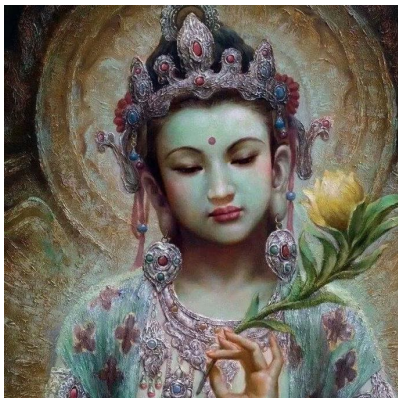


7 Geheimen om op te Bloeien, in tijden van corona.

Inleiding

Het voorjaar is begonnen en die trekt zich niks aan van de corona crisis. Laten we kijken wat er bij jou op wil Bloeien. Want deze periode van thuisblijven kan ook een periode zijn van verdieping, verstilling en persoonlijke ontwikkeling. Even nergens heen hoeven, weinig verplichtingen en wellicht je ook niet gek laten maken door te veel online afspraken.

Ik geef je daarvoor een aantal geheimen en vertel je meer over de Psychologie van Persoonlijke Ontwikkeling. Vanuit mijn vak Psychologie, Levens,- en Werkervaring neem ik je graag mee, naar hoe je -meer- kan Bloeien. Misschien heb je nu wat meer tijd ermee aan de slag te gaan.



De bloem, komt tot bloei als vanzelf. Kun jij je overgeven aan de stroom van het leven om de bloei te laten komen? Als vanzelf?

7 Geheimen om op te Bloeien

Het kan helpen de krachten van de natuur te volgen en benutten, de wintertijd was meer naar binnen gericht en in het voorjaar komt alles weer tot groei en bloei. Het is altijd weer een wonder om dat mee te maken, vind ik. Bij jezelf kan je ook voelen dat er in het winterse zich krachten hebben verzameld om nu mee naar buiten te komen. Wat zijn geheimen die daarbij kunnen helpen? Ik noem ze persoonlijke ontwikkelings wegwijzers. Ze geven een richting aan en jij kan die weg inslaan. Op deze geheimen ga ik dieper in:

1. **Omarmen van wat is;** alles wat er op je pad verschijnt is zoals het is. Je kan het anders willen, je kan er op allerlei manieren op reageren

en dat bepaalt hoe jij je voelt. Door figuurlijk te gaan leren alles, niets uitgezonderd, te gaan omarmen, te verwelkomen, word je leven stukken eenvoudiger.

2. **Moeiteloosheid**; door acceptatie en een okay gevoel over jezelf, ontstaat er een basis waarbij je moeiteloosheid gaat ervaren. Dit komt omdat je geen weerstand meer biedt tegen wie je bent, wat je voelt en wat je tegenkomt. Je kan gaan zien dat het leven niet tegen je is, maar je draagt.
3. **Flow**; in de stroom zijn met het leven, je voelt dat het klopt. Er is -even- geen gedachte die je plaagt dat het anders zou moeten zijn. Op deze momenten heb je contact met wie je werkelijk bent.
4. **Meditatie en Mindfulness**; momenten van aandacht en stilte helpen om helder van geest te zijn en te kunnen onderscheiden wat waar is. Rust in jezelf verdiepen en daardoor meer kunnen stralen.
5. **Gedachtekracht en Mindset**; gaan zien vanuit je bewustzijn wat gedachten doen, wat ze werkelijk zijn en hoe je daar invloed op kan hebben. Hierdoor gebruik je gedachtekracht i.p.v. dat je er negatief door geleid wordt.
6. **Ont-wikkeling**; het ontrafelen en ontwikkelen van wat er in je leven is opgebouwd aan overleving uit onveiligheid en angst is mogelijk en kost geen moeite als je de juiste dingen voor je zelfzorg gaat doen. Opbouwende dingen als meditatie, ritme, ontspanning, bewust kiezen voor kwaliteit voor jouw ziel.
7. **Authenticiteit**; de beschermingslagen brokkelen af en je komt weer terug in de mal waar je uitgekomen bent, als het ware. Los van overlevingsgedrag. Het kan zomaar even zo voelen en door bovenstaande geheimen meer te gaan leven kom je er steeds dichterbij. Bloei je helemaal op <3.

Je zult je afvragen, okay leuk, maar hoe dan? En ook kan je wellicht zien dat deze dingen allemaal met elkaar te maken hebben. Je blijft altijd in beweging, kijk waar je telkens een stapje dieper kunt gaan. Geen stress of perfectie, precies wat bij jou past.

Hieronder elk geheim wat meer verdiept.

Ik hoop dat het je inspireert.



