

VAN DE AUTEUR VAN HOOGSENSITIVITEIT ALS KRACHT

CAROLINA BONT
**VERSTERK JE
UITSTRALING**

KRACHT EN KWETSBAARHEID IN BALANS


KOSMOS

Versterk je
uitstraling



Andere boeken van Carolina Bont:

Een nieuwe werkelijkheid

Succes door bezieling

Hoogsensitiviteit als kracht

Intuïtiekaarten

Ga voor meer informatie over
Carolina Bont en haar werk naar:

www.carolinabont.nl

Carolina Bont

Versterk je uitstraling

Kracht en kwetsbaarheid in balans



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Vijfde druk, 2014

© 2007, 2014 Carolina Bont

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp & typografie: Daniël Baars

Illustraties: Marjoleine Reitsma

ISBN 978 90 215 4997 2

NUR 720

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

- Dankwoord 9
- 1** **Ontdek je uitstraling** 11
Over het vergroten van je persoonlijke kracht. Het opmerken van subtiele signalen en je eigen 'energiestijl'. Het gebruiken van je intuïtie als innerlijk kompas.
- 2** **Kracht en kwetsbaarheid** 20
Over de zes 'krachtstappen' die je kunt zetten om meer uit je leven te halen. Hoe je constructief om kunt gaan met stemmingswisselingen. Waarom en hoe je je gevoeligheid als een geschenk kunt ervaren. Gevoeligheid en overgevoeligheid van elkaar onderscheiden. Hoe je optimaal denken kunt bevorderen en gemotiveerd kunt blijven.
Met intuïtie-oefeningen om je kracht en kwetsbaarheid in balans te brengen.
- 3** **Succes, vervulling en doelen** 56
Over wat je kunt doen om je zelfbeeld en je zelfvertrouwen te vergroten. Hoe je jezelf kunt helpen om je doelen te bereiken. Hoe je echt voldoening kunt ervaren.
Met intuïtie-oefeningen om je daadkracht te stimuleren.
- 4** **De kracht van het heden** 71
Over genieten van je leven door met je aandacht meer in het heden te zijn. Hoe intuïtieve aandacht je welzijn bevordert.
Met intuïtie-oefeningen om je energie meer naar het heden te brengen en die zo meer tot je beschikking te krijgen.

5 Ki-kracht voor je uitstraling 85

Over hoe onderlinge energie-uitwisselingen op je inwerken. Hoe je negatieve energie kunt neutraliseren en positieve energie meer toe kunt laten. Het ervaren van je ki-kracht (en het verschil met spierkracht). Hoe je door centreren op een dynamische manier ontspannen kunt zijn. Drie stappen om je uitstraling te versterken.

6 Energetische bescherming 101

Over hoe je jezelf kunt afschermen zonder je te af te sluiten. Hoe je relaties helder houdt en negatieve verbindingen loslaat. Hoe je drukte en stress over het maken van keuzes kunt voorkomen. Hoe je je kind kunt helpen zichzelf te helpen.

Met krachtig werkende uitstralingsoefeningen om ballast los te laten en ongewenste energie buiten je energieveld te houden.

7 Je intuïtienetwerk 126

Over hoe je je intuïtieve potentieel meer kunt benutten in je dagelijks leven. Hoe je je energieveld kunt opladen.

Met intuïtie-oefeningen om optimale keuzes te maken.

T Test je uitstraling 145

Een test die je een idee geeft over je uitstraling als geheel, maar ook over welke thema's en welke intuïtiecentra of bewustzijnsniveaus aandacht verdienen bij jou.

8 Contact 153

Over openstaan voor nieuwe inspirerende contacten. Hoe je nieuwe contacten legt. 'Geluksprincipes' die je gelijk kunt gebruiken. Het wakker houden van je sensualiteit. Een positief 'ontmoetingsgevoel' creëren. Gemakkelijker communiceren. Weten wat je nodig hebt. Omgaan met kritiek én omgaan met waardering.

Met intuïtie-oefeningen om kansen te zien, succesvol gedrag te stimuleren en vanuit je hart contacten te leggen.

9 Lichaamsbewustzijn, presentatie en aantrekkingskracht 182

Over het vergroten van je aantrekkingskracht. Op je gemak zijn met jezelf en je goed kunnen afstemmen op een ander. Hoe lichaamsbewustzijn je van stress kan bevrijden. Het ontmoeten van je intuïtieve zelf. Je niet in een leeftijdshokje laten duwen.

