

## Module 1 I am Love; meet the goddess within

### Welkom

Jouw goddelijkheid ontmoeten

Het licht in jou

en dat licht laten we in dit programma schijnen, groter worden en stralen over de wereld. Want dat is waarvoor je hier op aarde bent gekomen.

Het licht is nog een beetje bedekt, misschien is het nog niet aan, heb je het nog niet gevonden.

Dat is helemaal niet erg. Weet dat het licht er is, dat je het zult vinden en dat je het kunt laten stralen. Hoe meer je van jezelf houdt, jezelf accepteert hoe feller jouw licht schijnt.

Wat hier voor nodig is, leer je in dit programma

Vragen stellen helpt je om inzicht te krijgen en stappen te zetten. Daarom zal ik in dit programma veel vragen aan je stellen dat het inzicht geeft om meer van jezelf te leren houden.

Stel zelf ook vragen

We zijn hier bij elkaar om van elkaar te leren, met elkaar te delen. Het is een veilige groep.

Als je het niet durft te vragen of niet durft te delen, weet dan dat de ander er iets aan gaat hebben.

Vraag jezelf af welke oordelen er zijn dat je dit niet durft. Ik hoor altijd de stem 'wat zullen mijn ouders/anderen er niet van denken' en voor mij is dit geen reden meer om het niet te delen.

Meestal heeft het juist een goed effect, krijg ik veel reacties waar ik iets mee kan of help ik er anderen mee die hier ook mee 'worstelen'.

### Module 1

We gaan van start met de eerste module. De module om puur jezelf te mogen zijn.

Om je grenzen aan te geven

Je muren te laten zakken

jouw kwaliteiten in te zetten

te mogen doen wat jij heel erg leuk vindt

om dat meer naar buiten te laten komen

doen wat jij belangrijk vindt in je leven en hier op afstemmen

Afstemmen op hoe jij wilt dat jouw dag verloopt

de noodzaak om af te stemmen

### Houden van jezelf

Houden van jezelf begint met het accepteren van wie je nu bent

en met het accepteren van de situatie waarin je nu zit.

Het is zoals het nu is.

Jij kunt jouw leven creëren en je hebt het leven gecreëerd precies zoals het nu is. Dat is misschien slikken, misschien voel je nu een enorme weerstand opkomen, frustratie.

Weet dat je vanaf nu de touwtjes in handen gaat nemen om het leven anders te leven. Dat alles omdat je meer van jezelf gaat houden, jezelf gaat leren zijn, meer mag ontvangen, minder hoeft te

weg te geven, grenzen gaat aangeven, meer vrijheid gaat ervaren, moeiteloosheid gaat toelaten, de juiste keuzes gaat maken, meer overvloed mag ontvangen. OMDAT JE DIT WAARD BENT!!!

Daarom is het belangrijk om elke dag af te stemmen op het leven dat je graag wilt leven, waarin alles gebeurt wat jij wilt en alles naar je toekomt waar jij naar verlangt.

### 4 rollen/ innerlijke kinderen: kind, puber, jong volwassene, volwassene

welke zit aan het stuur.

## **Alles is energie.**

Jij bent energie, alles is energie. Het gaat om de energie die jij wilt ervaren en uitstralen. welke energie wil jij zijn? Wanneer voel jij je het fijnst? Hoe voel je je dan? roep deze energie en gevoelens op. Ga zitten en voel hoe jij je wilt voelen. Denk aan de fijne dingen, dat alles lukt, dat je plezier hebt, dat je met je gezin bent of wanneer jij flow creëert op je werk of in je bedrijf.

Wanneer jij deze energie ervaart, is alles mogelijk, zijn er geen grenzen, zijn er geen angsten, paniek of negatieve gedachten. Dan voel je je groots, dan voel je jouw power. Dan voel je je blij, gelukkig. Dan stroomt ook alles en trek je alles aan wat je graag wilt. Dan geloof je in jezelf en vertrouwt op jezelf.

## **Veiligheid**

Jij bent veilig. Er zijn mechanismen in jouw lichaam, jouw celgeheugen dat denkt dat je nu niet veilig bent. Deze gedachte, dit gevoel klopt niet meer. Waarschijnlijk is dit ontstaan in je jeugd, als puber, als jong volwassene maar nu als volwassene ben je veilig en kun je kiezen om veilig te zijn. Op het moment dat je voelt dat je niet veilig bent, zit jij niet als volwassene achter het stuur. Ben je dan bewust dat je wel veilig bent en dat dit signaal niet klopt. Welke manier helpt voor jou om je veilig te voelen. Ga in gesprek met je innerlijk kind.

## **Kiezen**

Je hebt altijd een keuze. Als jij je niet prettig voelt of de situatie is niet prettig, stel jezelf als eerste de vraag: voelt dit licht of voelt dit zwaar.

