

JANA MILOVANOVIC

# THUISKOMEN IN JE HART

# INHOUD

## VOORWOORD — 5

## DEEL I \_\_\_\_\_

### **ONTWAKEN** — 7

INZICHT IN PATRONEN — 9

LUISTER NAAR JE EIGEN STEM — 19

AARDSE ERFELIJKHEID EN OVERGEËRFDE INFORMATIE — 24

HET 'KWADE' ANDERS BEKEKEN — 28

HET BELANG VAN EEN HOGERE DIMENSIE — 33

INNERLIJKE RUST BEWAREN — 36

## DEEL 2 \_\_\_\_\_

### **HET BREIN BEGRIJPEN** — 39

OPGESLAGEN INFORMATIE — 41

HARTCOHERENTIE — 45

DE DRIE BREINEN — 48

STRESS — 52

ANGST VOOR EMOTIES — 55

DISSOCIATIE — 59

NIETS IS ZOALS HET MOET ZIJN, ALLES IS ZOALS HET IS — 61

HET HEDEN... EEN HERHALING VAN HET VERLEDEN — 65

## DEEL 3 \_\_\_\_\_

### **EERSTE HULP IN NOOD** — 69

WAARNEMEN VAN DE ADEM — 71

ADEMEN VOOR MEER VERTROUWEN VANUIT JE HART — 73

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DE OPWAARTSE STROOM: JE GEDACHTENPATRONEN<br>EN ZAKEN WAAR JE GEEN VREDE MEE HEBT<br>DOORBREKEN — 74 |
| DE NEERWAARTSE STROOM: BIJ ZELFKRITIEK EN KRITIEK<br>VAN ANDEREN — 76                                |
| BUTEYKO-ADEMHALING: BIJ ASTMA, ALLERGIEËN, SNURKEN<br>EN SLAAPAPNEU — 78                             |
| BEGELEIDE HELENDE ADEMHALING — 80                                                                    |
| LOSLATEN — 83                                                                                        |
| ADEMEN BIJ PIJN — 92                                                                                 |
| OEFENING OM VERSLAVINGEN TE DOORBREKEN — 95                                                          |
| Vragen die we onszelf bij een relationeel of<br>ander probleem kunnen stellen — 99                   |
| KRACHTEN BUNDELEN — 102                                                                              |
| ELKAAR BEHANDELEN MET ACTIVATION HEART AWARENESS<br>PROCESS — 114                                    |
| NA EEN HEVIGE DISCUSSIE TERUG BIJ JEZELF KOMEN — 126                                                 |
| HO'OPONOPONO — 128                                                                                   |
| HOUDING VAN EEN GEVER, HELER, LICHTWERKER, COACH,<br>COUNSELOR... — 130                              |
| DE JUISTE INNERLIJKE HOUDING — 132                                                                   |
| DE WAARHEID ONDERZOEKEN — 134                                                                        |
| ZOEKEN NAAR VERVULLING VAN DE BASISBEHOEFTE — 137                                                    |
| IN HET REINE KOMEN MET DE MOEDER — 141                                                               |
| OM VERGEVING VRAGEN EN VERGEVING GEVEN — 143                                                         |
| ACTIVATION HEART AWARENESS PROCESS — 147                                                             |

ADEMEDITATIE VOOR EEN COMPLETE ONTSPANNING  
VAN LICHAAM EN GEEST — 160  
ACTIVATION HEART AWARENESS YOGA — 162  
ADEMMEDITATIES VOOR TRANSFORMATIE — 171

## DEEL 4 \_\_\_\_\_

### **COMMUNICATIE** — 179

SLEUTELS OM TE COMMUNICEREN MET MEDEDOGEN — 180  
SJAMANISME — 181  
GECHANNELDE INFORMATIE — 182  
HET BEDRIJFSLEVEN — 184  
KINDEREN — 185  
NAWOORD — 198

DANKWOORD — 189

BIBLIOGRAFIE — 190

## VOORWOORD

Met mijn boek wil ik mensen graag inspireren om nooit de moed op te geven en te blijven streven naar een gelukkig en voldaan leven. Ik wil hen graag een manier van zelfheling aanreiken gebaseerd op mijn eigen ervaringen. Het was voor mij een ware opgave om de juiste woorden te vinden om de toch zweverige materie op een aardse manier over te brengen. Het is niet makkelijk een gevoelsbeleving onder woorden te brengen en dat het dan op de juiste manier geïnterpreteerd wordt. Dat is net hetzelfde als je tracht uit te leggen hoe een appel smaakt aan iemand die misschien wel weet dat een appel bestaat, maar nog nooit een appel heeft geproefd. Ik heb mijn best gedaan om de weg die ik heb afgelegd in het toelaten van eigenliefde, met vallen en opstaan, zo goed mogelijk in kaart te brengen, maar waar het eigenlijk op neerkomt is dat je zelf door de gevoelservaring gaat.

