

SANDY ANGELA



# LIEFDE



Heb je  
emoties  
lief

Sae

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 *Terugkomen bij je Ziel*



YOU ARE

LOVED

@littlearthlings



# 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.

*Sae*