Geheim 1: Omarmen van wat is

Omarmen van wat is

Alles wat er op je pad verschijnt is zoals het is. Je kan het anders willen, je kan er op allerlei manieren op reageren en dat bepaalt hoe jij je voelt. Door figuurlijk te gaan leren alles, niets uitgezonderd, te gaan omarmen, te verwelkomen, word je leven stukken eenvoudiger.

Dat is nogal wat, hoe komt het dat we zo kritisch zijn en hoe pak je het aan om dit te leren?

Omarmen wat er is om te beginnen bij jezelf. Als je warmte kan voelen voor jezelf kan je dat ook makkelijker voor anderen. Kan je makkelijker situaties aanvaarden zoals ze zijn. Maar dit leren we niet. We leven in dualiteit en bijna iedereen bevestigt dit. We spreken onze voorkeuren uit: dit is goed, dat niet. Vasthouden wat goed voelt en afstoten wat niet goed

voelt. En dit in alle uitingsvormen.

Ga het maar eens na, in feite ben je continu bezig iets vast te houden of af te wijzen. Je denken is daar helemaal op ingericht. Dit gebeurt al voor je het door hebt, zo automatisch. Het vraagt dus nogal wat wakkerheid en bewustzijn om dat te kunnen doorbreken.

Voor nu is het goed om te gaan letten en observeren hoe dat gaat bij jou, of je het kan gaan herkennen. Bewustzijn is altijd een eerste stap om wat te veranderen. Erkennen dat het gebeurt. Eigenlijk verandert er dan al wat.



Toen ik zes jaar geleden in een milde depressie/burn-out was geraakt ben ik in therapie gegaan en gaan leren onderzoeken wat er nou zo mis was gegaan...

Alles vertellen wat me dwars zat en vooral ook dingen die ik nooit besprak met anderen, ingehouden tranen, eindelijk laten vloeien. Niet dat ik geen mensen heb waar ik mee kan praten, maar toch het is anders als iemand gewoon een uur luistert, geen oordeel, geen eigen verhaal... Dat heelde mij en het sterkte me ook in mijn eigen beroep, hoe belangrijk het is echt te luisteren en iemand helemaal laten uitpraten en laten verschijnen, zonder oordeel. Het lijkt zo eenvoudig.

In die zomer (2014) waren we op retraite en daar deden we o.a. de ´metta bhavana´* meditatie. Deze heeft 5 fasen, en is een krachtige meditatie om compassie, mededogen en liefdevolle vriendelijkheid te oefenen.

Ik beleefde die zomer, na de wekelijkse sessies bij de psychiater, een bijzondere ervaring. Die nodig was, nadat de tranen waren gevloeid en ik mezelf een uitweg had gepraat uit een doolhof van emoties, rouw, te hard werken, te veel op mijn schouders nemen, te weinig aan mezelf denken, etc.



Ik bleef telkens bij de ´metta bhavana´ steken bij het eerste stadium en zag een beeld en een zin die zich die 5 dagen bleef herhalen. Daaruit volgde ook nog een hele sterke, diepe huilbui, die me louterde en zuiverde. Daarna is het alleen maar stapje bij stapje beter gegaan. Mezelf steeds meer vertrouwen en gaan omarmen wat er is.

Het beeld en de zin: Ik omarm je met 1000 armen,

Het is geloof ik een titel van een boek.*2 Ik heb het ook niet bedacht, maar hij kwam me toe en ik liet het steeds meer toe. Mezelf het te gunnen om helemaal omarmd, omhult te worden, helemaal indalen en wortels schieten diep de aarde in...

Dit is een voorbeeld wat mij overkwam. Ik maakte keuzes die kant op, maar kon niet bedenken wat er zou gebeuren. Ook de dingen die je liever

wegstopt, niet wilt voelen, hebben het nodig om omarmt te worden. Dat werkt zuiverend.

Daarmee word je heel en liefdevol voor het leven, het totale leven!

Je weet nooit hoe dingen toch betekenis krijgen, dus vecht niet langer tegen wat zich op je pad voordoet. **Omarm het**. Stel je voor dat je het omarmt, het zinnetje: **Het is okay** of **Het is goed zo**, kan helpen.

Hoef niet meteen goed te gaan, elk stapje is een stapje en bouwt aan jouw persoonlijke ont-wikkeling.



