



KOM IN JE KRACHT ALS VROUW
AWAKEN YOUR INNER GODDESS

Die nasty voice in je hoofd (extra module)

Leer nog meer over het ego en over hoe je het kunt loslaten. Hoe meer kennis je hierover opdoet, hoe makkelijker het wordt om die negatieve stem niet zo serieus te nemen en op de achtergrond te plaatsen!

Extra bewustwording van het Ego

De vorige module en deze extra module staan in het teken om bewust te worden van wanneer je ego tegen je praat. Hoe dit werkt en hoe je er beter mee om kan gaan.

Lees of luister het lekker op je gemak door. Schrijf de inzichten op die je opdoet, zodat je het erna weer door kan lezen. Hoe bewuster jij je wordt van het ego en wanneer dit tegen je praat, hoe meer vrijheid en geluk jij gaat ervaren in je leven. Dat komt doordat je het ego los gaat koppelen van jezelf. Je gaat de gedachten en patronen leren herkennen en daardoor gaat die persoon die zelfvertrouwen heeft naar buiten komt! Je gaat groeien als persoon door deze kennis.

Laat de inzichten maar komen!

Het ego en loslaten

In het leven komen soms uitdagingen voor. Je hebt bijvoorbeeld ruzie met je partner of een conflict met je werkgever. De meeste problemen zijn van korte duur. Alleen bij mensen veranderd zo'n onenigheid soms in een heel lang drama.

Dat komt door het ego. Het ego laat onenigheden langer duren dan nodig is. Als twee mensen een onenigheid hebben en het ego komt naar voren: dan wordt de één goed en de ander fout. Ze voelen zich tekortgedaan. Het ego zet daarna onmiddellijk een verhaal in elkaar over hoe goed de één is en hoe fout de ander. 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.”

Dit is het ego wat aan het woord is. Het ego maakt onmiddellijk een verhaal en blijft dit tegen je herhalen. En daarbij komen dan ‘negatieve’ gevoelens kijken, maar ook negatief gedrag vaak. Die negatieve gevoelens verdwijnen niet als het ego is uitgepraat. Ze stapelen zich op in je lichaam. 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 een soort pijnlichaam. Het ego herkent de negatieve gevoelens en begint gelijk opnieuw het verhaal af te steken over het onrecht dat jou is aangedaan. Dat is dus die negatieve spiraal waar mensen het over hebben. Je voelt iets, je ego herkent dat en daarmee komt gelijk weer de situatie naar boven.

Een goede manier om dit soort oude pijn los te laten is de Ho’oponopono methode. Die staat als bonus in dit online programma. Hoe meer je merkt dat er oude situaties en pijnen omhoog komen, des te meer die helingsmethode zal werken.

Een conflict of ruzie

Als je ooit een ruzie hebt bekeken vanaf een afstand, zie je de ruziemakers ieder naar het eigen kamp trekken om het 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. Soms kan er een trigger zijn waardoor die oude pijn ineens omhoog kan komen.

Dat is het pijnlichaam. En vaak heb je dat niet eens door, want je kent dit proces niet. Nu wel! Mensen die zich bewust zijn van de functie van het ego en het pijnlichaam, kunnen ervoor kiezen om niet langer stil te staan bij het verleden. Het is een keuze die je maakt.

Je kan reageren door één keer de energie ervan te laten gaan. Dus het echt even te voelen, te vertellen en erbij stil te staan. Zo kan stress die ligt opgeslagen langzaam verdwijnen. Zo kan alles een plekje krijgen en kan het verdwijnen.

Het ego opzij zetten

Iemand die boos is tijdens een ruzie reageert meestal op oude emotionele pijn uit het verleden, uit eigen pijnlichaam. Dat heeft niets met jou te maken en je hoeft er dus niet op te reageren.

Een open, aandachtige houding geeft de ander de kans om zijn verhaal te doen. Vaak worden mensen zich bewust van de onjuistheid van hun eigen verhaal, als je daarop niet vanuit jouw ego reageert.

