

SANDY ANGELA ENERGIECOACH



**EMOTIE
BEWUST
ZIJN**

MENTORSHIP PROGRAMMA

Inhoud

Het begin bij bewust worden	Pag 3
Oorsprong van emoties	Pag 9
Magie van héél-zijn	Pag 15
Liefde	Pag 20
Congruentie	Pag 25
Hoe jij energie bent	Pag 27



HET BEGINT BIJ BEWUST WORDEN

In het vorige E-book kon je lezen over de verschillende delen van jou die jouw dagelijks leven en beslissingen kunnen beïnvloeden. Waarbij het overleefdeel vooral bepalend is, omdat emoties uit je verleden dit deel gecreëerd hebben. Je emoties zijn hierdoor zeer bepalend in jouw gedrag: je dagelijkse patronen, overtuigingen en gedachten. Gedachten over jezelf en anderen.

In dit E-Book ga ik iets verder in op de emotie. Het zal je meer duidelijkheid geven over hoe een emotie invloed op jou heeft, hoe je de emotie leert herkennen & hoe je de emotie ruimte kunt geven en daardoor kunt helen. Je kunt je misschien al voorstellen als je een emotie heelt, dat dit meteen de beperking die de emotie in je dagelijks leven teweegbrengt, oplost.

Als iets de achterliggende drijfveer van bepaalde gedachten en overtuigingen is, en je verwijdert de drijfveer, dan ontstaat er vanzelf een nieuw perspectief, waardoor jouw innerlijke waarheid veranderd.



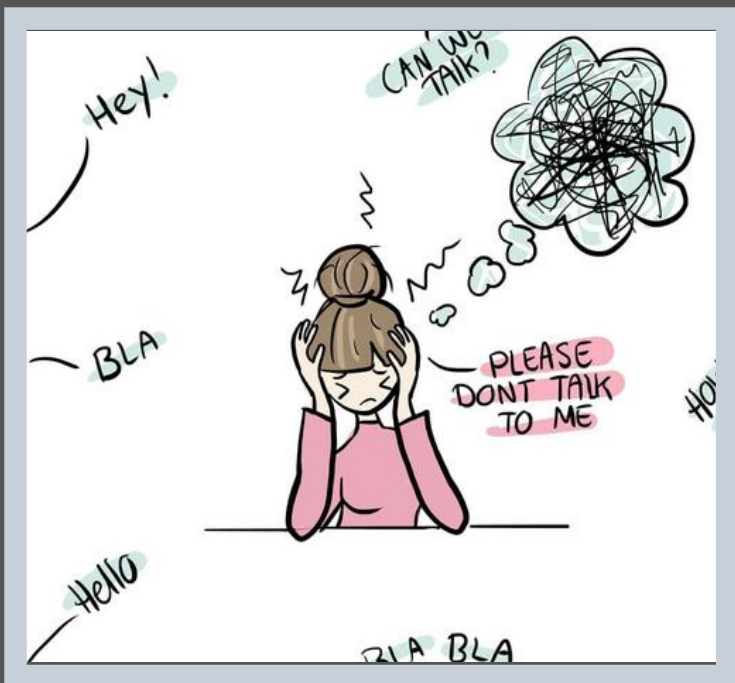
*Iets waar je niet
bewust van bent,
kan je niet
veranderen*

JOUW EMOTIES BEPALEN JOUW LEVEN

Voor emoties geldt net zoals in het vorige e-book beschreven werd, dat je eerst bewust moet worden om er iets mee te kunnen doen. Het begint echt bij

- STILSTAAN -

Stilstaan bij je emoties kan alleen als je jezelf de ruimte gunt om ernaar te luisteren. Als je alles en iedereen belangrijker dan jezelf maakt en pas tijd wilt nemen als de rest verzorgd is, dan kom je nooit bij je emoties. Je hebt het er letterlijk te druk voor, en daarnaast zet je je eigen emoties aan de kant om aan de behoeften van anderen eerst te voldoen. Wil je dichterbij jezelf komen en echt je leven gaan leven vanuit jouw WARE JIJ, dan is jezelf tijd gunnen om naar jouw eigen emoties te luisteren een must.

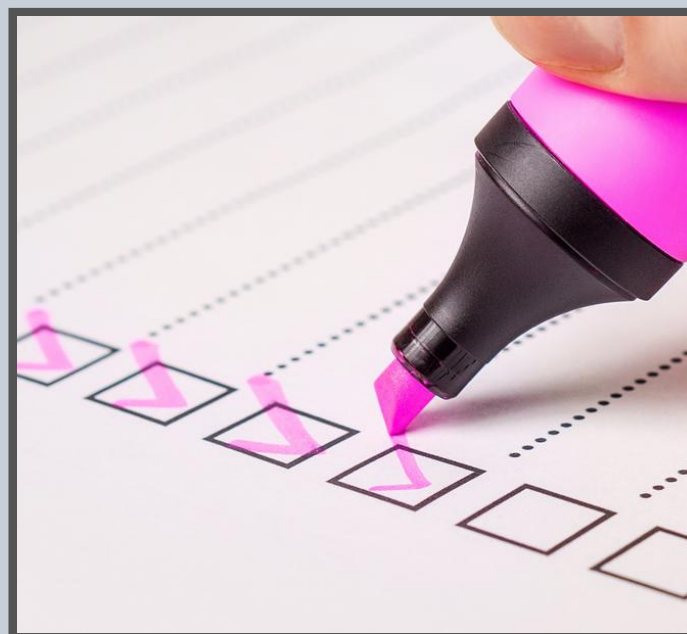


Zo vermijd je 't luisteren

Misschien zijn mensen afhankelijk van jou geworden, terwijl jij helemaal niet verantwoordelijk voor hen bent, maar het is zo normaal geworden dat jij het altijd doet, dat je je eigen behoeftes vergeet. Niet aangeven wat jouw behoeftes zijn is ook een valkuil om je eigen emoties te vermijden. Ondertussen kropt het zich op in je lichaam en wordt je moe, snel afgeleid en raak je je focus kwijt.



