INZICHTEN
&
OEFENING

Onafhankelijkheid

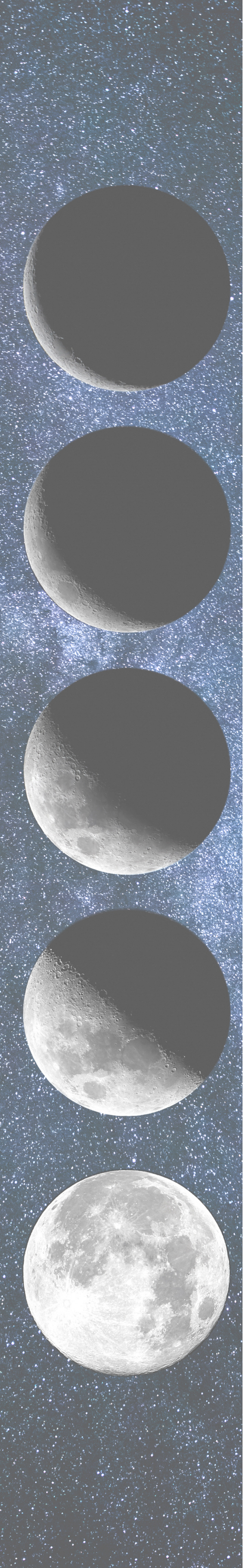
WAT IS JOUW REALITEIT?

Sandy Angela

Vandaag wordt ik bewust van mijn gedachten & kies ik mijn woorden met zorg, want met mijn gedachten en woorden creër ik

BOEDDHA

mijn wereld



Deze woorden van boeddha hebben mijn leven veranderd. Lees het nog maar eens heel bewust en voel hoeveel kracht je hebt als je je dit écht gaat beseffen!

Jouw gedachten creëeren jouw realiteit. Eerder las je al hoe je gedachten ook energie zijn en dat ze geen bezit zijn. Het zijn niet jouw gedachten, dus je kunt altijd anderen gedachten kiezen/ aantrekken. Echter de oorsprong van jouw gedachten ligt in jouw emoties, overtuigingen, en

referentiekader: met wie je omgegaan bent in je leven en met wie je nu omgaat, beïnvloeden jouw gedachten.

In de periode dat ik met deze bewustwording bezig was, viel mij ineens op hoe iemand anders samen met mij op dezelfde plek geweest kon zijn, rondom dezelfde mensen hun dag doorgebracht kon hebben, dezelfde omstandigheden op die dag ervaren kon hebben en toch een totaal ander verhaal over die dag vertelde dan ik. De realiteit van die dag kon voor mijn metgezel dus totaal anders zijn, terwijl aan de buitenkant alles precies hetzelfde was.
Wat bepaalde dus het verschil in onze realiteit?
Onze binnenkant; onze gedachten!

Als ik dus iets anders aan de buitenkant wil, moet ik mijn gedachten veranderen.

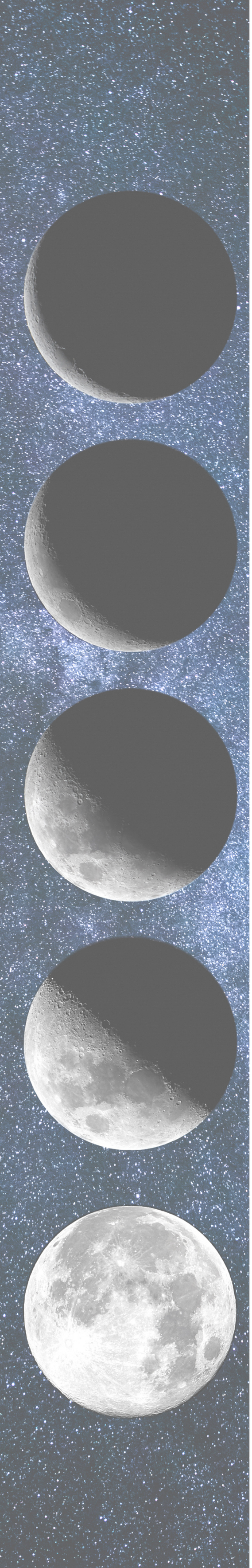
Verandering zit niet in heel hard proberen anderen te beïnvloeden om een situatie te veranderen, verandering zit in anders naar een situatie kijken: vanuit andere overtuigingen

De woorden die je hardop spreekt zijn soms anders dan wat je van binnen voelt en denkt. Incongruentie hierin is vaak jezelf en anderen en het hele universum voor de gek houden. Als je woorden gebruikt die niet matchen met wat je diep van binnen denkt, weet of voelt, dan gebeuren buiten jou veel dingen waar je eigenlijk geen zin in hebt of niet blij van word.

