

DE
SLEUTELS
IN JE
ZIEL



*Ontdek en transformeer
je thema's*

JENNA DE VRIES

Inhoud

VOORWOORD	6
INLEIDING	10
DEEL 1: WAT SPIEGELS ZEGGEN	12
01 Onze thema's	14
02 Projectie	20
03 Ons energiesysteem en zijn gelaagdheid	30
04 Jouw thema ontdekken	38
05 Leren onderscheiden: wat is van mij en wat is van de ander?	44
06 De valkuil van de mind	58
07 De ziel	62
08 Ons hele voertuig	68
09 Maak contact met jouw eigen ziel	72
10 Hoe communiceert onze ziel met ons?	76
11 Horizontaal en verticaal afstemmen	80
12 Wanneer is het tijd voor transformatie?	86
Samenvatting deel 1	88
DEEL 2: DE OORSPRONG VAN THEMA'S	90
01 Het ontstaan van ons thema: de drie gebieden	92
02 Het gebied van onze jeugd: ons innerlijke kind	98
03 Opvoeden of innerlijk voeden?	106
04 Kinderen en energie	114
05 Het gebied van onze voorouders	124
06 Hoe thema's via voorouders worden doorgegeven aan ons	134

07	Overgeërfde overtuigingen en hun belasting in je dagelijks leven	142
08	Zielenfamilies en biologische families	150
09	Het gebied van onze andere levens	154
10	Wat we als ziel willen leren	160
11	De impact van andere levens op ons huidige	166
12	De buitenwereld spiegelt jouw zoektocht	176
	Samenvatting deel 2	182
	DEEL 3: TRANSFORMEREN MET JE ZIEL	184
	Wie je werkelijk bent	186
01	Ben jij klaar voor transformatie?	190
02	Transformeren, hoe doe je dat?	194
03	Werk samen met je ziel	206
04	Onderschat de impact van de dieptes van jouw thema's niet	218
05	Het transformatiescript	222
06	Transformatie eindigt niet na het script	230
	Samenvatting deel 3	234
	VERKLARENDE WOORDENLIJST	236
	OVER DE AUTEUR	242
	DANKWOORD	244
	EINDNOTEN	247

Inleiding

Hoeveel het leven ons ook kan bieden en aanreiken, er bestaat geen unieke handleiding over wie we vanbinnen werkelijk zijn. Wanneer je als baby geboren wordt en incarneert als ziel, is een van de eerste lessen die je ouders je meegeven dat jij een eigen persoontje bent, met je eigen voorkeuren, manieren van leren, groeien en ontdekken. Je leert communiceren op de meest basale manier en steeds meer je weg te vinden door het leven. Gaandeweg de jaren stopt die ontdekkingstocht niet.

Zowel bij mezelf als anderen ontdek ik vaak de vraag: 'Hoe dan? Hoe kom ik waar ik wil komen, hoe transformeer ik deze thema's in mezelf en hoe maak ik me mijn kwaliteiten (weer) eigen?'

Het 'hoe' houdt ons enorm veel bezig, en de buitenwereld speelt daar goed op in door aanbod en opties aan te bieden voor alles.

Met mijn boek bied ik jou een authentieke 'optie' aan: de weg naar jouw binnen leren kennen in een zuivere connectie met jouw zielsenergie.

Op die manier leer je het *hoe dan* te ontdekken én te transformeren door met je ziel aan jouw thema's te werken, en ga je steeds meer leven van binnen naar buiten.

Een thema is in mijn ogen, een gebeurtenis die zich heeft vastgezet in ons systeem. Het is vast gaan zitten, omdat we het niet hebben kunnen verwerken. Vaak ontwikkelen we hier bepaalde opvattingen over (wat overtuigingen worden) of creëren we emoties hierbij, die zich verbinden met angsten. Het wordt een patroon dat zich blijft herhalen totdat het bewust wordt gemaakt en getransformeerd.

Al deze thema's zijn voor de ziel uitdagingen op haar reis door het leven. Het leven, dat niet eindigt bij onze dood, maar verdergaat in andere levens. Ik zie ons mensen als multidimensionale wezens, verpakt in een menselijk jasje. En met mijn boek wil ik je laten ervaren dat je kunt

gaan leven op zielsniveau. Door jouw thema's te transformeren en zo jouw unieke zelf hier neer te zetten. Door dit innerlijke proces ontdek je oneindig veel over jezelf. Over de rol van jouw voorouders in relatie tot jouw thema's, over de connectie met je eigen innerlijke kind en de thema's uit je jeugd. Maar ook over de gelaagdheid in jezelf en jouw ervaringen en rollen in andere levens. Daarnaast ontdek je dat de buitenwereld als spiegel de meest krachtige reflectie is van dat wat er in ons leeft.