-
- *Metta Bhavana meditatie; In 5 fasen beoefen je liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf, een goede vriend, een onbekende, iemand waar je moeite mee hebt en naar alle levende wezens als laatste.
 - Hierbij wordt heel duidelijk dat je bij jezelf begint met liefdevolle vriendelijkheid en dus kan het nodig zijn die eerst te verstevigen voordat je door kan naar de ander.
 - *2 'Ik omhels je met 1000 armen' is een boek van Ronald Giphart (2002), ook verfilmd (2006)

Geheim 2: Moeiteloosheid

Moeiteloosheid

Door acceptatie en een okay gevoel over jezelf, ontstaat er een basis waarbij je moeiteloosheid gaat ervaren. Dit komt omdat je geen weerstand meer biedt tegen wie je bent, wat je voelt en wat je tegenkomt. Je kan gaan zien dat het leven niet tegen je is, maar je draagt.

Hoe minder je wilt doen, hoe meer moeiteloosheid zal je ervaren. Het gaat over de afstemming in het hier en nu. Als je niet meer tegenstribbelt met je wil. Dus omarmt wat er is (geheim 1), zal het leven moeiteloos voor je worden.

Dat klinkt makkelijk gezegd, dan gedaan. Het is ook haast te makkelijk om waar te zijn. automatisen, overtuigingen en conditioneringen hebben ons van de moeiteloosheid afgeleid.

En toch zijn er momenten op de dag dat de dingen moeiteloos gaan, best veel zelfs. Zeker je gewoontes als tandenpoetsen, douchen, ontbijt maken. Daar denk je allemaal niet zo over na en wordt geen wil op gezet, het gaat moeiteloos. Want je weet hoe essentieel het is en hoeft daar ook niet over te twijfelen. Of het anders te willen.

Dus waarom we dat dan over een heleboel dingen wel doen is eigenlijk best onhandig, niet? En het kost veel energie.

Ik ben een heel interessant ebook aan het lezen over het **transformeren van je gewoontes**. Het is heel eenvoudig mogelijk om slechte gewoontes naar goede gewoontes te transformeren. Waardoor het ook moeiteloos zal gaan, op een bepaald moment, net als tandenpoetsen. [Klik naar blog hierover.](#)

Voor nu is het belangrijk om te voelen dat de dingen die je gewoon doet en ook de dingen waar je geen weerstand aan biedt moeiteloos gaan. En dat je dus eigenlijk die moeiteloosheid naar je hele leven zou kunnen

uitbreiden. Want er is geen verschil. Alleen wij maken met onze gedachten en weerstanden verschil.

We creëren zelf de MOEITE. Door het anders te willen dan dat het is...

Super zonde, toch? Door de komende geheimen te volgen kom je steeds dichterbij hoe je meer uit je leven kan halen. Door je stapjes te zetten richting je dromen. En te zijn wie je eigenlijk van nature al bent. Alleen die laagjes erover heen vragen aandacht en wat werk te doen.

Maar verheug je het is een spannende fijne weg naar tot bloei komen.

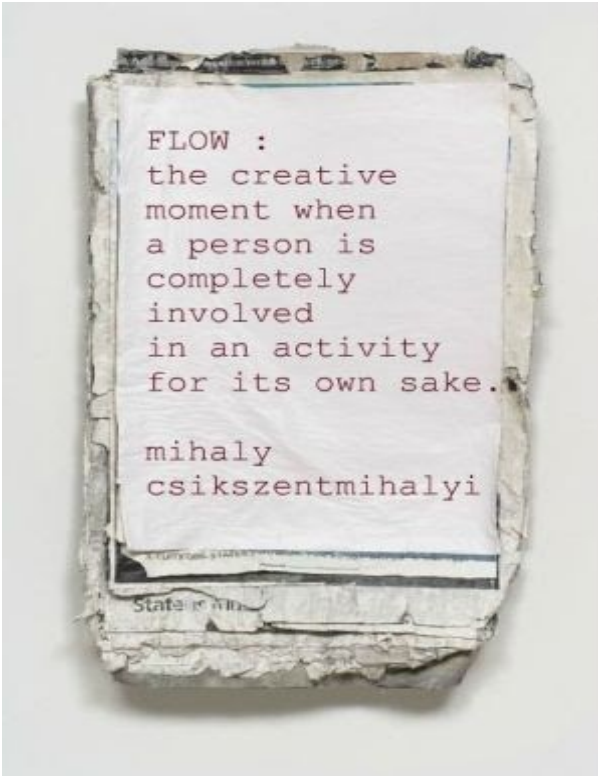
Waar ervaar jij moeiteloosheid? Schrijf daar eens over in je notebook.



