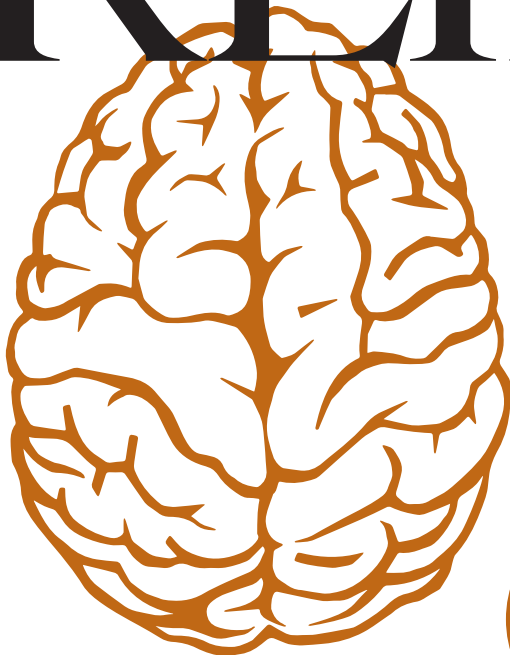


DOOR ZELFLIEFDE
& BEWUSTZIJN MEER
GRIP OP JE LEVEN

JOUW KRACHTIGE BREIN



Charlotte Labee

AUTEUR VAN
BESTSELLER
OVERPRIKKELD
BREIN

Charlotte Lakee

JOUW KRACHTIGE BREIN

*Door zelfliefde &
bewustzijn meer grip
op je leven*

KOSM • S

Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Voorwoord – Open je hart 9

Prelude – Stem van mijn ziel 11

Inleiding – Van je hoofd naar je hart 19

- 1 Energie, bewustzijn en multidimensionaliteit 33
- 2 Herprogrammeren: jij kunt je brein veranderen 61
- 3 Brein, bron, hart en ziel 99
- 4 Wat je lichaam je vertelt 119
- 5 Een weg naar geluk: focus je aandacht 147
- 6 Zelfliefde: ik ben het waard 175
- 7 De weg terug naar zelfliefde 205
- 8 Eigenaarschap: het stuur in handen nemen 223
- 9 Een collectieve en persoonlijke transformatie 241
- 10 Een nieuwe generatie 269

Nawoord – Leven in liefde en verbinding 287

Begrippenlijst 292

Verder lezen 301

Bronnen 302

Aan de slag 303

Bedankt, universum, dat je me begeleidt op deze weg, naar nieuwe ontdekkingen, een nieuwe manier van leven, een grotere connectie en het vertrouwen. Ik ben bereid vol overgave te leven en te ontvangen.

OPEN JE HART

Ik schreef dit boek met een beetje magie, een beetje vanuit mijn herinneringen en ervaringen, met een beetje kennis, een beetje van wat me doorgegeven wordt vanuit het universum en mijn ziel. Mijn verhaal heb ik geschreven vanuit mijn perceptie; het gaat over mijn ervaringen in het leven tot nu toe. Dit verhaal hoeft niet jouw waarheid te zijn. In het leven ontdekken we ieder onze eigen weg. Ons levenspad brengt ons langs vele mogelijkheden, waarheden en theorieën. Het universum biedt ons enorm veel als we ervoor openstaan. Het zijn onze gedachten die ons beperken.

Leef vanuit liefde en intuïtie, leef zonder angst en de energie zal stromen. Ik hoop dat mijn reis je inzichten, handvatten, rust en zelfliefde geeft voor jouw persoonlijke levensreis.

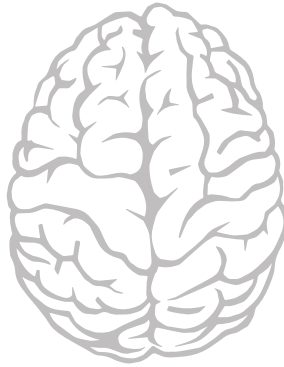
Veel plezier met lezen en vooral met het 'anders kijken' zodra je met dit boek aan de slag gaat. Open je hart, hoor de stem van je ziel en luister ernaar... Ik heb dat ook geleerd.

Liefs,
Charlotte



ENERGIE,
BEWUST-
ZIJN EN
MULTI-
DIMENSIONALITEIT

*Er is een
oude versie
van jou,
die zo
dankbaar
en trots op
je is, voor
al het werk
dat je hebt
gedaan*



Er is veel meer dan de fysieke wereld die we met onze zintuigen kunnen waarnemen. Alles in het universum golft, trilt en beweegt op zijn eigen snelheid, heeft zijn eigen energie. We bestaan allemaal uit energie. Iedere stoffelijke structuur in het universum straalt een eigen unieke kracht uit, waar we met onze aardse zintuigen niet altijd notie van nemen, maar die er wel is. Energie in deze betekenis kunnen we het beste definiëren als informatie die vibreert.

