



Inhoud

Voorwoord van Arturo Massaro	9
Inleiding	11
Wat kun je verwachten in dit boek?	13
Angst en onzekerheid.....	15

BALANS

B egrip van je situatie	29
A andacht voor jezelf	47
L uister naar jezelf	63
A ceptatie van je zijn	79
N ieuwsgierig hoe je het anders kan doen	101
S piegelen	119
Vertrouwen.....	139
Balans en onbalans.....	153
Oefeningen.....	157
MIR-Methode	171
Over de auteur	177
Hoe nu verder?	181
Nawoord	183
Dankwoord	185



Inleiding

Mooi mens

Wat is er al veel gebeurd in jouw leven.

En wat zál er nog veel gebeuren.

Het goede is, dat we dat van tevoren niet allemaal weten.

We kunnen wél invloed uitoefenen op ons leven en op het verloop ervan.

Méér dan menigeen denkt.

Jij creëert je eigen leven. Verbonden met de cyclus van eb en vloed.

Al het mooie dat je ziet, het wonderlijke dat je ervaart, het is er allemaal voor jou. Jij danst jouw dans, jij zingt je eigen lied. Kijk om je heen en geniet van deze reis.

Vraag jij je wellicht ook af wat het leven van je wil. Wil je meer zicht en inzicht krijgen over je denken en handelen? Zijn jouw denken en handelen geblokkeerd door zelf opgeworpen of aangeleerde begrenzingsen zoals angst, onzekerheid, enzovoort? In dit boek passeren deze onderwerpen allemaal de revue.

Het leven zit voor velen vol stress, waardoor je (soms) vergeet te genieten. Genieten van de kleine, gewone dingen van het leven. Ik heb het geluk dat ik dat kan – van kinds af aan al – en dat wil ik graag doorgeven. Dat sijpelt door dit hele boek heen. Je leest van moeilijkheden, blokkades en mogelijkheden.

Soms zal je geraakt zijn, misschien krijg je vochtige ogen of glimlach je van herkenning. Ik zet je aan het denken, er ontstaan 'aha'- en 'o ja'-momenten, of je wordt op een andere manier geprikkeld.

De herkenning en erkenning die je leest, zorgen ervoor dat je weet wat je in jouw situatie kan veranderen. Je werkt aan een antwoord op de volgende vragen:

Waar sta ik?
Waar verlang ik naar?
Waar ben ik naar op zoek?
Waar wil ik naartoe?
Wat neem ik dan mee?

Je werkt aan jezelf, zodat je de weg naar jezelf terugvindt. Je zet stappen naar jouw heling op zowel geestelijk als lichamelijk gebied. Geest en lichaam zijn immers met elkaar verbonden. Van daaruit kan eenwording met het Zelf, het Ik, het Ik Ben, ontstaan. Je Eigenlijke Ik, jouw blauwdruk. Je leert makkelijker met je angsten omgaan, je begrijpt de ander beter, en je leeft je leven makkelijker. Ook je directe en grotere omgeving zullen hierop positief reageren.

Je werkt aan jezelf door naar jezelf te kijken. Je komt erachter dat je goed bent zoals je bent en door (vernieuwde) inzichten leef je je leven weer makkelijker en vrijer. Je leeft met vertrouwen en zelfvertrouwen, met geloof in jezelf. Je anticipeert weer beter in de maatschappij doordat je steviger in je schoenen staat.

Margaretha

Angst en onzekerheid



Angst, is dat werkelijkheid of verbeelding? Angst ontstaat meestal door de gedachte van wat er kán gebeuren. Angst en onzekerheid en andere gevoelens zijn er. Heb je daar wat aan?

Ik denk het wel. Angsten en onzekerheden horen net zo goed bij je als plezier, vertrouwen en ergens enthousiast over zijn. Passie ergens voor hebben, wordt dat ook wel genoemd. Dat wat positief voelt, kun je zo laten. Is er een negatief gevoel, of ervaar je iets als zodanig, dan is het tijd om daar eens (anders) naar te kijken. Denk daarom eens na over de volgende vragen:

- Wat brengt angst of onzekerheid jou?
- Wanneer ontstaan angst en onzekerheid?
- Wat is de afmeting daarvan?
- Denk je dat het leven gemakkelijker gaat als je wegloopt van je angst?
- Zijn angst en onzekerheid altijd negatief of verkeerd?