Geheim 3: Flow

FLOW

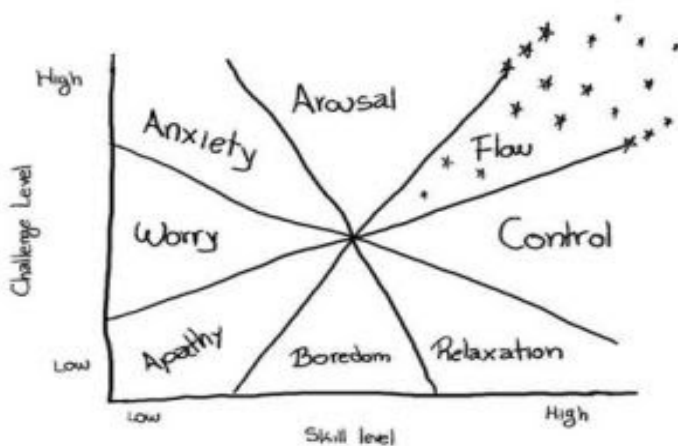
In de stroom zijn met het leven, je voelt dat het klopt. Er is -even- geen gedachte die je plaagt dat het anders zou moeten zijn. Op deze momenten heb je contact met wie je werkelijk bent.



De positieve psychologie is een stroming die ik heel erg mooi vind. De term Flow is daar ontstaan voor een psychologische staat van zijn, waarbij je helemaal opgaat in wat je doet. Zoals hiernaast beschreven, een creatief moment. In de flow zijn is ook een staat van moeiteloosheid (geheim 2).

Alle geheimen hebben een connectie met elkaar, eigenlijk is het een flow van geheimen. Als je die begrijpt en onderzoekt, zal je daar meer gevoel voor krijgen. Als er meer gevoel en bewustzijn voor komt, kan je ook je keuzes daarop gaan afstemmen.

Ik geef je handreikingen, maar je zal zelf ermee aan het werk moeten gaan. Als het je aanspreekt. Als je voelt dat je meer wilt met je leven! En hulp mag je altijd vragen.



Dit grafiekje, laat zien

wanneer er Flow ontstaat.

In woorden: Je doet iets waar je goed in bent, je komt uit een verveling, je wordt uitgedaagd, je gaat aan je angst en controledrang voorbij en floept in een flow. **Dat maakt gelukkig, je presteert en vindt het leuk. Yeah, de sterretjes van een geluksgevoel, :-).**

Om je geluk te bevorderen is het fijn om te kijken hoe je vaker een flow kunt creëren. De flow kan je ervaren in je werk, in je vrije tijd of als je geluk hebt in beide. Als je met vrienden, familie of gezin bent.

De flow kan je opzoeken door dingen te doen die je leuk vindt. Jezelf een beetje daarbij uit te dagen, iets nieuws op te pakken. Bedenk dat buiten de comfortzone een gebied ligt die je gelukkig maakt.

Zoek je grenzen op en ga er voorbij!!

Bijvoorbeeld: Ik ben mijn handschrift gaan veranderen. Door aan elkaar te gaan schrijven zoals het op school geleerd werd. Met de hand schrijf ik gedichten en teksten over, ik heb een mooie vulpen gekocht, etc. Na een aantal weken schrijf ik nu totaal anders en ik beleef er veel plezier aan.

