

Kleur je eigen leven en dat van je kinderen met je eigen kleurenpalet

Cursus voor iedereen maar zeer geschikt voor ouders van kinderen  
Omgaan met veranderingen

De uitnodiging die je hier krijgt, heeft als uitgangspunt dat er een God bestaat, dat het leven een doel heeft, dat mensen een ziel hebben, dat ons lichaam iets is dat we hebben en niet iets dat we zijn, en dat wij onze geest ten alle tijden onder controle hebben.

Ik wil niet zeggen dat ik Het Antwoord heb, maar dat ik *een* antwoord heb wat voor mij werkt.

We leven in een maatschappij waar alles onmiddellijk moet worden bevredigd, waar iedere bestelling binnen een kwartier moet worden afgeleverd.

Deze cursus is geen pakje instant soep, het is alsof je besluit een vreemde taal te gaan leren, totdat je die zo goed beheerst dat het op een dag aanvoelt of het je moedertaal is.

Waar ter wereld je ook geboren bent, welke achtergrond je ook hebt, deze woorden zijn bedoeld voor ieder mens die zichzelf open wil stellen voor een wereld waar vrede is. Het is geen specifiek geloof wat ik volg, maar het vindt zijn reflectie in vele geloven.

Niets is heiliger voor jou dan hoe jij Jezelf ervaart, als uiting van het leven.

Dat is immers *alles* wat er is, wat is er anders?

Je bent wie je zegt dat je bent, en je ervaring is wat je zegt wat die is

Ik weet dat je liefde bent, geschapen van en uit liefde, naar het evenbeeld van God

Je bent hier op aarde een Goddelijk wezen, in individuele vorm

Je ziel is hier met een missie, je bent hier niet per ongeluk terecht gekomen.

Je hebt ervoor gekozen om op dit plekje van de aarde, met deze ouders en familie om je heen bepaalde ervaringen op te doen.

Iedereen om je heen biedt je mogelijkheden en kansen om te ervaren wat je wilt ervaren.

Maar ook jij bent een kans voor een ander om zichzelf te herkennen als wat hij/zij is.

Oma, mag ik u iets vragen?

Ja, mijn kind.

Als ik nu in Saoedi Arabië geboren was, dan had ik toch gedacht dat Mohammed het juiste geloof brengt?

Ja, mijn kind, maar dan zou je het “verkeerd hebben”

En als ik in Tibet of India geboren was, dan zou ik toch gedacht hebben dat Boeddha of Krishna het juiste geloof brengen?

Ja mijn kind, dan zou je dat denken, maar toch zou je het verkeerd hebben.

Maar volgens mij zeggen ze allemaal hetzelfde, brengen ze allemaal dezelfde boodschap.

Alleen vanuit een ander oogpunt vertelt vanuit de cultuur van het land.

Het is maar van welke kant je het bekijkt.

Het maakt onze schepper niet uit welke naam je gebruikt, Allah, God of Vader, zelfs niet of je de schepper als hem of haar ziet.

Het belangrijkste is dat je jezelf herkent in het leven en ziet dat je meer bent dan je lichaam en je gedachten, en dat je ook een ziel hebt.

Een ziel die verbonden is met de goddelijke bron waar je vandaan komt..

De bron waar je eeuwig bent

De bron die je nooit verlaten hebt en waar je na deze droom, in volle bewustzijn naar zult terugkeren.

Want we leven hier in een droom, al lijkt het heel echt, toch is het een illusie.

Je ziel weet precies wat hij doet, en je geest en lichaam zijn het gereedschap waarmee zij/hij (en elke andere ziel) dat doet.

Voor het gemak gebruik ik in deze cursus “haar en God” als ik het heb over onze schepper.

Je mag van mij ook hem of Allah of wat dan ook invullen, we hebben het over hetzelfde.

De belangrijkste vragen die we in deze cursus gaan onderzoeken zijn.

Wie ben ik

Waar ben ik

Waarom ben ik hier

Waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren.

Wie kies je te zijn ten opzichte van...

Welke invloed hebben mijn eigen gedachten op mijn kinderen.

