



# AL JOUW DELEN



## HET BEGINT BIJ BEWUST WORDEN

De grootste reden waarom je je nog 'niet gelukkig' voelt of niet in flow met jezelf kunt blijven, is omdat er in je onbewuste nog teveel sabotage speelt. Dit kan zijn op het gebied van je gedachten en overtuigingen, patronen en gewoonten, maar vooral ook op het gebied van je EMOTIES. Waarbij emoties niet gelijk zijn aan je gevoel!

Emoties zijn in je lichaam opgeslagen energiesamenstellingen die onbewust 80 tot 90% van je gevoel beïnvloeden.

Je bent vast al bekend met het feit dat je van een groot percentage van je gedachten niet bewust bent. Dit is ook zo! Echter dat de gedachten die je bewust of onbewust hebt geboren zijn uit jouw emoties, dat de diepere laag alles enorm beïnvloed is wellicht nog niet zo uitgebreid aan bod geweest.

Allerlei acties die je tot nu toe genomen hebt, hebben wel groei gebracht. Echter stagneert het weer waardoor je in hetzelfde cirkeltje draait. Dit geeft dan het gevoel alsof je terugvalt omdat je het niet kunt vasthouden. Maar eigenlijk is er iets anders aan de hand. . .

# ***IETS WAAR JE NIET BEWUST VAN BENT, KAN JE NIET VERANDEREN***

## **JOUW ONDERBEWUSTE BEÏNVLOED JOU**

Je leeft op dit moment waarschijnlijk volledig of voor een gedeelte in de overtuiging dat je alles wat je doet, heel bewust doet. Je doet heel hard je best op allerlei vlakken in je leven, maar je loopt toch steeds weer tegen de bekende lamp. Je neemt je voor om om vanaf nu echt te veranderen of om vanaf nu echt eens van jezelf te gaan houden of om je niet meer zo respectloos te laten behandelen en toch gebeurt het steeds weer.

Gedachten als hoe kan ik nu weer in deze situatie zitten of hoe kan mij dit nu alweer gebeuren, ploppen op. En eigenlijk is dit ook precies wat er gebeurt, je trekt steeds hetzelfde opnieuw aan omdat in jouw onbewuste laag wordt betaald wat er in je leven ontstaat.