Bloggen is voor mij ook een activiteit waarvan ik in een flow kom, hmmm.

~~~~~Flowing time~~~~~

---

[TED filmpje van Mihaly Csikszentmihalyi over FLOW, het geheim van geluk.](#)



Het kan van alles zijn waar jij plezier aan beleeft en waar je in op kan gaan.

**Waar denk je aan als je dit leest? Wat zou je op willen pakken om te doen en jezelf uit te dagen en als vanzelf in een flow te komen? Hoe kan je wat meer flow in je leven brengen? Experimenteer ermee...**

**De flow van het leven heeft zoveel leuks om mee bezig te zijn. Het hoeft niet in je werk te zijn, maar ook daar is het leuk jezelf uit te dagen met iets waar je goed in bent, maar dan ook net een stapje in verder te gaan.**



# Geheim 4: Meditatie en Mindfulness

## Meditatie en Mindfulness

Momenten van aandacht en stilte helpen om helder van geest te zijn en te kunnen onderscheiden wat waar is. Rust in jezelf verdiepen en daardoor meer kunnen stralen.

De tijd die we tegenwoordig zittend en achter beeldschermen doorbrengen is erg groot. Dat maakt ons niet gelukkiger. Het is ook bijna onmogelijk te denken dat we zonder kunnen. Naar mijn idee is het een mooie ontwikkeling en heeft het heel veel mogelijkheden die nog lang niet allemaal toegepast worden of ontdekt zijn. Ik omarm mijn Iphone, laptop en het internet.

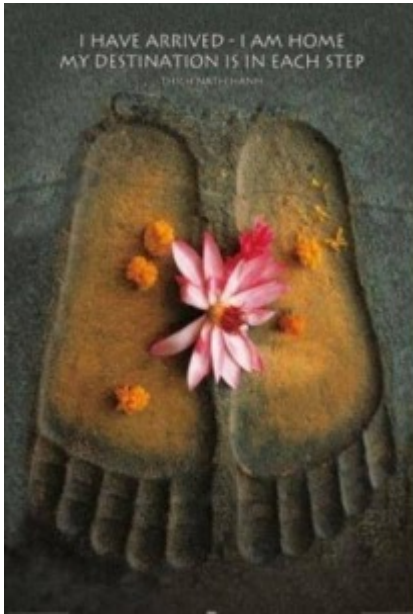
Het is belangrijk om er bewust mee om te gaan en te voelen wanneer het te veel wordt. Het echte leven ook weer aangaan. Buiten te wandelen of fietsen, mensen te ontmoeten, een weekendje offline, dingen maken, tuinieren, brood bakken, echte dingen ervaren.

Informatie die we tot ons krijgen is enorm toegenomen door het internet en altijd online kunnen zijn. Daarom is als tegenhanger meditatie en mindfulness, denk ik erg in opmars. Bedrijven stellen mensen die mogelijkheid en zien de waarde van de afwisseling in. De waarde om even bij jezelf naar binnen te gaan voelen, weer open en leeg te worden. Daardoor ben je weer productiever en creatiever. Er stroomt weer meer energie.

Meditatie kan al door 5 -10 minuten te zitten, voeten op de grond, rug recht en focussen op je ademhaling. Je hoeft niks te veranderen, puur waarnemen van de in en uitgaande beweging.

DE Tip is het dagelijks in te bouwen en wekelijks er 5 minuten bij doen. Tot je 40 minuten kan zitten. Vind je dat net wat veel, bouw dan minimaal op tot 20 minuten. Door wat langer te zitten, ga je langzaam naar een diepere

laag van ontspanning, daar is tijd voor nodig.



Een wandeling, met je volle aandacht bij je omgeving, is ook een mooie manier om je mindfulness te ontwikkelen.

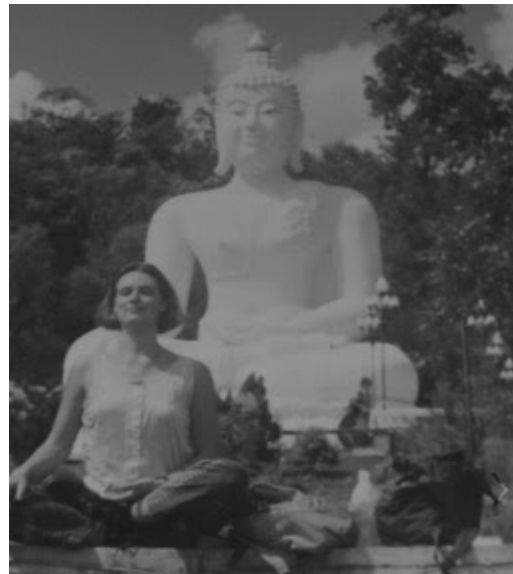
Mindfulness is met je volle aandacht bij de dingen zijn die je doet en daar geen oordeel over hebben. Door de dingen wat langzamer te doen kan je opmerken dat je er dan wat meer aandacht voor kan hebben. Mindfulness kan je elk moment oefenen, dat is het leuke ervan. Je hoeft niet ergens te zijn of iets te doen. Onder het afwassen of je kind naar school brengen kan je oefenen er met je volle aandacht bij te zijn.

Meditatie en mindfulness bieden een mooi tegenwicht aan de wereld van beeldschermen en continu bereikbaar ´moeten´ zijn. Te veel informatie tot je nemen en er te bevangen door raken. Het is als het ware een koude stroom. Merk maar op dat als je lang achter een computer zit je koude voeten krijgt. Terwijl als je weer contact maakt met echte dingen er weer warmte gaat stromen.

Meditatie en mindfulness brengen je weer een heldere blik, waardoor je bewuster kan kiezen en balanceren tussen die krachten.

**Dat geeft je meer openheid, vreugde en daar ga je van stralen.**

Fijne mindful wandeling inplannen dit weekend? Of mindful de vloeren dweilen? En beginnen met 5-10 minuten gewoon zitten, zoals hierboven aangegeven. Kijk maar wat goed voelt.