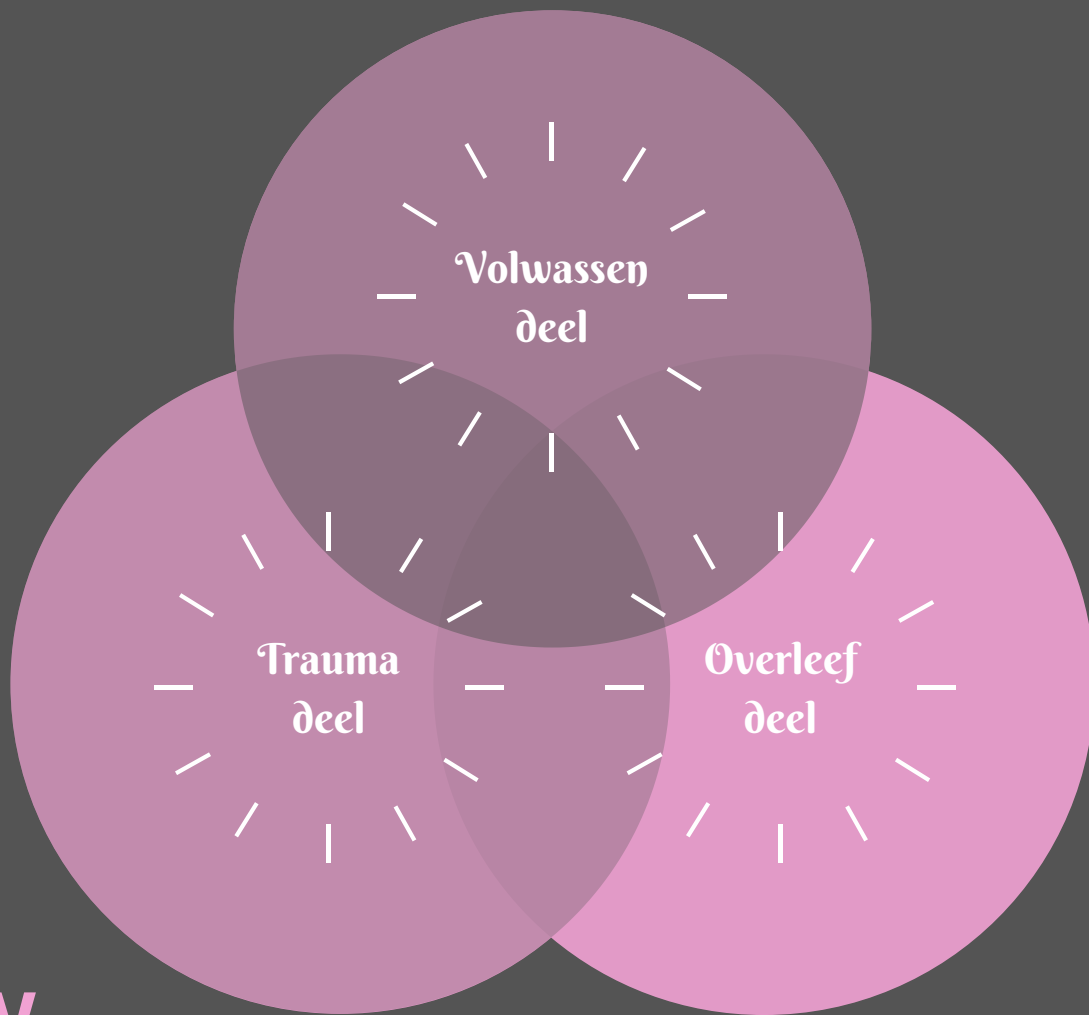
Je agenda altijd vol plannen, ook zo'n goed voorbeeld van alles belangrijker maken dan je eigen welzijn! Van wie moet je alles wat je doet? Wat gebeurt er als je het eens niet doet? Doe je het uit gewoonte, omdat je ouders het je zo geleerd hebben of omdat je partner dit van je verwacht? Of heb je in je agenda ook ruimte voor jezelf? Is je agenda afgestemd op jouw behoeften? Op jouw energie? Op jouw lichaam?



DON'T LET
PEOPLE WHO
ARE LIVING THEIR
NIGHTMARE, TELL
YOU THAT YOU
CAN'T LIVE

Your Dream

Als je al wilt luisteren zijn er anderen die jou op de plek willen houden waar je nu bent. Mensen die jou onbewust kleiner houden dan je bent, omdat zij op deze manier het meest profijt van je hebben of omdat zij jou leuk vinden zoals je nu bent (of omdat ze jou beter niet gunnen). Daarnaast luisteren om erbij te blijven horen, is ook een manier om je eigen emoties geen ruimte te geven. Sterker nog, je leeft dan naar de emoties en behoeften van anderen, wordt onzeker en cijfers jezelf weg.



JOUW VOLWASSEN DEEL WILT DE VERANDERING

Weet je nog hoe ik in het vorige E-book omschreef dat je volwassen deel de verandering wel wilt, maar je overleefdeleel het vaak overneemt? Naast dat er externe factoren in je leven zijn, zoals ik zojuist omschreef, is er dus ook iets IN jou wat je laat wegbewegen van je emoties. Dit is vaak nog het lastigste om te veranderen. Het zijn gewoonten geworden en daardoor traceer je de emotie niet. Buiten jezelf kan je dingen vaak makkelijker inzien, dan IN jezelf.

Als een ander jouw energie vreet, klein wilt houden, niet serieus neemt etc, dan identificeer je dit makkelijker. Je kunt ervoor kiezen om anders met deze persoon om te gaan. Dit is soms lastig, doordat het weerstand bij de ander zal oproepen. Hij of zij was namelijk gewend aan hoe het was en vond het wellicht juist wel prima zo. Zo werkt het met jouw innerlijke overleef-deel eigenlijk precies hetzelfde. Jij komt erachter dat je jezelf ergens klein aan het houden bent, of dat je ergens niet voor jezelf kiest. Je wilt daar verandering in brengen en al heel snel komen gedachte of overtuigingen in je op die je belemmeren om volledig voor jezelf te kiezen. Jouw overleef-deel geeft dan weerstand (net als de mensen om je heen doen als jij verandert). De emoties die jouw

overleef-deel gevormd hebben, vinden het eigenlijk prima zoals het is. Zij willen jou houden waar je bent, omdat zij overtuigd zijn dat ze je zo veilig kunnen houden

INNERLIJKE STRIJD IS ZÓ VERVELEND

Dan begint innerlijk een strijd. Hier ben je vaak niet meteen zo bewust van. Je ervaart het veelal als innerlijke onrust. Je kunt niet goed begrijpen waarom je je niet echt happy voelt. Soms kan het zo heftig voelen dat je echt depressieve gedachten aantrekt. Juist doordat je niet begrijpt waarom je je zo voelt, voelt het nog zwaarder. Je hoofd neemt het over. Je gaat jezelf vertellen dat je toch echt genoeg reden hebt om gelukkig te zijn. Je benoemt voor jezelf de dingen die wél fijn zijn. Je kiest om positief te blijven denken...