Bijvoorbeeld je wordt boos omdat je partner je nooit begrijpt: dit kan ook niet want jouw onware woorden creëeren zijn of haar realiteit over jou en daar reageert de ander op.
Of op je werk krijg je nooit de kansen die je eigenlijk vind dat je verdient: jouw baas ziet niet de echte jij en/of voelt dat er iets niet klopt. Voelt een bepaalde onstabiliteit door de incongruentie. Kinderen al helemaal! Die reageren puur op wat er echt van binnen speelt, die maak je niks wijs met mooie woorden. Daarom worden kinderen vaak ook als de grootste spiegels gezien. Dit kan soms heel heftig zijn, wat ze je terugspiegelen, maar het is wel steeds een kans om meer integer te worden en daarmee innerlijk meer balans te krijgen en daarmee ook een andere wereld buiten jou te creëren.

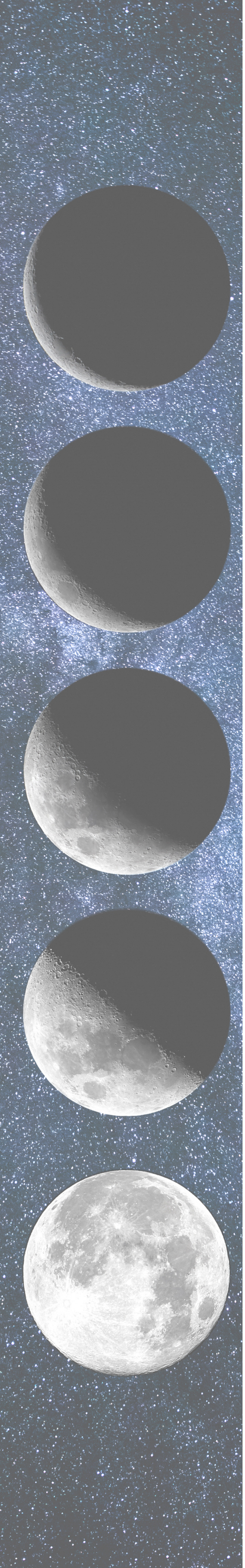
Besef je al hoeveel KRACHT jij dus eigenlijk bezit?

Als jij de emoties onder je angsten,
de ansgten onder je overtuigingen,
de gedachten die uit je overtuigingen ontstaan en de woorden die je kiest shift naar je ware jij: Liefde,
dan kan je je hele bestaan wijzigen!



WAT WAS LIEFDE OOK ALWEER?

Eerder heb je al gelezen over het verschil tussen voorwaardelijke en onvoorwaardelijke liefde. En dat de enige manier van daadwerkelijk liefde kunnen voelen voor iets of iemand, inclusief jezelf, is door er geen voorwaarden aan te verbinden. Want op het moment dat je een voorwaarde verbindt aan iets, dan betekent dat dat je iets verwacht van dat andere, van de ander of van jezelf. Dan ontstaat er een risico dat hetgeen waarom je vraagt, dat wat je verwacht, niet naar je toekomt, niet gebeurt. Dat risico veroorzaakt angst en angst weerhoud je van liefde. Om deze reden adviseer ik altijd: verbreek alle banden. Alle banden in de zin dat je iets verwacht van een ander, waardoor jij je dan goed kunt voelen. Het beste besluit dat je kunt nemen is de ander niet langer verantwoordelijk maken voor jouw welzijn! Door een ander niet langer verantwoordelijk te maken voor jouw welzijn,voor hoe jij je voelt, verbreek je de banden van afhankelijkheid met die ander. Daardoor ontstaat er vrijheid voor beiden. Zo kies je ervoor om te ervaren wat je zelf ervaart, je te voelen zoals je je voelt. Als je dit gaat bevatten en toepassen, kan je de echte verbinding met jezelf weer terugvinden. Het lijkt misschien alsof je met alle banden verbreken iets onmogelijks is of pijnlijks is wat je moet doen, maar in werkelijkheid is het identiek aan wat je al kent:



dat jij zelf verantwoordelijk bent voor jouw welzijn, voor hoe jij je voelt, voor je eigen realiteit. Een ander of een situatie de schuld geven is valse verantwoordelijkheid. Anderen kunnen nooit zorgen voor die opvulling waarvoor jij naar de buitenkant grijpt. Wezenlijke opvulling, bevrediging, liefde en eenheid kunnen alleen van binnenuit komen, middels de verbinding met jezelf.

Als je heel erg afhankelijk van anderen geworden bent, kan deze omschakeling als een flinke verandering voelen en behoorlijk wat impact hebben. Maar het is eigenlijk heel behulpzaam bij het terugvinden van je ware zelf. Bij het autonoom worden. Bij veel meer ruimte vinden IN jezelf en de wereld.
Het kan je helpen om zoveel meer te genieten van jezelf en de ander, zodra de afhankelijkheid niet langer heerst, kan je de ander laten zoals die is. Daar kan je dan simpelweg van genieten, zonder nog controle trachten te houden over de situatie.

Hoe dan ook: jij bent altijd verantwoordelijk voor jouw gehele realiteit, of je het accepteert of niet. Op het moment dat je die verantwoordelijkheid voor jezelf, jouw welzijn, je gevoel, jouw realiteit volledig accepteert, kom je terug in jouw KRACHT en neem je de regie over jouw leven weer terug!

Naast dat we altijd verantwoordelijk blijven voor onze eigen ervaringen, hebben we binnen deze realiteit ook invloed op elkaar. Dit maakt je verantwoordelijk voor de manier waarop je met een ander omgaat.

Als we dit steeds meer gaan toepassen, kan meer eenheid ontstaan. Als iedereen zijn of haar verantwoordelijk voor zichzelf en hun eigen realiteit neemt én verantwoordelijkheid neemt voor de manier waarop die met de ander omgaat, en dit op een liefdevolle manier doet, doordat je weet dat je één bent en je de ander net zo goed behandelt als dat je jezelf behandelt, dan komen we in een veld van eenheid en gelijkheid. Van overvloed en overgave. Van vertrouwen en liefde.

Welke verbinding heb jij met anderen? In het contact met anderen, stel jezelf eens de volgende vragen:

- Om wie gaat het? Om de ander, of om jou?
- Wil je graag dat de ander zicht goed voelt, voor de ander, of voor jou?
- Wil je graag dat de ander zicht op een bepaalde manier gedraagt voor de ander, of voor jou?
- Wil je dat de wereld op een bepaalde manier functioneert voor de wereld, of voor jou?

Antwoord deze vragen vanuit je hart en je zult merken dat hoezeer je brein je ook stuurt naar een ander antwoord, diep van binnen is het werkelijke antwoord op de vragen: *jou. Het gaat om jou. Jij wilt dat, voor jezelf.*