## Geheim 5: Gedachtekracht en mindset

### Gedachtekracht en mindset

Gaan zien vanuit je bewustzijn wat gedachten doen, wat ze werkelijk zijn en hoe je daar invloed op kan hebben. Hierdoor gebruik je gedachtekracht i.p.v. dat je er negatief door geleid wordt.

Gedachten komen en gaan. Een continu stroom, vaak van herhalende gedachtepatronen. Het is niet nodig of zelfs haalbaar om ze te stoppen. Bij meditatie en mindfulness wordt er gezegd dat ze voorbij gaan, als wolken aan de hemel. Door aan te haken aan bepaalde gedachten laat je ze als het ware minder makkelijk wegstromen.

Gedachten zijn natuurlijk heel handig om te plannen en te organiseren. Ik heb het over de stroom die je lijkt te beheersen, het piekeren en de negatieve 'self-talk', waar je anders naar kan kijken.

Vanuit je bewustzijn kan je dit waarnemen. Je hebt gedachten en ze komen en gaan. Je kan gedachten als kracht gebruiken. Voorbeelden

hiervan zijn affirmaties, positief denken en je 'mindset'. Ik zal ze hier toelichten.

## Affirmaties



Affirmaties leerde ik voor het eerst kennen door een boek van Louise Hay, Je kunt je leven helen. Door het bewust inzetten van zinnen/affirmaties geeft ze aan dat je delen van je leven die niet goed voelen, kunt helen.

Een affirmatie is een zin die je zo maakt: **In de tegenwoordige tijd, alsof het al waarheid is.**

Dus bijvoorbeeld: heb je moeite met jezelf accepteren zoals je bent. Dan zou een affirmatie kunnen zijn: Ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.

Je kan de affirmatie opschrijven op een kaart en die ergens neerzetten of ophangen, zodat je hem vaak tegenkomt. Je kan er ook in je dagboek mee werken. Je kan het actief inzetten, als je merkt dat je in negatieve 'self talk' vervalt. De herhaling kan je helpen te gaan voelen dat het ook zo is. Misschien geloof je het nog niet, maar door te doen alsof het al zo is, heeft het een positieve werking op je gevoel.

Emoties worden aangestuurd door gedachten. De RET (rationeel emotieve therapie) werkt daarmee. Vervangen van gedachten over een gebeurtenis, geeft een ander gevoel en daardoor kan je voor ander gedrag kiezen.

Binnen deze therapeutische methode passen affirmaties goed.

In workshops laat ik vaak mensen een affirmatie maken als een anker van wat er geleerd is. Je kan ten alle tijden je affirmatie maken, veranderen en gebruiken.

## Positief denken

Een van mijn eerste spirituele boeken die ik las ging over positief denken. De kracht van positief denken van N.V. Peale en de boeken van W. Dyer, Niet morgen maar nu e.a. Ik heb het daarna in me meegedragen. Het wil niet zeggen dat ik nooit negatief denk, maar wel dat er iets diepers mee is blijven lopen. Je hebt invloed op je gedachten en die kan je voor je laten werken.



Positief denken is niet vervelende dingen maar weg positief denken. Positief denken is b.v. dat je JA tegen de stroom van het leven kan zeggen en je kan ervaren dat er mogelijkheden komen. Vanuit een JA houding. (De clown zegt altijd JA, leerde ik eens in een clownswerkshop, :-).

Je kent die mensen wel die altijd vanuit een NEE reageren....voel maar dat is heel anders en dat zet ook meteen vast. JA daar gaan we naar kijken, is open.



Positief denken ligt in het verlengde van affirmaties. Vanuit je meditatie in de ochtend kan je het denken bijvoorbeeld gebruiken om positief de dag te beginnen. Wat ik tegen kom deze dag treed ik onbevangen tegemoet. (JA). Waardoor er



een open ruimte komt voor mogelijkheden.

In het sociale zal je altijd met elkaar gaan dealen en afstemmen. Met een JA houding kom je vast uit op meer positieve situaties, probeer maar eens.

Maar met een duidelijk NEE, kan het ook een sterk JA naar jezelf zijn.