Ik heb geleerd om het leven te zien als een reis met de nodige obstakels, waarvoor het leven zelf oplossingen aanreikt.

Waar het om gaat, is je eigen unieke talent te ontdekken en dit te delen met anderen. Ik wil voornamelijk een gids zijn voor mensen die zich verdwaald voelen op hun pad en ik laat me elke dag door anderen inspireren. Wanneer je je unieke talent met anderen deelt, ervaar je de verrukking van je eigen ziel – dat is een universele wet. Ik zie het als mijn belangrijkste taak om mensen te begeleiden in hun ademproces. De ademhaling is de essentie van het leven, zo eenvoudig en effectief. Zeker in deze hectische tijd is het belangrijk om over effectief gereedschap

te beschikken dat onze vibratie kan verhogen. De ademhaling kan dat, de ademhaling is een krachtige tool om onze vibratie te leren verhogen en vanuit ons hart te leren leven.

Voordat ik dit werk deed, heb ik moeten afrekenen met een grote portie ongeloof in mijzelf en heb ik een aantal belangrijke innerlijke obstakels ‘moeten’ overwinnen. Ik heb hard gewerkt aan het herstellen van de innerlijke relatie met mezelf en ik ken de vele valkuilen van het rationele denken en weet wat zelfsabotage kan veroorzaken. De enige manier om hier iets aan te doen, is vriendschap sluiten met het rationele denken, het begrijpen en beseffen dat de sleutel tot het ware geluk, tot gezondheid en tot rijkdom ligt in het herstellen van de hartsverbinding. Als we dat doen, kunnen we ervoor kiezen om ons te omringen met mensen die ons doen groeien en die ons in onszelf doen geloven. Er zijn mensen bij wie je oplaadt en er zijn mensen bij wie je het gevoel hebt dat je leegloopt. Het is belangrijk om dit onderscheid te maken en te beseffen dat mensen die voortdurend klagen en gefocust zijn op problemen energiezuigers zijn. Maar niemand kan energie uit je zuigen als je het niet toelaat.

**MOETEN:** In dit boek wordt vaak ‘moeten’ gebruikt, maar ik nodig je uit om het te nuanceren in ‘mogen’. ‘Moeten’ is zo verplichtend, ‘mogen’ is uitnodigend.

Informatie over workshops of trainingen kan u vinden op [www.janamilovanovic.be](http://www.janamilovanovic.be) en [www.ikben.info](http://www.ikben.info).

Veel leesgenot,

Jana

DEEL I

---

**ONTWAKEN**

## Thuiskomen in je hart

Er is een plek in je hart  
waar je altijd naartoe mag,  
daar valt elke leugen van je af

In de war op je pad  
en vergeten hoe het bedoeld was  
moegestreden en gekwetst  
hongerig naar liefde  
moe van het zoeken naar alles wat al is

blijft je hart  
dat altijd de waarheid al zag  
wachten op jou...  
Dan herinner je je  
de liefde die je bent.  
Dan kom je thuis.  
Dan kom je thuis in je hart.

Jana



## HOOFDSTUK I

---

# INZICHT IN PATRONEN

*‘De wereld is er niet om je blij te maken,  
maar om je bewust te maken.’*

– ECKHART TOLLE

Twintig jaar geleden gebeurde er iets heel ingrijpends in mijn leven, waardoor alles overhoop werd gehaald. Dankzij die gebeurtenis ben ik de persoon geworden die ik nu ben. Ik heb geleerd dat iets nooit zomaar gebeurt. Alles wat er in een mensenleven gebeurt, heeft zin – de zin die jij eraan geeft.

Na een erg turbulente periode – alsof het ooit windstil was! – werd ik verliefd. We beleefden een heerlijke tijd samen, kort maar intens. Op een nacht toen ik nog met hem samen was, droomde ik dat ik zwanger was en moest bevallen. Ik was heel bang; in mijn droom was het donker en koud en ik was alleen. Ik beviel van een zoon en was tegelijk erg verdrietig en gelukkig. Ik voelde me verward toen ik wakker werd.

Kort na mijn droom bracht ik een bezoekje aan de gynaecoloog voor een regulier onderzoek. Toen hij me onderzocht, constateerde hij dat ik zwanger was. Wat nu? Vreemd genoeg was ik helemaal niet overstuur. Ik was zelfs blij, ook al waren de omstandigheden verre van ideaal, want ik was net aan een opleiding tot stewardess begonnen. Maar desondanks was ik zo gelukkig. Ik voelde me niet bang of vertwijfeld – en aan abortus dacht ik al helemaal niet.

Nu moest ik het nieuws aan mijn vriend vertellen. Helaas was hij er niet zo blij mee. Sterker nog: hij raakte in paniek en dreigde onze relatie te beëindigen als ik niet voor abortus zou kiezen. En dat heeft hij ook gedaan. Hij heeft me helemaal uit zijn leven gebannen. Elke poging van mijn kant om contact met hem te houden, kapte hij af. Ik voelde me waardeloos, onbelangrijk – ik begreep het niet. Ik huilde elke dag en voelde me emotioneel een wrak.