Met intuïtie-oefeningen om je energie beter door te laten stromen en je creativiteit en levensplezier de ruimte te geven.

10 Kwantumbewustzijn 200

Over hoe het beseft dat alles uit energie bestaat ons wereldbeeld verandert. Onzichtbare communicatie en onderlinge verbondenheid. Water als spiegel van ons bewustzijn.

Met intuïtie-oefeningen om positieve veranderingen op gang te brengen.

11 Inspireer jezelf 210

Over constructief met je emoties omgaan. Baas zijn in je eigen brein. Jezelf meer kansen geven. Het bekijken van meer dimensies van je geest. Het door mentale oefening positief stimuleren van de motorische gebieden in je hersenen. Het stimuleren van positieve gewoonten. Onderzoeken wat jij uitstraalt.

Met intuïtie-oefeningen om je kwaliteiten verder te ontwikkelen.

12 Ruimte voor jezelf 231

Over op een zorgvuldige manier met je tijd en energie omgaan; rekening houden met anderen zonder jezelf daarbij te vergeten. Jezelf een fijn leven gunnen. Beperkende en verruimende verplichtingen en de frustraties van onredelijke verwachtingen. Het omgaan met teleurstellingen. Het belang van het evenwicht tussen geven en ontvangen. Zelf verantwoordelijkheid nemen. Het verschil tussen agressief en assertief gedrag.

Met intuïtie-oefeningen om je assertiviteit te bevorderen.

13 Je innerlijke kind 251

Over hoe het kind in jezelf nog steeds aanwezig is en een rol speelt in je dagelijks leven. Hoe het koesteren van je innerlijk kind, gemoedsrust, intuïtie en creativiteit bevordert. Hoe je helende hartenergie kunt uitstralen. Hoe geduld verlichting brengt. Hoe je liefdevolle energie in je uitstraling kunt opwekken.

Met intuïtie-oefeningen om je innerlijk kind liefde te geven.

14 Inspireren versus domineren 268

Over positief en negatief werkende uitstraling; het verschil tussen de invloed van machtzoekers of 'magnetische persoonlijkheden' en mensen met een krachtige maar positieve uitstraling. Hoe elk nieuw inzicht je meer ruimte geeft.

Waarom je geluk niet uit moet stellen.

Met intuïtie-oefeningen om meer geluk in je leven toe te laten.

Geraadpleegde bronnen 280

Over de auteur 282

De uitstraling van...

Kristel Zweers 52

Wouter van der Goes 68

Danny Rook 82

Ruben van der Meer 98

Lizelotte van Dijk 123

Horace Cohen 150

Barbara Karel 179

Vivian Ewbank-Reijs 197

Victoria Koblenko 228

Eddy Zoëy 248

Sara Kroos 264

Dankwoord

Allereerst dank aan al die cliënten en cursisten over wiens ontwikkeling en uitdagingen ik in dit boek vertel'. Voor het mogen opnemen van de reading van hun uitstraling en hun reactie daarop dank aan Eddy Zoëy, Sara Kroos, Horace Cohen, Lizelotte van Dijk, Vivian Ewbank-Reijs, Barbara Karel, Victoria Koblenko, Ruben van der Meer, Danny Rook, Kristel Zweers en Wouter van der Goes. Journaliste Morene Dekker bedank ik voor het artikel dat ze hierover voor *Viva* schreef. Dank ook aan illustrator Marjoleine Reitsma voor de tekeningen die dit boek verfraaien en aan de inspirerende ondernemers Odette Oostindiën en Erika Oberholzer, voor de interviews.

Ten slotte gaat mijn dank uit naar de medewerkers van mijn Centrum voor Effectieve Intuïtie. Annette van den Berg bedank ik in het bijzonder voor de readings die ze gaf aan de BN'ers en Marijke Neerings voor haar creativiteit en hulp bij het maken van een selectie uit de hoeveelheid materiaal die ik voor dit boek geschreven had.

Het Centrum voor Effectieve Intuïtie bestaat sinds 1985 en heeft een nieuwe benadering van intuïtie – die indertijd veel scepsis ontmoette – inmiddels overtuigend neergezet. Geïnspireerd door het persoonlijke werk met cliënten, ontwierp ik de workshops, de trainingen en de opleiding. Vanaf het begin dat ik deze lessen doceerde en al vrij snel docenten begon op te leiden, om de grote hoeveelheid cursisten die toestroomden op te vangen, heb ik gezien hoe sterk de scheppende kracht van geïnspireerde inzet en betrokkenheid is. Dat werken aan je uitstraling en intuïtie dit op alle vlakken bevordert zie ik steeds weer dankzij de vele mensen die mijn trainingen volgen en hoor ik van lezers die hun ervaringen delen.

