



WORD DIE ZELFVERZEKERDE VROUW
IN JE RELATIE

Bonus: Transformatie Proces

Soms kan je wel eens een terugval hebben in jouw groei proces. Dat hoort erbij! Je leert waarom dit is en hoe je er beter mee om kunt gaan.

Wanneer je aan het groeien bent of in een helingsproces zit dan kan je zo nu en dan wel eens een terugval hebben. Dan kan je het gevoel hebben dat je weer maximaal onzeker bent of enorm in negatieve gewoontes schiet die je eigenlijk achter je wil laten.

Je kan last hebben van verwerkingsdromen, bepaalde situaties die weer heel erg omhoog komen of je zit gewoonweg even niet zo lekker in je hummie.

Wanneer je merkt of voelt dat dit aan de hand is, dan kun je er vanuit gaan dat er nog innerlijke delen van jezelf geheeld moeten worden. Het kan zijn dat je bepaalde stukken onbewust weggestopt hebt en dat het nu tijd wordt om dat aan te kijken.

En dat is juist goed! Dat betekent dat je er nu klaar voor bent om het aan te kijken. Om het een plek te geven.

Je zit midden in een transformatieproces. Je kunt het zien als een soort rups die zich aan het ontpoppen is als een vlinder. Het is een erg leerzaam proces, want het laat jou duidelijk zien wat je NIET wil of hoe je NIET wil zijn.

Het is soms geen makkelijk proces, maar wel goed voor jouw groei wanneer je het aan durft te kijken en alles omarmt. Het goede en het minder goede. Ik krijg hier zelf ook één keer in de zoveel tijd mee te maken. Dan kom ik weer in een groei periode en vaak wanneer ik de les eruit pik – dan ben ik binnen no time weer terug in de juiste energie. Een sterkere energie zelfs nog.

Om een voorbeeld te delen. Laatst had ik een klant die in dit proces zat. Ik had haar aan de telefoon en voelde dat ze haar emoties aan het wegstoppen was. Ik vroeg: hoe gaat het met je? Waarna ze als antwoord gaf: 'Ja op zich wel goed' maar ik voelde aan de energie dat dat niet zo was.

Dit benoemde ik. En toen brak ze. Alles kwam eruit. De tranen, de gevoelens.. Ze durfde alles niet te voelen, maar toch kwam het eruit. En dat is juist goed.

Ik gaf het volgende als advies mee: wanneer je merkt dat dit soort gevoelens en gedachtes omhoog komen. Ga wandelen en luister naar wat er allemaal omhoog komt. Veroordeel niks. Laat elk gevoel er zijn en laat elke traan of frustratie eruit.. Wandel net zo lang tot je merkt dat je je rustiger voelt en ga dan opzoek naar: wat wil ik dan wel? Hoe wil ik me voelen? Wie wil ik zijn? Welke positieve gedachtes kan ik denken, zodat ik een positief gevoel krijg?

Of pak je laptop en schrijf alles op wat er in je omgaat. Nogmaals: geen veroordelingen, alles mag er zijn en alles moet er even uit.

Daarna ga je het transformeren. Wat wil je? Wat wil je denken, hoe wil je zijn, hoe wil jij je voelen? En dat ga je opschrijven.

Die klant is toen de natuur in gegaan en heeft haar gevoel toegelaten. Ik kreeg hele emotionele voicemail's waarin ze alles eruit liet. Dit was echt even een uitlaatklep voor haar op deze manier. Ik was zo trots op haar dat ze dit deed! Dit heb je namelijk nodig om verder te komen. Als jij jouw gevoel niet gaat aankijken, maar weg blijft stoppen dan ga jij je steeds slechter en slechter voelen.

Je kan gaan wandelen en met jezelf in gesprek gaan, maar je kan het ook op de laptop of met pen en papier gaan opschrijven. Doe wat werkt voor jou.

Stop er ook mee om jezelf te vertellen dat er iets mis gaat. Er gaat niets mis! Dit hoort bij het proces en het is juist een positief teken dat het gebeurt. Het is soms tijd voor een opruiming van die oude shit en oude verhalen die jij jezelf verteld. Je moet het voelen, het eruit laten en daarna alles transformeren.

Vaak heeft dit proces te maken hebben met negatieve gedachtes die jij nog hebt. Bekijk in jezelf welke overtuigingen jij nog in je hebt. Wat denk je nog over deze situatie? Mag jij bepaalde gedachtes loslaten en er positievere voor in de plek plaatsen? En dat kan je verwerken in jouw power statement. Maak daar een korte krachtige powerstatement van en herhaal dat elke dag tegen jezelf. Zo ga je het transformeren.

Geef het eerst de ruimte. Accepteer het en ga het daarna veranderen.

Laat die negatieve gedachtes geen grip op je krijgen. Ze zijn NIET waar! Ze komen juist omhoog omdat ze verandert dienen te worden in een positieve gedachte of verhaal. Daar is het tijd voor.

Het is een seintje om te veranderen. Haal het oordeel er vanaf. Er gaat niet mis. Het hoort erbij!

TRANSFORMEER
DAT OUDE BULLSHIT VERHAAL
EN LAAT DE INNER GODDESS
WEER SHINEN ALS NOOIT
TE VOREN!