Hoofdstukken

1. Wat is waar
2. Wat is leven
3. Verandering veroorzaakt je Zelf
4. Wie ben ik
5. Wat is meditatie
6. Waarom ben ik hier?
7. Hoe schilder ik mijn leven en dat van anderen
8. Wat als er vreselijke dingen gebeuren in mijn leven?
9. Negen veranderingen



## Hoofdstuk 2

### Wat is leven?

Het leven is verandering, als er niets verandert is er niets dat leeft !

Alles is in beweging, en beweging is verandering.

Leven *is* verandering.

Wat is verandering? Verandering is een wijziging of verschuiving van omstandigheden, een situatie of een toestand, fysiek of niet fysiek, zodanig dat het origineel niet alleen anders wordt dan het was, maar zo verandert is dat het onherkenbaar is, en onmogelijk weer kan worden zoals het was.

Veranderingen die over het algemeen als bedreigend over komen hebben meestal te maken met relatie, geld en gezondheid.

Als er één van verandert kan dat erg onveilig aanvoelen, als er tegelijkertijd twee veranderen kan dat ontzettend moeilijk zijn, als alle drie tegelijk veranderen is dat verschrikkelijk.

Bijna iedere verandering gaat samen met angst, nare maar ook leuke veranderingen.

De eerste schooldag op een nieuwe school en onmiddellijk slaat de angst toe.

Een nieuw kapsel, stel dat het niet staat.

Je trouwdag, is het wel de juiste keuze?

Maar wat er ook verandert of eindigt, het is altijd het begin van iets nieuws.

De truc is om te proberen de veranderingen niet te vermijden, maar ze tot stand te brengen.

De meeste mensen houden niet van veranderingen, het heeft meestal te maken met iemand of iets achterlaten.

Het leven verandert voortdurend, het past zichzelf aan de situaties aan waar het in zit.

Nu is een verandering in een paar seconde de wereld rond, 2000 jaar geleden gingen de veranderingen lopend van mens tot mens en kwam niet verder dan het continent waar de verandering plaatsvond.

Het leven is ontworpen om te groeien en te overleven, in de natuur is dat goed terug te zien in de vorm van klimaatsverandering. Het leven blijft voor eeuwig, maar of wij als mens in deze vorm, zoals wij nu zijn, daar ook getuigen van zullen blijven, hebben we voor een groot deel zelf in de hand.

Waarom kun je zien dat het leven zichzelf aanpast?

Tsunamie's, orkanen, aardbevingen, maar ook virussen, bacteriën en nieuwe ziektes.

Het leven is ontworpen om te groeien en te overleven.

Er komt geen rust, waar je nu naar kijkt is al geweest, waar je nu naar kijkt is al geweest,

**WAAR JE NU NAAR KIJKT IS AL GEWEEST**

Wat wel te veranderen is, is hoe jij omgaat met de verandering.

Het leven is energie in beweging.

### Hoofdstuk 3

#### Verandering veroorzaakt je Zelf

Als je de kosmos bekijkt als een vissersnet, met overal knopen en draden die met elkaar verbonden zijn.

Dat is het virtuele gebied van God

Daar worden de connecties gemaakt.

Alles in het universum reist van de ene knoop naar de andere.

Zodra je een intentie uitzendt via de bedrading, is er verderop in een “andere knoop” de oplossing al aanwezig, en wordt per direct naar je toegestuurd.

Want het goddelijke vissersnet wil alleen het beste voor jou en voor iedereen.

Want iedereen is één in de virtuele wereld van God.

Alles wat je wenst, geeft en gunt aan de ander komt 7 maal 7 keer bij jezelf terug.

Nu moet je natuurlijk alles echt wel aan de ander gunnen, met heel je hart, en heel je ziel.

Zodra je het alleen vanuit winstbejag en eigenbelang aan je medemens schenkt, gaat die vlieger natuurlijk niet op.

Als je bang bent dat je er zelf bij in schiet, dat er te weinig overblijft voor jou, zal dit ook het geval zijn, want wanneer je angst uitzendt, komt dit als een boemerang weer bij je terug.

## Hoofdstuk 4

### Wie ben ik?

Jij bent een goddelijke creatie van het leven.

Jij bent liefde, je kinderen zijn een goddelijke creatie, zij zijn liefde

Maar wat is liefde eigenlijk?