Toen zocht ik hulp bij Didy Van der Vis, die me heel goed heeft bijgestaan en me ontzettend veel heeft geleerd. Ze hield zich in die tijd vooral bezig met het gedachtegoed van Louise L. Hay en het helen van het innerlijke kind. Hay heeft de bestseller *Je kunt je leven helen* geschreven, waarin ze de kracht van affirmaties beschrijft en uitlegt hoe je denken je werkelijkheid bepaalt. Zelf heb ik hele schriften volgeschreven met affirmaties – zinnetjes die je helpen om anders te denken over situaties waar je het moeilijk mee hebt, zoals ‘Ik ben goed zoals ik ben’, ‘Ik ben de moeite waard’, ‘Ik vergeef mezelf en anderen’.

Didy werkt als therapeute in haar eigen praktijk, De Regenboog. Voordat ik contact met haar opnam, had ik Hays boek wel gelezen, maar persoonlijke steun is van onschatbare waarde. Voor het eerst bevestigde iemand me in mijn pijn, zág iemand mijn pijn. Dankzij Didy realiseerde ik me dat het niet uitmaakt welke therapie, filosofie of counseling je volgt of aanhangt, maar wie er naast je staat om je te steunen. Voor mij ging er een nieuwe wereld open, de wereld van gevoelens en emoties, waar we in onze maatschappij maar weinig aandacht aan schenken.

Ons wordt van kleins af aan geleerd dat het verstand belangrijker is dan het gevoel, en daardoor leren we niet omgaan met emoties, terwijl die een grote krachtbron in ons vormen, die ons verbindt met ons lichaam. We leren heel vroeg om deze kwaliteit af te sluiten en alleen met ons verstand te functioneren, tot we overspoeld worden door de opgeslagen emoties of ziek worden. We leren als kind dat bepaalde emoties goed zijn – zoals blij

zijn – en andere slecht – zoals boos zijn. Op die manier worden we bang voor boosheid, terwijl het een instinctieve emotie is. Natuurlijk is het niet de bedoeling om in onze boosheid iemand te slaan; dát gebeurt juist omdat we niet hebben geleerd om op een constructieve manier met onze boosheid om te gaan.

In de periode dat ik wekelijks naar Didy ging, voelde ik me zo in de steek gelaten, maar ik besepte niet welke mooie boodschap daarin zat. Zij leerde mij dat alle onverwerkte ervaringen en trauma's uit ons leven zich op een later tijdstip nogmaals voordoen, zodat we ze alsnog kunnen helen. In mijn geval betekende dit dat ik in contact kwam met gevoelens rond het verlies van mijn vader toen ik vijf was.

Mijn vader stierf door een tragisch toeval: hij verbleef te lang in de uitlaatgassen in een garage zonder dat hij dat doorhad. En die pijn van dat vijfjarige meisje stak in deze periode weer de kop op.

Dus doordat mijn toenmalige vriend deed wat hij deed, heeft hij me eigenlijk een grote dienst bewezen, ook al begreep ik dat op dat moment niet omdat mijn pijn zo verschrikkelijk groot was. Ik moest eerst alles verwerken, mijn pijn ervaren, toelaten en omhelzen, tot ik klaar was om haar los te laten. En dat ging met vallen en opstaan. Er wordt gezegd dat een rouwproces wel drie jaar kan duren – ik weet nu uit ervaring dat dat inderdaad zo is.

In die tijd leerde ik een aantal spelregels van het leven waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen. Diep vanbinnen willen we onszelf bevrijden van oude pijn en hopen we licht en vreugde te vinden. Maar om onszelf te vinden, om te kunnen ervaren wie we werkelijk zijn, moeten we onszelf eerst bevrijden van de oude en onverwerkte emoties en onware geloofsovertuigingen die op dit moment onze werkelijkheid vormen. We kunnen onszelf pas bevrijden als we voelen dat we vastzitten door de omstandigheden waarin het leven ons plaatst.

De eenzaamheid, het alleen-zijn en de kwetsbaarheid die ik ervoer, waren hartverscheurend. Ik kon maar niet bevatten dat iemand me zo behandelde. Ik voelde me zo gekwetst dat ik niet wist hoe ik het moest overleven. Tijdens de zwangerschap had ik ontzettend veel stress door verdriet, angst en pijn, en ik voelde me slachtoffer van de situatie. Er waren gelukkig ook momenten waarop ik contact met mezelf had, met name toen ik met mijn linkerhand leerde schilderen om het gekwetste kind in me te helen. Maar op bijna alle andere momenten was mijn aandacht naar buiten gericht, op andere mensen, op mijn werk of op uitgaan.