Angst kan blokkerend werken. Angstgedachten kunnen je leven een beperking geven. Er is echter ook de andere kant.

Er zijn verschillende soorten angsten. Er is angst om je taken niet goed genoeg te doen, soms zo erg dat er faalangst kan ontstaan. Ken je dat? Of heb je angst voor de toekomst, angst om ziek te worden of om dood te gaan? Of dat iemand in jouw familie iets ergs overkomt? Soms praten mensen zichzelf een angst aan die almaar groter wordt. Dan is de angst ver van de realiteit, dan doet hij meer kwaad dan goed. En aangeleerde angst is bijvoorbeeld een moeder die bang is voor honden. Ze is er vreselijk bang voor en wil dat niet aan haar kind laten merken. Alleen voelt het kind de moeder heel goed aan. Ze ruikt en voelt dat er iets is. Het kind wordt na verloop van tijd ook bang, terwijl ze dat aanvankelijk niet was.

Ook zijn er veel mensen met vliegangst. Ze zijn bang dat het vliegtuig waarin ze zitten naar beneden stort. Ik ken ook een paar mensen die echt niet in de lift durven, ze lopen liever al de trappen op. Ze zijn bang dat de lift komt stil te staan. Of ze zijn bang in kleine ruimtes. "Hoe kan ik hier dan uit? De muren komen op me af, ik raak volkomen in paniek", hoorde ik iemand zeggen. Angst voor onweer, angst dat iemand jou gaat overheersen, angst om tekorten te hebben, angst voor ruzie, angst om de angst. Weet jij er nog een paar?

Zit er ook iets goeds in angst?

Ja, want angst kan ook een goede raadgever zijn. Ze kan voorkomen dat je een ongeluk krijgt, doordat je daar waar nodig voorzichtig bent. Je neemt geen al te grote risico's. Het beschermt je als er gevaar dreigt. Het gebeurt vaak dat mensen extra hun best gaan doen, ze leggen er een schepje bovenop. Dat kan voorkomen in het bedrijf waar je werkt of vlak voordat je examen moet doen of een andere proef moet afleggen. Je kent het vast wel, tijdens het leren van de stof voor een examen. Daar komt dat extra schepje goed van pas, want je wilt een goed cijfer halen of echt graag de promotie binnenslepen, of je extra voorbereiden op een presentatie die je moet geven, waardoor je een extra goed resultaat bereikt. Angst kan nuttig zijn en kan jou helpen. Hij kan je alert maken.

Hoe ontstaan die angst en onzekerheid? Gebeurt dat bewust of onbewust?

Hoe heb je leren lopen, fietsen en rekenen? Dat heb je gedaan door bewust te oefenen totdat je het zo goed kon dat je er niet meer bij na hoeft te denken. Oefening baart kunst. Je hartslag en je ademhaling gaan ook vanzelf zonder dat je erbij nadenkt. Het gaat allemaal onbewust.

Het onbewuste is dat deel in jou dat automatisch die handelingen verricht. Je hoeft er dus niet bewust mee bezig te zijn. In de auto rijd je ook vaak op de 'automatische piloot'. Wanneer je ineens in een andere auto rijdt, dan moet je er bewust bij nadenken en ervaren hoe deze werkt en reageert. (Voel je het verschil?)

Angst ontstaat als je denkt aan dingen die je niet wilt zien, voelen of ervaren. Ken jij het ook, dat je soms in jezelf hele voorstellingen maakt? En dat het net is of het echt gebeurt? Dat je er dan ook zomaar om kunt huilen of boos om wordt? En het is niet eens echt, het ontstaat in je fantasie, in je droomwereld. Je kan een droom immers ook als echt ervaren. Je ziet het dan levendig voor je. Zo kun je ook levendig voor je zien – in je fantasie of in je verbeelding of in rondjes draaiende gedachten – dat je in het examenlokaal zit en je een black out krijgt, het ineens niet meer weet, waardoor je veel fouten maakt en je jezelf compleet de mist in ziet gaan.