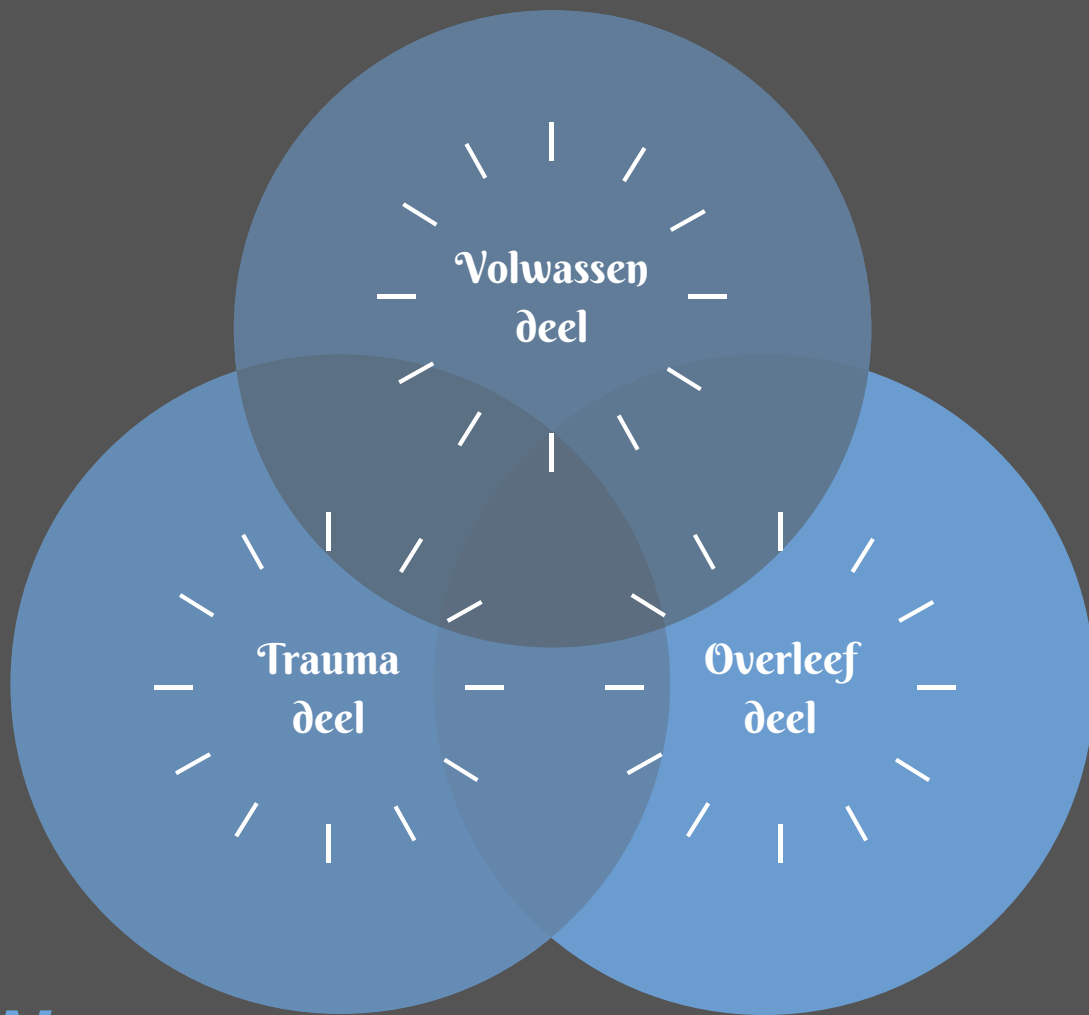


In deze afbeelding kan je goed zien wat ik bedoel. Heel veel van jouw gewoonten, overtuigingen en emoties spelen onder water. Dit deel heeft de overhand en is daardoor zeer bepalend. Vanuit de maar 10 tot 20% bewuste delen van jou een innerlijke verandering willen doorvoeren, is echt energievretend en het levert amper iets op!

## IN HET ONBEWUSTE LEVEN DELEN VAN JOU

Delen? Ik besta toch niet uit verschillende delen denk je misschien. Ik noem het delen om duidelijk te maken dat er soms bepaalde emoties aan het woord zijn. De drie hoofd delen zijn:

- Jouw volwassen deel
- Jouw overleef-deel
- Jouw traumadeel



## JOUW VOLWASSEN DEEL WILT DE VERANDERING

Je overleef-deel vindt het maar eng. Je trauma delen nóg enger. Zij veroorzaken ook de weerstand die je innerlijk voelt. Zij willen alles het liefst bij het oude, inmiddels vertrouwde, houden omdat ze bang zijn voor wat er gaat komen als je jouw groei doorzet. Zij zijn in alle jaren van jouw leven heel druk geweest met jou beschermen voor pijn of verdriet en zij zijn ervan overtuigd dat

alles zoals het nu is, prima is, Nu hebben ze (schijn) blijkkelijk de controle erover. Deze vorm van controle merk jij doordat je iemand bent die veel vanuit het hoofd leeft en graag de controle over dingen hebt. Je denkt na over morgen, voelt je schuldig of niet gerust over gisteren. Deze vorm van controle houd je op de automatische piloot, omdat dit VEILIG beschouwd wordt door veel delen van jou.

Kenmerken als perfectionisme, please-gedrag naar anderen, je aanpassen om erbij te horen, je zorgen maken over wat anderen van je vinden, zijn het sterkst aanwezig om je onder controle te houden. Dan ben je veilig, dan

kan niemand je pijn doen,  
denken jouw overleef-delen. Dit  
is voor een deel waar,  
verandering en groei vermijden  
creert een veiligere omgeving  
omdat je al een beetje kunt  
voorspellen hoe de dingen gaan  
lopen. Maar uiteindelijk kan je  
nooit helemaal beschermd zijn.  
Je hebt niet overal invloed op!  
Daarnaast is het stiekem heel  
saai om geen groei te kiezen.  
Dag in dag uit op de  
automatische piloot leven, laat je  
creatieve brein afsterven. Je  
passie, vreugde, spanning,  
creativiteit, verlangens en vooral  
liefde komt op een laag pitje.  
Terwijl dit juist de emoties zijn  
die je wilt ervaren toch? Zonder  
deze emoties leef je dan echt?