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

Bewust zijn van dit proces en 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. Niemand is perfect en iedereen is hier op de wereld om te leren en te groeien. Ieder heeft iets waar ze mee kampen of als uitdaging hebben waar ze mee rondlopen.

Deze mindset haalt de zwaarte er af als mensen iets doen waardoor jouw ego gaat opspelen.

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

Door het ego te bekijken vanaf een afstand. Bewust worden wanneer het ego tegen je praat en wanneer je handelt vanuit het ego is het enige wat je hoeft te doen. En met oude emotionele pijn is het belangrijk om het te voelen, niet weg te stoppen.

Daarna kan je kijken hoe je vanuit liefde kunt handelen en hoe je deze situatie met liefde kunt bekijken.

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. Niet jij!

Je kan het ook visualiseren dat je ego een peuter is en dat je het heel veel liefde geeft. Liefde is een helende krachtige energie.

Jij bent liefde. Je ego is angst.

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

Soms kan je ook tijden mee maken waarin je ego heel erg aanwezig is. Dat kan dan komen doordat je weinig energie hebt, minder goed slaapt en eet of doordat je door een ontwikkeling heen gaat. Dat kan heel erg zwaar aanvoelen. Hoe verder je komt in je ontwikkeling hoe sneller je erdoorheen komt.

Je gaat namelijk allemaal lagen loslaten van jezelf die niet meer passen bij die persoon die zelfvertrouwen heeft. Ga niks van jezelf veroordelen in dit proces. Vertrouw erop dat alles gebeurt met een reden en dat het aan jou is hoe je met deze uitdaging om wilt gaan.

Met veroordelende energie geef je alleen het ego meer kracht. Accepteer alles wat je doet. Er is geen goed of fout. Merk het alleen op. Vervolgens krijgt het steeds minder energie.

Het doel is om vanuit liefde en die vrouwelijke kracht te gaan leven. Dat is jouw oorsprong. Dat is waar je zelfvertrouwen verborgen zit. Liefde is een neutrale energie. Los van verwachtingen. Los van hoe iets MOET zijn. Liefde IS gewoon.

En bedenk bij de acties die je doet: hoe zou het voelen als ik hier vanuit liefde zou handelen? Of hoe zou ik reageren als ik hier vanuit liefde zou reageren?

Zo maak je meer contact met de liefde en het zelfvertrouwen wat allang in jou zit!

Hieronder staat nog één belangrijke tip in het beter omgaan met het ego!

Positief denken in 'wat als' situaties.

Het ego is continue gericht op negatieve wat als situaties. Zo probeert het de controle over jou te pakken.

Bijvoorbeeld: Wat als ik deze tijd niet door kom? Wat als ik weer terug val? Wat als de rust en controle die ik nu heb weer weggaat? Wat als het me niet lukt?

Wat als.. Wat als.. Wat als...

Het Ego is zo getraind om negatief te denken en overal het ergste van in te zien. Het wijst ons voortdurend op 'gevaar'. Alleen is dit bullshit. Het brengt je nergens EN het haalt helemaal de kracht van jou als persoon weg! Wordt je bewust van wanneer jij negatief denkt in 'wat als' situaties en ga dan eens fantaseren over de positieve kanten van een 'wat als' situatie..

Fantaseer daar eens over. Hoe voelt dat dan?

Stop vandaag nog met het negatief denken in een 'wat als' situatie. Train jezelf om het door te hebben wanneer je dit doet en draai het gelijk om naar iets positiefs. Wat als het wel goed gaat?

*Deze modules zijn er om bewust te worden van wanneer het ego tegen je praat. Je hoeft het alleen maar te gaan herkennen en dan andere keuzes te gaan maken vanuit liefde voor jezelf. Liefde = positiviteit.
You can do this & stel vragen als er iets onduidelijk is.
Ik ben er voor je!*

LUISTER NIET NAAR
DAT BULLSHIT VERHAAL
VAN HET EGO
EN LAAT DE INNER GODDESS
WEER SHINEN ALS NOOIT
TE VOREN!

