

SANDY ANGELA



MAGIE VAN HEEL-ZIJN



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)
- Geen eigen mening vormen
- Nooit tevreden zijn over jezelf
- Niet kwetsbaar durven opstellen
- Bang voor de toekomst
- Bang om beslissingen te nemen
- Twijfelen
- Anderen belangrijker vinden
- Bevestiging van anderen nodig hebben
- 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
- Uitstel gedrag
- 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?

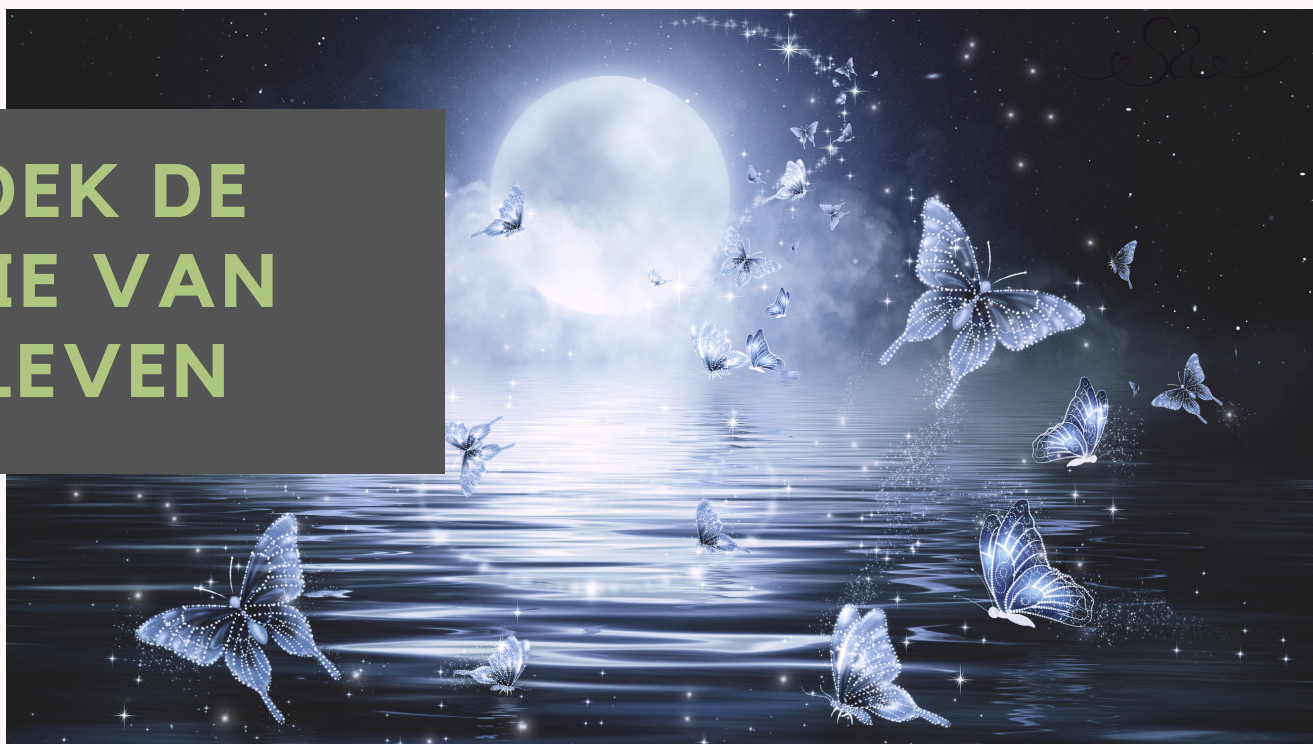
De enige reden waarom we graag controle hebben, is **ANGST**.
Wat gebeurt er als ik loslaat?
Wat gebeurt er als ik het niet regel?

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