Energie zit in allerlei dingen die we in ons dagelijks leven heel normaal vinden. Geluid, licht, woorden, objecten, een glas water, wifi, de radio en televisie; het is allemaal energie. Je kunt de vibraties van een gesproken woord of muziek niet zien, toch ontstaan die geluiden in jouw hoofd en voel je ze in je hart. Je ontvangt dus de informatie van de vibraties, van de energie om je heen.

Energie zit ook in allerlei vormen in ons lichaam. Al onze cellen hebben energie uit voeding nodig om te kunnen functioneren, je organen kunnen niet zonder energie. Maar naast die fysiologische vormen van energie, zit er ook energie opgeslagen in het lichaam die minder tastbaar is, zoals patronen, gewoontes, trauma's en ervaringen. Ook dat is energie: alles wat in je lijf niet zichtbaar, maar wel voelbaar is en effect heeft. Dat is het soort energie waar ik het hier over wil hebben. Gevoelens, emoties, ademhaling, gedachten en je levenskracht kun je allemaal zien als energieën die door je lichaam bewegen.

We hebben als individuen een energieveld dat in ons zit als levenskracht, maar dat ons ook omringt. Het energieveld bestaat uit energetische informatie vanuit je lichaam, waaronder je energielevels, je chakra's genoemd. Het bestaat ook uit energie van je emoties, je programmeringen, je overtuigingen, je ideeën, je herinneringen en ervaringen en zelfs uit je DNA.

Als je je in een groep begeeft, voel je de energie van anderen. Wanneer je op een festival staat en je de energie deelt met duizenden mensen, is dat een andere gewaarwording dan je maandagochtendmeeting met vijf mensen in een vergaderzaal. We kunnen elkaars energie voelen, overnemen en beïnvloeden. Je energieveld verbindt zich met ander bewustzijn op aarde, met mensen, dieren, de natuur. Alles wat je hoort, ziet en voelt, komt eerst in jouw energieveld en daarna pas in je fysieke lichaam terecht.

Je kunt een tekort aan energie hebben, iets wat je niet altijd kunt beëindigen of aanvullen. Een tekort in liefde, in zakelijke keuzes. Misschien word je niet genoeg gezien, of voel je je tekortgedaan door anderen. Je kunt ook in een flow en over-

vloed van energie verblijven. De kansen komen dan op je pad, er zijn mogelijkheden, er ontstaat groei en er ontstaan steeds meer successen op jouw persoonlijke pad. En dan bedoel ik niet zozeer materieel succes, maar succes voor jou als mens. Wanneer geld, een mooie auto en die mooie carrière move volgen, is dat leuk, maar dat alles is niet de essentie van leven in een energie van overvloed.

Wanneer je een goed eigen energieveld kunt opzetten, kun je uit deze bron tappen. Dat geeft je nieuwe inzichten, informatie en creativiteit. Als we bekend worden met de frequentie waarop we kunnen afstemmen, wordt het steeds makkelijker om in die golf van energie en informatie te stappen.

JE BEWUSTZIJN IN FREQUENTIES

Iedere emotie heeft een eigen frequentie. Je bevindt je gedurende de dag niet altijd op dezelfde frequentie van bewustzijn, je kunt schakelen. Van de ene trede van de trap loop je naar de andere en soms loop je een stukje terug. Hoe ontspannener je bent, hoe beter je in een bewustzijnsstaat kunt verblijven, de stilte helpt je daarbij. Bij het ervaren van beperkende emoties, zoals woede, frustratie, irritatie, wanhoop, angst, beoordelen en veroordelen, verblijf je automatisch in een lagere bewustzijnsschaal. Deze vormen van emoties vibreren in een lagere frequentie. Dat wordt dan ook wel een lager bewustzijn genoemd. Je bevindt je ook in een lager bewustzijn als je emoties onderdrukt of niet goed doorvoelt.

Bij een lager bewustzijn dan de frequentie van 200 (volgens de schaal van Hawkins, zie verderop), heb je het idee dat je slachtoffer van je omgeving bent. Dat je geen invloed kunt uitoefenen en niets kunt veranderen aan wat je overkomt. Je

ervaart vele momenten van weerstand en frustratie. Met deze staat van zijn is het lastig je leven een grote omwenteling te geven. Wat het lastig maakt te veranderen, weet je vaak niet. Daarom is het vergroten van je bewustzijn zo belangrijk.

