

## Het onderbewustzijn

In het onderbewustzijn wordt elke gedachten die wij hebben gehad opgeslagen. Het is een soort grote archiefkast waar alles oneindig in wordt opgeslagen. Alle signalen, indrukken, situaties, en gedachten worden door het onderbewustzijn ontvangen en opgeslagen. Positief en negatief.

**Je kunt bewust een positieve gedachte of een plan in je onderbewuste planten,** maar weet dat het onderbewustzijn vooral reageert op je overheersende gedachten en verlangens, die zijn vermengd met een emotie en vertrouwen. Vaak is dit een negatief gevoel van angst.

Het onderbewustzijn werkt dag en nacht. Niemand weet hoe het exact werkt. Het is voortdurend aan het werk, of je nu wel of geen pogingen doet om het te beïnvloeden..

Je kunt je onderbewustzijn niet volledig controleren, maar door je volledige focus te leggen op je plan, je verlangen of je doel. **Bijvoorbeeld zelfvertrouwen hebben, kun jij je onderbewustzijn her- programmeren.** Je kan bijvoorbeeld een oude situatie negatief afblijven spelen in je hoofd. Of het veranderen naar een beeld wat je wél wilt.

Ik heb dit bijvoorbeeld met een situatie van mijn vader gedaan. We zaten samen in de woonkamer. Ik vertelde dat ik promotie had gemaakt in het bedrijf waar ik werkte. Mijn vader moest lachen en zei: "Dat kan jij toch niet". Op dat moment deed dat zo'n pijn!

Deze situatie bleef zich afspelen in mijn hoofd. **Mijn acties waren erop gericht dat ik niks kon. Mijn gedachten en gevoelens ook.** Toen ik leerde dat het onderbewuste al die situaties opslaat, ben ik het gaan veranderen. Je kan het namelijk her-programmeren om de situatie een positieve draai te geven.

Ik visualiseerde (fantaseerde) het volgende: We zaten samen in de woonkamer. Ik vertelde dat ik promotie had gemaakt in het bedrijf waar ik werkte. Mijn vader keek mij trots aan en zei: "Goed gedaan lieverd! Dit kan jij. Ik ben trots op je."

Dit gaf mij een veel beter gevoel! **Elke keer als die oude situatie omhoog kwam, nam ik de nieuwe situatie + de nieuwe gevoelens voor mij.** Dit deed ik keer op keer, tot de situatie niet meer omhoog bleef komen.

Raak niet ontmoedigd als het je niet gelijk lukt. Soms zitten situaties en gedachten zo vast, dat het even duurt om dit te her-programmeren.

Het onderbewustzijn staat meer open voor de invloed van gedachten die vermengd zijn met emoties en gevoelens, dan voor gedachten die gewoonweg gelezen of gezegd worden. **Er is zelfs bewijs dat alleen gedachten die vermengd zijn met een emotionele lading, het onderbewust zijn echt beïnvloeden.**

Daarom is het zo geprogrammeerd op angst en negatieve gevoelens. Dit is wat wij ons hele leven ingeprent krijgen. Niet alleen vanuit wat we mee gemaakt hebben of vanuit onze opvoeding, maar ook de gehele maatschappij is gebaseerd op angst. Daar zal ik nu verder niet op in gaan.

Positieve en negatieve emoties kunnen niet gelijktijdig in je *mind* aanwezig zijn. Er is er altijd één die overheerst. **Het is jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat positieve emoties jouw bewustzijn gaan overheersen.** Die het meeste invloed op je gaan hebben.

Maak er een gewoonte van om positief te denken en positief te zijn. Uiteindelijk zal je positieve mindset gaan overheersen, zodat er voor negatieve emoties geen ruimte meer is. Je gaat het dan sneller herkennen en omzetten.

Dus even kort samen gevat. Ben jij onzeker. Dan denk je dat je niet goed genoeg bent. Dit veroorzaakt een negatief gevoel. Dit slaat je onderbewuste op. Daar kan je naar gaan leven. Alsof je vast zit in dit gevoel.

**Je kan eruit komen door het te her-programmeren met gevoelens van liefde, vertrouwen, enthousiasme.** Dit kan je doen door positieve zinnen tegen jezelf te zeggen. Situaties positief gaan afspelen in je hoofd. En hieronder geef ik je nog een Hawaiiaanse helingstechniek dat jou erbij kan helpen.

## Situaties, gevoelens en gedachten helen met Ho'oponopono

Dit is voor mij echt een perfecte methode om situaties en gevoelens te helen. Soms merk je dat je gedachten of bepaalde situaties weer naar boven komen. Die blijven zich aan je opdringen.

