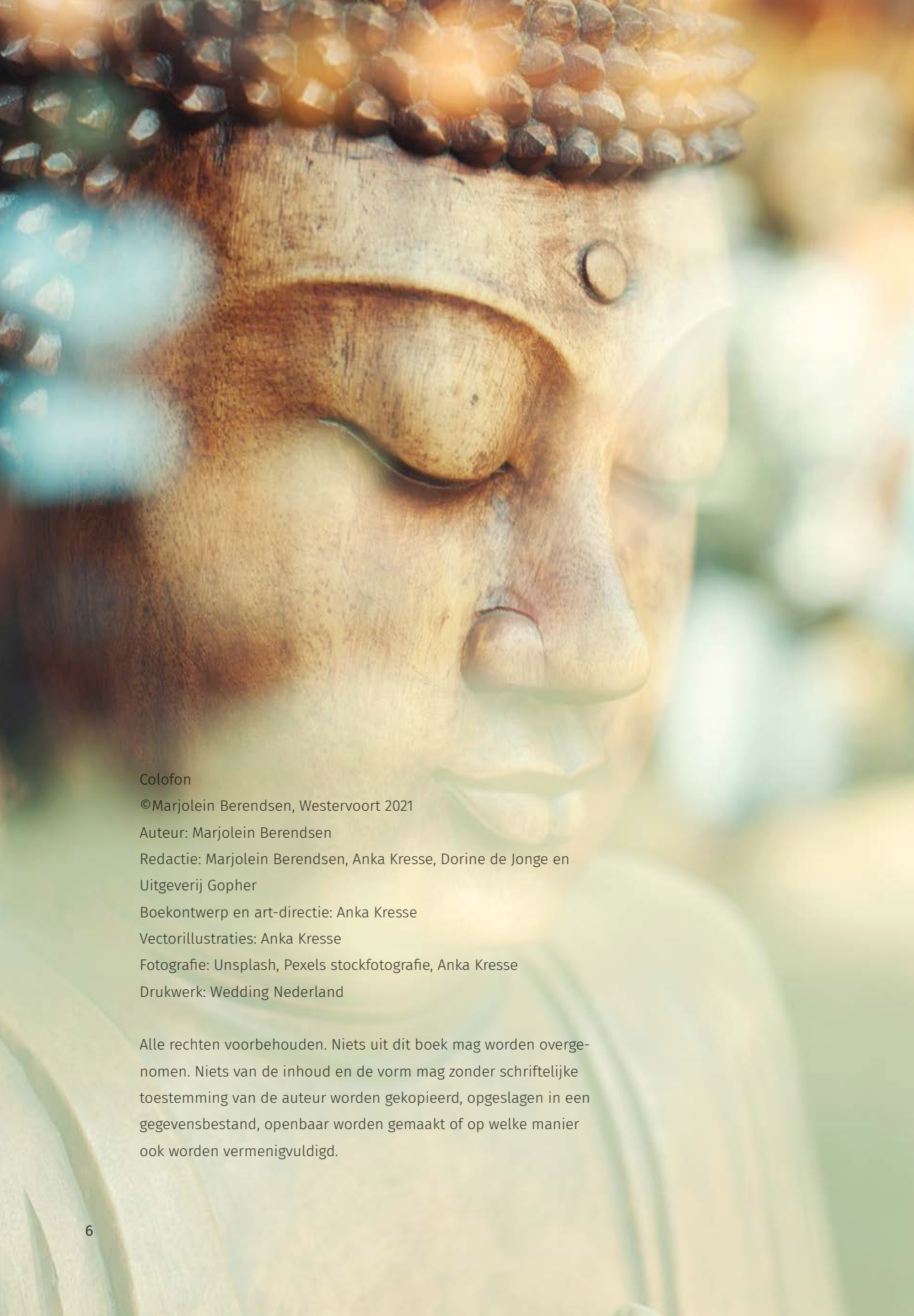


Dit WERKBOEK hoort bij het HANDBOEK met dezelfde titel: *Holistisch leven, moeiteloos gelukkig zijn*. Het geeft de ruimte om je nog eens goed te verdiepen in alle vragen uit het handboek, antwoorden op te schrijven en na te lezen. Gebruik hiervoor ook de ingesproken meditaties (zie pagina 9). Zo krijg je de gelegenheid om te ervaren wat het is om thuis te komen bij jezelf.