Dank aan al deze mensen van wie ik blijf leren.

– Carolina Bont

1. Om hun privacy te beschermen zijn behalve namen ook sommige details van hun verhalen veranderd.

Ons ik – onze diepste identiteit – is niet onze rol in de maatschappij, noch wat we geloven, wat we voelen of waarmee we verbonden zijn, noch onze afweermiddelen of onze bezittingen, maar dat innerlijke zoeklicht dat we naar keuze hoger of lager kunnen draaien.

— Nathaniel Branden

Hoofdstuk 1

Ontdek je uitstraling

Van binnenuit

Wat je uitstraalt en de manier waarop je met je energie omgaat is medebepalend voor je levensgeluk. Grote kans dat je bij het woord ‘uitstraling’ alleen denkt aan hoe je overkomt op anderen door bijvoorbeeld je uiterlijk, gedrag of zelfexpressie. Je persoonlijke uitstraling begint echter binnen in jezelf. Hoe je denkt, hoe je je voelt over jezelf en hoe je je energie gebruikt heeft een direct effect op je stemming, op hoe je contact maakt met anderen, welke indruk je op je omgeving maakt en hoeveel invloed je hebt op het verloop van je leven.

Direct weten

Iedereen straalt een voelbare energie uit. Toen ik me van deze energie bewust werd en het ging benoemen, ontdekte ik hoe het komt dat je vaak *direct* zoveel weet – over jezelf, maar ook over anderen. Ik begreep waarom ik als kind meteen voelde of iemand oprecht vriendelijk was of alleen maar deed alsof. Hetzelfde inzicht zag ik bij mijn beide zoons, al toen ze nog heel jonge kinderen waren. Hun spontane en directe observaties over voor hen nog onbekende personen waren opmerkelijk accuraat, zelfs voordat er ook maar een woord gewisseld was.

Misschien herken je de volgende ervaring. Toen ik op de middelbare school zat, hoefde een nieuwe leraar maar in de deuropening te verschijnen of het was al duidelijk of deze de klas aan zou kunnen. Ook al was deze informatie niet op te maken uit diens lichaamstaal, het klopte altijd.

Vergeeten vermogen

Veel mensen herinneren zich ervaringen met dergelijke inzichten en beamen dat over deze bliksemsnel verkregen informatie niet werd

gepraat. We maakten er elke dag gebruik van maar hadden er geen woorden voor. Dus was het niet bespreekbaar. Wat we konden zien met onze fysieke zintuigen, dat was echt en de rest moesten we maar vergeten. En dat deden we dan ook.

De taal van energie

Over het algemeen worden we niet aangemoedigd om die subtiele signalen en de informatie die deze oplevert serieus te nemen. Dat personen of situaties op een haast onwaarneembare manier informatie overbrengen is echter een feit. Je bent meer dan enkel je lichaam en je hebt een subtiele innerlijke stem die van alles te zeggen heeft over jouw ontwikkeling, geluk en overleving. Die moedige stem is je intuïtie.

Je intuïtie is je directe verbinding met je levenskracht. In dit boek laat ik je zien dat intuïtie de taal van energie is. Het is je leidraad naar een onzichtbare dimensie. Je ontdekt een eenvoudige, bewuste manier om je uitstraling te koesteren en inzichten te krijgen. Energie waarnemen onthult een completer beeld van de realiteit. Het leidt ertoe dat je je meer kunt gaan openstellen voor de bron van je eigen energie en voor de levenskracht die van iedereen en alles uitstraalt.

In contact *en* in evenwicht

Het vermogen om energie waar te nemen zorgt er ook voor dat je, zonder je af te sluiten van je omgeving, jezelf beter kunt beschermen tegen negatieve invloeden van buitenaf. Het *is* mogelijk om meelevend en meevoelend te zijn zonder zelf uit evenwicht te raken.

Neem Amanda, een dokter die haar energie afschermt als er in het ziekenhuis te veel ellende op haar afkomt. Hierdoor kan ze open en gevoelig blijven reageren zonder dat ze afstandelijk wordt, overstuur raakt of helemaal kapot thuiskomt. Sinds ze bewuster met haar uitstraling en intuïtie omgaat, zijn haar diagnoses bovendien meer trefzeker.