Toen mijn zoon Nikola werd geboren, voelde ik niet alleen verdriet en verwarring, maar ook tederheid en liefde. Ik werd op slag verliefd op mijn baby, hoewel hij er gemarteld uitzag. Het was een erg zware bevalling, ingeleid om de weeën op te wekken. Doordat de navelstreng om zijn nekje zat, was hij paars toen hij op de wereld kwam en zijn hoofdje was helemaal uitgerekt. Maar mijn liefde voor hem was een feit. Hoe kun je nu niet van zoiets liefs houden? Mijn liefde en zijn aanwezigheid verlichtten de hele kamer, mijn hele leven. Ik hield al van hem voordat hij geboren was, al toen ik ontdekte dat ik zwanger was.

Mijn leven was erg stressvol. Ik was moeder geworden, maar voelde me verloren. Ik was niet in staat om rust te ervaren, had het idee dat ik voortdurend op de vlucht was voor angst en gevaar. Ik werkte veel en ging vaak uit. Het gevolg daarvan was dat ik me schuldig voelde: ik deed het niet goed genoeg, ik voelde me geen goede moeder, ik twijfelde voortdurend aan mijn capaciteiten als moeder.

Ik was zo gespannen dat het ook effect had op mijn zoontje. Hij was een erg onrustig kind, raakte alles aan, klom overal op, leegde alle kasten... Ik was altijd op mijn hoede met hem in de buurt. Ik vond het een enorme opgave om met hem samen te zijn, ik kon maar moeilijk contact met hem maken of het leuk en gezellig met hem hebben, knuffelen, rustig samen op de bank... Het was er allemaal niet.

Regelmatig flipte ik en was ik ontzettend zenuwachtig. Het leek wel alsof mijn gemoedstoestand nog dezelfde was als tijdens de zwangerschap. Thuis vroeg mijn zoon zoveel aandacht dat ik er gek van werd. Het leek wel alsof hij me liet zien hoe ik me vanbinnen voelde. Ik vluchtte voor mijn eigen gevoelens. En telkens trok ik situaties aan waardoor ik werd gekwetst. Ik zat echt in een vicieuze cirkel.

Ik probeerde heel hard om verandering in mijn situatie te brengen, maar het lukte me niet. Gelukkig had ik wel een enorm doorzettingsvermogen. Ik ging en ik viel en ik stond op en ik viel en ik stond op... Ik probeerde op mijn verstand te vertrouwen door positief te denken. Tot ik op een dag niet meer kon.

Ik was op, depressief en ik wilde niet meer hollen – waar zou ik achteraan moeten hollen? Ik werd met mijn neus op de feiten gedrukt: het ging niet meer. Dat is wat ze een depressie noemen, maar in feite neemt op zo'n moment iets anders het over en dat is het begin van genezing op een dieper vlak. Ik werd me ervan bewust dat ik niet meer kon functioneren zoals daarvoor. Tot dan toe functioneerde ik met mijn verstand, en dat schuwt elke vorm van verandering. De ziel wil daarentegen groeien, maar ik had geen enkele connectie met mijn gevoel. Je kunt pas helen als je je ervan bewust bent dat je niet verder kunt. Je kan pas je probleem oplossen als je toegeeft dat je een probleem hebt. Net zoals je een alcoholist niet kan helpen zolang hij niet erkent dat hij alcoholist is.

Het denken beschermt ons tegen pijn door te oordelen en alles in zwart en wit te verdelen, goed of fout. Maar ons hart is niet zwart-wit, in ons hart huist onvoorwaardelijke liefde en ons hart kan ons bevrijden uit de nachtmerrie van ons denken. Ons hart weet dat alles gebeurt met een reden en dat het leven een ontdekkingsreis is naar onszelf. Met ons hart proberen we onszelf te bevrijden uit ons beperkte denken, dat ons gevangen houdt in oude, overgeërfde informatie.

Mijn depressie was noodzakelijk om dieper te kunnen gaan, op zoek naar antwoorden om dichterbij mezelf te komen. Ik gaf

van alles op. Ik nam ontslag en ik voelde me zo vrij, zelfs al wist ik dat ik niet genoeg geld zou hebben om alles te kunnen betalen. Maar zelfs financiële problemen raakten me niet. Ik voelde me zo verbonden met de flow: er gebeurt wat er moet gebeuren. Ik kon niet meer vechten. Achteraf was het de beste beslissing die ik had kunnen nemen, maar toen zag ik dat niet. En dát was de uitdaging. VERTROUWEN.