En aan het eind van dit werkboek ben je vast nog niet klaar. Want wat holistisch leven voor je kan betekenen is niet in tijd uit te drukken. Holistisch leven is universeel. Het gaat over herkenning van jezelf, jouw balans en je wensen in het moment en daar naar leven. Puur, oorspronkelijk, liefdevol en in verbinding met jou en alles om je heen. Vanuit de kracht van jouw ware essentie.



Colofon

©Marjolein Berendsen, Westervoort 2021

Auteur: Marjolein Berendsen

Redactie: Marjolein Berendsen, Anka Kresse, Dorine de Jonge en
Uitgeverij Gopher

Boekontwerp en art-directie: Anka Kresse

Vectorillustraties: Anka Kresse

Fotografie: Unsplash, Pexels stockfotografie, Anka Kresse

Drukwerk: Wedding Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden overgenomen. Niets van de inhoud en de vorm mag zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd, opgeslagen in een gegevensbestand, openbaar worden gemaakt of op welke manier ook worden vermenigvuldigd.

INHOUD

INTRODUCTIE HOOFDSTUK 1 - Jouw levensfilm	12
Opdracht: Observeren	13
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 2 - Wie ben ik?	18
Opdracht: Fundament, jezelf herinneren	19
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 3 - Zelfonderzoek	24
Oefening: Jouw gedachten, Laag 3: Gedachten	25
Opdracht: Zelfonderzoek, Jouw identiteit in kaart brengen	32
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 4 - Zijnsoriëntatie	40
Oefening: Bij jezelf komen, Eigen stilte ervaren	41
Opdracht: Stiltewandeling, Intuïtief richting kiezen	44
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 5 - Wat ben ik niet?	52
Opdracht: Ego versus bewustzijn, Jouw ego-overtuigingen	53
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 6 - Omarmen en loslaten	60
Opdracht: Ego-rollen, Jouw ego-rollen	61
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 7 - Wat is holisme?	66
Oefening: Schaduwwerk, Neutraliseren van ongewenste eigenschappen	70
Opdracht: Van jezelf houden, Jouw spiegels holistisch gezien	74
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 8 - Vijf holistische niveaus	78

INHOUD

Oefening fysiek niveau: Bloedstroom, Meditatieve oefening	79
Oefening fysiek niveau: Ademhaling, Meditatieve oefening	82
Oefening fysiek niveau: Spieren, Meditatieve oefening	84
Oefening emotioneel niveau: Loslaten, Sedona: healing techniek volgens Hale Dwoskin	88
Oefening emotioneel niveau: EFT, Healing techniek volgens Gary Graig	94
Oefening mentaal niveau: Meditatie	98
Oefening energetisch niveau: Chakra energie, Doorstromen van chakra energie	106
Oefening energetisch niveau: Aura reinigen, Visualisatietechniek aura reinigen	110
Oefening spiritueel niveau: Puur intuïtie, Contact maken met dieper weten	114
Oefening spiritueel niveau: Bewustzijn, Visualisatietechniek bewustzijn vergroten	118
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 9 - Holistisch aandacht voor alle niveaus	124
Oefening aandacht: Fysiek niveau: Balans tussen denken en <i>zijn</i>	125
Oefening aandacht: Emotioneel niveau: Contact met jouw innerlijk kind	136
Oefening aandacht: Mentaal niveau: Belemmerende gedachten	146
Oefening aandacht: Energetisch niveau: Visualisatie energie reinigen	152
Oefening aandacht: Energetisch niveau: Contact met je essentie	156
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 10 - Bewustzijnsontwikkeling en zingeving	162
Opdracht: Levensmissie	163
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 11 - Zelfliefde	170
Opdracht: Gewaarworden	171
Oefening: Blinde vlek	172
Opdracht: Grenzen	174

INHOUD

INTRODUCTIE HOOFDSTUK 12 - Dankbaarheid	184
Opdracht: Dankbaarheid, vier sessies	185
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 13 - Eenheid en Synchroniciteit	196
Opdracht: Synchroniciteit	197
Opdracht: Manifestatie	200
Opdracht: Leven vanuit flow	197
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 14 - Leven in het Nu	206
Oefening: Affirmatie	207
Oefening: Dankbaarheid	209
Oefening: Leven in het nu	211
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 15 - Moeiteloos gelukkig zijn	216
Opdracht: Thuisblijven in jezelf	217
NAWOORD	220
ONLINE CURSUS Holistisch leven in de praktijk	221
BIBLIOGRAFIE	224



Meditaties:

Alle ingesproken meditaties bij de oefeningen vind je op:

<https://www.marjoleinberendsen.nl/meditaties-holistisch-leven-moeiteloos-gelukkig-zijn/>



Trust yourself.