Liefde is helend, genezend, compleet, vrede, medeleven, vergeving, verdraagzaamheid,

We willen allemaal onze kinderen het beste geven. Liefde geven.

Maar heel vaak projecteren we een heel ander beeld naar hen toe.

Hoe kijk je tegen jezelf aan, wie geloof je dat je bent?

Op welk van deze onderstaande uitspraken is je antwoord “JA”

- ◆ Ik ben niet goed genoeg
- ◆ Ik krijg nooit wat ik wil
- ◆ Relaties werken bij mij niet
- ◆ Ik ben niet belangrijk
- ◆ Mislukkingen en fouten zijn slecht
- ◆ Het leven hoort zwaar te zijn

Maak je geen zorgen als je meerdere keren ja zegt hierop en zelfs alle keren, de meesten van ons hebben hiermee te kampen. De basis voor dit geloof wordt al in onze kindertijd aangelegd, en door onze ouders, onderwijzers en anderen ingeprent.

Willen wij deze boodschap blijven doorgeven? Of willen we dat onze kinderen een ander zelfbewustzijn ontwikkelen.

Als je deze gedachten hebt, voor jezelf of naar je kinderen toe, ontbreekt de LIEFDE

Want Liefde is onvoorwaardelijk en accepterend

En het begint met de liefde die je aan je Zelf schenkt.

Jij bent opgebouwd uit 4 delen, je hebt een lichaam, je hebt een geest, ook wel verstand genoemd en je hebt een ziel. Samen ben je één wezen.

Als je goed telt zie je er hier maar 3 staan.

Wat is de 4<sup>de</sup> dan?

Dat zal ik je uitleggen met een metafoer.

Je hebt een oceaan, die bestaat uit heel veel druppels bij elkaar.

Als je er 1 druppel uit haalt, is deze dan anders dan waar die vandaan komt?

Of heeft die druppel alle eigenschappen van de oceaan?

Als je hem weer terug doet in de oceaan, wordt deze druppel weer één met het al het water.

Zo is het ook met jou lichaam, geest en ziel, als deze eenheid weer terug gaat smelt alles weer samen tot één geheel.

Dat noemen wij hier doodgaan, maar eigenlijk is het juist andersom, we worden dan weer één met de energie die we LEVEN noemen.

Daar ben je NU ook, en voor altijd en eeuwig veilig, je bent het geheel.

Het geheel van de som is veel meer dan de optelling van de delen.

Je weet wat je lichaam is, dat kan je zien, bij je zelf en bij anderen.

Je weet ook wat je gedachten zijn, die kun je horen bij je zelf en bij anderen.  
Maar waar zit je ziel? Wat is je ziel?

Je ziel is dat stukje in jezelf dat je niet ziet en niet hoort maar wat altijd op de achtergrond, onveranderlijk aanwezig is, de toeschouwer die je gedachten hoort en je lichaam ziet. Het stukje in jou, wat er was toen je geboren werd, wat er nu is en wat er altijd zal zijn.

Je ziel is dat stukje wat er was toen je kind was en bang was in het donker, wat er was toen je tiener was en bang was om naar een nieuwe school te gaan, wat er was toen je trouwde, toen je kinderen kreeg....

De eeuwige toeschouwer, dat is de ziel.

Het stukje wat elke emotie “beleeft” de “goede en de slechte” ook al zijn er geen goede en slechte emoties, er zijn emoties, en de ziel wil de ervaringen hiervan ervaren.

## Hoofdstuk 5

Wat is meditatie

Dat is eigenlijk “concentratie”

jezelf richten op “niet denken”

Contact maken met het derde deel, je ziel

### De “loop meditatie

We gaan nu de natuur in, en wandelen, stil zijn in de natuur.

En tijdens de wandeling kijk je om je heen, laat je ogen gaan waar ze maar willen en als ze iets vinden richt er dan je volledige aandacht op. Het kan alles zijn, een vuilniswagen, een stoplicht, een kiezelsteentje, een bloemetje. Kijk er goed naar vanaf het punt waar je je bevindt. Bekijk het aandachtig. Ieder deeltje ervan. Hoe ziet het eruit. Waar is het uit opgebouwd, wat is de geur, kun je het ruiken. Hoe groot is het vergeleken met jou. Wat verteld het jou over het leven. Loop dan verder. Zoek drie dingen uit om op deze manier te bekijken tijdens je wandeling.