*‘Mensen die negatieve emoties in ons triggeren,  
zijn boodschappers... Ze zijn de boodschappers  
van de ongebeelde delen van ons wezen.’*

– TEAL SWAN, auteur van *The Spiritual Catalyst*

Toen ik was gestopt met werken, volgde er een periode van financiële schaarste en uiteraard weer veel stress. Ik droomde vaak, maar kon me er nooit iets van herinneren. Tot ik op een nacht droomde van een man – een man die ik kende, maar toch ook niet... Ik was aan zee en er waren kinderen bij die man. Ik zag hem in de verte, groot, met donker golvend haar. In mijn droom voelde het zo bekend, alsof ik thuiskwam, zo vreugdevol, net of ik iemand terugzag die ik lang niet had gezien en die me blij maakte. Ik benaderde de man en juist toen ik zijn naam vroeg, werd ik wakker... ‘Nee, nee, ik wil terug, ik wil terug, ik wil het weten!’ Maar hier moest ik het mee doen. Wel was ik ervan overtuigd dat als er ooit weer een man in mijn leven zou komen, ik het gevoel van mijn droom zou ervaren. Ik wist zeker dat er een man voor mij bestemd was, een man die van mij zou houden, met wie ik een diepe zielsverwantschap zou hebben.

Ik bleef lang aan de droom denken, tot hij vervaagde en ik volledig werd overspoeld door de ondraaglijke lichtheid van het bestaan. Maandenlang leefde ik op de automatische piloot, niet wetende hoe ik uit mijn depressie zou komen. Ik was erg bang, had moeite met vertrouwen in het leven, vroeg me vaak

af wat de bedoeling was van het leven, en viel dan huilend en eenzaam in slaap.

Ondertussen bezocht ik geregeld Didy, mijn therapeute, die een enorme bijdrage heeft geleverd om mijn leven een positieve wending te geven. Ze sprak me moed in en liet me ademen. Telkens als ik bij haar vandaan kwam, was ik even rustig en zag ik de zin van het leven.

Op een dag bezocht ik op advies van een vriendin een helderziende vrouw, M. uit Breda. Zij heeft me een heleboel verteld. Veel dingen ben ik vergeten, maar wat ik onder andere heb onthouden, was dit: 'Jij bezit een gave, een mediamieke gave. Jij hebt een groot talent. Zolang je je gave niet leeft, zul je ongelukkig blijven. Doe iets met je gave, veel mensen zullen je dankbaar zijn. Zodra jij doet waar je voor gekomen bent, komt het goed in je leven.' Ik was er helemaal ondersteboven van, al wist ik niet wat het allemaal inhield, wat het betekende. Welke gave? Welk talent? Mijn eigenwaarde zat ver onder het nulpunt. Mijn leven was zo somber dat ik geen idee had wie ik werkelijk was. Toch gaf wat ze zei me op dat moment kracht, de moed om verder te gaan, om het leven te vertrouwen. Ik ging weer in mezelf geloven.

Na een tijdje begon de zon dan ook weer te schijnen en nam mijn zelfvertrouwen toe. Ik vatte moed en plaatste een advertentie in de *Koopjeskrant* onder de rubriek 'Advies' met de volgende tekst: 'Holistische behandelingen, helen van het innerlijke kind, ademtherapie. Prijs: vrije bijdrage.' Ik voelde me onzeker, maar besloot: wat heb ik te verliezen? Ik had geen idee hoeveel reacties ik zou krijgen, maar het werden er veel.

Ik deelde mijn ervaringen met de mensen die contact met me zochten. Ik bleek me heel goed te kunnen verbinden met pijn, verdriet, angst en afwijzing, en ik had woorden die ze nodig hadden om verder te gaan, die helend werkten, die het hart omringden met zachtheid, wijsheid en waarheid.

Op zekere dag kwam er een man bij me die iets in me raakte, al wist ik niet goed wat. Hij kwam wekelijks en ik vertelde hem over het innerlijke kind, het kind dat we ooit waren, dat nog steeds op ons wacht, zodat we het alsnog kunnen geven waar het zoveel behoefte aan had: warmte, vriendschap, eerlijkheid, vertrouwen, begrip, een luisterend oor... Onze gesprekken en ademsessies waren erg intens, maar op een dag blokkeerde ik volledig. Ik voelde zoveel weerstand tegenover hem, ik wilde hem niet meer zien en voelde me gestrest als ik bedacht dat hij weer zou komen. Ik wist dat ik nu zelf een sessie nodig had om mijn gevoel onder de loop te nemen en te onderzoeken wat er was. Daarom boekte ik een ademsessie. Tijdens die sessie werd ik herinnerd aan mijn droom van de man van mijn leven en ik zag dat de man in mijn droom leek op de man die voor sessies bij me kwam – groot, donker golvend haar, en hij had twee kinderen. Nu werd ik helemaal warm, er borrelden gelukzalige gevoelens uit mijn droom op en die kon ik koppelen aan deze man. Tijdens mijn ademsessie werd ik me ervan bewust dat ik in feite smoorverliefd was. Wat voelde dit goed! Maar zodra ik weer ging nadenken, was dat zalige gevoel helemaal weg. Dit kon niet, dit mocht niet, ik was heel streng voor mezelf. Geen haar op mijn hoofd dacht eraan om aan dit gevoel toe te geven. Ik zou hem onmiddellijk na de sessie bellen om ons contact te verbreken.

