

Inhoud

Inleiding 9

Mijn reis 13

Hoe gebruik je dit boek? 18

Hoofdstuk 1 Dit is het begin 21

1.1 Wie ben ik? 24

1.2 Waar ben ik? 25

1.3 Wat wil ik? 32

1.4 Hartsuitdagingen 37

Hoofdstuk 2 Realiteit 41

2.1 Het hier en nu 41

2.2 Donker en licht 43

2.3 Leraren in je leven 49

2.4 Hartsuitdagingen 64

Hoofdstuk 3 Ontspanning 69

3.1 Acceptatie 70

3.2 Loslaten 74

3.3 Healing 81

3.4 Hartsuitdagingen 96

Hoofdstuk 4 Ontdekking 101

4.1 Je dharmā 101

4.2 Je hart 111

4.3 Je vreugde 120

4.4 Hartsuitdagingen 124

**Hoofdstuk 5 Manifesteren
in vreugde** 127

5.1 Van inspiratie naar
manifestatie 128

5.2 Van dromen naar doen 133

5.3 Van synchroniciteit naar
serendipiteit 140

5.4 Hartsuitdagingen 148

Nawoord 151

Dankwoord 153

Geraadpleegde bronnen 159

The most
important journey
we make in life is
from the head to
the heart.

You may find it
on your left, but
it's always right.

Inleiding

Wat is gelukkig zijn? Wat is ervoor nodig om gelukkig te zijn? Wanneer leid je het leven van je dromen? Woorden als 'dromen' en 'je droomleven' kom je de laatste tijd veel tegen, zelfs in reclames. En het lijkt wel alsof je met een simpele knip met de vingers of het aanschaffen van een supercool product het leven van je dromen kunt bereiken. Of dat het succes voor het oprapen ligt door een 'geheim' spiritueel codeprogramma te volgen. De afgelopen jaren heb ik vaak gehoord, gelezen en gezien dat mensen zich teleurgesteld kunnen voelen na het volgen van een bepaald programma of het volbrengen van een project dat heel belangrijk voor hen was. Ik zie ook dat veel mensen die wel hun levensdroom realiseren, toch het geluk niet kunnen vinden. Door de trainingen en coachingsessies die ik geef en door mijn persoonlijke ervaringen begrijp ik nu wat hieraan ten grondslag ligt. Het wringt vaak in de basis: het definiëren van je droomwens en je geluk. Want wat is een gelukkig leven? Wat is *jouw* droom? Wat is een reële droom? Bestaat er überhaupt wel zoiets als een reële droom?


Heb je het
gevoel dat er
meer in jouw
leven zou
moeten zitten
dan je
momenteel
ervaart?

Er is een verschil tussen de wensen die leven in je hart en die in je hoofd. De teleurstellingen en frustraties in het leven worden vaak opgelopen door juist dit belangrijke verschil niet goed te zien of door er niet naar te durven luisteren en naar te handelen. Er wordt te vaak alleen maar gefocust op één aspect van het leven, terwijl het leven veel meer omvat. Je kunt je bijvoorbeeld volledig richten op succes in je werk, maar wat voor gevolgen heeft dat voor de andere aspecten in je leven als je gezondheid, liefde en relaties? Ben je daarin dan nog wel zo gelukkig?

In dit boek hoop ik je inspirerende sleutels mee te geven voor jouw levenspad, zodat je de deuren naar jouw hart durft te openen. In het dagelijkse leven doen we liever alles op de automatische piloot. Daarmee houden we het bij het veilige en bekende. En het leven in eigen hand nemen, je rug recht houden als de omstandigheden tegenzitten, is inderdaad niet altijd gemakkelijk. De test of je er klaar voor bent, is eenvoudig te doen:

Heb je het gevoel dat er meer in jouw leven zou moeten zitten dan je momenteel ervaart?

Als het antwoord 'ja' is, dan daag ik je uit om een nieuw pad te bewandelen, het pad naar innerlijk geluk en jouw mooiste leven. Het pad naar de vreugde in je hart.