Dit kan buiten, maar natuurlijk ook binnen, bekijk het tapijt eens op deze manier. Er is genoeg in huis te zien, te ruiken, aan te raken, tussen de slaapkamer en de keuken.

Op deze manier train je je geest op te houden alles te negeren wat je ervaart, je traint je geest zich te concentreren op één specifiek aspect van je ervaring, zodat je deze volledig kunt ervaren.

### De “stop meditatie”

Kan op elk gewenst moment op de dag, en duurt een paar seconden tot een paar minuten.

En is eigenlijk heel simpel.

Even bewust stilstaan bij de activiteit waar je mee bezig bent.

Ben je aardappels aan het schillen, kijk dan even heel intens en bewust naar de aardappel, hoe ruikt hij, hoe ziet de schil eruit, hoe groot is hij. Richt je volledige aandacht erop. En ga dan verder. Steeds vaker zul je merken dat je de dingen bewust gaat zien.

De vlam van een kaars, een pen, een glas drinken enz.

Misschien heb je zelf al eens meegemaakt, dat je een vervelend klusje moest doen, waar je met tegenzin aan begon. Je zegt dan tegen jezelf “verstand op nul” en even doorzetten.

Opeens merk je dat het karwei bijna klaar is en dat je dat nog jammer vindt ook.

Doordat je even je verstand uitschakelde, maakte je direct contact met je ziel, en je ziel is liefde en doet alles met liefde en compassie.

Het maakt ook niet uit welk werk je doet, als je het met liefde doet is iedere bezigheid geweldig.

Met, iedere morgen de dag beginnen met de gedachte, ik HOU van mijn werk” creëer je voor jezelf mogelijkheden. Je zult na een paar maanden beseffen dat er veranderingen op je werkplek zijn ontstaan, misschien verandering van baan heeft plaatsgevonden, Dit is een boodschap die aan je kinderen moet worden doorgegeven.



De “wie?” meditatie

Vraag bij een ongewenste emotie aan jezelf, WIE? Heeft deze emotie?  
 Vraag dit een paar keer aan je Zelf, WIE? Heeft? WIE? Voelt? WIE? Ervaart?  
 Geef jezelf bewust terug aan het Zelf.  
 Je bent particulier God. Een individualisatie van God.  
 Voeg je Zelf hiermee weer samen met de gehele God.

Hoofdstuk 6

Waarom ben ik hier?

Wat ervaar je eigenlijk als je in de oceaan van de liefde leeft?  
 Als alle druppels om je heen precies hetzelfde zijn.  
 Als iedereen het met elkaar eens is en er precies hetzelfde uit ziet?  
 Stel je dat eens voor, iedereen even lang, dezelfde haren, hetzelfde huis, allemaal hetzelfde  
 speelgoed of even goed in hardlopen  
 Je kunt niet winnen en niet verliezen, je kunt niet rijker worden en niet armer.  
 Is er dan nog een uitdaging?

We zijn hier om te kunnen ervaren wat we juist niet zijn.  
 We zijn hier in de speeltuin van God.  
 Bij onze geboorte zijn we de speeltuin ingegaan en bij onze dood verlaten we de speeltuin  
 weer om ons weer samen te laten smelten met de goddelijke energie van de liefde..  
 En ondertussen mogen we hier naar hartenlust spelen en ons herinneren wie we werkelijk zijn.  
 God heeft voor haarzelf een speeltuin aangelegd van tegenstellingen.  
 Want zonder kwaad kan je geen goed ervaren.  
 En zonder dik geen dun, zonder warm geen koud, zonder arm geen rijk

Begin elke dag met.....dankbaarheid.....

Wees dankbaar voor elk ding, elke situatie, elk mens wiens leven je beroeren zal  
 Wees dankbaar voor elke rekening, de rijkdom die je hebt dat je rekeningen betalen mag.  
 Wees jezelf ervan bewust dat elke rekening “rijkdom” betekent.

Op mijn spiegel boven de wastafel staat de tekst geschreven:

Wat kan ik vandaag voor een ander betekenen, wat kan ik een ander vandaag geven?  
 We zijn hier op aarde om anderen te DIENEN.

Maar wat betekent “dienen”?