At the root, at the core,

there is pure sanity, pure openness.

Don't trust what you have been taught,

what you think, what you believe,

what you hope. Deeper than that,

trust the silence of your being.

- Gangaji

INTRODUCTIE HOOFDSTUK 1

Jouw levensfilm

Wat doet herinneren?

Onze (fysieke, emotionele, mentale, energetische en spirituele) holistische niveaus werken altijd samen en beïnvloeden ons gedrag, ons bewustzijn en onze balans. Iedereen heeft herinneringen en vanuit die herinneringen ontstaan inzichten en overtuigingen. Overtuigingen om onszelf te beschermen, om te manifesteren, om te stralen en gelukkig te zijn.

Soms verschuilen we onszelf achter onze overtuigingen en denken we dat het goed is om bijvoorbeeld uit eten te gaan terwijl we er eigenlijk geen zin in hebben. We kunnen trots zijn op onze overtuigingen en onszelf ermee manifesteren terwijl dat misschien niet nodig is. Of we plaatsen onszelf vanuit overtuiging op de achtergrond, maar hebben juist behoefte aan meer verbinding. En zelfs kunnen we geneigd zijn de ervaringen en overtuigingen van een ander boven onze eigen ervaringen te plaatsen. We kopiëren het gedrag van die ander en denken dat we dan gelukkiger zijn, maar verliezen het waardevolle contact met onszelf. Dan zeggen we dus ja tegen de ander en nee tegen onszelf. We zijn dus supergoed getraind in al dit her-inneren en ervaringen delen in onze levensfilm en in ons gedrag, maar is dit dan wie we werkelijk zijn?

Vorbereiding

Ga voor deze eerste opdracht zitten op een plek die voor jou comfortabel voelt. En probeer dan met je aandacht naar binnen te gaan. Adem rustig in en uit. Je handen liggen losjes op je bovenbenen en je voeten staan op de grond. Ga met je aandacht naar je voeten en voel vanuit die aandacht het contact met de aarde. Verplaats de aandacht dan naar je hoofd. Voel de aanwezigheid van je hoofd; probeer je hoofd eens leeg te maken. Laat eventuele boodschappenlijstjes en gedachten die kunnen opkomen gewoon voorbijgaan en voel dat je helemaal thuiskomt bij jouw eigen rust en stilte in dit moment.

Als dat zo goed mogelijk is gelukt wil ik je de volgende vragen stellen:



Opdracht: Observeren

Zelfobservatie vanuit al je holistische niveaus

Herinneren:

Zou je ook anders kunnen herinneren of kijken naar wat er in je leven gebeurt en is gebeurd?

Beleven:

Zou je je levensfilm in plaats van opnieuw te beleven, ook kunnen waarnemen?

Observeren:

Zou het mogelijk zijn – terwijl je de scènes uit je leven van een afstandje observeert – om ze volledig te aanvaarden en misschien te omarmen voor wat ze zijn geweest?