Met een bang hart belde ik hem op: 'Ik bel je om te zeggen dat ik geen sessies meer met je kan doen, omdat ik te persoonlijk betrokken raak.'

'Hoe bedoel je?' vroeg hij. 'Ik voel me goed bij de sessies, ik heb er heel veel aan. Wat bedoel je met "persoonlijk betrokken"?'

Ik antwoordde dat ik bang was dat ik hem zou beïnvloeden in zijn proces, omdat ik er niet objectief bij kon blijven. 'Meer kan ik je niet vertellen.'

Hij stelde voor: 'Is het mogelijk om nog een keer af te spreken, persoonlijk? Want zo aan de telefoon voel ik me er niet prettig bij.'



Met een bonzend hart en een vreugdesprongetje antwoordde ik: 'Als je daar echt behoefte aan hebt, wil ik wel met je afspreken.' Ik kon me niet herinneren dat ik ooit eerder zo zenuwachtig was.

We maakten een afspraak en gingen voorzichtig het gesprek aan. Hij was helemaal niet bezig met een nieuwe liefdesrelatie want hij had net een stormachtige romance achter de rug met een gebroken hart als gevolg. En zelf was ik erg bang voor een afwijzing. Maar het is goed gekomen en sinds die dag zijn we geen moment meer uit elkaar geweest – na zestien jaar zijn we nog steeds bij elkaar en we zijn inmiddels zelfs getrouwd.

Het heeft van beide kanten veel moeite gekost om het vertrouwen te laten groeien. We hadden allebei kinderen: ik was een alleenstaande moeder en hij was gescheiden en had twee kinderen. Mijn zoon Nikola was drie en zijn kinderen, Jonathan en Thomas, waren respectievelijk negen en twaalf. Vier jaar na het begin van onze relatie hebben we samen nog een kindje op de wereld gezet, onze Benjamin.

Mijn man en ik hebben samen heel wat trainingen rond bewustwording gevolgd, omdat we allebei toch een flinke rugzak met ervaringen uit ons verleden droegen, die ons van tijd tot tijd in de weg zaten. Dankzij familieopstellingen hebben we verstrikkingen uit ons familiesysteem kunnen loslaten, zodat we elkaar volledig zijn gaan vertrouwen. En ik moet zeggen: het blijft iets waar we aan moeten werken. Een relatie is een weerspiegeling van hoe je met jezelf omgaat. Dus een relatie met jezelf aangaan is de enige manier waarop je een liefdevolle relatie met iemand anders aan kunt gaan. Dat is wat ik heb geleerd.

## **Familieopstellingen**

Wanneer de nood het hoogst is, ontdek je manieren om verder te groeien. Toen ik in aanraking kwam met familieopstellingen, is er een andere wereld voor me opengegaan. Deze manier van

werken is voor mij een ware manifestatie van wat ik al vaak heb gehoord: 'Wij zijn allen één.'

Familieopstellingen zijn bedacht door Bert Hellinger en zijn bedoeld om mensen bewust te maken van het onzichtbare veld, in Hellingers woorden 'het wetende veld'. Hiervoor werk je met representanten die een rol uit je familiesysteem op zich nemen en perfect kunnen laten zien wat er in deze persoon leeft zonder hem ooit te hebben ontmoet. Deze methode is vooral bedoeld om de onzichtbare, sluimerend aanwezige, storende lading zichtbaar te maken die je doen en laten bepaalt, waardoor je jezelf kunt bevrijden van verstrikkingen.

'Verstrikking' is een term waarmee we aangeven dat je belast bent met onopgeloste situaties uit je familiesysteem. Pas wanneer je je eigen plek kunt innemen en duidelijkheid krijgt over je familiesysteem, kun je loyaal worden aan jezelf in plaats van aan je familiesysteem. Loyaliteit aan je familie loslaten is emotioneel volwassen worden, kiezen voor jezelf en jezelf de kans te geven om je te bevrijden van de blinde liefde van het kind.

'Blinde liefde van het kind' is een term uit de wereld van familieopstellingen om te duiden dat we op een bepaald niveau nog steeds kiezen voor destructieve relaties, omdat we als een kind in een relatie staan en niet als een volwassene. Voor een kind hangt overleving samen met zijn ouders. Dus het kind zal onvoorwaardelijk van zijn ouders houden, hoe destructief het ook benaderd wordt. Voor mij bevestigde dit dat bewuste gedachten soms haaks op de onbewuste beleving kunnen staan. Door dit in een familieopstelling waar te nemen krijgen we een veel duidelijker beeld van de dynamiek van ons onderbewuste, waardoor we het onbewuste en het bewuste met elkaar kunnen verbinden en daardoor onszelf veel beter kunnen begrijpen.

Uiteraard vraagt dit werk ook nazorg, want integratie of verwerking van beschadigingen is nu eenmaal een proces van lange adem.