Geef iedereen aan ZICHZELF terug  
 Kijk iedereen in de ogen  
 Geef een glimlach  
 En raak hem of haar, via emotie, gevoel of fysiek aan.

Stuur met liefde een kaartje, geef met liefde een hug, schenk met liefde aandacht.

Geef vrij van alle rijkdommen die je geschonken zijn.  
We zijn tenslotte allemaal één, een collectief,  
Maak contact op ziel-niveau

En weet je wat het mooie hiervan is? Wat je met liefde, onvoorwaardelijk aan een ander  
“geeft” krijg je dubbel en dwars terug.  
Sta vanaf dit moment open voor alles en iedereen wat je tegenkomt.

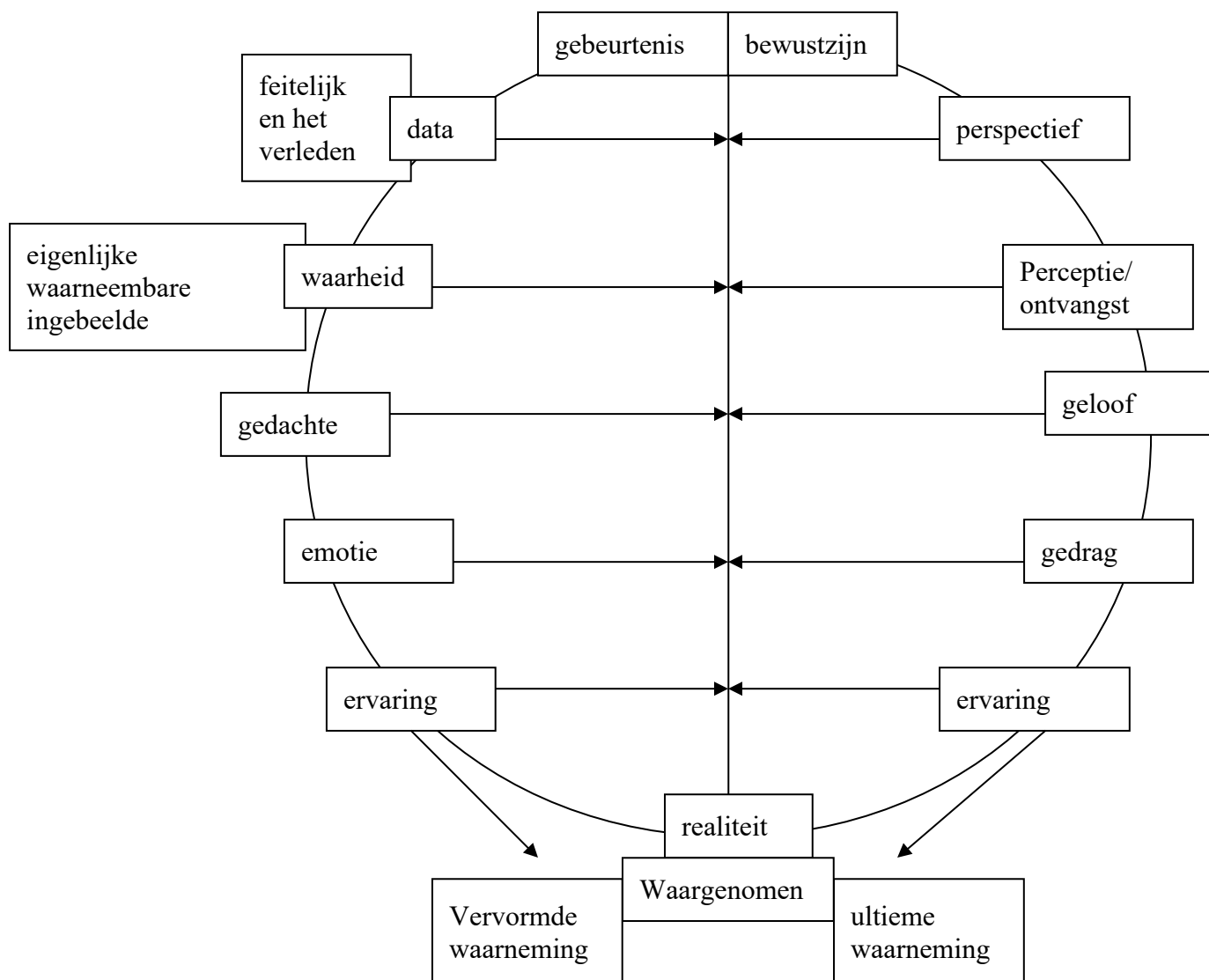
## Hoofdstuk 7

Hoe kleur ik het schilderij van mijn leven en dat van anderen?