## Mindset

Twee mindsets kun je onderscheiden: 'Growth mindset' en de 'Fixed mindset'. Met een 'growth mindset' zal je je groei bevorderen en met een 'fixed mindset' stagneert het. Voorbeelden hiervan zie je duidelijk in onderstaande plaatje, links is de 'fixed mindset' en rechts de 'growth

| Instead of Thinking...              | TRY THINKING...                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|
| I'm not good at this.<br>I give up. | What am I missing?<br>I'll use a different strategy. |
| It's good enough.                   | Is this really my best work?                         |
| I can't make this better.           | I can always improve.                                |
| This is too hard.                   | This may take some time.                             |
| I made a mistake.                   | Mistakes help me learn.                              |
| I will never be that smart.         | I will learn how to do this.                         |

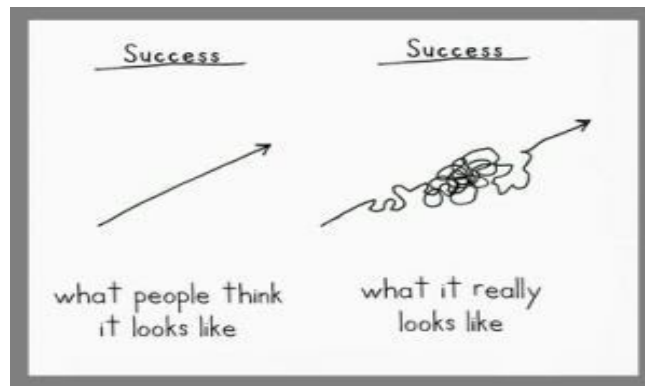
mindset':

Let eens op hoe jij je 'mind' hebt geprogrammeerd. Is het open voor groei en mogelijkheden of zet je de dingen vast?

Komende week kan je letten op deze dingen t.a.v. je gedachten. En kijk of je er een stapje in kan zetten om daar wat in te veranderen. Schrijf je

ervaringen op.

Groei en ontwikkeling gebeurt door stapje voor stapje te zetten. Te vallen en weer op te staan, het tweede pijltje hieronder, bij succes. 'Trial and error', zo zijn we allemaal groot geworden. Alleen in het volwassen leven is



er steeds vaker een 'fixed mindset' voor in de plaats gekomen.

**Dus de uitdaging is om je te openen met behulp van affirmaties, positief denken en de 'growth mindset'.**

## Geheim 6: Ont-wikkeling



## Ontwikkeling

Het ontrafelen en ontwikkelen van wat er in je leven is opgebouwd aan

overleving, uit onveiligheid en angst, is mogelijk en kost geen moeite als je de juiste dingen voor je zelfzorg gaat doen.

## **Opbouwende dingen als meditatie, ritme, ontspanning, bewust kiezen voor kwaliteit voor jouw ziel.**

Dit mooie filmpje laat het zien: [Ontwikkel je talent stap uit je comfortzone!](#)

Om dat te kunnen is het noodzakelijk dat je je comfortabel kan voelen. Uit je comfortzone kunnen stappen is voor een deel dus je veilig genoeg voelen en voor een deel moed pakken en GAAN. Je niet door angst laten leiden. Daardoor kan je pas ontdekken wat er mogelijk is buiten dat veilige comfort gebied.

In het voorgaande heb je al veel aanwijzingen kunnen lezen om te groeien en bloeien tot wie je werkelijk bent. Je bent 'ingewikkeld' geraakt door het leven en de kunst is je daar weer van te **ont-wikkelen**. Laag voor laag kan vallen. Je draait je langzaam uit de wikkel door jezelf dat te gunnen, het echt anders te willen en de dingen te gaan doen die je daarbij helpen.

Jij bent degene die dat in de hand heeft. Lukt het je niet alleen zoek dan hulp.

**Ieder klein stapje is essentieel om te groeien.** Aan gras kan je niet trekken om het te laten groeien, zo is het met onze groeiprocessen ook.



De juiste voeding voor lichaam en geest, een fijn ritme, goed voelen wat je nodig hebt, nieuwe dingen uitproberen, weer voelen of het klopt hoe je energie en zin in dingen veranderd.

Je kan een weekplan voor jezelf maken waarin je naast werk, gezin of andere

dingen je genoeg ruimte hebt voor de **JUISTE VOEDING** om te ontwikkelen en op te bloeien.

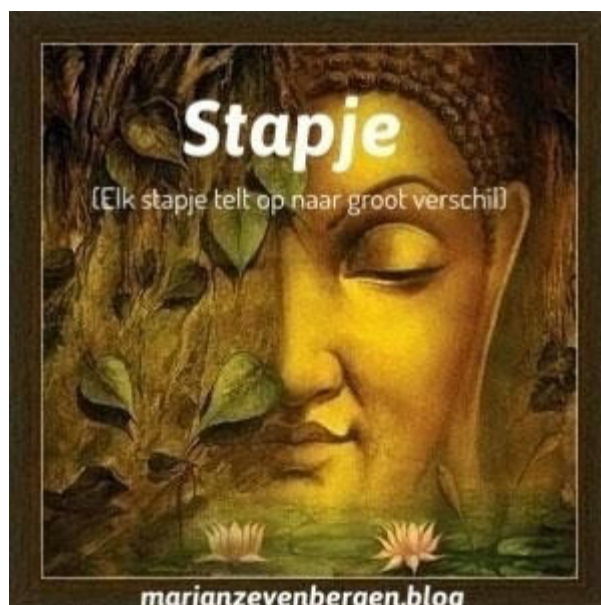
**Voorbeeld:** Elke ochtend een half uur eerder opstaan om te mediteren en in je dagboek te schrijven. Iedere week een afspraak met jezelf maken. Ruimte genoeg inbouwen voor ontspanning. Die ruimte voor jezelf even serieus nemen als een afspraak met een ander.

Ont-wikkelen is een activiteit...

