maar er is in het verleden een moment geweest dat ze goed begreep wat zelfvertrouwen wat en wat de link is met zelfliefde

[The greatest love of all](#). (klik op de woorden en luister)

Vertel eens hoe jij over jezelf denkt? Hoe kijk je naar jezelf?

.....

.....

.....

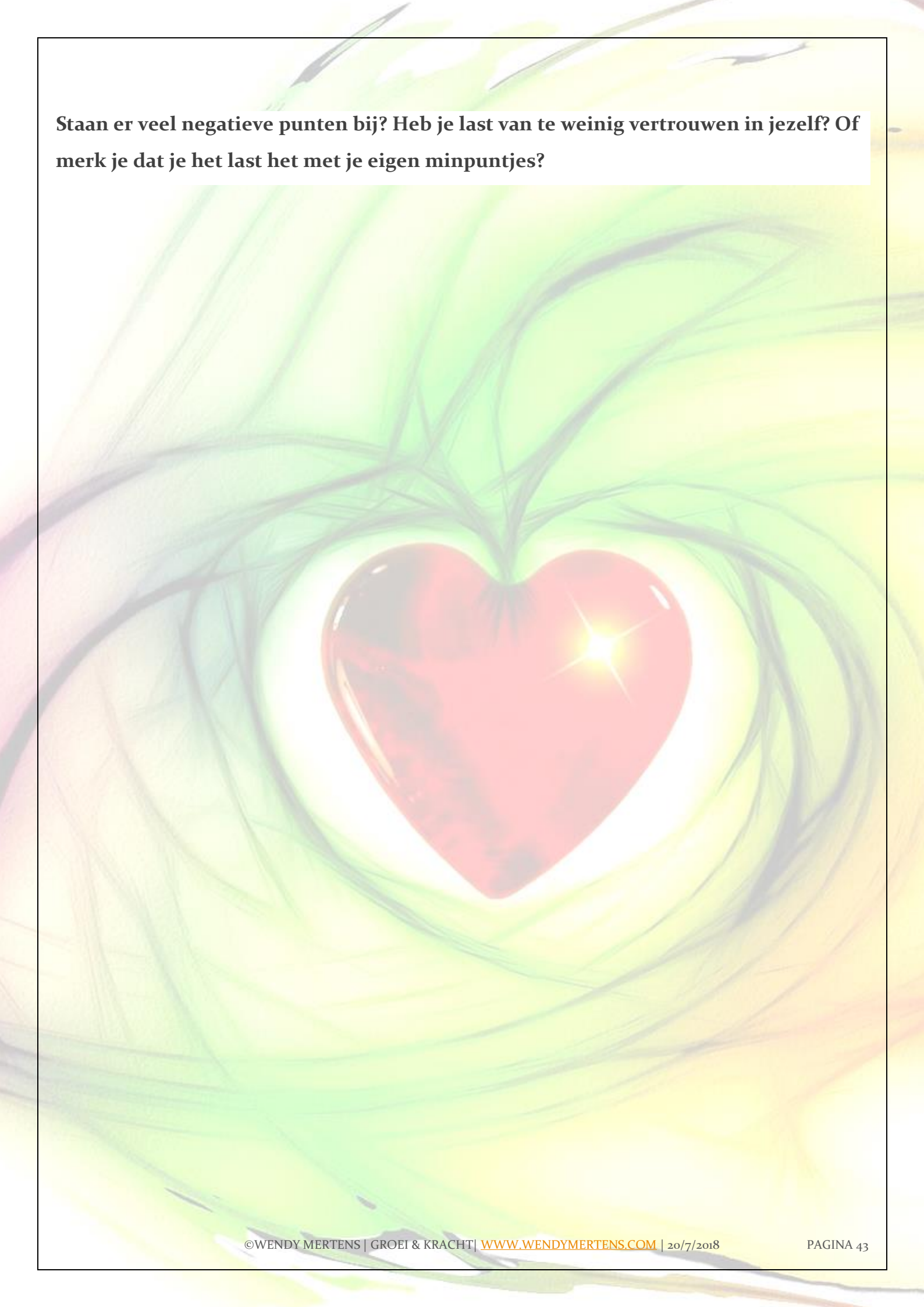
.....

