



11 punten waaraan je kan herkennen of je vanuit het ego of vanuit jouw ziel leeft



Het ego wil de controle houden. Controle is een ding van het ego. Alles moet gecontroleerd worden. De toekomst. Wat je nu doet. Het ego wil een plan hebben voor alles.

Jouw Ziel die vertrouwt er juist op dat alles perfect is, precies goed zoals het is. Wat voor situatie je dan ook meemaakt. Het leven 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 plan en een doel.

Het 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.

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



Het ego wil jou klein houden, want dat is veilig. Het ego wil niet buiten de comfort zone stappen. Het is daarbij ook snel beledigd en persoonlijk aangevallen.

Jouw Ziel voelt dat niet. Je ziel is pure liefde. Die snapt dat het gedrag van anderen niets met haar te maken heeft en stapt juist graag buiten de comfort zone, omdat daar groei in verborgen ligt

Het ego let alleen maar op de uiterlijke wereld. Dus de dikke auto's. Die gave villa. Die man met het geld. Het ego wil dat het uiterlijke plaatje perfect is en anders hoeft het niet.

Jouw Ziel IS gewoon. Die vindt dit soort dingen leuk, omdat er een ervaring achter schuilt. 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.

Het 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 al bestaat, dan kan je niet hetzelfde doen.

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





Het ego identificeert zichzelf met het uiterlijk. Het heeft het gevoel 'apart' te zijn van andere mensen en wil zich altijd bijzonder voelen.

Jouw Ziel weet dat we allemaal één zijn. We zijn niet ons lijf, niet onze gedachten, niet ons gevoel. Het lijf is slechts een tijdelijk vervoermiddel en in de kern zijn we al uniek.

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

Jouw 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.

Het ego is nooit tevreden. Het wil 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.

Jouw 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 NU is.





Het ego plaatst labels op alles. Iets is goed of slecht. Mensen en situaties worden continue in hokjes geplaatst en veroordeelt.

Jouw 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 en ziet perfectie in alles en iedereen, want het weet dat alles een doel heeft.

Het ego heeft HOGЕ 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.

Jouw 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.

Het 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 zouden we doodgaan. Die functie heeft het ego ook nog steeds.

Jouw 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 anderen denken.





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. De herkenning is al goed. Je hoeft het alleen maar te zien als het ego die deze gevoelens oproept, want het betekent dat het ego zich moet gaan overgeven aan liefde.

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 krachtige energie.

Jouw ziel is liefde. Het ego is angst.

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

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

Ga dingen doen waar je wél energie van krijgt. Zoals het luisteren naar een inspirerende podcast. Een wandeling in de natuur maken. Een half uurtje in bad gaan. Door in een dagboek te gaan schrijven. Te connecten met je dromen. Of iets anders te doen waar je écht energie van krijgt. Zo krijg je toegang tot nieuwe energie. Hoe vaker je dit doet, hoe beter jij je zal voelen.

Neem altijd mee als tip: dat je gedachten geen waarheid zijn. Je gedachten zijn slecht een indicatie van hoe jij je voelt. Het is allemaal een geleidingsstelsel die je kunt sturen. Jij bent niet jouw gevoel, niet jouw gedachten en niet jouw gedrag! Alles is slecht een uitnodiging om jezelf opnieuw neer te zetten. Om vanuit liefde te gaan leven en de volgende stap in je ontwikkeling te zetten.



Het doel is om vanuit liefde te gaan leven. Dat is jouw oorsprong. 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 die allang in jou is!



Ik ben jouw grootste fan! Dus stel zeker vragen als je die hebt. Ik vind het een eer om jou te mogen helpen hierbij!

xoxo Tessa Brehm