Hoe doe jij dat?

Maak een mooi schema voor jezelf voor de komende week. Het is er nu een uitgelezen tijd voor.

Schrijf in je notebook je ervaringen.



## Mooie Tips:

# 20 THINGS TO START DOING

1. Drink a lot of water and green tea. 
2. Eat a big breakfast,  average lunch  & a tiny dinner. 
3. Eat fruits & vegetables  + natural food.
4. Go for a walk/swim/bike ride 
5.  read  a  book...  or  10. 
6. Go to bed earlier.
7. Stop thinking negative thoughts about yourself or others.
8. Don't dwell on the    turn it into art 
9. Enjoy little things  in life.
10. Do not judge or compare yourself to others.
11. Begin yoga or meditation.
12. Do not put things off 
13. Avoid processed food 
14. Stretch daily to increase flexibility. 
15. Listen to peaceful music 
16. Live in a t.i.d.y. space 
17. Wear clothes that make you happy.
18. Throw away things you don't need.
19. Remember that all the efforts you are making now will pay in the end.
20. Go outside   outside   
 - more -

## Geheim 7: Authenticiteit



### **Authenticiteit**

De beschermingslagen brokkelen af en je komt weer samen met je ware zelf. Los van overlevingsgedrag. Het kan zomaar even zo voelen... en door bovenstaande geheimen meer te gaan leven kom je er steeds dichterbij. Bloei je helemaal op!

Stel je eens voor dat de zin van het leven slechts jouw geluk zou zijn -dan zou het leven verworden tot een meedogenloze en gevoelloze zaak. Je moet de wijsheid van de medemenselijkheid omarmen. Je verstand en je gevoel vertellen je dat de zin van het leven bestaat uit het dienen van de kracht die jou op deze wereld zette. Pas dan wordt het leven een vreugde.

~Leo Tolstoj

De voorgaande geheimen helpen je allemaal met het verwerven van meer kunnen zijn wie je werkelijk bent, jouw ont-wikkelings weg. Als je daar je levensstijl steeds meer op aanpast, zal je opbloeien en je authenticiteit

weer kunnen leven.

Zoals Tolstoj het zo mooi zegt:

‘Het dienen van de kracht die jou op deze wereld zette’.

Het leven wordt dan pas vreugdevol, je zult stralen, zonder er veel voor te hoeven doen. Je zal moeiteloos je omgeving prikkelen met je zijn. Met je liefdeskracht en daar wordt de wereld mooier van.

**Je luistert dan helder naar je gevoel. Je gevoel liegt niet en is zuiver, authentiek.** Als je daarmee contact maakt ben je niet in het verleden of de toekomst, maar in het nu aanwezig. Met jouw zijn, die kwetsbaar kan zijn, krachtig of iets daartussen, dat is allemaal goed. Dat ben jij allemaal.

Uit de Alchemist: ‘Ik ben alleen geïnteresseerd in het heden. Als je je alleen maar concentreert op het heden, dan ben je een gelukkig mens. Dan zie je dat er leven is in de woestijn, dat er sterren staan aan de hemel en dat stammen met elkaar vechten omdat zij deel uitmaken van het menselijk ras. Het leven wordt dan een feest voor je, een groot festijn, **omdat het leven het moment is dat we nu beleven.**’

~ Paulo Coelho

Laat de geheimen je helpen en maak een mooi plan voor jezelf waarbinnen jij je het beste voelt. Genoeg ruimte voor jezelf, voor gezin, voor je werk. Voeding voor je lichaam en ziel. Kijk wat bij jou past en maak dat als **hoogste prioriteit voor jezelf**, totdat het als tandenpoetsen vanzelf is ingesleten.

**Je zal dan als vanzelf geleid worden naar jouw doel in je leven, luister maar naar je innerlijke stem en heb lief.**

Liefs Marjan ♡

Voor meer inspiratie en verdieping: [www.marjanzevenbergen.blog](http://www.marjanzevenbergen.blog)  
Of [Mail: marjanzevenbergen@gmail.com](mailto:marjanzevenbergen@gmail.com)

Zorg goed voor jezelf en elkaar!!!!

We zien elkaar aan de andere kant van de crisis.

Ik ga vanaf 2021 Dag Retraites geven voor mantelzorgers, hulpverleners en andere leuke mensen...