Als ik merk dat dit gebeurt, dan gebruik ik de methodiek van Ho'oponopono. Probeer het maar eens uit te spreken ja, maar het is echt een hele goede techniek! **Het heeft een hoop bij mij geheeld.** Dingen die ik een plekje kon geven. Ik ga het hieronder voor je uitleggen.

Het is een sjamanistische methode van vergeven en vergeten uit Hawaii die ervoor zorgt dat ons ego (of ons ware zelf, ons innerlijk, ons gevoel, noem het hoe fijn voelt voor jou) op één lijn komt.

Veel mensen onder ons zijn gevangene van ons onderbewustzijn. **De automatische piloot waar je soms je leven op door kunt maken.** Je leeft elke dag in de toekomst of in het verleden, maar niet in het nu. Waardoor je echt het moment mist.

Je bent altijd in gedachten verzonken. Het onderbewuste beïnvloed merendeel onze gedachten en ons handelen. Je kunt bijvoorbeeld vaak een situatie in je hoofd blijven afspelen dit kan gepaard gaan met pijnen of zonder.

Deze methode werkt daar heel goed bij en kan je net zo vaak doen tot je merkt dat het beter gaat. Tot het een plekje gekregen heeft. **Je kunt dan deze 4 zinnen tegen jezelf zeggen.** Hardop of in jezelf maakt niet uit:

*Ik hou van je*  
*Het spijt me*  
*Vergeef me*  
*Bedankt*

**Voel ook echt het gevoel wat bij deze zinnen hoort.** Anders gebeurt er niets. Als ik merk dat ik niet lekker in mijn vel zit, ga ik deze zinnen opzeggen. Ik haal de situatie erbij of ik zeg ze in mijn hoofd.

Vaak doe ik dit s ochtends. Dan ben ik net wakker en merk ik dat bepaalde gedachten of situaties van de voorgaande dagen gelijk in mijn hoofd opkomen.

Als ik de 4 zinnen gezegd heb, merk ik dat de energie gelijk veranderd. **Als je Ho'onoponono beoefent voel je je meteen beter.** Zeg dus de zinnestjes op als er zich problemen voor doen. De angst en ergernis zal verdwijnen.

De vier zinnestjes zijn sleutels die ervoor zorgen dat de energie van het universum weer binnen kan stromen in je bewustzijn. **Het heelt programma's in je onderbewust zijn die te maken hebben met angst, pijn, zelfbeklaag, teleurstelling, opgelegde normen etc.**

“Je zegt niet vergeef me als je blijft tegen het universum, omdat het universum het nodig heeft om het van jou te horen. Je zegt het omdat jij het nodig hebt om het te horen.” Dr. Hew Len.

Dr. Hew Len is een therapeut uit Hawaii die deze methode heeft toegepast op een hele afdeling criminele psychiatrische patiënten. Hij geneesde ze zonder ze ook maar één keer gezien te hebben. Na enkele maanden dit gedaan te hebben liepen de patiënten die gebreed dienden te worden vrij rond en degenen die zware medicijnen moesten gebruiken kwamen van hun medicijnen.

“Om de wereld te veranderen, moet je eerst jezelf veranderen.” Volgens Dr. Len betekent dat je de volledige verantwoordelijkheid hebt voor jou leven. **Wat jij zegt en wat jij doet is jouw verantwoordelijkheid.** Ook hoe je met de mensen en situaties omgaat die in jou leven komen.

Het probleem zit namelijk niet in die dingen die je ervaart die je niet leuk vindt, maar het probleem zit in jou. In jouw perceptie op de situatie, op mensen. Om dat te veranderen moet jij eerst veranderen. Het is namelijk veel makkelijker om andere te verwijten, dan om zelf de verantwoordelijkheid te dragen.

Deze methode werkt voor mij erg goed. Ik ben het gaan toepassen in verschillende situaties en merkte gelijk een energieshift. Voelde me lekkerder in mijn vel. **Dus ik zou zeggen als het je aanspreekt, probeer het eens.** Wil je het niet proberen? Ook goed! Lekker doen waar jij je goed bij voelt. Dat is het belangrijkste voor alles, maar probeer het in ieder geval een paar keer uit voor je het gelijk afschrijft.

*Ik heb mijn best gedaan om het zo beknopt en duidelijk mogelijk voor je uit te leggen. Mocht je nog vragen hebben, stuur mij gewoon een bericht! Ik beantwoord je vragen graag.*