Alles wat je doet met je automatische programmeringen heeft weinig bewustzijn nodig, alles wat al zo automatisch wordt geactiveerd door jouw onderbewustzijn heeft dus geen bewustzijn nodig om dat te kunnen doen. Nieuwe dingen leren, nieuwe programmeringen en gewoonten activeren in je leven hebben een groter bewustzijn nodig. In zijn boek *Power vs. Force* toont arts David R. Hawkins geweldige inzichten wat betreft het werken met je eigen energie, frequenties en emoties. Hij schrijft dat meer dan 80 procent van de mensen wereldwijd een lager bewustzijn heeft dan 200, wat een enorme invloed heeft op onze collectieve psyche. Wanneer zoveel mensen in een lage trilling leven, heeft dat invloed op hun omgeving. En volgens de regels van het universum ontvang je alles wat je uitzendt.

Door energie verbonden

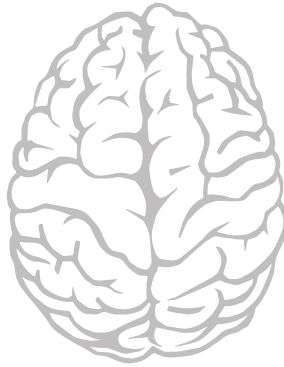
Door de energie om ons heen en in ons als mens zijn we allemaal met elkaar verbonden. Ik geloof dan ook dat alles één is en wij kunnen reageren op de energie van de ander om ons heen. Hoe jij je voelt, straalt je uit. Hoe jij je voelt, beïnvloedt jouw omgeving. Hoe sterker jij met je hart verbonden bent, hoe meer liefde er in je omgeving zal zijn. Alles wat je doet, hoe klein misschien ook, heeft invloed op het grotere geheel. Het is aan jou of je hier 'ja' tegen zegt. Ja tegen positiviteit, tegen de liefde, tegen het openen van je hart, tegen het luisteren naar je ziel, acceptatie en vertrouwen. Wees je ervan bewust dat alles wat je in jezelf activeert, alles wat je uitzendt ook weer terugkomt.



HERPROGRAMMEREN:
JIJ KUNT JE
BREIN
VERANDEREN

*‘Insanity is
doing the
same thing
over and
over again
but expecting
different
results’*

ALBERT EINSTEIN



Het kind dat ik was, was op zoek naar goedkeuring en naar haar plek. Ik voelde me onbegrepen. Niet gezien. Alles wat ik ervoer kon ik nog geen plek geven. En dat was zoveel: wat ik zag, wat ik dacht, wat ik ervoer. Later werd me verteld dat dit te maken had met ADHD. Ik leek meer te zien en te voelen dan anderen. Nu denk ik: mijn energielijnen stonden al heel vroeg open.

Soms leek de echte wereld zo totaal anders in elkaar te steken. Er was aan de ene kant die fysieke wereld, aan de andere kant de energetische, spirituele wereld. En over die laatste wereld werd niet gesproken. Ik moest in een keurslijf. Het ging de mensen om de fysieke wereld. Maar als kind wilde ik daar al uit. Weg van dat keurslijf. Ik hoorde daar niet in.

Als jong kind was ik zoals andere kinderen: open, vol gevoel, zoals ieder mens aan het leven begint. Daarna zetten we onze

aanpassingsmodus aan. We leren wat normaal is, en daar gaan we ons naar gedragen. Op tijd naar school. Op tijd eten. Zo moet het wel, zo moet het niet.

Ik voelde als kind vaak twijfel: is dit het dan? Er moet toch veel meer zijn? Dat gevoel ging nooit meer weg. Hoe vaak dacht ik wel niet: is dit echt dé waarheid? Leven we niet allemaal in een fantasiewereld?

Als kind voel je ook donders goed of je geaccepteerd wordt of niet. Ik stelde altijd vragen die geen ander kind stelde. Ik was altijd scherp, stond vaak op spanning, en dacht altijd dat de situatie anders was dan de werkelijkheid suggereerde. Vijf was ik toen ik met mijn moeder voor het rode stoplicht stond te wachten. En ik dacht: stel je voor dat mijn brein heeft bedacht dat het stopsein rood moest zijn, maar dat het eigenlijk niet zo is, dat rood misschien wel betekent dat je juist door mag lopen? Dat alles in dit leven net zoals dat rode stoplicht misschien wel bedacht was? Dat soort vragen stelde ik mezelf de hele tijd. Toen ik in groep 6 zat, kreeg ik de diagnose ADHD. Dat was een kentering. Van een fladderend vrolijk vogeltje dat lekker in haar vel zat, transformeerde ik in een boos en depressief kind, een dood musje. Ik voelde dat ik niet mocht zijn wie ik was...

Ze gaven me therapie en ritalin. In mijn lijf zat veel woede en ze zeiden: 'Ze moet met die woede om leren gaan.' De kinderpsychiater liet me bij wijze van agressietherapie op mijn kussen slaan. Het werkte heel oppervlakkig. Niemand vroeg zich af waar die woede van mij vandaan kwam. Ik uitte die boosheid naar mijn ouders en mijn zus, maar volgens mij kwam het doordat ik mijn plekje niet kon vinden in de wereld buiten, die totaal bedacht voelde en die niet klopte met wat ik ervoer in mijn binnenwereld.