Adem

*Adem, adem
Adem je ruimte in
Adem je liefde in*

*Adem, adem
Adem vertrouwen in
Adem zelfvertrouwen in*

*Adem, adem
Adem dat in wat bij jou hoort
Adem in wat helemaal bij jou past*

*Adem, adem
Ze geeft je denkruimte
Ze geeft je speelruimte
Adem is levensruimte*

*Teugje voor teugje
Zoals je ook stappen zet*

*Soms een diepe zucht
In het moment
Ontstaan
De
Juiste
Dingen
Adem, adem*

Angst versus verbinding

*In de laan vol stof en fluisterende stenen, vertellen ze het gruwelverhaal
In de laan vol verborgen spelonken, liggen ze te lonken, de angst en
grootsheidwaan
In de laan vol stumperds, ze spreken met zichzelf steeds dezelfde taal
In de laan vol stof, trekken de wolken op want je bent ze aangegaan
In de kracht van overgave aan jezelf ben je meegegaan
In de kracht van de kleine windvlaag nam je ze door, laag voor laag, voor laag
In die kracht word je aangeraakt door de zuivere gewaarwording van Zijn
In die kracht zend je uit: Ik ben Groots en nooit meer klein*



*Aandacht geven aan wat je wenst
Waar, wanneer, met wie
Deze aandacht brengt voorspoed op je pad
Aandacht voor de juiste gedachten, ja die
Deze meewerkende vervullen in plaats van omhullen
Aandacht voor vrij zijn van oude pijn en daardoor
In verbinding met jezelf (en de ander) zijn
Deze aandacht geeft verlangen naar*

In het Ik Ben Hier en Ik Ben Nu

*In het uur van de waarheid van wie je bent
In de verbinding van wat je wilt bereiken
In de verbinding met jouw eigen Licht
In de verbinding van jouw zelfgeschreven gedicht
In de verbinding met jouw eenheid, jouw gedragen Zijn
In de verbinding met jouw Inzicht
In de verbinding met jouw Vertrouwen
In de verbinding in jouw geloof in jouw Eigenwaarde
In de verbinding met mannen en vrouwen*

*Dan gaat alles er anders uitzien, inzien dat je altijd veilig bent.
Namasté*

B



Begrip van jouw situatie

Kijk jij soms ook als een muis om het hoekje, met grote ronde vraagogen? Schud je dan ook je kopje en denk je, pjjieeuw, wat nu? Wat heb ik nu gezegd, gedaan, aangehaald?

- Begrijp jij jezelf?
- Weet je wat je wilt?
- Wie je bent?
- Hoe je handelt?

Je begrepen voelen en begrepen zijn, zijn zulke belangrijke waarden. Ik denk dat ieder mens grote behoefte heeft aan begrip. Hoe kun je anticiperen als je niet wordt begrepen of als je de ander niet begrijpt? Het is een van onze basisbehoeften.

Allereerst is het van belang dat jij jezelf begrijpt en kent.

Als jij jezelf goed kent, dan zorgt dat ervoor dat jij de ander ook steeds beter leert kennen. Daarnaast is de juiste communicatie van belang. Er zijn al boeken vol geschreven over communicatie, maar hoe doe je dat dan? Wat is de juiste communicatie? En hoe gaat zelf begripvol zijn jou af?

Hebben we allemaal dezelfde valkuilen?

Vandaag gaat het over jou. Hoe sta jij hierin? Hoe doe je dat? Kan je dat leren?

Durf bij jezelf naar binnen te kijken. Durf jezelf een spiegel voor te houden. Dat wil ik graag bereiken door heel dit boek heen. Dat je steeds meer 'o ja's' tegenkomt en jezelf herkent en daarna misschien andere stappen kan en durft te zetten op weg naar nog meer innerlijke groei. (Dat wil je, anders had je dit boek nu niet in je handen.)

Vaak is moed nodig om echt heel eerlijk naar jezelf te kijken, omdat we zo vaak met een ander deel in onszelf reageren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de manier waarop je reageerde toen je kind was, of zoals je ouders of de begeleiders op school. (In de psychologie noemen ze dit je subpersoonlijkheden, zoals het kind of de ouder in jou.)

Ken jij je eigen bedoeling en handel je bewust? Luister je met open oren en kijk je met open ogen? Dus zie of hoor je wat er werkelijk is en wat zich aandient en niet wat je graag wilt horen of zien? Door zelfonderzoek en