Het leven werkt als een cirkel

Aan de linkerkant overkomt het leven je

aan de rechterkant creëer je het leven



We gaan nu alle woorden die in deze cirkel voorkomen een betekenis geven.

Gebeurtenis, spreekt voor zich, maar hoe gaan we er mee om

Data, feitelijk en cellulair, duiken we onze “bibliotheek” in? Hebben we een soort gelijke situatie al eens eerder meegemaakt? En herhalen we de bijbehorende emotie? Of zit er erfelijk materiaal in onze cellen, waar we op terug pakken.

Waarheid, waarschijnlijk, daadwerkelijke, verbeelde/ verzonnen  
 Welke waarheid? Die uit de bibliotheek? Kan dat de daadwerkelijke waarheid zijn?  
 De daadwerkelijke waarheid, die je ziet? Als je bij de politie werkt, begrijp je uit de getuigenverklaringen, dat er een hemelsbreed verschil is tussen twee waarheden.  
 De verzonnen waarheid, dit beleven de meeste mensen, er is wat uit de bibliotheek, er is een waarheid die ze zien of horen, en de rest verzint men erbij.

Gedachte, de gedachte achter de waarheid, je denkt een toekomstbeeld, en zendt die de kosmos in, en dat krijg je gepresenteerd, je angst komt naar je terug in een belevenis

Emotie, en uit de bibliotheek vis je een emotie, die daar het beste bij past

Ervaring, en dat levert je een ervaring op die je waarschijnlijk al honderden keren waargenomen hebt, omdat de bibliotheek geen nieuws bevat.

Realiteit, dat is dus de optelsom van de data, waarheid, gedachte, emotie en ervaring  
 Een zeer vervormde realiteit dus

Nu gaan we langs de andere kant van de cirkel, de kant die Jezus, Boedha, Mohammed bewandelden

Bewustzijn, er vindt een gebeurtenis plaats, en je kijkt er naar vanuit je bewuste ZIJN.  
 Van boven af gezien ziet alles er anders uit, objectief bekijk je de zaak van alle kanten.  
 Doe maar net of je big brother bent, met allemaal camera's vanuit verschillende hoeken.

Perspectief, verander je perspectief door 100 stappen terug te nemen, oordeelloos

Perceptie, bezie de waarheid als een illusie, een droom, een onwerkelijkheid

Geloof in de enige werkelijkheid, je eigen goddelijkheid, en benader elke gebeurtenis die op je pad komt als een Godsgeschenk, als een ervaring die je zelf hebt opgeroepen, omdat je jezelf wilt (her)kennen.

Jezelf wilt ervaren, als eeuwig, als liefde, als één harmonieus wezen.

En zonder tegenstelling van dit alles, kun je dit onmogelijk ervaren.

Gedrag, je gedrag op elke gebeurtenis zal veranderen, omdat je Jezelf plotseling in de “toeschouwerrol” ziet.

Elke ervaring kan je nu verwelkomen als geschenk, of dat nu liefde is, pijn, verdriet of geluk, elke ervaring geeft je de kans je Zelf te kennen als eeuwige liefde.

En vanuit dat perspectief ervaar je de ultieme waarheid over de kosmos en over Gods eenheid.

Ik zou je willen uitnodigen om te streven naar de gulden middenweg.

Wanneer er zich een gebeurtenis voordoet, zal je automatisch de databank van het verleden induiken, doe dan een pas op de plaats, neem afstand van iedere willekeurige situatie, en schakel over van de eeuwen oude bibliotheek naar een geheel andere benadering, een ander perspectief. Zodra je een gedachte in jezelf opmerkt, kijk dan direct of dit gegeven links of rechts van de cirkel ontstaat, want dit is heel belangrijk in verband met de emotie die erop volgt, want emoties overkomen je aan de linker kant, maar kies je zelf aan de rechterkant van de cirkel.