Ondertussen van binnen is de strijd niet gestreden. Van binnen borrelt nog steeds jouw emotie.

POSITIEF DENKEN IS VERMOEIEND

als je emotie niet van hetzelfde overtuigd is.

Je houdt eigenlijk jezelf voor de gek als je positief denkt en innerlijk zwaarte voelt.

Dit is welbekend als het masker wat mensen vaak op hebben. Wat zij aan de buitenwereld laten zien. Als je jezelf dwingt om positief te denken terwijl je van binnen niet positief voelt, zet je dit masker voor jezelf op. Dit doe je niet voor een ander, dit doe je omdat je zelf niet naar je emotie durft te gaan. Doordat je, wat ik eerder omschreef, altijd redenen hebt om geen tijd voor jezelf te hebben. Omdat je te weinig - stilstaat- bij jouw eigen emoties.

We gaan in deze fase naar het vergroten van jouw emotie-bewustzijn. Kans is groot dat vergeten stil te staan bij je emoties, totaal onbewust gebeurt.

Echter, wil je echt dichterbij jezelf komen en je leven volledig gaan inrichten naar jouw hoogste goed, dan is dit dus één van de belangrijkste factoren om bewust van te worden.

Als je wel beter begrijpt waardoor de innerlijke strijd ontstaat, kan je dit vervelende gevoel gaan gebruiken als kans om naar de emotie die weerstand biedt te luisteren.

Daarom gaan wij aan de slag met je emotie-bewustzijn vergroten!





Emoties

Duw ze niet weg,
Loop niet voor ze
weg!

Omarm ze
&
Omarm daarmee
alles van

Jezelf

SANDY ANGELA ENERGIECOACH



OORSPRONG VAN EMOTIES

MENTORSHIP PROGRAMMA

Een emotie heeft twee oorsprongen:

1. Angst

Iedere emotie die jou belemmert in je vrijheid of groei, is ontstaan uit angst.

Bij de situaties die zich voordeden toen jij je afgescheiden voelde, of bang voelde waardoor jouw systeem besloot om jou te willen beschermen, is de oorsprong van die emotie angst. Angst dat het weer gebeurt, angst dat iemand je weer zo behandeld, niet ziet, niet serieus neemt, niet goed genoeg vindt etc. Angst is dus de oorsprong van je overleefdelen zoals omschreven in het vorige E-book. Angst uit zich op verschillende manieren. Er zijn natuurlijk de hele logische manieren die jij zelf ook meteen zal bestempelen als - ik voelde me bang-, maar de angst die de emotie in je lichaam liet ontstaan is er vaak zo stiekem ingeslopen dat je niet in de gaten hebt dat je uit angst aan het handelen bent. De angst is met jou meegegroeid, het overleefdeel is jouw gewoonte geworden. Soms kan je zelfs zeggen dat iemand gehecht is geraakt aan het overleefdeel. Als je iets jaar in jaar uit doet, ga je denken dat het normaal is. Je zegt dan al snel - zo ben ik nou eenmaal, of dat is mijn karakter -. Je identificeert jezelf helemaal met dat overleefdeel, met die emotie, terwijl jij dit in de kern ECHT NIET BENT.

De gewoonte is wat het -gevaarlijk- maakt. Veranderen is daardoor nog enger, omdat het kan voelen alsof je een deel van jezelf kwijt gaat raken. Ik heb dit zelf bijvoorbeeld gehad met er altijd voor anderen zijn. Altijd interesse tonen en attent zijn. Ik deed het omdat ik dacht dat het zo hoorde, want dan ben je begaan met mensen.

Altijd was ik degene die anderen berichtjes stuurde hoe het met hen was. Hulp aanbood als ze ergens mee zaten of iets moesten regelen in hun leven. Ik had mijzelf ervan overtuigd dat ik dat was: ik ben de attente en behulpzame Sandy. Daar kennen mensen mij van. Maar wat er eigenlijk onder zat was heel pijnlijk om in eerste instantie in de ogen te kijken: een schreeuw om liefde, om aandacht. Indirect riep ik: hallo hier ben ik! Zien jullie mij? Vinden jullie mij nu aardig? Hoor ik er nu bij?

Eigenlijk zit onder dat gedrag, die gewoonte waarmee ik mijzelf helemaal geïdentificeerd had, de diepe angst van afgescheidenheid. Zo zie je maar dat ook -lief- gedrag, vanuit een overleefdeel kan komen. Mijn attente gedrag naar anderen, had HELEMAAL NIKS MET ANDEREN te maken. Het ging om mijzelf. Nu begrijp ik dit, nu begrijp ik waarom ik het niet terug kreeg, waarom de ander naar mij nooit zo attent was en waarom anderen nooit zo stonden te springen om mij te helpen, zoals ik er wel altijd voor hen was. Zij waren mijn spiegel om dat overleefdeel te helen. Toen was ik hier zo vaak enorm verdrietig over, ik voelde me zo alleen als ze er voor mij niet waren. Als dit keer op keer gebeurt dan blijft de optie erin veranderen alleen nog maar over. Omdat ik mijzelf er zo sterk mee geïdentificeerd had, was dit zo moeilijk te veranderen! Het voelde echt letterlijk alsof ik een stukje van mijn identiteit inleverde. Terwijl ik juist

mijn ware identiteit ermee terug kreeg !

Pijnlijke situaties of mensen die je altijd op een manier benaderen waar jij door geraakt word, zijn kansen om de weg terug naar jouw ware identiteit te vinden. Je MOET op een gegeven moment wel anders kiezen. Je komt in je groeiproces op een punt dat je voelt dat er iets moet veranderen. Dat je de cirkel waar je in gevangen zit, doordat je steeds hetzelfde aantrekt in je leven, wilt doorbreken. De enige manier om dit te doen, is de transformatie van angst maken naar. . .