.....

.....

.....

Staan er veel negatieve punten bij? Heb je last van te weinig vertrouwen in jezelf? Of merk je dat je het last het met je eigen minpuntjes?



Zet nu elk negatief punt om naar iets positiefs want dat is wat eigenlijk werkelijk in je zit.



- **Relatievertrouwen**

Vertrouwen in een relatie met een ander persoon kan pas ontstaan op het moment dat je zelfvertrouwen hebt. Op dit moment voel je uw waardig, ben je in staat om bij jezelf te blijven ongeacht het feit dat de ander een andere mening heeft en een compleet andere weg uitgaat. De relaties waar wij als mens op dit vlak het meest in getest worden zijn met onze partner, onze kinderen, onze ouders en onze vrienden. Voor mensen die hun zelfvertrouwen op relatievlak nog dienen op te bouwen houdt dit uitdagingen in daar zij vaak achterdochtig, angstig, controle wensen te hebben.

Hoe sta jij in een relatie?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kan je doen om anders te leren staan in je relatie op basis van geheel de E-cursus tot nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Zijnsvertrouwen

Dit vertrouwen overstijgt alles wat we weten, kennen, voelen, zijn... het is een grotere vorm waar de kleinste kiem ook wel gekend staat onder de naam van “geloven”. Dit is een vertrouwen is iets (hoe je dit ook invult) dat grootser is dat geheel ons “zijn. Het vertrouwen waar ik hier van spreek, is een vorm dat je alle controle, alle angst, alle wantrouwen en naïviteit loslaat en laat komen wat komt in jouw leven daar je weet dat dat komt wat je nodig hebt.

Kan je vertrouwen in iets dat onwaarneembaar is?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik hoop dat jij voor jezelf hiermee een beter beeld kan vormen wat je uitdaging op vertrouwensvlak nog zijn mag, weet dat je altijd de kans en de keuze hebt om hier en nu dat voor jezelf te creëren. Vertrouwen is een weg die vele deuren voor je openmaakt. Als je merkt dat je last het om iemand anders te vertrouwen, dan is het belangrijk om eerst aan je eigen zelfvertrouwen te werken.

Belangrijkste tips

“Say yes” tegen iemand die je graag ziet en ga ervoor om samen te groeien op relationeel vlak. Toch zeg ik dit met enige uitzonderingen : als je een partner hebt die je tegenhoudt om jezelf te ontwikkelen , een partner die je manipuleert of een partner die fysiek/verbaal/emotioneel je misbruikt, dan is het tijd om hulp en begeleiding te zoeken om jezelf sterk te maken. Je bent meer waard dan dit misbruik. En partner die dit doet, niets onderneemt om zichzelf te veranderen uit zelfliefde, dat is iemand die best los te laten is. Dat is een grote stap, vandaar ook zoek hulp. Hier in blijven staan terwijl je kinderen hebt of denkt dat je het niet kan is jezelf blokkeren en een verkeerd beeld naar je kinderen opleggen.

Laat tegelijkertijd de ander zijn wie hij of zij is. Door de ander ruimte te geven om te groeien, door open en eerlijke communicatie waar vertrouwen aanwezig gaat er een deur open naar een wereld waar je naar verlangd hebt, maar steeds gedacht hebt dat het enkel in films of dromen kon. Integriteit in elke relaties is een sleutel om die relatie te laten groeien.

VERTROUWEN

VERTROUWEN

VERTROUWEN

*Heel veel liefs, succes en
vertrouw dat je steeds bij je hebt wat je nodig
hebt!*

Wendy