Licht is de waarheid

Zwaar is niet jouw waarheid

Wanneer dit zwaar voelt, ga je dit nader onderzoeken want jij het tij kunt keren. Jij kunt kiezen voor een ander gevoel over deze situatie of kiezen om de situatie anders te bekijken of jezelf anders op te stellen in deze situatie.

Je kunt je laten leiden maar je kunt ook kiezen om zelf de verantwoordelijkheid te nemen en te kiezen. anderen zullen jouw grenzen, jouw mening moeten respecteren. Het kan zijn dat jouw omgeving hier in het begin aan moet wennen. Geef ze de ruimte en de tijd.

## **Oordelen**

Stop met oordelen over jezelf. Luister naar het stemmetje in je hoofd, jouw innerlijke criticus, jouw egostemmen. Weet dat deze stemmen jouw van het geluk af willen houden. Ze brengen je aan het twifelen, ze oordelen over jou zodat je over jezelf gaat oordelen. En natuurlijk ook over anderen. Houd je gevoel voor jezelf zuiver. Voel! Maak contact met jouw bron, met jouw innerlijke stem, die altijd de waarheid spreekt. Daar kun je altijd op vertrouwen. Maak er elke dag contact mee en maak er elke keer contact mee als je twijfelt of het even niet meer weet. Stel vragen aan je innerlijke stem als je merkt dat je teveel in het hoofd zit. Stel vragen als je niet weet welke keuze je moet maken, als je een blog wilt schrijven en je weet niet waarover. Je wilt een berichtje plaatsen op FB en je weet niet of je dit nu moet doen of vanavond of morgen.

Neem de tijd om een keuze te maken. Vraag tijd om een keuze te maken. Geef jezelf tijd om contact te maken met je bron om het juiste antwoord te krijgen. Weet dat het eerste antwoord het juiste antwoord is.

Kies nooit vanuit angst, kies altijd voor liefde en vertrouwen.

## **Teveel moeten van jezelf**

Hoeveel moet jij wel niet van jezelf elke dag? Hoe hoog leg jij de lat voor jezelf?

Wie wil jij iets bewijzen.

To do lijstje;

Kijk eens goed naar je agenda

Angst voor een tekort aan tijd. Er is altijd tijd genoeg. Vraag het Universum om alles in jouw tempo te laten komen.

Streng voor jezelf

Altijd in actie moeten zijn

Kijk eens naar alle rollen die je nu vervult. Waar besteed je veel tijd aan. Waar minder tijd? Ben je tevreden met hoe het nu gaat? Wat zou je willen veranderen?

Focus

Efficiënt

Grenzen aangeven

Voel of dingen nog bij je passen

### **Vergeven**

Elke keer als je merkt dat iets niet helemaal is gegaan zoals jij het voor ogen had, ben dan mild naar jezelf. Het is je gewoonte om jezelf dan af te straffen, streng te zijn en je te onthouden van alles waar je van houdt. Het kan heel extreem zijn maar ook heel klein. Dat is de reden waarom je niet genoeg van jezelf houdt. Waarom je niet volledig kunt ontvangen, waarom je niet in overvloed kunt leven. Hier valt het meeste te bereiken voor je.

Wat kun je doen op zo'n moment?

Wat helpt jou op zo'n moment?

Start met jezelf vergeven.

Vergeef de ander en dat houdt niet in dat je het vergeet maar dat je er op een andere manier naar kunt kijken zodat het je niet (meer) belemmert in je dagelijkse gang van zaken.

**Wil je gelijk of wil je vrijheid?**

### **Methoden van vergeving, van loslaten:**

schrijven - verbranden

Ho'oponopono

Clearingstatement

### **Energie van jou of van iemand anders**

Hoe weet je nu of de energie van jou is of van iemand anders?

### **Contact met jouw innerlijke stem, jouw Bron, het universum, jouw spiritteam**

In de visualisatie leer je contact te maken met jouw innerlijke bron

### **Wie ben jij en wie wil jij zijn?**

### **Opdracht 1: Jezelf en anderen vergeven**

Oefening vergeving in online omgeving.

### **Dagelijkse opdracht 2:**

**Hoe wil jij je voelen vandaag?**

**Hoe wil jij dat jouw dag er uitziet vandaag?**

**Hoe wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?**

Gebruik het afstemdagboek of stem af op jouw manier

### **Opdracht 3: Vrije schrijfoopdracht**

**Denk er niet over na. Het makkelijkste is om deze oefening te doen als je in jouw energie zit.**

#### **Wie ben jij en wie wil jij zijn?**

Welke waarden bied jij dan?

Wat zou je dan het liefste doen?

Hoe ziet jouw leven er uit?

Verwerk daarin 25 dingen waarom je van jezelf houdt en verwerk er ook in van welke delen van je lichaam je het meeste houdt.

Maak er een soort van liefdesbrief van voor jezelf.