## VREUGDE WILT WEER GEVOELD WORDEN

Jouw volwassen deel weet wie jij  
echt bent. Zij wilt alles uit jou en  
uit het leven halen. Zij wilt groei  
en zij weet dat jij het kan en  
waard bent. Jouw volwassen deel  
heeft ook de beslissing genomen  
om dit mentorship programma  
aan te gaan. Nadat je besloten  
had om het aan te gaan,  
sputterde jou overleef-deel vast  
en zeker tegen. Dit ervaar je als  
gezonde spanning en soms, als  
ook trauma delen geraakt  
worden kan het echt misselijk  
makend in je lichaam gaan  
voelen.

## HET TRAUMA DEEL KIJKT MEE

Jouw overleef-deel is geboren  
door trauma-ervaringen. Dit  
hoeven niet altijd de hele  
logische oorzaken te zijn. Vaak  
denken we meteen dat we iets  
heel heftigst meegemaakt  
moeten hebben om het een  
trauma te noemen. Als ik het  
heb over een trauma, dan heb ik  
het over alle ervaringen die jou  
systeem hebben laten schrikken.  
Toen je geboren werd was je  
liefde en iets simpels als een  
keer geen aandacht van je  
ouders krijgen toen je het heel  
erg nodig had, kan je al ervaren  
hebben als een trauma. Stel jij  
hulde als baby omdat je je  
eenzaam voelde en je moeder  
koos met alle goede  
bedoelingen om je te laten  
huilen, dan kan je al het trauma  
eenzaamheid ontwikkelen.  
Als dit een licht trauma is, wordt  
het in je lichaam opgeslagen als  
emotie.  
Als het een heftige ervaring voor  
je geweest is waardoor je hele  
systeem op slot sloeg, wordt het  
weggestopt als een trauma. Dit  
is ook waarom er speciale  
trauma therapeuten zijn die  
vaak met hypnose werken om je  
terug te brengen naar een  
herinnering die jouw systeem  
totaal geblokkeerd heeft.

Wij zullen samen vooral de focus  
op je emoties leggen. . .





”