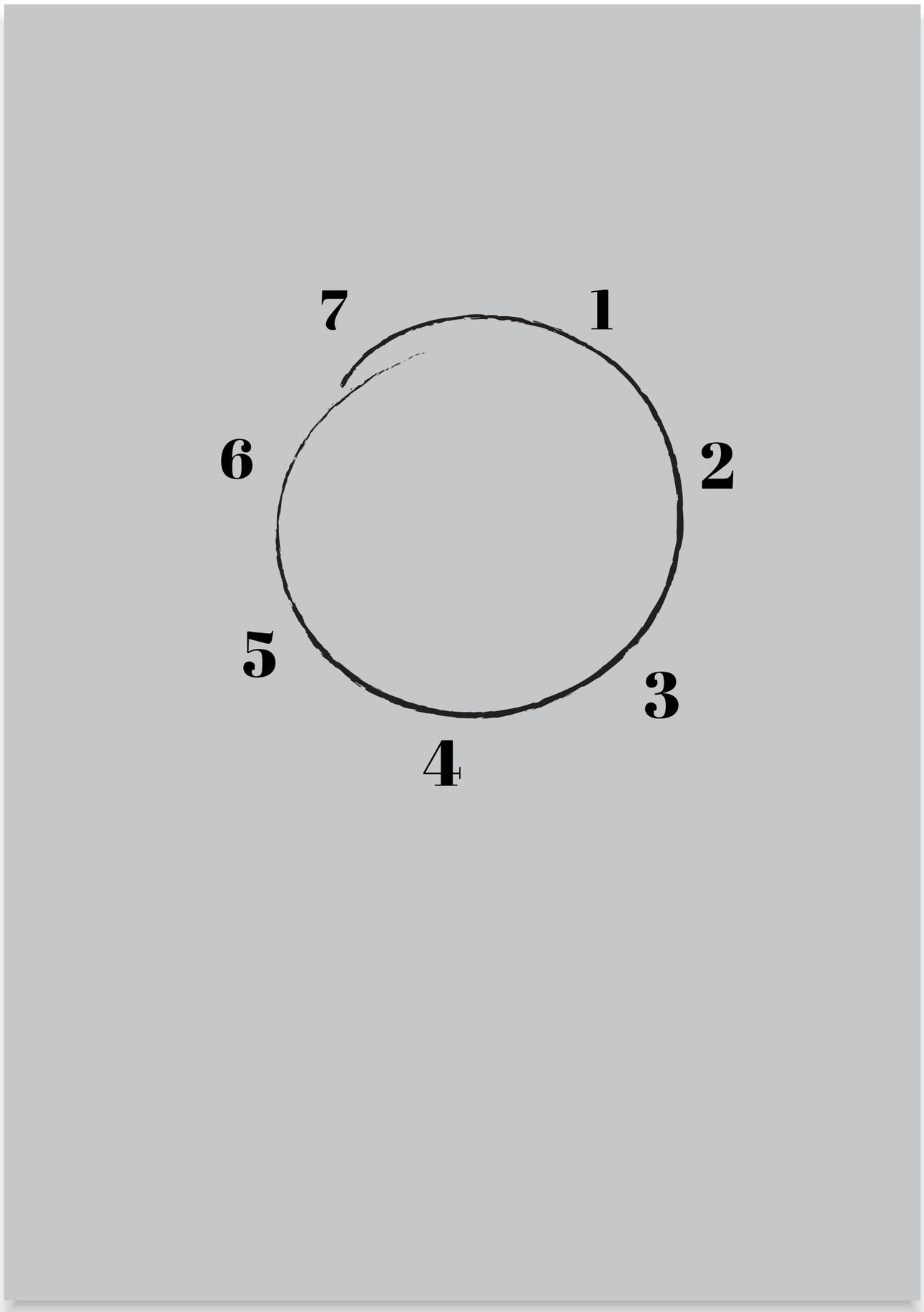
Als je eenmaal deze realisatie hebt, ga je beseffen hoezeer je bezig bent met het tegenwerken van de ervaringen van anderen, zodra deze niet stroken met hoe jij het bedacht hebt. Zodra je dit gaat zien, begrijp je ook meer waar jouw eigen energie soms aan verstookt wordt. Geef de ander meer ruimte om te zijn, door zelf meer te ZIJN. Investeer de energie in jezelf.

Zometeen gaan we verder met een oefening genaamd: ONAFHANKELIJKHEIDSCIRKEL.
Het doel van deze oefening is om meer inzicht te krijgen wat anderen in jou triggeren.
Waardoor jij je aan iemand stoort, of juist tegen iemand opkijkt, en vooral hoe dit niks met de ander te maken heeft, maar alles met jezelf.