2. Liefde

Iedere emotie die jou vrijheid, vreugde, groei, vertrouwen of overgave geeft, is ontstaan uit Liefde.

Precies het tegenovergestelde van wat angst jou brengt, brengt liefde jou. De identificatie met een emotie en bijbehorend overleefdeel waaruit jij jouw gewoonten, jouw karakter als -dit ben ik- bent gaan benoemen, is NIET wie jij in de kern bent.

Hoe minder jij in je leven ervaren hebt hoe het voelt als iemand onvoorwaardelijk van jou houdt, hoe lastiger de weg naar de onvoorwaardelijke liefde voor jezelf is. Iets wat je zelf niet kent of ervaren hebt, is lastig identificeren. Als je bent op gegroeid in een omgeving waar ook voldoende liefde was, dan kan je deze momenten ook herinneren. Dan WEET je hoe het voelt als iemand écht van je houdt. Dit gevoel kan je dan IN jezelf oproepen. Er zijn echter ook veel mensen die onvoorwaardelijke liefde nooit gekend hebben. Zelfs als je ouders wel heel goed voor je probeerden te zorgen, kan het zijn dat je echte onvoorwaardelijke liefde nooit gekregen hebt. Veel mensen zijn toch overschaduwt door angst en handelen, net zoals ik handelde door altijd maar attent voor iedereen te zijn, eigenlijk uit eigenbelang. Als je opvoeders en de mensen die door het leven heen jouw referentiekader gevormd hebben, jou alleen maar voorwaardelijke liefde gaven (dus eigenlijk zat er altijd eigenbelang achter), dan ben je dat als -houden van- gaan ervaren. Dan is dit wat jij zelf ook doet. Want dan is dit simpelweg wat je geleerd hebt.

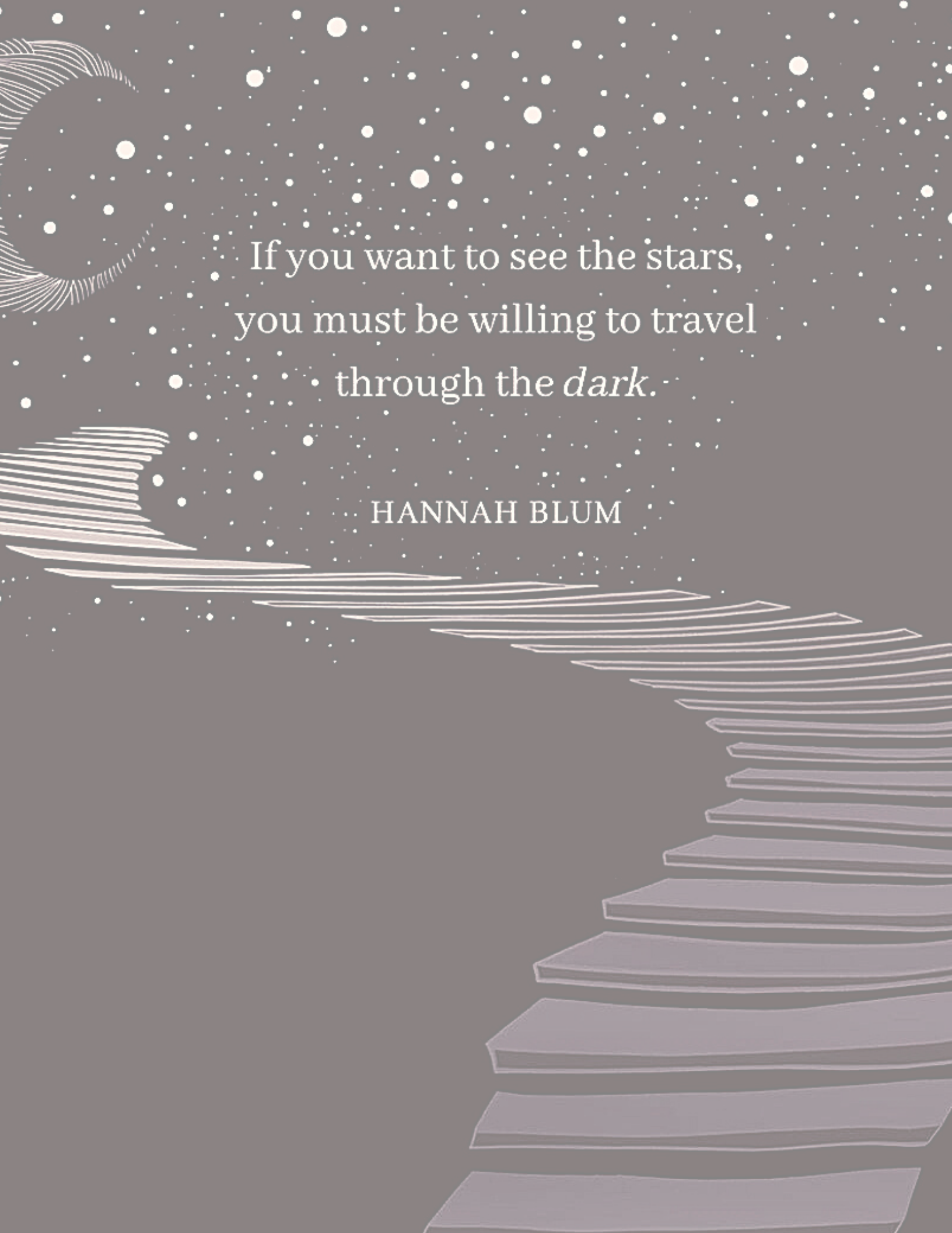
*hoe anderen van jou houden,
zo houd je ook van jezelf.*

*Zoals jij van anderen houdt,
houd je ook van jezelf.*

Het kan niet anders. Je denkt misschien dat je meer van je kinderen houdt dan van jezelf of meer van je partner houdt dan je ooit van jezelf gehouden hebt. De enige reden dat je dit zo voelt is, omdat zij jou geven wat jij nodig hebt. Let op, ik zeg niet dat je ongelooflijk veel van een ander kunt houden. Alleen het vervulde gevoel wat jij hebt waardoor het VOELT alsof je meer van de ander houdt, maakt de liefde vaak voorwaardelijk in plaats van onvoorwaardelijk (meer uitleg hierover volgt). Stel jij voelt een leegte vanuit de angst-emotie dat je er niet toe doet, dat je niet belangrijk bent en de persoon bij wie jij de overlading van liefde voelt, geeft jou het gevoel dat hij/zij niet zonder jou kan. Dan wordt jouw leegte opgevuld. Daardoor voel jij je meer heel en voelt het intens. Bij kinderen is dit eens zo sterk omdat ze afhankelijk van ons zijn, maar hoeveel ouders hebben moeite om hun kinderen los te laten als ze ouder worden? Dit heeft als grootste oorzaak dat dat deel wat het kind opvulde, weer leeg raakt en ze geconfronteerd worden met hun eigen leegte.