Transformeren doe je niet alleen. Stap voor stap neem ik je mee op een reis naar binnen. Ik zal je laagje voor laagje meevoeren naar de leermeester in jezelf: jouw ziel, die jou kan verbinden met jouw thema's. Naar de wijze waarop thema's in jou ontstaan zijn, hoe de omgeving hierop reageert en waar je de oorsprong kunt vinden, zodat jij de sleutel tot transformatie ontvangt.

Het weten van het bestaan van iets, de oorsprong, heeft iets heel krachtigs. We gaan helemaal terug naar het moment waarop er iets essentieels in jou is veranderd: je gaat ontdekken hoeveel invloed die oorsprong op jou heeft en dat het je terugvoert naar een veel ruimer geheel. In dat ruimere geheel wil ik je laten zien hoe je aan jezelf kunt werken. En hoe je jouw thema's kunt transformeren, zodat je steeds dichterbij jezelf komt en voelt — van binnenuit — hoe je kunt leven vanuit je authentieke zelf.

Hoe meer we leren over onze eigen binnenwereld en authentieke energie, des te makkelijker we vanuit ons hart en het pad van onze ziel leven. Onze ziel staat in verbinding met ons hart, en zij spreekt via dat kanaal tot ons.

Leren we deze boodschappen ontvangen en volgen, dan leren we hoe we ons kunnen uitdrukken in de meest authentieke vorm die we zijn.

Reis je mee?



DEEL 1

Wat spiegels zeggen

In dit deel duik je de diepte in met jouw thema's. Wat is een thema precies, en waar houdt het je nog klein en weg bij jezelf?

Je ontdekt hoe de buitenwereld jouw thema's spiegelt en ook welke rol projectie hierin speelt. Ook leer je onderscheiden wat van jou is en wat van de ander, zodat je beter bij jezelf kunt blijven en ook bewust bent van triggers van je mind.

Hiervoor ga je ook de waarnemer in jezelf vergroten, die jou laat zien dat je ieder moment kunt kiezen hoe je op iets reageert.

De connectie met je ziel ga je bewust maken, en zij gaat je helpen om door je eigen binnenwereld te navigeren om je thema's te transformeren.

‘Life begins at
the end of
your comfortzone.’

— NEALE DONALD WALSCH

Onze thema's

Het is lang een hardnekkige overtuiging geweest
dat ik de antwoorden, inzichten en oplossingen buiten
me kon vinden.

Deed ik maar hard genoeg mijn best, had ik maar genoeg daadkracht en vertrouwen. Vertrouwen dat ik de sleutel wel zou vinden. Maar zolang ik dat vertrouwen buiten me legde, bij iets of iemand anders, dan kon ik niet de dieptes van mijn eigen thema's ontdekken en de sleutels tot transformatie.

LEVEN OP WILSKRACHT

Heel lang heb ik het gevoel gehad tegen de wind in te fietsen. Alleen maar dingen doen op wilskracht en het idee nergens echt tussen te passen. Veel heb ik gedaan om me aan te passen en om koste wat kost niet op te vallen. Een moment uit mijn jeugd staat me helder voor de geest. Huilend zat ik op mijn vaders schoot. Ik was zestien en wilde niet uitgaan, ik trok het gewoon niet. Maar er niet bij horen en altijd anders zijn — voor mijn gevoel zowel vanbinnen als vanbuiten — riep andere nare gevoelens in me op. Gevoelens van afwijzing, eenzaamheid en een gevoel van onveilig voelen wanneer ik me met mijn gevoelswereld verbond.

Jaren later ging ik me ontwikkelen. Ik ontdekte dat vooral een stuk gevoeligheid zorgde voor constante vermoeidheid, pijn en wisselende emoties, omdat ik zoveel oppakte van andere mensen om me heen. Op mijn weg van ontwikkeling en groei werd er meermalen op mijn innerlijke kracht gewezen. Zo zou ik 'talent' hebben en veel mooie kwaliteiten waar ik anderen