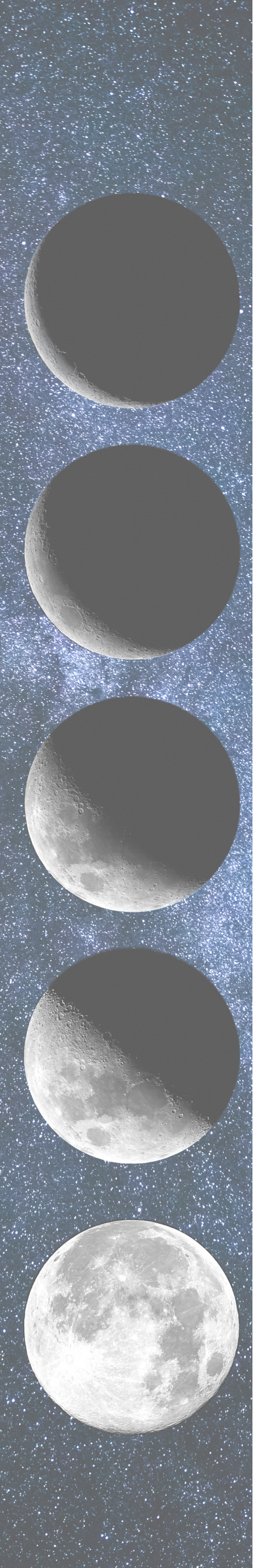
Anderen zijn spiegels van jouw ware emoties.
De spiegel die anderen je voorhouden is soms confronterend, maar als je gaat zien dat het iets IN jou raakt, ga je leren en durven om in die spiegel te kijken omdat het kansen zijn om dichterbij jezelf te komen.

De oefening:

Pak een blanco vel papier en een potlood of pen.
Teken in het midden van het blad een cirkel en zet er de cijfers 1 t/m 7 omheen zoals in dit voorbeeld:



Ieder cijfer staat voor een persoon in jouw leven. Jij bepaalt welke personen. Zet bij alle 7 cijfers één persoon die dichtbij jou staat. Dit kan iemand zijn die nog in leven is of niet meer. Probeer vooral de namen vanuit gevoel op te schrijven. De mensen die nu in je opkomen, dat zijn de mensen die nu bij deze inzichtoefening horen.



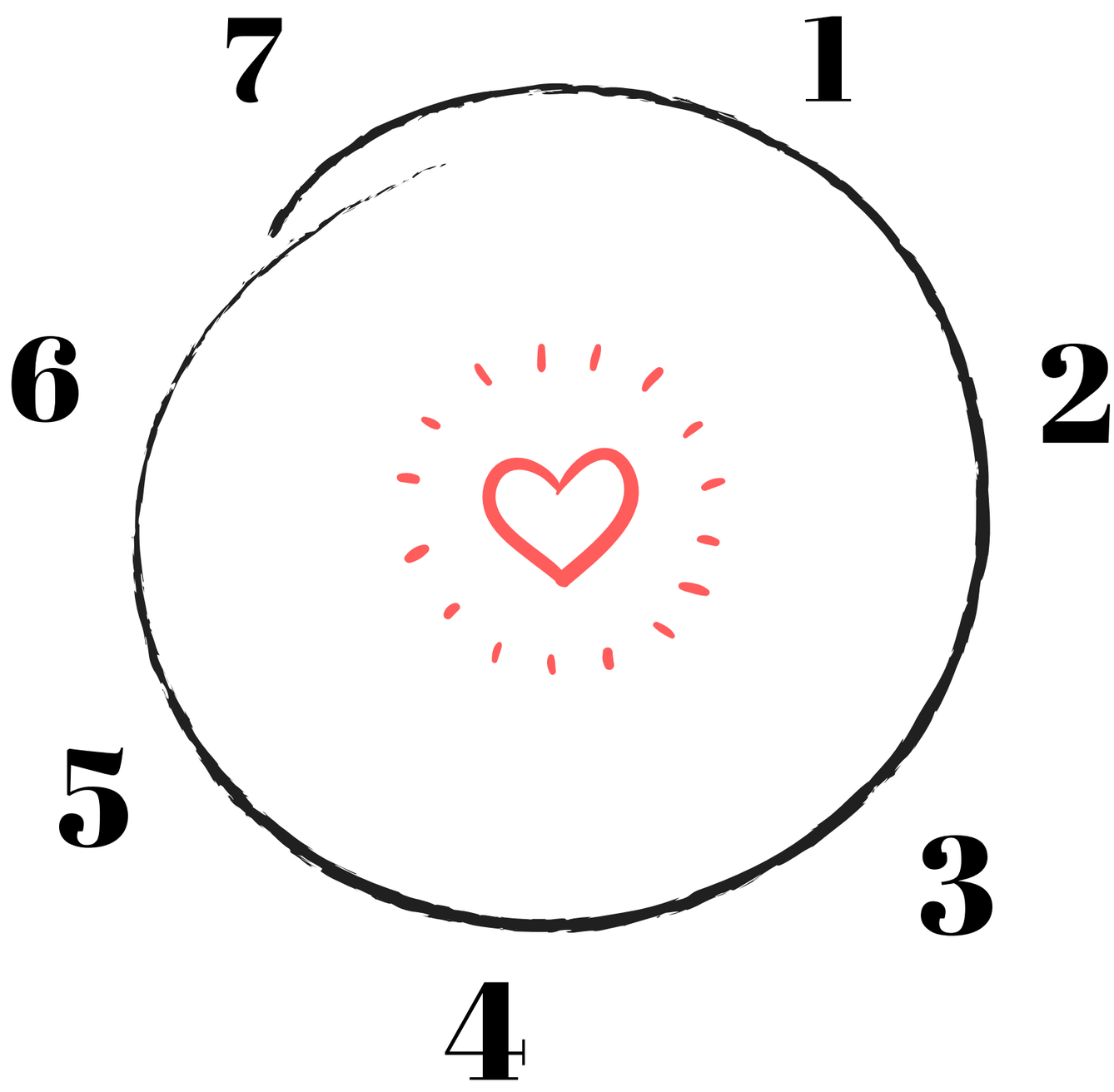
De oefening:

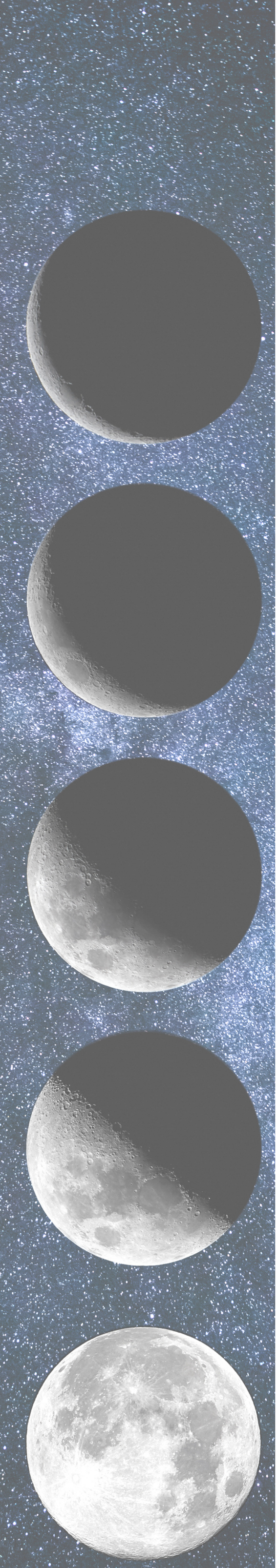
Vervolgens schrijf je per persoon twee dingen op:

1. Wat bewonder je aan hem of haar?
2. Wat irriteert je aan hem of haar?

Doe dit per naam. Je hebt dus als je klaar bent 7 punten van ergernis en 7 punten van bewondering.

Doe dit eerst voordat je verder gaat met de oefening





Punten van bewondering:

Zet de 7 punten van bewondering onder elkaar.

Deze 7 punten van bewondering in anderen, mag je meer voor jezelf gaan integreren. Meer IN jezelf gaan omarmen.

Alles wat je bewonderd in de ander, is ook aanwezig IN jezelf. Anders zou je het namelijk niet in een ander kunnen zien.