Dit is ook het gevaar van voorwaardelijke liefde, als de ander zich terugtrekt of niet aan de voorwaarden voldoet, wat blijft er dan over van de liefde?

Zelfliefde is precies dit: een manier voor jezelf vinden dat jij jouw hele energieveld ZELF gevuld kunt houden met liefde. Waardoor je afhankelijkheid van een ander, de angst die daaronder zit, weg kan vallen. Hiervoor is het dus noodzakelijk dat je de angsten, emoties, overleefdelen die je belemmeren om jezelf dit alles te geven, heelt. Energetisch gezien is zelfliefde: jouw hele energieveld gevuld hebben met liefde en alle delen van jezelf, ook de schaduwdeelen, omarmen met liefde, zodat je geHEELd kunt worden en zijn! Om zo volledig vanuit liefde te leven.



If you want to see the stars,
you must be willing to travel
through the *dark*.

HANNAH BLUM

SANDY ANGELA ENERGIECOACH



MAGIE VAN HEEL-ZIJN

MENTORSHIP PROGRAMMA



HÉÉL ZIJN

Zelfliefde brengt je dus dicht bij jezelf en heeft als allerbelangrijkste basis: HEEL WORDEN. Heel worden wilt niet zeggen dat er nu iets mis met je is. Heel worden heeft alles te maken met jezelf nemen zoals je bent, en wel bewust worden van de emoties die jou belemmeren om je beste leven te leiden.

We hebben het over overleef-delen. Klinkt niet echt HEEL he, als je jezelf als delen ziet. Maar je weet hoe deze delen ontstaan zijn en welk doel ze hadden: jou beschermen. Je weet dus eigenlijk ook dat je voordat je bescherming nodig had, heel was!

Dichtbij jezelf komen is meer één worden. Niks van jezelf wegduwen, maar de delen laten samenwerken en elkaar versterken.

Als je overleef-delen te actief zijn, te zeer aanwezig en bepalend zijn, voel je innerlijk die leegte. Dit komt door de on-heelheid, de afgescheidenheid IN jezelf.

Je overleefdelen keur je zelf dan ook vaak af.

Dit zijn voorbeelden van hoe overleefdelen zich uiten

Geen fouten mogen maken (perfectionisme)

- Je mening niet uiten
- Niet kwetsbaar durven opstellen
- Bang voor de toekomst
- Bang om beslissingen te nemen
- Twijfelaar
- Anderen belangrijker vinden
- Bevestiging van anderen nodig hebben
- Noot tevreden zijn over jezelf
- Aan iets beginnen, maar niet afmaken
- Je geluk afhankelijk maken van een ander
- Je eigen keuzes niet durven doorvoeren
- Bang voor de mening van anderen
- Verandering eng vinden of uitstellen
- Alles over-analyseren
- Piekeren
- **ALTIJD CONTROLE WILLEN**

Dichterbij je ware zelf komen begint bij alles van jezelf omarmen

Overgave i.p.v. Controle



Vooral controle is een heftige emotie! Misschien denk je, hoe kan controle een emotie zijn? Nou, denk maar eens na over WAAROM je graag controle hebt? Waarom wil jij alles bepalen? Willen dat dingen verlopen zoals jij bedacht hebt, is ook een vorm van controle. Als het vervolgens niet zo loopt, komt het vervelende gevoel van teleurgesteld zijn. Wat wordt geboren uit teleurstelling? Afwijzing van jezelf: hoe snel denk jij dat jij iets anders had moeten doen om het wel beter te laten verlopen?

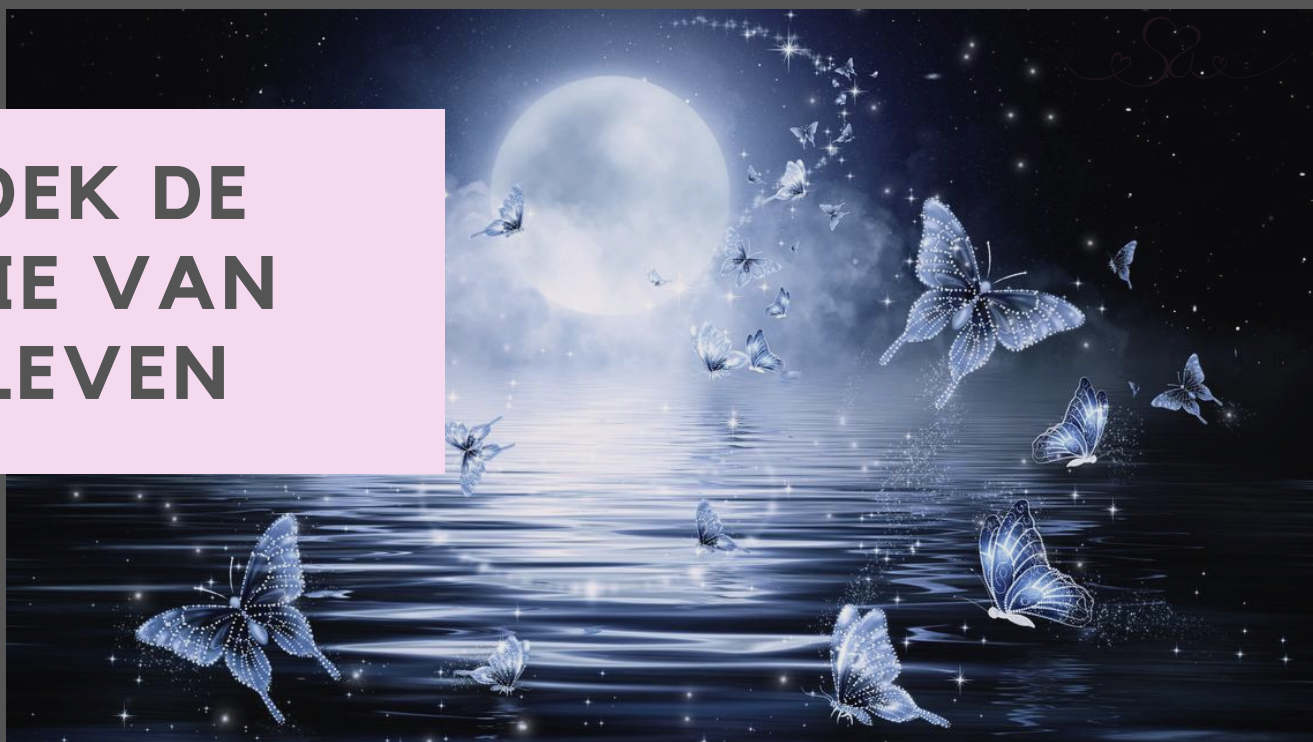
De enige reden waarom we graag controle hebben, is ANGST.
Wat gebeurt er als ik loslaat?
Wat gebeurt er als ik het niet regel?