## HOOFDSTUK 2

---

# LUISTER NAAR JE EIGEN STEM

*‘Luister naar je eigen stem, je eigen ziel;  
te veel mensen luisteren naar het geroezemoes  
van de wereld in plaats van naar zichzelf.’*

– LEON BROWN

De eerste keer dat ik in contact kwam met de stem in mij, was een erg mooie ervaring. Natuurlijk vond ik het in het begin ‘zweverig’ klinken. Ik had vaak boeken gelezen over mensen die bepaalde boodschappen van ‘hierboven’ doorkrijgen en wilde daar absoluut niet mee geassocieerd worden. Waarzeggerij en koffiedik kijken hebben me altijd al gefascineerd, maar ik was wel op mijn hoede als iemand zogenaamde boodschappen van ‘hierboven’ doorkreeg. Ik vond het lastig om ervoor uit te komen dat ik me daarmee bezighield en om erover te schrijven, maar inmiddels hoort het zo bij mijn leven dat ik vond dat ik maar eens uit de kast moest komen.

Mijn man en ik hebben samen het congres *The Reconnection* van Eric Pearl gevolgd. Dat was voor mij een heel bijzondere ervaring. Ik zat al lang op mijn spirituele pad van ontdekkingen en volgde dan ook allerlei workshops en congressen die ook maar iets te maken hadden met bewustwording en genezing op emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak.

Eerder al had ik het boek *De reconnectie* in handen gekregen. Tijdens het lezen ervan merkte ik allerlei lichamelijke impulsen: tintelingen, mijn handen begonnen te gloeien en mijn energie

begon te stromen. Het was een heel vreemde ervaring, omdat ik nog nooit zoiets had meegemaakt. Ik besloot onmiddellijk een afspraak te maken bij een erkende *reconnective healer*, omdat ik graag wilde weten of wat ik las echt waar was.

Bij Justin hing een aangename sfeer, ik voelde me onmiddellijk op mijn gemak. Justin woont in Brussel, maar is afkomstig uit Trinidad en werkt als vertaler. Hij deed er alles aan om te zorgen dat ik me op mijn gemak voelde en bood me een glas water aan, zodat hij eerst kon uitleggen hoe de behandeling in zijn werk zou gaan. Maar ik onderbrak hem en zei dat ik het boek had gelezen en dat hij zich geen zorgen behoefde te maken. Een *reconnective healing* gebeurt zonder aanrakingen. Er worden frequenties geactiveerd die *healing* tot stand kunnen brengen en waardoor we ons verbinden met de bron.

Hij vroeg me om op de massagetafel plaats te nemen en mijn ogen dicht te doen. Onmiddellijk merkte ik weer die lichamelijke gewaarwordingen, maar nu nog intenser. Tegen het einde van de behandeling voelde ik een enorme vreugde vanuit mijn zonnevlecht, een vreugde zoals ik nog nooit had ervaren, gevolgd door een zacht wit licht dat ik met mijn ogen dicht waarnam. Toen hoorde ik in mijn binnenste: 'Dit is wie jij bent, licht en vreugde!' Er was geen ruimte voor gedachten, die even werden stilgelegd. Er kwam een rust kwam over me heen alsof er net een autoriteit tegen me had gesproken. Het voelde heel waar, zoals wanneer iemand tegen me had gezegd: 'Als je een voorwerp laat vallen, dan valt het door de zwaartekracht op de grond.'

De terugweg naar huis was zalig. Zo'n rust had ik in geen jaren gevoeld. Ik was zo blij dat ik iets meemaakte wat mijn verwachtingen oversteeg – en het nog normaal vond ook. Dat gevoel was zo natuurlijk. Ik wilde hier meer van ervaren en daarom besloten mijn man en ik het congres van Eric Pearl te volgen.

Na het congres volgde een moeilijke periode. Ik werd geconfronteerd met mijn weerstand, mijn gedachten die alles weer

met de grond gelijk maakten. Ik voelde me rot, begon te twijfelen. Had ik me vergist? Maar nee, ik had het toch echt ervaren. Waarom kreeg ik dan geen contact met die vrede? Ik was het kwijt, ik voelde me down. Dat heeft ongeveer zes weken geduurd. Op zeker moment werd ik bijna gek van mijn gedachten, ik lag op bed te huilen en riep om hulp: 'Ik kan niet meer! Help me! Als er iemand is: help me!' Op dat moment ervaarde ik weer dat gevoel van rust, alsof iemand mijn schouders aanraakte en me het gevoel gaf: 'Je bent niet alleen. Wij zijn bij jou. Je bent aan een gedachteschoonmaak bezig. Blijf vertrouwen in het proces.' Ik voelde me verward, wist niet wat ik ermee moest, maar het voelde wel goed, alsof ik diepere laag, zonder woorden, wel begreep wat er met mij aan de hand was. Alsof ik me overgaf. Mijn denken werd stiller.