Opdracht: Observeren

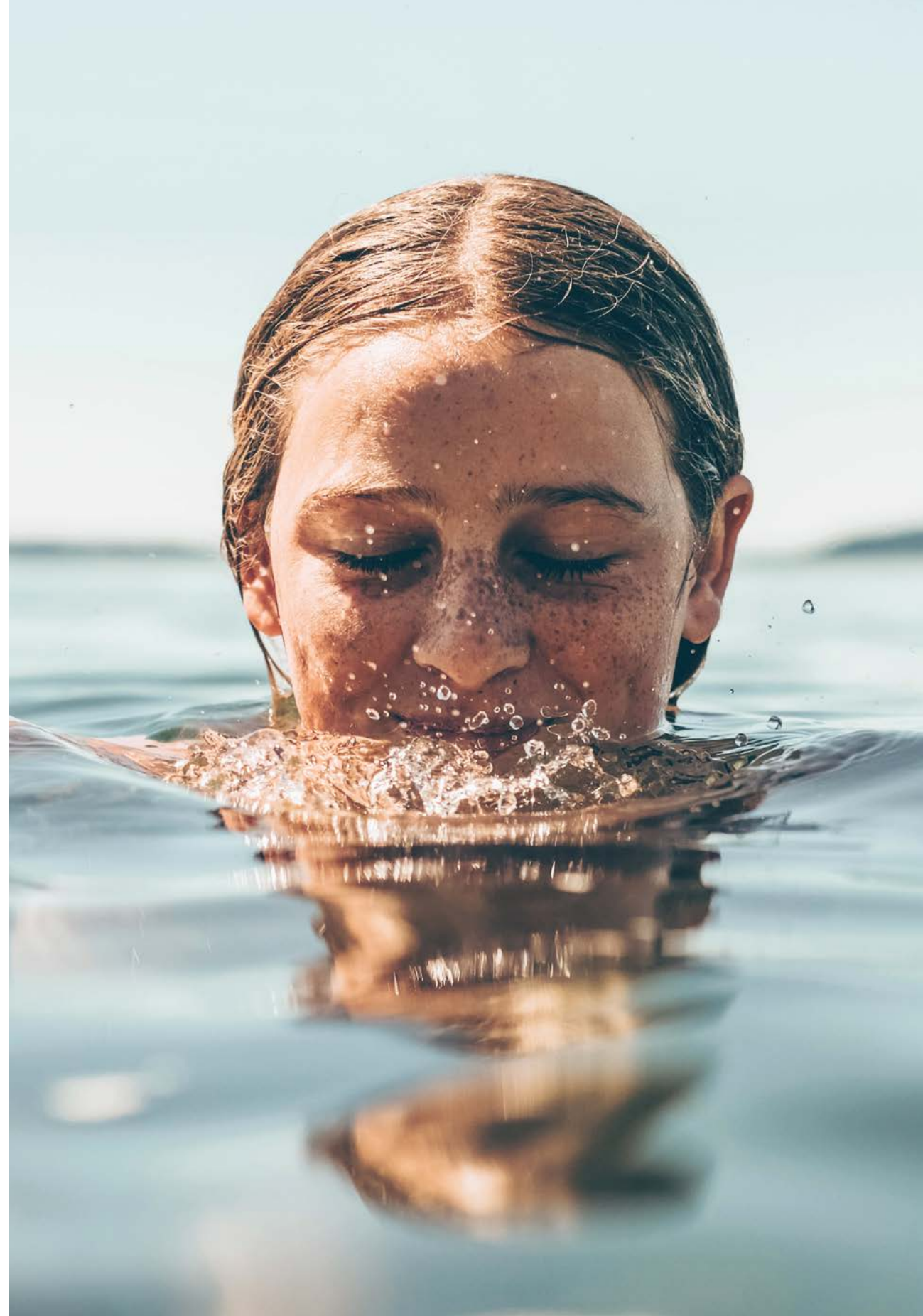
Zelfobservatie vanuit al je holistische niveaus

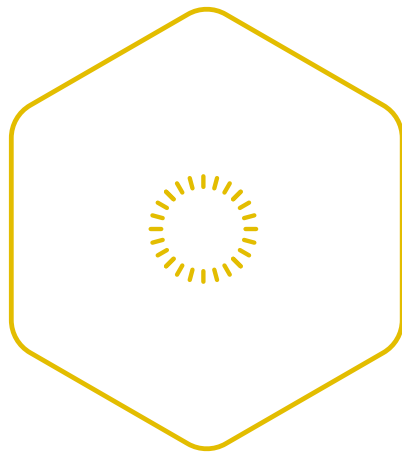
En wat doet dat met je?

Sta daar eens bij stil. Kun jij omarmen dat alles wat je hebt meegemaakt er niet meer is en ook niet meer komt? Is vervolgens alles wat jouw lichaam, je emoties, je hoofd, je energie zich herinnert en laat zien dan wel dat wat jij werkelijk bent?

Wat als jij al je ervaringen met al hun invloed op jou niet bent maar hebt? En wat als je op dit moment jouw levensfilm gewoon even stopzet?

Wie of wat ben jij dan wel?





*Something brought you here.
Something inside is delighted
to be reminded that you are nobody.*

- Mooji