Of Ciska, die als journaliste gemakkelijker met mensen wilde leren omgaan. Zij ontdekte hoe ze haar aanwezigheid kon versterken

en hoe ze op een meer ontspannen en plezierige manier contacten kon leggen.

Herman, die als regisseur verschillende mensen intensief moet aansturen, voelt nu veel beter aan wat hij kan verwachten van zijn acteurs en hoe hij hen kan helpen bepaalde emoties te laten zien.

En Walter, leraar op een problematische middelbare school, voelt zich veiliger nu hij ontvankelijker is voor vibraties die hem waarschuwen als de sfeer een te negatieve richting opgaat. Hij zegt: 'Als ik boosheid en frustratie voel aankomen heb ik nog tijd om die te omzeilen of om iemand te helpen een goede en veilige uitlaatklep te vinden. Sinds ik dat bijtijds in de gaten heb zijn er minder grote spanningen en agressieve scènes in de klas. En als ze er wel zijn dan kan ik ze beter hanteren.'

Jouw energiestijl

We hebben allemaal onze eigen *energiestijl*, een eigen manier waarop we omgaan met onze energie. Als je je energie bijvoorbeeld te veel vasthoudt verklein je de impact die je zou kunnen hebben op de buitenwereld. Wanneer je je energie juist te veel en te vaak weggeeft zal je snel vermoeid raken. En als je te veel energie van anderen in je opneemt kun je overbelast raken en je nerveus en onrustig gaan voelen. Je kunt ook met de energie die je hebt allerlei zaken actief en succesvol aanpakken, maar als je niet op tijd weet los te laten kan die effectieve aanpak omslaan in een gevoel van voortdurende innerlijke strijd. En soms heb je juist weer zo'n passieve instelling dat het tot gebrek aan doorzettingsvermogen leidt. Je krijgt dan te weinig voor elkaar, waardoor je je onbekwaam gaat voelen.

Bescherming

Extra gevoelige mensen kunnen soms zo sterk aanvoelen wat er emotioneel in de ander omgaat, dat ze het contact met hun eigen intuïtieve bron en uitstraling kwijtraken en de energie van anderen problemen te veel naar binnen halen.

Veel mensen lijken bovendien de groeiende hoeveelheid aan constante en bijna overal aanwezige externe prikkels (telefoon, sms,

Iedereen straalt iets uit. Iedereen vindt het belangrijk om zich niet alleen goed te voelen maar ook om goed over te komen.

Weet jij wat jou hierin belemmert en wat voor jou juist wel werkt?

In dit boek laat Carolina Bont zien hoe je je uitstraling kunt versterken en hoe je intuïtie daarbij kan helpen. Ze geeft praktijkvoorbeelden en een hele reeks verhelderende opdrachten en oefeningen. Je krijgt inzicht in je eigen energieveld en in hoe je direct een positieve invloed kunt uitoefenen op je gedachten, je stemming en de interactie met je omgeving.

In *Versterk je uitstraling* is er ruimte voor al je gevoelens: je kunt krachtig overkomen zonder gevoelens van kwetsbaarheid of onzekerheid te onderdrukken. Door bewuster om te gaan met je uitstraling komen je natuurlijke kwaliteiten meer tot hun recht!

Met intuïtie-oefeningen om:

- ... je bewust te worden van wat je uitstraalt
- ... af te stemmen op je innerlijke kracht
- ... effectiever met je energie om te gaan
- ... je af te schermen van negativiteit zonder je af te sluiten van je omgeving
- ... je zelfvertrouwen en daadkracht te vergroten
- ... op een inspirerende manier contact te maken met anderen
- ... meer balans in je leven te brengen

+ De uitstraling van 11 BN'ers en hun reacties



Carolina Bont is een autoriteit op het gebied van praktische intuïtieve ontwikkeling. Zij richtte in 1985 het Centrum voor Effectieve Intuïtie op en heeft zich verder gespecialiseerd in intuïtietrainingen voor bedrijven en het coachen van leidinggevenden.

ISBN 9789021549972



9 789021 549972

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NUR 720

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Wie op zoek is naar de onuitputtelijke schatkamer die we bij onze geboorte hebben meegekregen, hoeft niet op dieet, niet naar een grotje in de Himalaya of een jaar op zijn hoofd te staan.

Open de boeken van Carolina Bont, licht en glanzend poetst ze het stof van alledag en dicht bij huis vind je de sleutel naar jouw rijkdom.

En dit is geen sprookje, veel plezier,

Peter Faber,
acteur/cabaretier.