Op een dag kreeg ik hoofdpijn en vroeg ik aan mijn man of hij me een *healing* tegen die pijn wilde geven. Ik deed mijn ogen dicht. Ik hoopte op zo'n moment altijd iets bijzonders te ervaren, zoals de eerste keer. Maar telkens als ik me daar op focuste, gebeurde er niets. Tot die dag dat ik hoofdpijn had en eigenlijk alleen maar verlichting van mijn pijn wilde. Mijn man begon met de behandeling en ik voelde de lichamelijke gewaarwording. Mijn hart klopte in mijn bekken, ik voelde mijn bloed stromen en toen hoorde ik: 'Ik ben Amelia en ik ben altijd bij jou, jij bent beschermd.' Ik begon me aan mezelf te ergeren: 'Stop! Er is niets, er is hier helemaal niemand.' Tot ik me bedacht en met de gedachten begon te communiceren: 'Hoe weet ik dat ik dit niet zomaar verzin of denk? Hoe weet ik of jij hier echt bent? En als je hier echt bent, geef me dan een bewijs.' Ik was nog niet 'uitgedacht' of ik voelde aan mijn linkerbovenarm alsof iemand me drie maal met de vinger aantikte. Wow, wat was dat? Misschien was het alleen maar een spierspasme? Dit kon toch niet? Ik was nog niet helemaal overtuigd, maar toen werd ik weer aangeraakt. Hier kon ik niets tegen inbrengen. Wat was dit?

Mijn man was klaar met de behandeling en vroeg hoe het was. Ik vertelde hem over mijn ervaring, nam een heerlijk warm bad en kroop in bed.

De dag na mijn geweldige ervaring vroeg mijn oudste zoon of ik hem naar het Laundry Day-festival wilde brengen. Nadat ik hem had afgezet, reed ik weer naar huis. Op zeker moment stond ik voor een rood stoplicht. Toen het licht op groen sprong en ik wilde vertrekken, hoorde ik de motor wel draaien, maar mijn auto reed niet. Ik zette mijn knipperlichten aan, stapte uit, en zag dat het linkervoorwiel helemaal scheef stond en dat de auto naar de garage moest worden gesleept. De diagnose was dat het stuurwiel was afgebroken... Als dit al rijdend zou zijn gebeurd, was het misschien fataal afgelopen!

Langzaam werd me duidelijk dat hier een bedoeling achter zat. De dag ervoor had ik een paranormale ervaring gehad en nu dit. Ik kreeg de bevestiging: 'Jij bent beschermd.' Ik leerde onderscheid te maken tussen mijn eigen denken en wat ik telepathisch 'doorkreeg'. Ik was verbonden met iets of iemand: een weten, Amelia, God, een bewustere versie van mezelf – ik had geen idee. Maar het was wel duidelijk dat ik verbonden was met een andere dimensie waaruit ik informatie kreeg.

Stapsgewijs kreeg ik 'boodschappen' door, tot dat iets of die iemand als het ware een vriend werd die vaak tot mij sprak en op wie ik kon vertrouwen. Altijd liefdevol, *to the point*, geen onzin – zo liet hij me telkens de waarheid zien, als ik die kon toelaten. En toch kostte het tijd voordat ik eraan kon toegeven, terwijl het nu heel normaal is: er communiceert iemand met me, alsof ik echt met iemand praat, zoals we dat hier op aarde gewend zijn. Tot op heden heb ik er niets mee gedaan, maar dankzij het contact met mijn innerlijke stem schrijf ik dit boek.

Lang begreep ik het niet en wist ik niet wat het was, maar geleidelijk werd me duidelijk dat ik werd 'opgeleid' om deze informatie op een zeer heldere, eenvoudige en voor iedereen begrijpelijke manier door te kunnen geven. Dat ging uiteraard in

stapjes en telkens werd ik geleid om in de eerste plaats antwoorden te vinden op problemen in mijn eigen leven. Als ik nu terugkijk, denk ik dat er altijd al iets bij me is geweest. Alleen kon ik niet onderscheiden wat 'het' was. Het was een soort innerlijk weten dat ervoor heeft gezorgd dat mensen en situaties die niet bij me pasten bij me uit de buurt werden geruimd, ook al wist ik niet waarom, maar ze hadden 'hierboven' andere plannen met mij. Ik weet nu dat ik het niet begreep omdat mijn denken in de weg stond en ik geen zicht had op de werkelijkheid en op wat de bedoeling was. Het waren soms zeer pijnlijke situaties, waar vaak afscheid mee gemoeid was – afscheid van mensen die op dat moment voor mijn gevoel belangrijk voor me waren, maar die niet pasten in 'het plan' om dat te kunnen doen waar ik nu mee bezig ben.

Er waren veel toevalligheden in mijn leven, veel boodschappen die ik doorkreeg waarvan ik achteraf pas kon zien wat de bedoeling was. Meestal ging het erom een bepaalde kwaliteit in het leven te leren, zoals vertrouwen, loslaten, vergeven en nederigheid. En er was ook een bijzondere boodschap.