Stel je de volgende gebeurtenis eens voor

Gebeurtenis: scheiding  
(Onmiddellijk ren je naar de databank, en gaat zoeken naar vergelijkingsmateriaal, wat betekende “scheiding” in mijn verleden, en dat begint al met de geboorte ervaring)

Data/verleden .pijn, wraak, verdriet, verlatenheid

Waarheid: dit is verschrikkelijk, een ramp,

Gedachte: ik ben bedrogen, ik maak hem/haar kapot, dat hij/zij mij dit kan aandoen

Emotie: huilen, haat, jalousie

Ervaring: ik ben alleen, verlaten, gebroken

Realiteit: vervormde waarheid, al zie je dat pas in na een paar jaar

Bewustzijn : scheiding

Perspectief : Wat is de werkelijke reden? Heb ik hem al eens weg gewenst. Ben ik wel eens aan het fantaseren geweest over een ander? Geeft hij mij wel de groeimogelijkheden die ik zoek?

Was ik hulpeloos voordat ik hem/haar ontmoette? Hing mijn geluk, voordat hij/zij ten tonele kwam van hem/haar af? Of was het geluk altijd al in mij aanwezig?

Waarom wil ik (opnieuw) deze ervaring?

Perceptie: Waarom wil ik verandering, wat beviel mij slecht in deze relatie.

Geloof: Ik ben hier om ervaringen op te doen, op elk gebied. Ervaringen die ik als goddelijk wezen in de eeuwigdurende liefde onmogelijk ervaren kan. Daarom is deze aarde geschapen, de aarde is het mooiste stukje in de hemel.

Gedrag: Welke voordelen heeft dit voor mij, ik kan verder groeien naar de volgende ervaring die ik ook zelf weer kiezen kan.

Ervaring: De wereld ligt aan mijn voeten, open en uitnodigend, ik mag alles ervaren wat ik zelf wil, de intentie (gedachten) die ik uitzend worden op een gouden presenteerblaadje aangeboden. Beheers je gedachten en je beheerst je leven. Met andere woorden, je creëert je eigen leven.

Realiteit De ultieme waarheid is jezelf herkennen als God die zichzelf ervaart.

Jezus zei:

Laat hij die zoekt niet ophouden te zoeken totdat hij vindt.

En als hij vindt, zal hij verward zijn en als hij verward is,

zal hij zich verwonderen.  
En als hij zich verwonderd heeft,  
zal hij overal boven staan en tot rust komen.

## Hoofdstuk 8

Wat als er vreselijke dingen gebeuren in mijn leven?

Iedereen heeft zijn of haar eigen agenda, je kinderen ook!  
Elke ziel is hier met een missie, een doel voor zichzelf.  
Jij bent door je kinderen uitgekozen om hen zo goed mogelijk te begeleiden.  
Uiteraard is het verstandig om ze te waarschuwen voor een hete pan, en te leren hoe ze veilig kunnen oversteken.

Ons verstand is op de meeste momenten een heel goed gereedschap.  
Het wordt alleen heel erg overschat, want het verstand haalt zijn kennis uit de data die er ingestopt is door je ouders, je onderwijzers, alle gebeurtenissen en omstanders, sinds je geboorte.  
De echte ultieme wijsheid komt uit de ziel, daar is alle kennis compleet, en een oneindige eeuwige wijsheid voor iedere ziel onbeperkt aanwezig.

Loslaten betekent dat je iedereen vrij laat zijn of haar eigen ervaringen op te doen en tegelijkertijd alle liefde geeft die je in je hebt..

Leer je kinderen hun goddelijke macht herkennen, leer ze, wat je uitzend, de kosmos in, dat krijg je als ervaring op je broodplankje.

Leer ze de mogelijkheden van het leven, het is net een computerspelletje, als je de ene deur ingaat beleef je een ander avontuur, dan wanneer je voor een ander optie kiest.

Het mooie is, dat je ook in het leven hier op aarde keer op keer weer opnieuw kunt beginnen.  
Dit kan vele keren tijdens het huidige leven, maar ook als we ons lichaam verlaten, krijgen we hetzelfde weer aangeboden.

