
HOE KOM JIJ IN JOUW VROUWELIJKE ENERGIE EN HOE KAN JIJ JE GELUKKIG VOELEN?

Om een goede relatie te hebben zal je wat meer kennis moeten hebben over de vrouwelijke en mannelijke energie. Het verschil heeft niks met het geslacht te maken. Laat ik dat alvast voorop stellen.

Mannelijke energie is alles wat betrekking heeft op het actie nemen. Het denken, het doen, logisch beredeneren, oplossen, leiden en plannen. Vrouwelijke energie is alles wat betrekking heeft op gevoelens, creativiteit, het uiten, intuïtie, in dit moment leven.

Op sommige momenten heb je meer een mannelijke energie en op sommige momenten meer een vrouwelijke energie. Dat is ook niet erg. Dat is juist goed.

Alleen in jouw relatie mag je soms meer een vrouwelijke energie innemen. Dat betekent dat je meer je gevoel mag uiten. Dat jij je kwetsbaar op mag stellen. Creatiever zijn. Meer op je intuïtie vertrouwen en niet vanuit angst allemaal to do lijstjes gaan maken, de toekomst uitstippelen, je partner controleren, advies geven, willen veranderen. Dan ben je van je partner een project aan het maken en dat voelt voor beide partijen niet goed.

Als jij als vrouw je goed voelt in het sensuele van het leven zoals het genieten van goede muziek, lekker eten, genieten van het leven ansich, van de mooie momenten. Dan zit jij in jouw vrouwelijke energie. Je voelt alles aan. Kan openlijk praten over jouw gevoel.

In vrouwelijke energie zit jouw kracht. Het is wie jij in de kern bent. Wanneer jij stoer bent, te onafhankelijk, je kan het allemaal zelf wel en hebt niet nodig. Dat is te veel mannelijke energie. Dat is voor een man niet fijn om mee te zijn. Mannen zijn juist gevers. Er moet een natuurlijke balans in de relatie zijn.

Stel nou dat je boodschappen aan het doen bent en je loopt met zware tassen. Jouw man vraagt: geef maar schat. Ik draag het wel. En jij zegt: nee ik kan het zelf!

Natuurlijk kan je het zelf! Dat is het ding niet. Alleen jouw man heeft een veel beter gevoel, een mannelijk gevoel, als jij de boodschappen aan hem geeft. Hij is tenslotte de man in de relatie en die hebben meer fysieke kracht. Gun hem dat pleziertje.

Laatst zat ik een datingprogramma te kijken. Ik vind dat reuze interessant, want ik kan haarfijn zien waar mensen tegen aan lopen tijdens het daten. Je ziet precies waar een vrouw de mannelijke rol inneemt en waar de man daardoor ongemakkelijk wordt. In dit voorbeeld waren ze uit eten gegaan en hij wilde voor haar betalen. Veel mannen zijn ouderwets en het geeft hen een goed gevoel als ze kunnen betalen voor de date. Mits zij het gezellig hebben gehad uiteraard. Mannen nemen graag een verzorgende rol op zich.

Ze hadden een enorm leuke date gehad, maar in dit voorbeeld liet zij hem niet betalen. Dat kan, maar dit werd een verhitte discussie. Hij was een gentleman en wilde graag voor haar betalen. Zij was te onafhankelijk en wilde het niet accepteren.

Daar ging het de fout in! Als jij in je vrouwelijke energie zit, dan moet je soms uit die mannelijke rol kunnen stappen. Natuurlijk kan je voor jezelf betalen. Dat is wederom weer het ding niet. Als jij jouw man op dat moment een goed gevoel wil geven, laat hem betalen. Zet die onzin uit je hoofd dat je voor jezelf moet kunnen zorgen. Natuurlijk kan je voor jezelf zorgen, maar je man krijgt er een goed gevoel van als hij je iets kan geven. Mannen zijn van nature gevers. Laat hen dit ook doen! Wees niet zo stront eigenwijs. Het is helemaal niet aantrekkelijk voor een man als jij je zo opstelt.

De date is uiteindelijk op niets uitgelopen. Hij kon niet benoemen waardoor niet, maar jij en ik begrijpen wel waarom...

Wanneer jij in jouw vrouwelijke energie zit dan krijg je van alles voor elkaar. Dat bedoel ik niet op een manipulatieve manier, maar meer dat je daardoor de gelukkige relatie krijgt die jij voor ogen hebt.

Soms kunnen situaties die jij in het verleden mee gemaakt hebt nog een rol spelen in deze relatie. Daardoor kan jij, bewust of onbewust, een muur op hebben staan. Het is aan jou om te bekijken welke muren jij nog op hebt staan. Die muren weerhouden jou ervoor om in jouw vrouwelijke energie te komen. Om de liefde te ontvangen en te geven die je zo graag wil.

Het kan zijn dat die muren ontstaan door iets wat jouw partner gedaan heeft. Je houdt er nog aan vast en hebt het nog niet verwerkt. Je kan het verleden niet veranderen. Het heeft ook geen waarde meer voor jou om er aan vast te houden en om de situaties continue in je hoofd af te blijven spelen. Je moet het achter je laten. Voor nu en altijd.

Hoe kan je dat doen?

Ik ga drie technieken met jou delen die jou gaan helpen bij het loslaten van wat er in het verleden gebeurd is. Je hoeft het namelijk niet continue in je hoofd af te blijven spelen. Je bent meer waard dan dat. Je mag het nu allemaal los gaan laten.

Techniek 1

Gebruik de ho'oponopono methode die in de één van de bonus modules staat. Die heeft mij heel erg geholpen bij het loslaten van oud zeer en oude situaties. Elke keer wanneer ik merkte dat er oude pijnen omhoog kwamen uit het verleden of wanneer een situatie zich elke keer bleef afspelen dan deed ik deze helingsmethode. Hoe vaker ik het ging gebruiken, hoe beter ik me ging voelen. En nu maanden later? Voel ik me top. De oude situaties spelen zich niet meer in mijn hoofd af en zodra ze nog wel eens opkomen, zit er geen gevoel meer achter.

Techniek 2

Ga mediteren. Dit brengt onwijs veel rust met zich mee. Vaak wanneer die oude pijnen omhoog komen ging ik mediteren. Ik gebruikte de zin: i am healing and letting go. Die zin bleef ik herhalen. Eerst ging ik met mijn gedachtes naar mijn gevoel. Ik voelde het gevoel en visualiseerde dat het

gevoel een klein meisje was. Ik in mijn jongere jaren. Ik praatte ermee. Zei dat het allemaal goed was. Dat het ook niet eerlijk was, maar dat we er onze kracht van gingen maken. Ik gaf mezelf de dikste knuffel. Keek het liefdevol aan en zei: we gaan het nu loslaten. En deed er daarna bij wijze van spreken de deur voor open. Ik visualiseerde dat alles zo de deur uit ging en dat mijn hart gevuld werd met liefde van het universum. Roze glanzend licht kwam via mijn kruin mijn lichaam in en ging zo mijn gehele lichaam door. Daarna gebruikte ik de zin: i am healing and letting go. Daarna vroeg ik nog aan het universum: kunt u al deze gevoelens en situaties helpen helen? Kunt u het van mij wegnemen zodat ik het los kan laten? Daarna nam ik een hele diepe zucht en zei: ik laat nu ALLES los wat mij niet langer dient.

Vooraf mediteren is een hele sterke techniek omdat je contact met je gevoel. Dat is belangrijk en daarna laat je het los. Als je wil heb ik nog een meditatie voor je waarin jij jouw angsten, stress en onzekerheden kan loslaten. Die staat in een bonus.

Techniek 3

Een ritueel: maak tijd voor jezelf en neem plaats op een plek die voor jou veilig voelt. Pak een vel papier en een pen. Schrijf hierop de dingen waar je afstand van wilt nemen. Beschrijf ook waarom je ze kwijt wilt. Je mag alles opschrijven wat je wilt. Dit doe ik vaak met mijn angsten. Ik schrijf op waar ik bang voor ben en welk scenario er in mijn hoofd speelt. Ik maak hier echt even tijd voor vrij en voel wat dit met me doet. Daarna kan je afscheid nemen van alles wat je opgeschreven hebt. Pak het vel papier, bedank voor dit alles en steek daarna het velletje in brand. Op een veilige plek waar niks ergs kan gebeuren. Zie hoe het papiertje verbrand wordt en zeg tegen jezelf: ik laat nu alles los. Zie hoe het papier door het vuur verbrand wordt.

Deze technieken kan je zo vaak gebruiken als je wil. Je zal merken dat die muren en oude pijnen steeds minder en minder gaan worden. Je voelt zelf haarfijn aan welke oefening je wil gebruiken en welke het beste bij je past.

Als vrouw ben jij gemaakt om te zorgen. Om liefde te geven. Om positieve energie af te geven en dat kan alleen als jij je goed voelt. Als je in het NU leeft. Ga dat weer doen. Wordt jezelf elke keer bewust van wanneer je het NIET doet en draai het dan om. Het kost enige tijd om dit te doorbreken en wat moeite & energie, maar jij kan dit! Ik geloof in jou!

Let als eerste op de woorden die je uitspreekt naar je partner. Er zit een groot verschil in: zet je het vuilnis buiten of schat, kan je het vuilnis even buiten zetten?

Niemand houdt ervan om bevelen te krijgen. Geef liefde, positieve energie en laat die zachte kant van je zien. Dat is hoe jij gecreëerd bent. Laat al het negatieve los. In welke gebieden van jouw leven laat je nog te veel negatieve energie toe?

Roddel je veel? Kijk je veel tv? Wordt je geleefd door jouw agenda? Praat je veel met andere in negatieve zin? Focus je veel op negatieve dingen in jouw hoofd? Eet je veel slecht eten? Doe je niks aan je uiterlijk? Doe je geen moeite voor jezelf?

Alles heeft een effect op jouw mood. Ga keuzes maken om dit om te draaien. Stop met negatieve shows kijken. Stop met roddelen. Stop met het volboeken van jouw agenda. Doe wat voor jou goed voelt. Zet jezelf op nummer één en je gaat merken dat je ineens veel beter in je vel komt. Jouw gevoel is jouw kracht. Durf daarnaar te luisteren.

In jouw vrouwelijke energie zitten is jouw kracht!

Soms worden we opgevoed waarin we sterk moeten zijn. Waarin jou wordt verteld dat jij jouw zwakheid niet mag laten zien. Dat mensen er misbruik van maken. Niets is minder waar! Ik heb hetzelfde mee gekregen en gezien vroeger, maar dat mag je nu per direct loslaten. Jouw gevoel is jouw kracht. Je mag het aangeven als je het even zwaar hebt. Jouw partner zal je ervoor gaan waarderen.

Wat kan je nog meer doen om in jouw vrouwelijke energie te komen?

Neem eens een moment voor jezelf. Pak een lekker theetje of een koffie. Vergeet je pen en papier niet en zet wat rustige muziek op. Bedenk dan eens voor jezelf. Wat is er zo leuk aan een vrouw zijn?

Leuke jurkjes aantrekken. Je haar doen. Je opmaken...



Schrijf alles op wat er in je opkomt. Focus je op wat er zo leuk aan is om een vrouw te zijn. Hierdoor ga jij connectie maken met de vrouwelijke energie. Leer om van jezelf te houden alleen al omdat je een vrouw bent.

En daarna mag je er een gewoonte van maken om elke dag moeite voor jezelf te doen. Trek leuke kleding aan. Maak je mooi op. Doe je haar mooi. En doe dat elke dag! Daardoor ga jij je niet alleen vrouwelijke voelen, maar ook aantrekkelijker. Zelfvertrouwen hebben zit namelijk heel erg in jouw uiterlijke vertoon. Als je weinig moeite voor jezelf doet en nooit iets leuks voor jezelf koopt, dan heb je ook geen fijn gevoel van zelfvertrouwen.

Ga elke dag deze moeite voor jezelf doen in het uiterlijke plaatje en ik kan jou garanderen dat jij je vrouwelijker gaat voelen. Aantrekkelijker en gelukkiger. Hoe gelukkiger jij je ook van binnen gaat voelen, hoe mooier dat uiterlijke plaatje gaat worden.

Om dat even benoemd te hebben, laat ik je natuurlijk niet zomaar gaan zonder jou de tools te geven hoe jij je gelukkig kan gaan voelen van binnenuit. Op de volgende pagina ga ik jou daar alle informatie voor geven die je nodig hebt.

Je gelukkig voelen. Hoe doe je dat?

Je hoort het veel van mensen. Ik voel me niet gelukkig. Ik zou me gelukkiger willen voelen. Hoe doe je dat dan precies? En wat is je gelukkig voelen eigenlijk?

Laat ik eerst beginnen met de basis. Ik ga je ook uitleggen hoe jij je gelukkig kan voelen ongeacht wat er om je heen gebeurt en ik geef je wat simpele oefeningen mee.

Je gelukkig voelen en gelukkig zijn is niet hetzelfde. Er zit een verschil in. Je gelukkig voelen is gebaseerd op omstandigheden en situaties die jou een gelukkig gevoel geven. Gelukkig zijn betekent ongeacht wat er om je heen gebeurt, wat voor situatie zich er ook afspeelt, je toch gelukkig bent.

Hoe kan jij je gelukkig voelen?

Er zijn altijd acties die je kunt ondernemen om je gelukkiger te voelen. Ik zal je hieronder wat tips geven.

Gedachtes

Je kan elke dag tegen jezelf zeggen: ik voel me gelukkig of ik ben gelukkig. Ik ben zinnen zijn heel sterk en geven een sterk gevoel als naarmate je ze steeds vaker herhaalt. Als je dit op dagelijkse basis tegen jezelf gaat zeggen dan gaan jouw hersenen dit aannemen als waarheid en ga je steeds meer dingen aantrekken waar jij je gelukkig over voelt.

Maak een lijstje

Schrijf op wat jou allemaal gelukkig maakt en doe elke dag iets van dat lijstje. Of neem jezelf mee op dates. Maak een middag vrij per week om iets leuks met jezelf te doen. Gegarandeerd dat je er naar uit kijkt en met allemaal ideeën komt.

10 dingen om te doen waar jij je sowieso gelukkig door voelt

1. Zet je lievelingsmuziek op en ga mee dansen.
2. Ga een wandeling maken in de natuur
3. Schrijf een lief compliment op voor jouw partner
4. Doe iets van je to-do lijstje
5. Ga iets nieuws leren
6. Vraag jezelf af: wat wil ik al lang doen maar stel ik elke keer uit? En doe het.
7. Koop iets leuks voor jezelf waar jij een goed gevoel van krijgt
8. Koop leuke bloemen voor jezelf in jouw lievelingskleur
9. Lees een goed boek
10. Leer te genieten van alle mooie momenten om je heen

Geluk creëer je zelf. Dat doe je door leuke dingen voor jezelf te doen. Door al het moois uit het leven te halen. Door doelen te stellen en door positief te denken. Hoe positiever jij gaat denken, hoe beter jij je gaat voelen.

Een goede oefening om je gelukkig te voelen en om mooie situaties aan te trekken is de oefening van dankbaarheid. Waarom is dankbaarheid zo belangrijk?

Stel nou dat jij je rot voelt. Dat kan wel eens voorkomen. Dat komt dan omdat jouw aandacht uitgaat naar iets wat jij bestempeld als 'negatief'. Elke situatie is neutraal, maar jij bent degene die er een oordeel aan geeft. Door jouw ego bestempelen je iets als goed of slecht. En hoe meer focus er uit gaat naar het 'slechte' hoe rotter jij je gaat voelen.

Dat komt omdat jou gedachten in verbinding staan met jouw gevoel. Als jij nou merkt dat jij je rot voelt dan kan dankbaarheid je helpen om de shift te maken van negatief naar positief of als jij je nog beter wil voelen dan werkt deze tool ook perfect!

Voel je dankbaar! Dat zorgt ervoor dat jij je gelukkig voelt. Je kan je niet gelukkig en ongelukkig tegelijk voelen. Het is altijd het één of het ander. Dus met dankbaarheid creëer je een focus op het gelukkig voelen. Op je goed voelen.

Wat kan je doen?

Schrijf elke dag 10 dingen op waar je dankbaar voor bent. Ik start mijn ochtend ook gelijk met dankbaarheid. Wanneer ik wakker ben dank ik God dat ik weer een nieuwe dag mag starten en daarna ga ik 10 dingen opschrijven waar ik dankbaar voor ben.

Ik raffel het niet af. Ik voel echt de goede gevoelens erachter en wat ik opschrijf kan van alles zijn. Je dankbaar voelen voor je gezondheid. Dankbaar zijn voor het feit dat je eten hebt, een mooi huis, lieve kinderen of een leuke partner.

Maar als je het nog dieper wilt aanpakken dan raad ik je aan om in te tunen op het gevoel achter de dankbaarheid. Waarom ben je dankbaar? Ik zal je een voorbeeld geven.

Als je alleen zegt ik ben dankbaar voor ... dan bestaat de kans dat je het af gaat raffelen, maar als je gaat benoemen waarom je dankbaar bent dan tune je meer in op het gevoel. Dus je kan zeggen: ik ben dankbaar voor deze mooie dag omdat het me veel succes en goede gevoelens brengt.

Of ik ben dankbaar voor deze situatie, omdat ik merk dat ik er sterker uit kom.

Snap je het verschil? Je maakt het krachtiger zo. Als je dit doet dan zal je merken dat je heel snel een shift gaat maken. Je kan het op elk moment van de dag doen! In elke situatie. Zelfs in situaties die jij bestempeld als negatief, want in elke situatie zit een les EN in elke situatie zit een positieve en een negatieve kant. Het is aan jou welke kant je gaat voeden.

Als jij er dankbaar voor gaat zijn, dan merk je al gauw verlichting. Je gaat anders naar het probleem kijken. Ik kan me voorstellen dat dit raar voelt, maar alles is in jouw leven met een reden. Elk probleem is een kans in een vermomming. Het is aan jou om die kans te grijpen en ervan te leren. In elke situatie zit een negatieve en een positieve kant en aan jou de keuze aan welke kant je meer aandacht wilt geven.

Net als met onzekerheid. Als jij je onzeker voelt dan laat het je duidelijk zien dat je negatief denkt over iets. Dat je een negatieve bril op hebt. Als jij deze oefening gaat doen elke dag, dan zal je merken dat die onzekerheid steeds minder wordt omdat je meer focus geeft aan het positieve.

Onzekerheid laat jou altijd zien waar je nog mag groeien en waar je positiever mag gaan denken, dus elke situatie heeft ook iets goeds in zich.

Mijn advies aan jou is om elke ochtend te starten met dankbaarheid. Schrijf 10 dingen op waar je dankbaar voor bent. Zit je met een probleem? Wees er dankbaar voor, want het laat jou groeien. Kijk ook naar de mooie dingen in jouw leven. Hoe dankbaarder jij kan zijn voor alles hoe meer moois je ervan aantrekt en stiekem train je ook je hersenen hiermee om positiever naar dingen te kijken. Daardoor ga jij je ook gelukkiger voelen en ga je mee met de stroming van het leven. Win-Win dus.

Dankbaarheid is één van de minst gebruikte tools, maar wel de meest krachtigste.

Maar hoe kan je nou gelukkig zijn terwijl er minder fijne dingen om je heen gebeuren?

Er zit altijd een positieve en een negatieve kant aan een situatie. Het ligt aan jou hoe je naar iets kijkt. Hoe meer aandacht/focus er uitgaat naar het negatieve, hoe zwaarder het wordt. Daarom is het zo belangrijk om te kijken naar de positieve kanten aan een situatie.

In dit Universum zijn er bepaalde wetten. Spelregels van het leven noem ik ze. Eén van die spelregels is: er zijn altijd ups en downs en als er een hele vervelende down is dan is de up nog mooier.

Dus stel dat er iets vervelends bij jou gebeurt in jouw relatie. Het loopt niet lekker. Je zit ermee en het speelt constant in jouw hoofd af. Jouw volledige focus gaat er dan naar uit en het verhaal wat het ego je verteld wordt steeds negatiever.

Wat jou dan gaat helpen is om dat verhaal te gaan doorbreken door de mindset aan te denken m.b.t. de spelregel. Je kan denken: hé het voelt heel naar allemaal. Het is vervelend, maar dat moet dus betekenen dat er een hele mooi opwaartse lijn aan zit te komen. We gaan nu door een dal, maar uiteindelijk komt het allemaal goed en komt er iets moois uit. Dat gebeurt altijd!

Het is belangrijk om altijd te bedenken. Hé dit is misschien vervelend, dat betekent dat het laat zien wat ik dan niet wil. Wat wil ik dan wél?

Neem nou de Corona Tijd. Ik zag dat veel stellen het moeilijk hadden. Ze zaten ineens veel op elkaar lip. Hadden veel irritaties. Dus ze zaten in een down.

Nu die tijd, enigszins, voorbij is. Zie je dat veel stellen dichter naar elkaar toegegroeid zijn. Ze ervaren meer connectie met elkaar en het gezin is gelukkiger. Dat is de up.

Na een down komt altijd een up. Zo is het leven. En die up is altijd veel mooier dan de down. En hoe zwaarder de down, hoe mooier de up. Begrijp je wat ik hiermee probeer te zeggen?

Als er iets gebeurd moet je niet denken: oh dit mag niet gebeuren. We horen het altijd naar ons zin te hebben. Nee dat is niet realistisch. Uit deze situatie komt juist iets moois. Blijf je aandacht houden op hetgeen wat je wél wil en je zal zien dat die up er binnen no time weer is. Het komt uiteindelijk allemaal goed. Het is gewoon een ervaring wat je even doormaakt wat voor jou duidelijk maakt wat je niet wil en wat je wél wilt.

Het betekent vaak dat je iets moois aan het creëren bent wanneer er iets vervelends gebeurd, hoe raar dat ook mag klinken. Er leeft in deze wereld nou up en down, warm en koud, licht en donker. Dus je zal soms momenten ervaren in je leven of in jouw relatie waarin het even wat minder gaat. Als je de les eruit kan pakken door te kijken wat je dan niet wil en wat je wel wil, en hoe meer aandacht je kan geven aan hetgeen wat je dan wél wil plus het kan zien als een mooi groeimoment samen dan ga jij je gelukkig voelen no matter what happens.

Het ligt helemaal aan jou hoe je naar een situatie kijkt en hoe je zwaar je iets maakt. Als je dit soort momenten kan nemen en bedenken: er komt altijd weer iets goeds uit, dan maakt dat het veel lichter en zal jij je veel gelukkiger voelen.

Zo dit was de training van je vrouwelijk voelen en je gelukkig voelen. Doe wat met de tips die jou aanspreken. Vaak gaat je aandacht er al naar toe en voel je een stukje enthousiasme opkomen. Doe daar wat mee. Volg altijd het pad van je enthousiasme. Dat zorgt ervoor dat jij je beter gaat voelen en dat daarmee ook je relatie leuker wordt.

Hoe gelukkiger jij je voelt, hoe leuker jouw relatie is. Jouw partner gaat jou daardoor ook meer waarderen. Het werkt namelijk aanstekelijk. Ook zal je zien dat als jij je gelukkig voelt en je partner zit niet zo lekker in zijn of haar vel, dat jullie elkaar onbewust ontlopen. Dat is hoe de energie werkt. Je kan het zien als een magneet, maar dan in tegenovergestelde richting. Dat is niet erg als het maar niet te lang duurt! :-)