Denk daar serieus eens over na: wat is het ergste dat er kan gebeuren?
Sta maar eens heel bewust stil over hoeveel dingen jij GEEN controle denkt te hebben en hoe eng dat voelt.

Als je volledig los zou laten:

- > of het wel of geen succes wordt,
- > wat een ander ervan vindt,
- > of het wel gezellig wordt,
- > hoe het verloopt/afloopt.
- > 101 andere opties die jij onder controle denkt te hebben

ONTDEK DE MAGIE VAN HET LEVEN



Wat zou er dan gebeuren denk je?

Magie dat is wat er kan ontstaan als je durft los te laten!

Overgave in plaats van controle, brengt meer regie over je leven dan controle vanuit angst ooit zal brengen.

Overgave is regie vanuit je verlangens, je intuïtie en je ware zelf. In verbinding met jezelf en de kosmos mag er dan ontstaan, wat er mag ontstaan. Je laat de uitkomst meer los en vertrouwt dat ontstaat wat jou het meeste vreugde geeft en wat je op t juiste pad houdt.

De kunst van in overgave komen ligt in het HEEL WORDEN, waar ik het zojuist over had. Als je HEEL wordt, HEEL je namelijk jouw angsten. Geheelde angsten belemmeren niet meer. Als alle op angst gebaseerde emoties geheeld zijn, wordt je veel vrijer in je doen en laten. Je innerlijke vertrouwen gaat weer aan! Je creativiteit en passies komen naar boven. Je durft voor alles wat vreugde brengt te kiezen♥ Als je emoties niet meer de controle over je leven hebben, maar jij die regie terug pakt, dan wordt het pas echt magisch. Dan wordt jij de schepper van jouw leven. Dan pak je je geboorterecht & kracht terug!

Ook hier zie je wat bewuster van je emoties worden voor je kan brengen. Dichter bij jezelf komen, het leven creëren wat je echt graag wilt, de juiste focus krijgen, je intuïtie durven volgen, je verlangens meer voelen en de bijbehorende keuzes maken begint allemaal op het moment dat je je emotionele bewustzijn vergroot

REMEMBER, WHEN YOU FORGIVE YOU HEAL



AND WHEN YOU LET GO, YOU GROW

SANDY ANGELA ENERGIECOACH



LIEFDE

MENTORSHIP PROGRAMMA



Heb je
emoties

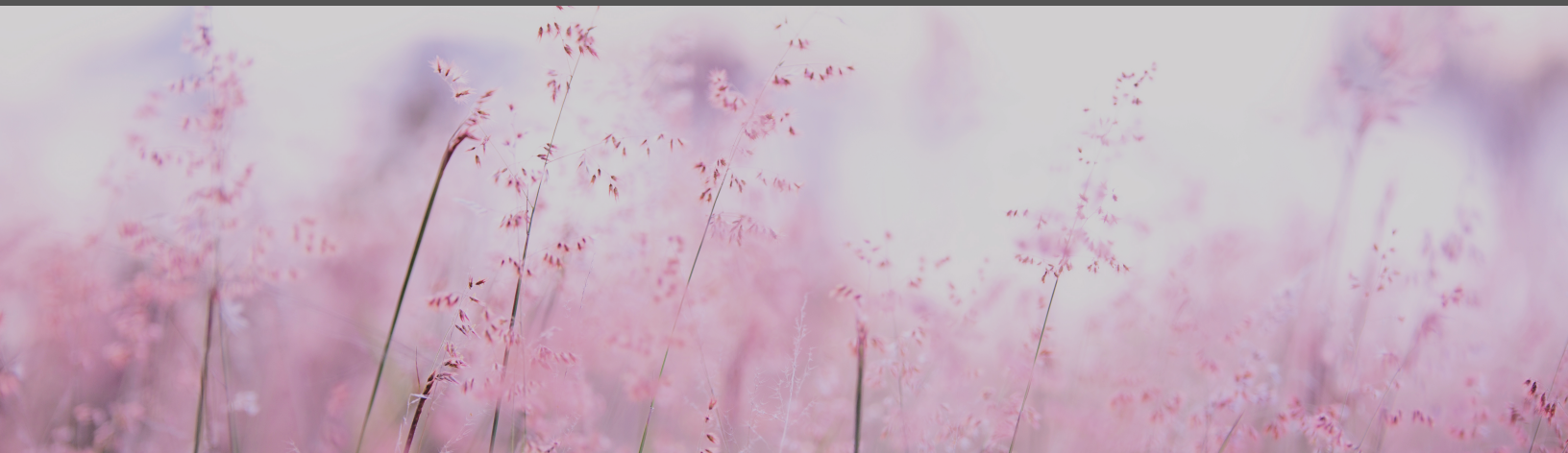
lief

Als ik het heb over emoties, refereer ik niet zozeer naar verdriet of pijn. Vaak heeft men toch het beeld van huilen of verdrietig zijn als we het over emoties hebben. Emoties zijn veel breder en iedere emotie is een schreeuw om terug naar eenheid IN jezelf te komen. Uiteindelijk wilt iedereen liefde voelen, geliefd worden en geaccepteerd worden zoals hij is. De sleutel naar jouw mooiste leven ligt in jouzelf:

Heb jezelf lief
Inclusief al jouw emoties en daaruit
geboren overleef-delen (zie voorbeelden op pagina 8
nog een keer),
Dan kan je ervaren hoe van jezelf houden jouw basis is.