Je hebt vast wel eens gehoord van de 'javu, dit heb ik al eens eerder meegemaakt....  
Ja, je hebt gelijk, misschien wel voor de tiende keer.

## Hoofdstuk 9

9 veranderingen om vrede in jezelf te maken.

### De eerste verandering

Verander je beslissing 'om je er alleen doorheen te slaan'

Wat er ook gebeurd, praat erover, haal de hulp van een ander erbij, mensen helpen graag.

Zou jij er niet willen zijn voor iemand waarvan je houdt wanneer hij of zij pijn heeft?

Natuurlijk !

Het voelt goed als je een ander helpen kunt, dus vraag hulp, dit is niet belastend, de ander voelt zich goed als hij of zij je kan helpen.

Zij kunnen je een ander perspectief tonen, een heldere kijk op de zaak.

*Als je contact zoekt met iemand anders, maak je contact met jezelf*

*Maak contact met je ziel, dat is niet jouw verhaal in je gedachten, maar de toeschouwer die er altijd is, achter je gedachten*

### De tweede verandering

Verander de keuze van je emoties

Hou vastberaden vol dat niets en niemand je innerlijke vrede kan verstoren.

Er zijn momenten dat het prettig voelt om verdrietig te zijn.

Zolang een bepaald gevoel je dient, laat het dan volledig toe, ervaar het gevoel van teleurstelling, verdriet, angst, boosheid volledig, kijk het recht aan.

Maar blijf er niet in hangen.

Stuur het weg en vervang deze emotie voor eentje die je prettiger vindt.

Richt je gedachten op iets moois

### De derde verandering

Verander de keuze van je gedachten

*Weet hoe machtig je eigen gedachten zijn, ken je eigen kracht.*

### De vierde verandering

Verander de keuze van waarheden

### De vijfde verandering

Verander je idee over verandering zelf

Wie is het die de verandering wilt

## De zesde verandering

Verander je idee over waarom verandering optreedt  
*Als alles bij het oude laten de weg naar geluk was*  
*Zou wat er net is gebeurd, niet zijn gebeurd*  
*Verandering vind plaats omdat jij dit wilt*  
*Alle verandering is ten goede*

## De zevende verandering

Verander je idee over toekomstige veranderingen  
*Je ziel zal je nu al laten zien wat je geest je later zal tonen*  
*Je zult zien dat alles wat je ooit is overkomen, voor je eigen bestwil was*  
*Alles wat gebeurd, gebeurd met het hoogste evolutionaire doel*  
*En je moet weten, dat een ziel soms reïncarneert op een tijdstip met een doel*  
*Dat de agenda van een andere ziel dient*

*Kijk naar Jezus, Boeddha, Mohammed maar ook Nelson Mandela, moeder Theresa,*  
*Of dichter bij je eigen moeder en vader*

*De wetenschap dat alle dingen uiteindelijk goed komen voor jou, dat alle uitkomsten*  
*volmaakt zijn voor je evolutie, geeft je een buitengewoon vertrouwen in morgen.*  
*En daar ligt je kracht.*

Geef jezelf antwoord op de 4 fundamentele vragen  
 Wie ben ik  
 Waar ben ik  
 Waarom ben ik hier  
 Waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren.  
 Wie kies je te zijn ten opzichte van...

## De achtste verandering

Verander je idee over het leven  
*Geen enkele mogelijkheid voor de toekomst is van tafel*  
*Het leven is niet bedoelt als een strijd, ook niet als test, vuurdoop, of leerschool.*  
*Het leven is een vreugdevolle explosie van het leven zelf, het leven zelf uitbreidend door het*  
*proces van het leven zelf*

*Wat je ook overkomen is, of je nu je baan, je relatie, je huis, een geliefde verloren hebt.*  
*Wat er ook verandert is, ik begrijp wat dat voor je betekent.*  
*Ik wil dat je er niet voor wegloopt, of er onverschillig over bent, maar het onder ogen ziet*  
*En iedere waarheid, emotie, ervaring toelaat die het voor je teweeg brengt, want ik weet dat*  
*iets waar je jezelf tegen verzet, altijd weer terug komt.*



## De negende verandering

Verander je identiteit,  
je bent geest, een ziel, die een ervaring heeft in een fysieke wereld.  
Voor eeuwig veilig, heel en compleet, in eenheid met God