Het verwezenlijken van diepe wensen en leven met vreugde in je hart is geen eindbestemming. Het is een reis. En gedurende de reis zijn er soms pijnlijke tegenslagen en teleurstellingen, waarbij het de kunst is om de pijn en de narigheid ook weer posi-

tief te gebruiken. Zodat *alles* bijdraagt aan het geluk in je leven.

Dit boek wil een reisgids voor je zijn, die je kunt gebruiken om steeds vaker de kwaliteiten van je hart in te zetten als je beslissingen moet nemen. Het moedigt je aan om als reiziger zelf het heft in eigen handen te nemen en voor je innerlijk geluk te durven kiezen. Reis je mee?

Liefs en hartelijke droomgroet,

Rosalinda



Het verwezenlijken van diepe wensen en leven met vreugde in je hart is geen eindbestemming. Het is een reis.

Een reis naar
je hart,
je geluk en
je ware
levenspad.

Mijn reis

Voordat ik je meeneem op het pad van *jouw* hart, *jouw* geluk en *jouw* droomleven, vertel ik je eerst een van mijn belangrijke reiservaringen. Dit doe ik omdat je zo mijn pad ziet en dat geeft misschien een idee over hoe ook *jij* je hart en je dromen kunt volgen.

Ik ben op dit levenspad gebracht door een ervaring die ik nooit meer zal vergeten. Ik was 17 en lag in bed. Opeens werd ik wakker, althans zo leek het. Ik bevond me in een soort veld van vrede en vreugde en voelde me heel fijn en ontspannen. Er waren geen grenzen; het was gewoon 'zijn'. Er was niet duidelijk een 'ik'. Die 'ik' begon pas geleidelijk aan weer te ontstaan toen ik me begon af te vragen 'Waar ben ik?' en 'Wie ben ik?' Toen werd ik nog wat bewuster en realiseerde ik me: 'O, ik ben nog steeds Rosalinda Weel, ik ben 17 jaar oud en woon nog steeds hier.' En onmiddellijk daarna besepte ik: 'Het leven is dus eigenlijk als een droom. Als we doodgaan, is het alsof we wakker worden en dan voelt het leven dat we afgerond hebben als een droom. We rusten dan in een heerlijk veld vol liefde en licht. En daarna beginnen we weer aan een nieuwe droom.' Ik werd heel blij van

dit inzicht. Mijn ouders waren beneden en ik rende de trap af om ze dit te vertellen. Hun verbaasde blikken vertelden mij genoeg; ik besloot deze ervaring verder voor mijzelf te houden. Ik heb heel liefdevolle ouders, maar ze snaptten toen niet waar ik het over had.



Mijn hart was geraakt. Ik voelde aan alles in mij dat dit een belangrijke ervaring was.

Mijn hart was geraakt. Ik voelde aan alles in mij dat dit een belangrijke ervaring was en ik begon nieuwsgierig te worden naar meer informatie over wat ik had meegemaakt. Ik kon toch niet de enige zijn? Er moest gewoon meer zijn tussen hemel en aarde en niet alleen op de manier waarop ik dat thuis leerde of op school tijdens godsdienst. Dus ik ging op zoek. Ik las over godsdiensten, mystiek, filosofie, oosterse wijsheden, enzovoorts. En ik begon steeds meer inzichten te krijgen.

Er was een klik toen ik een interview las met Deepak Chopra, de Indiase arts en schrijver van boeken over spiritualiteit, alternatieve geneeskunde en ayurveda. Hij sprak daarin over een veld waarin je terecht komt als je mediteert en over verschillende bewustzijns-lagen. Het was alsof iemand mij voor de eerste keer begreep. Ik kreeg de bevestiging dat ik niet gek was, maar dat ik juist een sterke connectie heb met een groot energieveld waarvan wij allemaal deel uitmaken. Een energieveld dat je kunt voelen vanuit je hart als je in diepe innerlijke rust bent. Het is een bewustzijnslaag waarin je je wakkerder voelt en waardoor je gaat zoeken naar een diepere betekenis in het leven. Een energie die je doet verlangen naar je ware kern, van waaruit een prachtige reis ontstaat. Een reis naar je hart, je geluk en je ware levenspad. Sindsdien noem ik dit ware levenspad ook

wel je droomleven: het leven waarvan je droomt en waarin je je diepste verlangens verwezenlijkt.