Dan kan je *Thuiskomen bij Jezelf!*

Sue



YOU ARE

LOVED

@littleearthlings



WELK HOUDEN VAN KEN JIJ?

De hoogste trilling die er bestaat is LIEFDE.
Echter bestaat er ook een lagere vorm van liefde:

Voorwaardelijke liefde

Het woord zegt het al, voorwaardelijk:
Ik hou alleen van jou als jij aan bepaalde voorwaarden voldoet!

Dit zegt een ander (vaak onbewust) tegen jou. Ze houden van jou zoals je nu bent, zoals je nu doet. Ze houden van jou om wat jij voor hen doet. Ze houden van jou omdat jij hen opvrolijkt, wijzer maakt, helpt etc.

Net als voor anderen, geldt dit naar jezelf toe. Van jezelf houden op een voorwaardelijke manier betekent dat je pas en alleen van jezelf houdt als je aan bepaalde voorwaarden voldoet. Deze voorwaarden stellen anderen (ook weer onbewust, maar soms ook bewust) van jou, erger nog: je stelt deze voorwaarden aan jezelf

Heel zwart wit gezien is dit niet echt liefde, want échte liefde is onvoorwaardelijk. Wat voorwaardelijke liefde in de kern is, is wederom die sterke emotie controle i.c.m. angst. Als je met liefde vanuit angst leeft, durf je ook niet te veranderen. Je bent bang dat je de ander (of jezelf) dan kwijtraakt

Voorwaardelijke liefde wordt onvoorwaardelijk als je ook hier de controle kunt loslaten en in overgave komt.

Zoals ik eerder al zei, in overgave kom je door dichterbij je ware zelf te komen. Dichterbij je ware zelf komen, doe je door alles van jezelf **ONVOORWAARDELIJK** te omarmen !

Onvoorwaardelijke liefde

De echte hoogste trilling!

Lief hebben zonder voorwaarden
Lief hebben in overgave
Lief hebben zonder verwachtingen
Lief hebben zonder zekerheden
Lief hebben zonder oordeel
Lief hebben zonder iets terug te moeten krijgen
Lief hebben precies zoals je bent!

**Angst is geen onderdeel van deze vorm van LIEFDE
Sterker nog, het is het tegenovergestelde van ANGST**

Een hele hulpzame manier om controle los te laten is jezelf bij alles wat je doet afvragen: doe ik dit uit liefde of doe ik dit uit angst? En als je niet weet of je het uit angst doet, hoef je alleen maar even erbij stil te staan of je een verwachting hebt en wat er met je zou gebeuren als die verwachting niet uitkomt. Als je vanuit liefde kiest zit er namelijk geen verwachting aan gekoppeld. Je mag wel een droom hebben, een intentie hebben, een verlangen hebben, alleen hoe dit vervuld wordt laat je los. Je geeft liefde en het universum de ruimte om het voor jou in te vullen en je zult zien dat er vele malen meer mooie dingen in je leven komen dan jij zelf had kunnen bedenken vanuit jouw hoofd. Je zet je intentie helder neer, je stemt je af op hoe je je graag wilt voelen en laat jouw energie het werk doen. Je stuurt de vibratie van jouw intentie via jouw gevoel het universum in en daar moet het universum op reageren.

Onvoorwaardelijk van jezelf houden betekent dan ook dat je van jezelf houdt, precies zoals je bent. Dat je steeds meer alles van jezelf durft te omarmen en je dit niet pas doet als je er op een bepaalde manier uitziet, of iets bereikt hebt, een goede ouder of partner bent enzovoort.

En het mooie is, een ander kan dan ook van jouw ware authentieke jij houden. Als jij haar durft te zijn, dan pas kan van haar gehouden worden. Dit is waarom - je moet eerst van jezelf houden - vaker geroepen wordt.



SANDY ANGELA ENERGIECOACH



CONGRUENTIE

MENTORSHIP PROGRAMMA

HET BELANG VAN CONGRUENTIE

Alle reeds genoemde thema's in balans brengen betekent dat je jezelf congruent maakt met je ware zelf: de liefde die jij vanaf je geboorte was/bent.

Als de schaduwen van je afvallen, kan je licht pas echt stralen!

Vanuit het mooie stralende licht van liefde dat jij bent, creëer je jouw leven. Jouw licht is dan jouw energie-vibratie waar het universum op reageert.

Als je overschaduwde bent door angsten, emoties, voorwaardelijke liefde, oordelen en onzekerheden, dan beïnvloedt dit jouw licht. De schaduwen maken jouw energie zwaarder/donkerder. De samenstelling van jouw energieveld is anders en wederom dit is de energie-vibratie waar het universum op reageert. Je creëert je leven dan vanuit een niet congruente energie. Hierdoor kan wat je aantrekt, alle kanten op.

Congruente energie hebben geeft jou de regie om aan te trekken wat jij echt verlangt!

Het masker dat je opzet,
De uitingen van jouw overleef-delen,
De onbewuste aanwezige en bepalende emoties,
De voorwaardelijke liefde in je leven en naar jezelf, weerhouden jou om congruent te zijn.

Je bent

congruent als

je weer in contact komt met je ware zelf. Je steeds liefde durft te kiezen in plaats van angst. Want weet je nog, toen je geboren werd was je liefde. En het enige waar jouw Ziel, jouw systeem, jouw intuïtie in geloofd is dat jij LIEFDE bent. Al het andere dat je jezelf wijsmaakt of laat wijsmaken is gewoonweg NIET WAAR. Al het andere is dus niet congruent met jouw originele staat van ZIJN.

Hoe dichter je bij je ware zelf komt, hoe congruenter je wordt met liefde, hoe stabiel jouw energieveld is. Een stabiel en vol liefde gevuld energieveld heeft de kracht om alles aan te trekken wat het nodig heeft om vreugde te voelen. Je WEET dan ook wat JOU BLIJ maakt, je ontdekt waar je echt blij van wordt. Jouw verlangens en intenties zullen automatisch hieruit opgebouwd zijn.

SANDY ANGELA ENERGIECOACH



HOE JE ENERGIE BENT

MENTORSHIP PROGRAMMA

HOE JIJ ENERGIE BENT



Ons lichaam is opgebouwd uit cellen. In ieder deel van je lichaam, bekeken onder een microscoop, vind je cellen.

In de cel vind je DNA, in het DNA vind je atomen.

In de atomen vind je protonen, neutronen en elektronen...MAAR... één atoom bestaat uit 99,99999% lege ruimte

Alle deeltjes komen in essentie voort uit het (onzichtbare) kwantumveld. Wat wij uiteindelijk bestempelen als fysiek, zijn eigenlijk de energie golven die we waarnemen. Laterale energie-vibraties. De buitenzijde van een lichaam.

Samengevat kan je dus stellen dat waar ons 'fysieke' lichaam uit is opgebouwd, gebaseerd is op een groot percentage lege ruimte. Deze lege ruimte wordt vaak met het woord 'energie' beschreven.

Je kunt jezelf zien als een samengestelde energiematrix. Energie vibreert en ook buiten jouw eigen veld, reageert energie op jouw vibratie. Hierdoor worden de mensen buiten jou ook jouw spiegels, zij vullen aan wat jij mist. Gelijkgestemdheid met anderen voel je als de vibratie ongeveer gelijk is aan jouw vibratie. Veel liefde in je matrix hebben, maakt je energie licht. Veel angst in je matrix hebben, maakt je energie en vibratie zwaar. Je energie lichter maken, zorgt er dus ook voor dat je mooie dingen aantrekt die erbij resoneren. Veel zware angst energie, trekt precies het tegenovergetselde aan



EMOTIE IN ENERGIE-TAAL

Als energicoach ervaar ik alles als energie. Emoties zijn hier geen uitzondering in. Als ik emotie moet vertalen naar de taal van de energie, dan kan je het beste het volgende visualiseren:



In flow leven

Laat ik als startpunt nemen hoe je energie uitziet als je heel bent. Als je één bent met de liefde die je was toen je geboren werd. Alle energie kan vrij bewegen. Alle energiedeeltjes kunnen het goed met elkaar vinden en houden rekening met elkaar. Van boven naar onder, van links naar rechts en andersom. Alles kan. Dit wordt ook vaak omschreven als - in flow zijn-. Als je lekker in je flow leeft en werkt, dan voel je op dat moment geen belemmeringen om gewoon te ZIJN en geniet je in het NU van alles wat je bent en wat er is.

Ophoping van energie

Emoties zijn belemmeringen in deze flow. De eerste ervaring die je hebt waardoor je de pijn ervaart, ontstaat er een kortsluiting tussen de energiedeeltjes. Deze kortsluiting wordt een totale energie-uitval als het vaker geraakt wordt. Deze energie-uitval is de emotie. Doordat in dat gebied in jouw energiematrix geen goede doorstroming van energie meer is, vormt het een blokkade. Deze wordt steeds groter zolang je er (onbewust) niks mee doet. Het beïnvloed jouw veld, dus het beïnvloed jouw vibratie. Daarmee beïnvloed het ook wat je buiten jezelf aantrekt. Te lang genegeerde emoties, blokkades, gaan zich uiten in fysieke klachten. Vaak trekken we pas aan de bel als dit gebeurt, of als we merken dat we ergens in onze vrijheid beperkt worden (niet volledig jezelf kunnen zijn bv). Emotiebewustzijn laat je bewustworden van dit feit en geeft je de tools om de emotie weer ruimte te geven, waardoor de ophoping van energie ruimte krijgt en weer uit elkaar kan komen. Zo heel je je energiematrix en zorg je dat je stapje voor stapje weer in flow gaat leven



Emotie-bewust zijn

Er zit stiekem veel magie verborgen in emotiebewustzijn. Om te beginnen in het woord zelf. Emotiebewustzijn is geen bestaand woord in het woordenboek, ik heb het zelf bedacht. Spirituele groei wordt vaak gekoppeld aan bewustwording, ook een vorm van bewustzijn. Al zie ik vaak dat dit als basis mindfulness heeft: bewust worden van je gedachten en patronen. Ik kwam voor mijzelf tot de ontdekking dat bewust worden dus vooral om emoties gaat, de onderliggende reden van jouw gedachten en patronen. Vandaar dat ik het emotiebewustzijn ben gaan noemen.

Het gaat dus om bewust worden van je emoties, maar het woordje -zijn- in emotiebewustzijn bevat ook magie. De magie van gewoon mogen -ZIJN-. Als je bewuster van je emoties wordt en leert hoe je via je lichaam naar je emoties kunt luisteren, dan kom je in een staat van -ZIJN-. Je voelt dan een innerlijke rust, omdat je de emotie gewoon even de ruimte geeft. Zonder dat je iets MOET. Je legt de weerstand aan de kant, die normaal voor innerlijk onrust of onvrede zorgt. Dus dóór bewuster van je emoties te worden, en er meteen naar te luisteren, leer je ook meteen om meer te -ZIJN- en minder te moeten. Ervaar je meteen ook innerlijk meer rust en vrede. Breng je meteen je energie in een lichtere vibratie waardoor je minder zwaarte naar je toetrekt. De hele situatie wordt hierdoor lichter!

Hoe je dit doet, hoe je meer via je lichaam naar je emoties kunt luisteren komt de volgende maanfase heel uitgebreid aan bod. We gaan dan richting de volle maan, waar de emoties vaak duidelijker aanwezig zijn. Ideale periode om er dan dus bij stil te staan.

Ik hoop dat de inzichten in dit E-book al veel voor je duidelijk maken. Geef de nieuwe informatie ook wat ruimte en tijd om te landen in jezelf. Blijf vooral bij je gevoel en laat je hoofd even rusten! Veel liefs Sandy xxx