**EMOTIES**

**EEN IN JE LICHAAM**

**OPGESLAGEN**

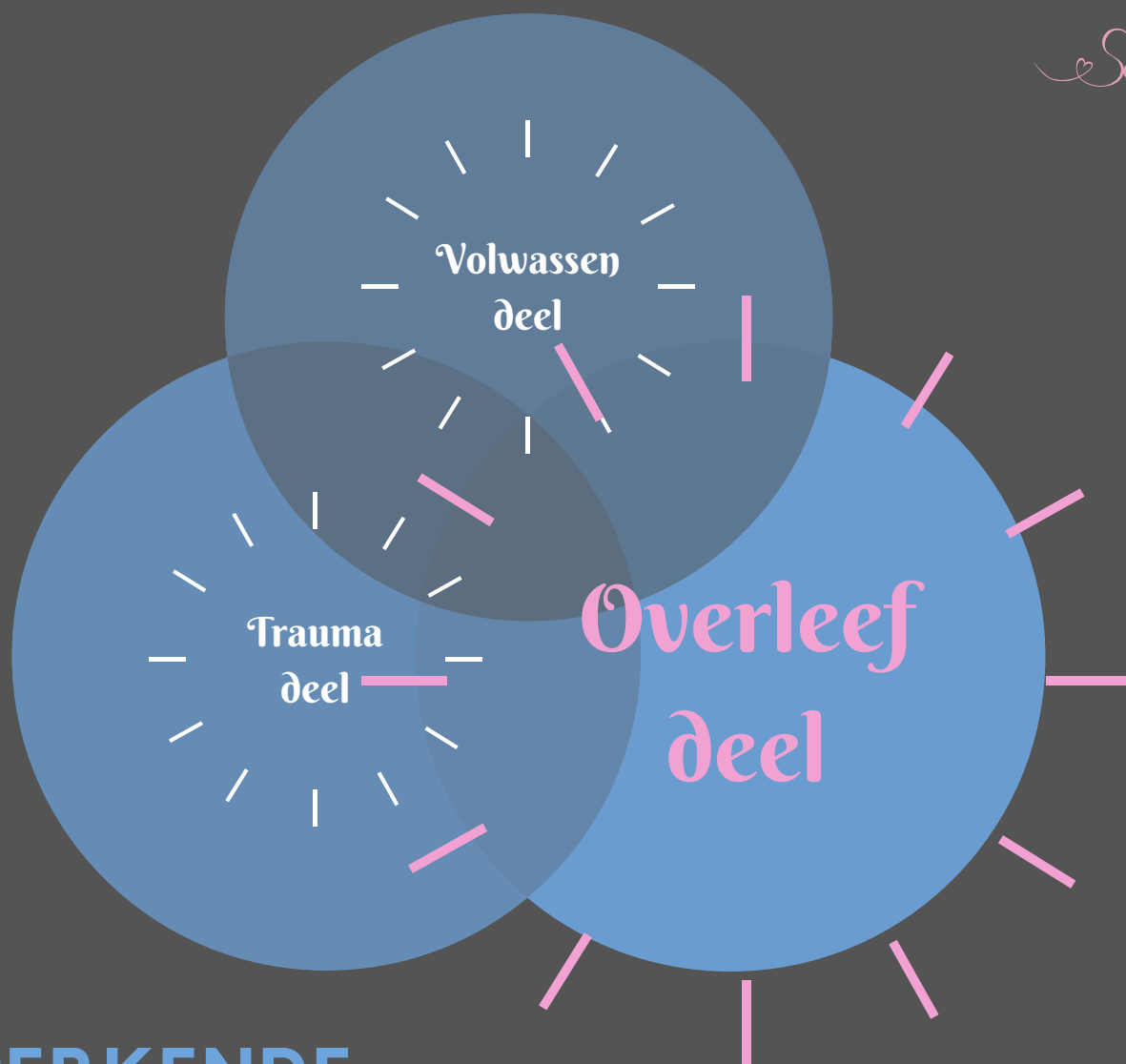
**MINI-TRAUMA**

**WAT UIT ANGST**

**JOU IN JE VRIJHEID**

**BEPERKT**

“



## BEPERKENDE EMOTIES

Beperkende emoties zitten in je overleef-deel. Bevrijdende emoties zitten in je volwassen deel. Innerlijke groei bereik je door beperkende emoties te transformeren naar bevrijdende emoties. Dit verhoogt jouw energie. Verhoogt de trilling van jouw energie en brengt je dichterbij je ware zelf

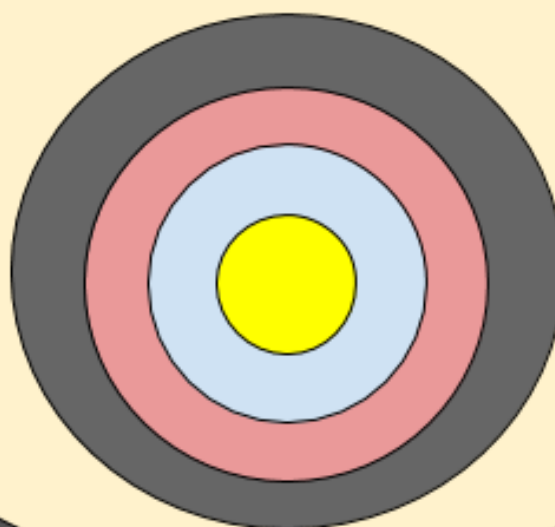
Jouw ware zelf, is je volwassen zelf. In essentie ben je liefde en hoef je nergens bang voor te zijn. Je bent niet meer dat kleine kwetsbare kind. Je bent

volwassen en van daaruit kan je de regie over je emoties en je leven weer en meer krijgen. Je volwassen deel staat ook meer open om te ontvangen. Verbinden met je intuïtie, je Ziel, je Hoger zelf gebeurt vanuit jouw volwassen, ware jij.

Wat je in de weg staat om helemaal bij jezelf te komen of te blijven, zit dus in je overleef-deel. Daar zijn de emoties opgeslagen die 80 tot 90% onbewust je leven aan het bepalen zijn. Zij bepalen ook hoe jouw energieveld beweegt. Zij bepalen wat je aantrekt in je leven en wat je wegduwt.