Ik hoor mijn moeder het nog zeggen tegen mijn zus: 'Laat Lot maar, er is een steekje bij haar los.' Ik rende naar boven om eindeloos te huilen. Mama dacht dat ik gek was! Die gedachte bevestigde wat ik zelf al heel lang dacht, en dat deed me enorm pijn. Maar mijn moeder herinnert zich niet dat ze het ooit gezegd heeft en inderdaad, ze heeft nooit letterlijk gezegd dat ik gek was en ze dacht het ook niet. Maar het stempel van 'een steekje los' onderstreepte toch dat ik niet goed genoeg was. Juist mijn moeder, tegen wie ik zo opkeek, had het oordeel geveld. Ik kon niets anders dan me aanpassen als ik als lief en leuk gezien wilde worden.

HERPROGRAMMEREN: JOUW SYSTEEM AANPASSEN

De kwaliteit van je leven wordt bepaald door de programmeringen die actief zijn in je brein en lichaam. Hoe je omgaat met gebeurtenissen in je leven wordt bepaald door jouw persoonlijke referentiekader. Door de programmeringen in ons brein en lichaam, leven we eigenlijk continu in een ervaring uit het verleden. Zo kunnen bepaalde programmeringen je in de weg zitten en je proces onbewust laten stagneren.

Je onderbewustzijn bepaalt voor 95 procent wie je bent, hoe je handelt, reageert, denkt, voelt, doet en spreekt. Door de werking van je onderbewustzijn beter te begrijpen, activeer je weer een energetisch niveau. Wanneer je het denken, doen, voelen en spreken verandert, verander je je energetische veld. Daarom is het belangrijk dat we oude, irrelevante denkpatronen, emotionele patronen en geloofspatronen overschrijven, oftewel herprogrammeren. Wanneer we dit niet doen en het brein en lichaam niet herprogrammeren, blijven we tegen de stroom in zwemmen. Het verlaagt je frequentie en stagneert jouw ontwikkeling.

Brain Balance, de methodiek die ik in de loop der jaren heb ontwikkeld, ligt als fundament voor alle stappen die je met je ziel en energie kunt en wilt gaan nemen. De methode is erop ingericht om de mogelijkheden van je brein te ontdekken en ermee te werken. Op deze manier werken met je brein blijft belangrijk in de ontwikkeling van ons persoonlijke proces, waarmee we levens dagelijks veranderen. Daarom zullen we in de komende hoofdstukken ook weer flink inzoomen op thema's die je ongetwijfeld herkent.

WAT JE BREIN DOET MET WOORDEN

66 Vaak zit er vanuit het brein een doel achter de acties die we inzetten om iets te kunnen bereiken, dit is aangeleerd gedrag. We zijn gericht op het bereiken van een doel en daarmee vergeten we de weg ernaartoe. En juist dat aangeleerde gedrag is waarom ons brein in de actiestand gaat. Die actiestand is vooral heel erg bewust presteren, waar het brein maar al te graag op aanstuurt.

Doordat we te veel en te vaak in ons hoofd zitten en te vaak in de actiestand staan, vertrouwen we niet op de energie van het universum. Pas als je je laat leiden door de kracht van het universum kunnen we bewegen naar de groei in onszelf en de connectie die we zo graag hebben.

Er komt een moment in je leven dat je jezelf vragen stelt bij het leven dat je leeft.

Wat is dat leven?

Wie ben ik?

Waarom ben ik hier?



Wat als je iedere dag zou mogen leven vanuit liefde, vertrouwen en energie?

We zitten veel in ons hoofd en zoeken geluk en gezondheid vaak buiten onszelf, terwijl eigenlijk alles al in ons zit. In dit openhartige boek neemt Brain Balance-expert Charlotte Labee je mee op reis van het hoofd naar het hart. Samen vormen ze jouw krachtige brein: daar waar je echte kracht en kennis ligt.

Charlotte deelt ervaringen en kennis uit haar eigen leven. Ze vertelt over hoe ze heeft geleerd haar hart te openen en naar de stem van haar ziel te luisteren én over wat dat haar gebracht heeft in haar leven. Met deze kennis nodigt ze je uit om de bestuurder te worden van je bewustzijn, je zielspad te vinden (en te volgen) en te gaan leven in verbinding met jezelf en het universum.

Wat brengt dit boek jou?

- Vol kunnen leven met focus en aandacht
- Een betere balans tussen je mentale en fysieke wezen
 - Meer grip en veerkracht
 - Een dieper bewustzijn



9 789043 928632

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

KOS MOS

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen