

## Module 2: Hoe jij kan leren loslaten

Vorige module en deze module staan in het teken van het ego. Deze week krijg je meer info over ruzies, onenigheden en hoe je kan leren loslaten. Schrijf weer de inzichten op die je mee krijgt in deze module. Hoe bewuster jij namelijk wordt van jouw ego en wanneer het ego tegen je praat, hoe meer vrijheid en geluk je gaat ervaren in je leven. Dat komt omdat je het ego gaat leren loskoppelen van wie jij bent. Jij bent niet jouw ego.

Laat de inzichten maar komen!

### Het ego en loslaten

Je kan soms uitdagingen tegenkomen in het leven. Je hebt dan bijvoorbeeld ruzie met je partner of een kleine onenigheid. Deze zijn meestal van korte duur of kunnen van korte duur zijn, maar wanneer jouw ego aan staat dan kan het een heel lang drama worden.

Het ego laat onenigheden langer duren dan nodig is. Dat komt omdat jouw ego een verhaal maakt hoe slecht de ander is en hoe goed jij bent. Het ego zet onmiddellijk een verhaal in elkaar hoe jij tekort gedaan bent en hoe fout de ander is. Bekijk het maar eens vanaf een afstand. Als twee mensen een onenigheid hebben dan komt het ego naar voren. De één wordt goed en de ander wordt slecht.

Bijvoorbeeld:

*“Het is toch ongelooflijk hoe die ander zich gedroeg? Dat hoef ik niet te accepteren hoor! Op zo iemand kan ik niet meer vertrouwen. Hij zit vast al iets te bedenken om me weer belachelijk te maken, maar ik laat me niet meer voor het karretje spannen. De volgende keer krijgt hij een koekje van eigen deeg! Eens denken... Wat zou ik kunnen doen dat net zo vervelend is? Dan begrijpt hij tenminste wat hij mij heeft aangedaan.”*

Het ego is altijd uit op wraak, maar wat je geeft krijg je terug. Zoals je uit dit voorbeeld kan lezen merk je ook dat het ego gelijk een verhaal maakt. Het blijft dit ook tegen je herhalen. Daarbij komen negatieve gevoelens en dat verdwijnt niet als het ego uitgepraat is. Die stapelen zich op in jouw lichaam. Voel maar eens waar jouw gevoel is. Vaak rondom je borst of maagstreek.

Jouw lichaam weet meestal niet wat het aan moet met die negatieve gevoelens van het ego. Dat wordt opgeslagen in iets wat een pijnlichaam genoemd wordt. Het ego herkent de negatieve gevoelens en begint gelijk opnieuw het verhaal af te steken over het onrecht dat jou aangedaan is. Je voelt iets, je ego herkent dat en daarmee komt gelijk weer de situatie naar boven. Dat is die negatieve spiraal waar mensen het wel eens over hebben. Dat is gewoon een verhaal wat je tegen jezelf blijft herhalen en wat je kan doorbreken door er niet meer naar te luisteren.

Als je ooit een ruzie hebt bekeken vanaf een afstand, zie je de ruziemakers ieder naar hun eigen kamp trekken om hun verhaal te vertellen. Het ego zoekt dan bevestiging en vind dat het goed is om het verhaal te blijven herhalen. Dat verhaal verandert ook telkens een beetje, waarbij de ander als steeds onredelijker wordt afgeschilderd en de ander als slachtoffer wordt neergezet.

Omdat wij niet weten hoe we met dit soort gevoelens om moeten gaan, hebben heel veel mensen een openstapeling van oude emotionele pijn. Wanneer jij iets meemaakt wat een trigger is dan kan die oude pijn ineens naar boven komen.

Dat is het pijnlichaam. En vaak heb je dat niet eens door, want je kent dit proces niet. Nu wel! Het pijnlichaam stuurt de emoties terug naar het ego, die het verhaal dus weer herhaalt. Zo houden mensen oude emoties in het leven.

Wanneer jij bewust gaat zijn dat dit zo werkt dan kan je er voor kiezen om er niet langer bij stil te staan. Het is een keuze die je maakt. Je kan reageren door één keer de energie ervan te laten gaan. Dus echt even voelen en het bespreken met iemand. Zo kunnen de gevoelens langzaam verdwijnen. Bespreek het alleen niet te veel, want ook dan ga je het verhaal te veel aandacht geven.

Voel het even. Merk het op. Jouw gevoel mag er zijn en daarna ga jij jouw focus weer verleggen naar andere dingen. Blijf er vooral niet in hangen. Als het ego toch zijn verhaal wil blijven doen, werkt meditatie heel goed om beter in het NU te blijven. In het NU komt de onenigheid niet voor. Zelf gebruik ik heel vaak een relax meditatie die op internet staat om mijn ego en gevoel rustig te krijgen.

Het is belangrijk om bewust te worden van wanneer jouw pijnlichaam aanschiet. Wat de trigger daarvoor is en uiteindelijk jouw gevoel te gaan verwerken. In de bonus heb ik er een Hawaïaanse helingsoefening voor je bijgedaan. Die werkt voor mij top om dat pijnlichaam te doorbreken zodra ik het door heb.

## Jouw ego opzij zetten

Tijdens ruzies of onenigheden kun je zelf ook anders reageren. Een ander die boos is reageert meestal op oude emotionele pijn uit het verleden uit eigen pijnlichaam. Dat heeft niets met jou te maken en je hoeft er dus ook niet op te reageren.

Zet jouw ego opzij en heb een open, aandachtige houding. Dat geeft de ander de kans om zijn verhaal te doen. Daardoor wordt jouw partner zich vaak ook bewust van wat hij of zij beter kan doen, maar dat kan alleen als jij niet vanuit jouw ego gaat reageren.

Ken je mensen die constant in conflict zijn met hun omgeving? Dat betekent dat ze zelf nog een hoop onverwerkte gevoelens in hun pijnlichaam hebben. Wij krijgen nu eenmaal ook niet geleerd hoe dit spel werkt, dus je kan niemand iets kwalijk nemen.

Bewust worden van wat je denkt, voelt en doet helpt je om niet gelijk vanuit die pijn te reageren. Dit is een proces en het is elke keer weer een leermoment. Zo kan je het ook bij andere mensen bekijken. Dat haalt de zwaarte er af als mensen iets doen waardoor jouw ego gaat opspelen. Jij hebt altijd de keuze om niet vanuit jouw ego te reageren en het compleet tegenovergestelde te doen. Daardoor krijgt jouw ego steeds minder macht over jou.

## Wat kun je doen om beter om te gaan met je ego?

Door je ego te bekijken vanaf een afstand. Bewust worden wanneer je ego tegen je praat en wanneer je handelt vanuit je ego is het enige wat je hoeft te doen.

Daarna kan je kijken hoe je anders kan reageren. Je doet het stap voor stap dus verwacht niet gelijk van jezelf dat je hier binnen no time een meester in bent. Zelfs ik heb het ook niet altijd door, maar ik heb gelukkig super lieve vrienden en familie die mij er op wijzen. Dat doe ik ook bij mijn klanten. Zodra ik merk dat ze handelen vanuit het ego dan spreek ik ze daarop aan en geef ze tips om het anders te doen of te bekijken, daardoor voelen ze zich gelijk beter en maakt de relatie ook weer een uplevel.



Zie het ego als een kleine peuter die je op een liefdevolle manier gaat begrenzen. Zeg: ik hoor je. Je hoeft niet bang te zijn, maar IK sta aan het roer en niet jij.

Wat je ook kan doen is jezelf elke keer de vraag stellen: doe ik dit vanuit mijn ego? Voelt het goed wat ik doe?

Vaak als het niet goed voelt betekent het dat je dingen vanuit angst en het ego aan het doen bent. Soms kan je ook tijden meemaken waarin je ego heel erg aanwezig is. Dat kan dan komen doordat je weinig energie hebt of omdat je door een groei heen gaat. Dat kan heel erg zwaar aanvoelen. Hoe verder je komt in jouw groei en kennis, hoe sneller je erdoorheen komt.

Ga niks van jezelf veroordelen, want ook dan geef je het ego weer energie. Accepteer alles wat je doet. Er is geen goed of fout. Merk het alleen op. En reflecteer elke keer naar jezelf toe. Vind je dat je dit goed gedaan hebt? Of kan je het volgende keer anders aanpakken als je in een onenigheid met je partner zit?

Zelf neem ik elke keer een reflectiemoment. Dan laat ik de week door mijn hoofd heen gaan. Wat heb ik goed gedaan? Ik noem drie dingen op en daarna pak ik twee dingen wat ik volgende keer beter kan doen. Daarbij schrijf ik uit wat ik graag anders had willen doen. Door het op te schrijven sla je het sneller op en dan merk je dat als je volgende keer in zo'n situatie komt je ineens denkt: ohja dit heb ik opgeschreven.. en dan ga je het toepassen. Maak die keuze voor jezelf om jezelf elke keer te verbeteren! Als jij dat doet gaat ook jouw relatie groeien.

Om je nog verder op weg te helpen en je meer inzichten te geven in het ego en wie jij werkelijk bent, heb ik hier 13 punten opgeschreven om te zien wanneer jij vanuit jouw ego leeft en handelt en wanneer vanuit je ziel. Ik noem het je ziel, omdat ik dat zie als liefde. Diep van binnen ben jij liefde, positiviteit en goede gevoelens. Dus ik heb het even je ziel genoemd, want dat heeft een makkelijkere benaming. Je mag het noemen wat voor jou fijn voelt!

### 13 punten waaraan je kan herkennen wanneer je vanuit jouw ego leeft of vanuit je ziel

**Je Ego wil de controle houden.** Controle is een ding van het ego. Alles moet gecontroleerd worden. De toekomst. Wat je nu doet. Hoe je week eruit ziet. Die wilt voor alles een plan hebben.

**Je Ziel** vertrouwd er juist op dat alles perfect is, precies goed zoals het is. Wat voor situatie je dan ook meemaakt. Het Universum maakt geen fouten en alles is juist nodig om je naar het volgende niveau te brengen. Soms kan dat lastig aanvoelen als je in een zware situatie zit, maar alles heeft een doel.

**Je Ego overleeft.** Het heeft de functie om te overleven. Dus dat betekent niet dat je ego slecht is. Het heeft gewoon een andere functie. En die functie gebruiken wij hier niet in de westerse wereld.

**Je Ziel** wilt juist ervaren en spelen. Die wil situaties aangaan voor de ervaringen. Die wilt vreugde en ECHT leven.

**Je Ego** wilt je klein houden, want dat is veilig. Dat is wat je kent. Het is daarbij ook snel beledigd en persoonlijk aangevallen.

**Je Ziel** voelt dat niet. Je ziel is pure liefde. Die snapt dat het gedrag van andere niets met haar te maken heeft.

**Je Ego** is gefocussed op de uiterlijke realiteit. Dus de dikke auto's. Die gave villa. Die man met het geld. Die wil dat het uiterlijke plaatje perfect is en anders hoeft het niet.

**Je Ziel** IS gewoon. Die vindt dit soort dingen leuk, omdat er een ervaring achter schuilt. Een gevoel. Alleen je ziel is er niet van afhankelijk. Die heeft niets NODIG en weet dat de realiteit slechts een illusie is. Dat je met een nieuw bewustzijn, nieuwe gedachten en gevoelens, iets heel anders kan creëren.

**Je Ego** gelooft in een tekort. Er is maar een bepaalde hoeveelheid van iets en als dat op is, dan is het op. Of als een idee als bestaat, dan kan je niet hetzelfde doen.

**Je Ziel** weet dat er een oneindige overvloed in het universum bestaat. Dat iets NIET op kan zijn. Je ziel voelt ook geen competitie, want zij weet dat er altijd meer is. En dat er meer dan genoeg is.

**Je Ego** is nooit tevreden. Het wilt altijd bij het volgende punt komen. Het nieuwe idee. Die nieuwe auto. Dat nieuwe huis. Die nieuwe relatie. Die nieuwe vrienden. Die nieuwe reis. Het volgende weekend. De volgende dag. Het volgende uur. Het ego haalt alles weg uit DIT moment, omdat het denkt dat jouw 'geluk' daar ligt en niet in dit moment.

**Je Ziel** weet dat alles perfect is. Dat je alleen van dit moment kan genieten en dat je daarmee een goede toekomst creëert. En dat door in DIT moment te leven, je momentum opbouwt naar een geweldige toekomst. Die weet dat er alleen maar dit moment is.

**Je Ego** identificeert zichzelf met je lijf, wat je doet en wat je geeft. Het heeft het gevoel 'apart' te zijn van andere mensen.

**Je Ziel** weet dat we allemaal één zijn. We zijn niet ons lijf. Niet onze gedachten. Niet ons gevoel. We zijn onze ziel. Het lijf is slechts een tijdelijk vervoermiddel.

**Je Ego** denkt dat het zich op een bepaalde manier moet gedragen om geaccepteerd te worden. Zoals eerder benoemd heeft het Ego een functie om te overleven. Vroeger toen dit nog nodig was, hoorde daar ook bij dat we geaccepteerd moesten worden in de groep anders stierven we. Die functie heeft het ego ook nog steeds.

**Je Ziel** weet dat als je echt mee wilt gaan op de flow van het leven, dat je juist jouw unieke zelf hoort te zijn. Zij weet dat ze acceptatie niet nodig heeft zoals het Ego. Die wilt doen waar ze zin in heeft en zich niet druk maken om wat andere denken.

**Je Ego** is trots en vindt zelfopoffering een eer. 'Kijk eens hoe groot, sterk of knap ik ben'. Daarbij ervaart het ego een schreeuw om aandacht. Het ego wil herkend en erkent worden en als dat niet gebeurt, zullen er allerlei trucjes uitgehaald worden om aan die aandacht te komen.

**Je Ziel** stemt af op echte zielsverlangens. Zij heeft geen erkenning van andere mensen nodig en kiest ervoor om waarde toe te voegen aan het leven van anderen.

**Je Ego** vindt trots in materie. 'kijk eens hoeveel geld ik heb, hoe groot mijn auto is/huis is.'

**Je Ziel** kan enorm genieten van allerlei energie, maar koppelt er geen betekenis aan of hecht zich er niet aan. Die gaat mee met de flow.

**Je Ego** denkt geluk te vinden in materiele zaken. Het probeert constant een gat te vullen met dingen zoals relaties, erkenning, bevestiging, seks, aandacht, geld, succes, verslavingen, spullen etc.

**Je Ziel** weet dat alles al in jou zit. Dat jij jezelf alleen maar liefde hoeft te geven en te connecten met wie jij diep van binnen bent, om dat gat te 'vullen'. Met liefde heelt alles van binnenuit. Niet van buitenaf.

**Je Ego** plaatst labels op alles. Iets is goed of slecht.

**Je Ziel** weet dat er oneindige mogelijkheden en keuzes zijn. Dat iedereen haar of zijn eigen reis maakt en dat alles goed is zoals het is. Je ziel heeft geen veroordelingen.

**Je Ego** heeft verwachtingen van mensen en heeft het nodig dat bepaalde mensen zich zo gedragen dat zij jou gelukkig maken en gebruikt desnoods manipulatie om gedrag te beïnvloeden.

**Je Ziel** weet dat mensen opkomen dagen zoals dat resoneert met jou. JIJ kan dus iets in JOU veranderen om een andere kant van mensen te gaan zien of andere mensen aan te trekken.

Nu kan je angst voelen opkomen, omdat je merkt dat je best veel punten herkent in jezelf. Dat is niet erg. Je hoeft je er ook niet schuldig om te voelen of angstig. Schuld is een gevoel van het ego. De herkenning in deze punten is al goed.

Zie het ego als een kleine peuter die je op een liefdevolle manier gaat begrenzen. Geef het ego liefde en praat ermee. Zeg: ik zorg voor mezelf. Ik hoor je. Ik geef je liefde, maar ik sta wel aan het roer. Je hoeft niet bang te zijn.

Je kan het ook visualiseren dat je ego een peuter is en dat je het heel veel liefde geeft. Liefde is een helende en krachtige energie. Kijk wat goed voor jou werkt.

### **Jouw ziel is liefde. Je ego is angst.**

Stel jezelf elke keer deze vraag: doe ik dit vanuit liefde of angst? Is dit mijn ego of mijn ziel?

Soms kan je ook tijden meemaken waarin je ego heel erg aanwezig is. Dat kan dan komen doordat je weinig energie hebt of omdat je door een groei heen gaat. Dat kan heel erg zwaar aanvoelen. Hoe meer je de controle leert te krijgen, hoe makkelijker en sneller je door zo'n moment heen komt.

Stel nou dat jij je een moment slecht voelt.. Dan kan je meerdere dingen doen:

**Voel wat je voelt. Laat alles er zijn.** Identificeer jezelf niet met jouw gevoelens. Als dit gevoel omhoog komt betekent het dat het tijd is voor een opruiming. En dat kan je alleen doen als je het écht even voelt. Praat ook met mensen hierover. Mensen die weten hoe het werkt. Of vraag hulp aan het universum. Of ga schrijven over hoe jij je voelt, zodat het echt even verwerkt kan worden. Geef dit gevoel een hoop liefde door er écht naar te luisteren. Alles mag er zijn! Het is slecht een uitnodiging om deze gevoelens op te ruimen. Ho'oponopono (in de bonus) werkt daar perfect bij!

**Ga dingen doen waar je wél energie van krijgt.** Vaak wanneer jouw ego maximaal aan staat, komt dat doordat je laag in je energie zit. Je slaapt niet zo goed. Je eet minder goed of je maakt een groei door. Niet alleen dan, maar in het algemeen wil ik jou als advies geven dat je van jezelf een prioriteit moet maken. Plan dagen met jezelf in waarin jij jezelf op nummer één gaat zetten en alleen maar dingen gaat doen die JOU gelukkig maken. Zoals het luisteren naar een inspirerende podcast. Een wandeling in de natuur maken. Een half uurtje in bad gaan. Met jezelf naar de bioscoop gaan. Werken aan je doelen en dromen. Of iets anders te doen waar je écht energie van krijgt.

Hoe vaker je dit doet, hoe beter jij je zal voelen. Je gaat hiermee je batterij opladen en dat doen veel mensen veelte weinig. Je hebt die ruimte met en voor jezelf nodig om op te laden. En hoe voller jouw batterij is, hoe beter jij je voelt. Niet alleen dat. Je gaat ook merken dat jouw relatie verbeterd, je vriendschappen, je focus op werk, het sporten. Het werkt allemaal in elkaar door. Het start bij het opladen van je batterij.

**Neem altijd mee als tip: dat je gedachten geen waarheid zijn.** Als jouw ego aanschiet, of je voelt spanning en angst dan is dat alleen maar een seintje. Een seintje dat je negatief denkt of te veel focus aan negatieve dingen aan het geven bent. Die focus mag jij gaan veranderen door meer aandacht te geven aan mooie herinneringen, aan positieve gedachtes of iets anders wat jou een goed gevoel geeft. Je kan het allemaal sturen.

Door deze training ga je leren hoe jij jouw focus positief kan inzetten en leren de controle daarover te krijgen. Dat is waar het allemaal mee begint. Het is allemaal een geleidingsstelsel die je kunt sturen. Jij bent niet jouw gevoel, niet jouw gedachten en niet jouw gedrag! Alles is slechts een seintje om jezelf te verbeteren. Om vanuit liefde en positiviteit te gaan leven en de volgende stap in je ontwikkeling te zetten.

Het doel is om vanuit liefde, positiviteit en vertrouwen te gaan leven. Dat is jouw oorsprong. Dus bedenk bij de acties die je doet: hoe zou het voelen als ik hier vanuit liefde, vertrouwen of positiviteit zou handelen? Luister niet naar het ego, maar doe het tegenovergestelde. Zo krijgt angst en spanning veel minder grip op je en zo maak je meer contact met die goede gevoelens!



**You can do this. Zet jouw relatie op nummer één en blijf eraan werken. Je hebt soms weken waarin het makkelijk gaat en soms weken waarin het wat moeilijker gaat. Dat is helemaal prima. Het zijn leer en groei momenten en zo mag je het ook gaan zien!**

**Plus**

**Ik ben jouw grootste fan! Dus stel vragen als iets onduidelijk is. Ik vind het een eer om jou te mogen helpen en ik heb liever dat je te veel vraagt dan te weinig.**