# CIRKEL VAN EMOTIONELE ONTWIKKELING



Zo komen we bij de **cirkel van emotionele ontwikkeling**. Deze is voor ieder individu anders. NIEMAND heeft dezelfde ervaringen als een ander. Zelfs kinderen in hetzelfde gezin, met dezelfde opvoeding, ervaren hun leven anders. Een gebeurtenis kan voor één persoon heel heftig zijn, terwijl de ander er geen seconde van wakker ligt. Dit gebeurt al van baby af aan. Iedere baby is uniek. De ene baby heeft iets anders nodig dan de ander. Daarom is het in iedere levensfase ook heel belangrijk om echt op zoek te gaan naar wat voor JOU werkt en wat JIJ nodig hebt. We vergelijken ons vaak met anderen, maar eigenlijk heeft dit geen enkel nut. We moeten ons richten op onze eigen emoties en van daaruit ons leven creëren, zodat het écht het leven wordt wat de ware jij graag wilt!

De cirkel van emotionele ontwikkeling begint bij:

# JOUW GEBOORTE



Je maakt de reis naar aarde en wordt geboren. Een klein bundeltje van liefde haalt voor het eerst adem via haar eigen longen.

Als je naar de cirkel op de vorige pagina kijkt, zie je dat je geboorte in het centrum staat. Dit ben jij in je ware essentie. Nog volledig in het licht, volledig één met liefde begin je aan je levenspad.

De geboorte kan soepel verlopen, maar het kan ook heel heftig gaan. Nog in de buik vind je het al spannend. Als de bevalling niet helemaal fijntjes verloopt, kan je hier al bepaalde angst ervaringen hebben. Je kunt je vernauwd voelen. Je kunt schrikken als je ademhaling niet meteen zelfstandig lukt.

Stel je kunt door omstandigheden niet meteen in mama's schoot nadat je geboren bent, je kunt het als heel eenzaam en alleen ervaren. Allemaal voorbeelden waar je al mini-trauma kunt ervaren. Ervaringen die je in je onbewuste meesleept

# JOUW BABYTIJD

0 - 2 jaar



Vervolgens wordt je ietsje ouder, maar je bent nog een baby.

Je kunt in een groot deel van deze periode zelf niet praten. Je kunt in het begin zelfs met gebaren nog niet duidelijk maken wat je wilt. En als je je verdrietig of alleen voelt, kan je dit lastig kenbaar maken. In deze periode kan je momenten ervaren dat je je niet begrepen voelt, dat je niet snapt waarom mama of papa niet komt. Het kan zo zijn dat je je ouders hard hoort praten en ruzie-makende energie bereikt jou. Hierdoor kan je je onveilig voelen. Je kunt voelen als je moeder verdrietig is, maar je kunt niks voor haar doen. Je kunt je machteloos voelen.

Je kunt oudere broertjes of zusjes hebben die jaloers zijn op de aandacht die jij krijgt. Daardoor kunnen ze vervelend tegen je doen. In de energie voel jij je dan helemaal niet echt welkom. Emoties van er niet bij horen kunnen geboren worden

Ook hier, allemaal voorbeelden van wat jouw emotionele ontwikkeling kan beïnvloeden. Vooral het gezin waarin je woont is bepalend



# JOUW JEUGD

3 - 12 jaar (als creche of school begint)



Vervolgens mag je naar de peuterspeelzaal en erna naar school

Je wordt gebracht en voor het eerst wordt je bij vreemden achtergelaten. Dit heeft best een impact. Iedere juf of meester vangt dit anders op. Ieder kind gaat er anders mee om. Iedereen heeft de beste bedoelingen, maar je kunt het best eng vinden. Je begrijpt nog helemaal niet goed of mama wel weer terug komt, want je bent nog helemaal nog niet bewust van de tijd.

Hier kom je juffen of meesters tegen. Misschien begrijpen zij je niet goed en ze doen het allemaal anders dan je vertrouwde ouders.

Je krijgt klasgenootjes. Ze kunnen vervelende dingen tegen je zeggen of je buitensluiten. Je gaat je afgescheiden voelen en je overleef-deel wordt al een beetje actief. Zodra jij je afgescheiden voelt van de ander, ontwikkelt zich een overleef-deel. De leegte die je voelt door de situatie. De leegte en het onbegrip wat ontstaat doordat je niet begrijpt waarom je niet gewoon liefde kunt zijn, je essentie kunt zijn, creëert de eerste steen van de muur die we om ons heen bouwen.