Getriggerd door de boeken van Deepak Chopra liet ik me scholen in zijn traditie, bij het Chopra Center in Amerika. Het begon met een workshop *Leer Mediteren* en resulteerde in een opleiding tot *Leraar Meditatie, Yoga & Ayurveda*. Mijn hart werd blijer en blijer.

Na de geboorte van mijn kinderen besloot ik dat zij niet zo lang hoefden te wachten om spirituele kennis te krijgen, dus volgde ik de opleiding tot kinderyogadocent en ging ik kinderboeken schrijven, verhalen om je te ontspannen, waarin spirituele wijsheden verweven zijn. Vlak voordat ik begon met schrijven ontmoette ik een bijzondere, spirituele vrouw. Zij had heel makkelijk toegang tot een hoger bewustzijnsveld en haalde daar belangrijke informatie uit. Toen ik haar vroeg of ik met boeken schrijven een goed pad in zou slaan, antwoordde zij: 'Het maakt niet uit wat je doet, als je het maar met liefde doet. Als je liefde voelt bij wat je doet, zit je goed. Of het nu het bakken van een brood is of het schrijven van een boek. Ooit, op een dag, schrijf jij een boek over de vreugde in je hart. Maar dat doe je pas nadat je zelf de reis hebt gemaakt en je persoonlijke ervaringen kunt delen.'

Eerlijk gezegd was ik dit voorval helemaal vergeten. Ik moest er opeens weer aan denken toen ik de inleiding van dit boek aan het schrijven was. Indertijd wist ik zeker dat deze vrouw dit niet goed had gevoeld. Ik wilde kinderboeken schrijven, geen boek voor volwassenen! Het is alweer zo'n acht jaar geleden dat ik bij haar was en gelukkig had ze alles op-



Als je liefde voelt bij wat je doet, zit je goed.

geschreven en meegegeven. Ik heb het in een speciaal kistje bewaard. Toen ik het er weer bij pakte, zag ik ook dat ze had geschreven: 'Bovendien ben je niet op aarde gekomen om iets te halen, maar om iets te brengen. In liefde en vreugde.'

Via mijn onderbewuste ben ik toch op dit pad terechtgekomen en ben ik dit boek gaan schrijven. Er is dus iets wat dieper gaat dan onze ratio en emoties. Iets wat ons stuurt naar datgene wat het beste voor ons is in plaats van dat we iets doen omdat we doelen willen halen of iets graag willen verkrijgen.

Ik zag mezelf al als een positief ingesteld en blij mens, maar ik heb ervaren dat vreugde in het hart voelen iets wezenlijk anders is dan blij zijn. Vreugde in je hart voelt alsof je in contact bent met je ziel en alles in het hier en nu perfect op zijn plek valt. Tijdens mijn levenspad heb ik verschillende ervaringen gehad waarbij mijn hart letterlijk en figuurlijk openging en ontzettend warm voelde, waarna een grote vreugdevolle energie lange tijd door mij heen bleef stromen. Het maakte daarna niet uit waar ik was, met wie, of wat ik deed; mijn hart voelde lange tijd warm en vol liefde. En het voelde zó goed dat ik me er steeds meer automatisch door liet leiden. Tijdens het lesgeven in mijn studio praat ik hier ook over met mijn studenten. Het blijkt telkens weer dat ze zich erdoor geïnspireerd voelden.

Er werd een patroon duidelijk, zowel in mijn persoonlijke leven als dat van mijn studenten. We ontdekten een soort stappenplan: praktische en inspirerende sleutels waarmee je jezelf bewust naar een leven vol vreugde kunt coachen.



Ik heb ervaren dat vreugde in het hart voelen iets wezenlijk anders is dan blij zijn.