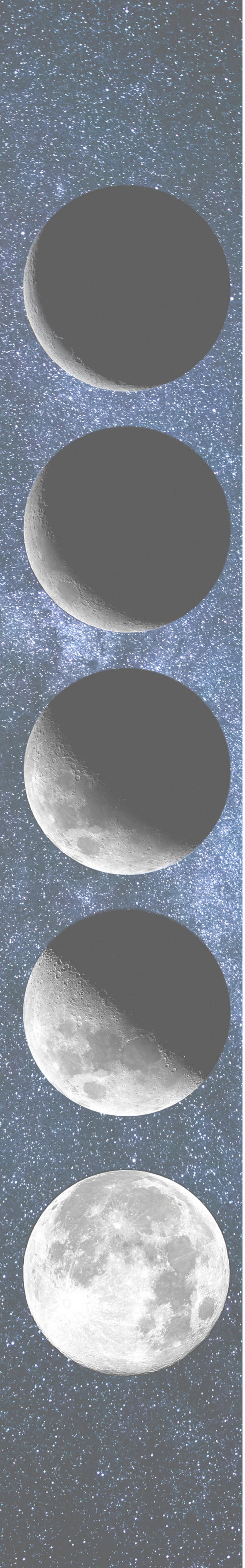
Punten van irritatie:

Zet de 7 punten van irritatie onder elkaar.

Deze 7 punten van irritatie in anderen, raken hetgeen IN jou wat jij mag gaan loslaten.

Als het niet aanwezig in jou zou zijn, zou je je er ook niet aan irriteren. Deze punten in jou staan jou in de weg om jouw authentieke zelf te zijn.

Anderen zijn om een reden in jouw leven. Durf te zien welke spiegel ze voor je zijn. Zo ga je het mooie van elkaar ervaren en ga je de afhankelijkheid van de ander loslaten.



Regelmatige herhaling

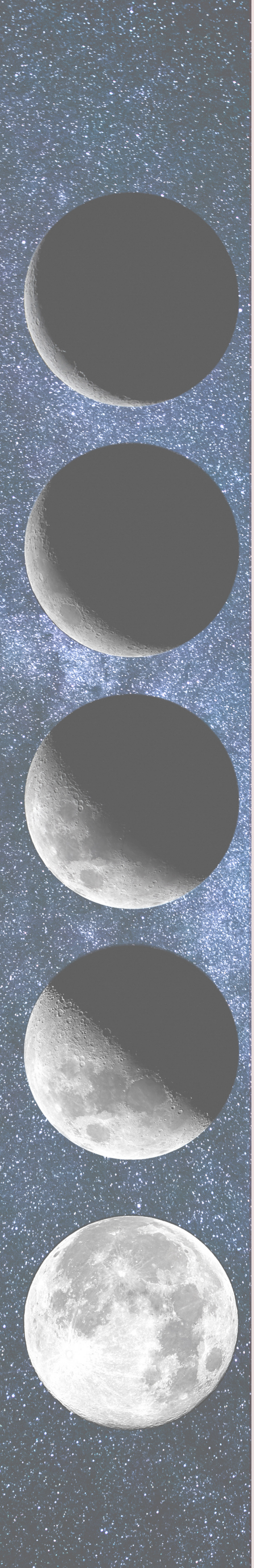
Deze oefening kan je eens in het kwartaal doen om te kijken waar je staat. Wellicht zijn er dan andere mensen in jouw cirkel, maar ook bij dezelfde mensen kan het zijn dat je na 3 maanden heel iets anders opschrijft, doordat je inmiddels nieuwe dingen geintegreerd hebt of dingen hebt losgelaten. Het mooie hiervan is ook dat er meer gelijkheid en eenheid ontstaat. Je bent namelijk echt gelijk aan elkaar en jouw acties om bewonderingen in anderen, meer in jezelf te omarmen en irritaties meer los te laten, geeft ook ruimte om de ander echt te gaan zien voor wie hij of zij is.

Wekelijks stilstaan

Ook een goede oefening om de irritaties uit de weg te houden, en eigenlijk de blokkades die jou weerhouden van je authentieke ware zelf te leren herkennen, is om jezelf aan het eind van de dag de vraag te stellen:

Wat/ wie heeft mij vandaag getriggert?
Wordt daar even bewust van en maak er energetisch contact mee IN jezelf en zeg dan:

Ik laat ...(het getriggerde) ...NU los!



Ik wens je een
hele mooie nieuwe
realiteit

Liefs
Sandy xxx