# JOUW PUBERTEIT

12 - 23 jaar (puber + jong volwassene jaren)



Puberteit: Ontwikkeling van je ik-persoon(lijkheid). Hormonen komen het nog een slagje lastiger maken, op school wordt vanalles verwacht wat je waar moet maken.

Een periode van ertussenin zitten. Je wel al volwassen voelen, maar nog niet kunnen en mogen zijn. Eventuele emoties die je in de jaren hiervoor ontwikkeld hebt, worden in de puberteit een soort van vergroot. Mede door de hormonen en de lichamelijke veranderingen. Onzekerheden over jezelf ontstaan vaak in deze jaren. Je voelt je snel aangevallen en je reageert volledig uit emoties, omdat het brein waardoor je kunt relativeren nog niet ontwikkeld is. Volwassenen begrijpen vaak jouw overdreven reacties niet, waardoor je het gevoel krijgt dat je het altijd fout doet. Je past je meer en meer aan om maar liefde te krijgen (please-gedrag) Het gaat gepaard met teleurstelling, er niet bij horen, niet goed genoeg gevonden worden. Wederom je afgescheiden voelen. Als jong volwassene begin je je leven vanuit al die onzekerheden en vanuit je referentiekader opgenomen overtuigingen. Je denkt dat je al weet wie je bent, maar eigenlijk heb je nog geen idee.





## JE RAAKT JE WARE ZELF KWIJT

Je raakt meer en meer van wie jij in essentie bent verwijderd. Je ontwikkelt angsten vanuit die emoties en gaat jezelf beperken. Je dagboek van dromen wordt kleiner, de realiteit voelt hard, En je doet het letterlijk om te overleven. Tenminste daar heb je jezelf onbewust van overtuigd.


Je ontwikkelt nog meer gedachten en overtuigingen uit die emoties en uiteindelijk ben je heel oordelend naar jezelf. Je hebt superhoge verwachtingen aan jezelf en loopt tegen teleurstellingen aan als je niet zo goed presteert als je van jezelf verwacht. Vaak spiegelt zich dit ook in je leven. Je trekt een partner aan die hoge verwachtingen van je heeft bijvoorbeeld. Of één van je ouders is nooit tevreden over wat jij doet. En zo zijn er nog vele voorbeelden.

En dan heb ik het in deze voorbeelden nog niet gehad over echt traumatische ervaringen. Zoals mishandeld worden, fysiek of emotioneel. Of gepest worden op school. Of als weeskind moeten opgroeien. Dan liggen de emoties nog veel dieper en dan is ook vaak een echte trauma heling aan te raden.





**BEN JE  
KLAAR OM  
HET LEVEN  
TE GAAN  
LEIDEN  
WAAR JE  
VOOR  
GEBOREN  
BENT?**



# IK HELP JE HERINNEREN AAN WIE JE ECHT BENT

We gaan deze 3 maanden samen op ontdekkingsreis. Steeds een stapje wordt je bewust van je onbewuste. Stapje voor stapje kom je dichterbij je ware zelf. We gaan dus vooral focussen op je overleef-deel, waar jouw gedrag, gedachten, patronen en emoties onbewust je leven bepalen.

Ik ga je helpen om je overleef-deel te omarmen. Te bedanken voor alles wat het je gebracht heeft. We gaan de emoties niet wegduwen, omdat ze in de weg zitten. We gaan ernaar luisteren en ze de ruimte geven. Alles van jou mag er zijn en verdient aandacht. Alleen door er ruimte aan te geven kan het helen in je energie. Dan kan je stoppen met het met je meedragen en kan je ook vanuit je volwassen jij makkelijker andere keuzes maken en verandering doorzetten.

Je kunt ervaren wat je volwassen deel graag wilt en meer met dit deel communiceren via je intuïtie. Je hart gaan we meer openen, zodat je weer bij je verlangens kunt. We gaan je energie in balans brengen zodat je meteen verlichting in je dagelijks leven kunt aantrekken.

Al met al wijs ik je de weg, zodat je zelf weer kunt herinneren wie je écht bent!

Veel liefde  
Sandy  
xxx



