



E-GIDS BEWUST LEVEN



JIJ ALS BRON

INTRODUCTIE

Wat fijn dat je tussen al het aanbod van mindfulness, meditatie apps, mindset goeroes etc. mij hebt gevonden. Het is vast niet voor niks, want bewustzijn is een cruciale stap in het creëren van jouw leven, een innerlijk gelukkig leven.

Tijdens de meetings ontmoeten we veel mensen die moeilijk bij hun gevoel kunnen komen en die veel in hun hoofd zitten. Zij weten niet goed weten hoe ze het denken kunnen stoppen en weer kunnen gaan voelen. **Mensen durven niet meer op hun intuïtie te vertrouwen**, terwijl die wel degelijk spreekt. Wil jij ook weer meer voelen en bewuster leven, maar vraag jij je af hoe je dat kan doen? Deze gids geeft je informatie, tips en oefeningen waarmee je zelf aan de slag kan.

De basis

Alles bestaat uit energie. Wanneer je jouw energie leert voelen, leert waar jouw blokkades zitten, leert deze blokkades te helen, leert om in balans te komen met jezelf en je energie, leert vanuit jouw hart te leven, leert je leven te gaan sturen, dan ben je op weg naar een bewust leven en kun je het leven creëren dat bij jou past.



Het is belangrijk jezelf hierbij de volgende vragen te stellen: Wat wil ik nu echt anders? Wat zegt mijn gevoel?

Hoe vaak stel jij jezelf deze vragen?

Door bewuster te leven en beter te luisteren naar jouw gevoel, kom je dichterbij de kern. Ook krijg je steeds duidelijker wat voor jou belangrijk is en krijg je inzicht in jouw unieke kwaliteiten en wensen. Hoe vaker je bewust bent, bewust voelt, hoe meer je uit je hoofd gaat en hoe harder jouw innerlijke stem gaat klinken. Deze innerlijke stem wijst je de weg naar een gelukkig, passend leven. Het schept duidelijkheid in welke energie van jou is en wat van de ander.

Wanneer je gaat luisteren naar dat stemmetje in jou, je gaat leren vertrouwen op je gevoel en je bewust wordt van wie jij bent kan je jouw mindset gaan veranderen, gaan vertrouwen op jezelf en op die manier **je leven gaan vormen zoals jij dat wil.**

Door bewuster te leven ben je meer in het nu zonder je zorgen te maken over de toekomst of terug te kijken naar dingen die geweest zijn. Het “nu” is de essentie van je leven en steeds meer mensen worden zich daar bewust van. In het nu is de plek waar je kan 'zijn' en dingen helder kan voelen zonder afgeleid te worden.

Maar HOE kom je daar toch?

Bewustwording is de eerste stap naar verandering. Het is de plek om te zijn wie je bent en zorgt voor rust om het verleden een plek te geven en een leven te kiezen wat bij je past met de juiste mindset.

Deze gids geeft je inzicht hoe je bewuster kan leven. De volgende vragen worden beantwoord:

- Waarom is het belangrijk dat je bewust leeft?
- Hoe begin je met bewust leven?
- Hoe krijg je duidelijk waar jouw verbeterpunten liggen? Hoe kun je inzicht krijgen in wat belangrijk voor je is?
- Wat is intuïtie precies? Hoe kan je beter naar jouw intuïtie leren luisteren?

Tevens komen er oefeningen en praktische tips aanbod om dagelijks bewustzijn in je leven te creëren.



MIST ONTSTAAT DOOR EEN
CONSTANTE STROOM VAN
GEDACHTEN. JE VERLIEST ZICHT
EN RICHTING. MET STILTE EN
VERTROUWEN ZAL ALLES WEER
HELDER WORDEN.

Jij Als Bron

WAAROM IS HET BELANGRIJK DAT JE BEWUST LEEFT?

Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld de helft van de tijd niet met onze gedachten zijn bij datgene waar we op dat moment mee bezig zijn. Eigenlijk missen we dus de helft van ons leven. We genieten het meest als we in het hier en nu zijn, door onze snelle maatschappij missen we een groot deel van het nu met als resultaat dat het aantal burnouts ieder jaar weer stijgt en de kwaliteit van leven daalt.

We vergeten te genieten, leven te veel vanuit ons hoofd en weten niet goed hoe we naar ons gevoel moeten luisteren.

Als we goed zijn voor onszelf voelen we ons al snel egoïstisch. Nee zeggen tegen de ander, waarmee we ja zeggen tegen onszelf, voelt al snel als onaardig. Je gaat dus dingen doen tegen je zin of tegen je gevoel in. Het resultaat daarvan is dat je vaak gestrest bent, geen of te weinig tijd hebt voor jezelf of het leven aan je voorbij gaat zonder dat je weet hoe. Dat is toch super zonde? Dat wil jij toch niet voor jezelf? Kies voor jezelf, het is tijd voor verandering.

“HET IS TIJD VOOR JOU”

Onze top 4 voordelen van bewust leven zijn:

1. Zelfvertrouwen

Je zelfvertrouwen groeit doordat je meer gaat leven vanuit je gevoel. Je leert jouw eigen energie kennen en dat van een ander herkennen waardoor je in alle situaties beter vanuit jouw gevoel kan handelen en jij je sterker voelt.

2. Focus

Je maakt bewuster keuzes waarmee je meer regie neemt over jouw leven. Je laat je niet continue afleiden door de hectiek van het leven en de mening van anderen.



3. Stress verlagen

Je ervaart minder stress doordat je bewuster leeft. Je leeft meer in het nu en daardoor blijf je niet hangen in gebeurtenissen uit het verleden die stress opleveren. Je begrijpt waar jouw blokkades vandaan komen waardoor je er iets mee kan gaan doen. Een mooie bijkomstigheid is dat het verlagen van stress jouw gezondheid verbetert.

4. Meer genieten

Als je focus hebt, meer in het nu leeft en minder stress ervaart, kan je meer genieten van het leven. Jouw vreugde gaat omhoog en daarmee jouw energie trilling. Als gevolg zal jouw leven veel meer gaan stromen in de richting die jij hebt gekozen.

De meesten zal dit wel aanspreken maar nu kan ik me voorstellen dat je wilt weten:

“Wat betekent dat voor mij en hoe begin ik met bewuster leven?”

HOE BEGIN JE MET BEWUST LEVEN?

“GELUK IS JEZELF ZIJN”

De eerste stap is het maken van een bewuste keuze, een bewust leven te willen. Dit houdt in dat je niet meer wilt blijven doorrennen en .hierbij over je eigen grenzen gaat. Dat je meer wil luisteren naar wat belangrijk voor je is en dat je bereidt bent om de verandering aan te gaan. **Er is helaas geen quick fix** en je zal zelf aan de slag moeten, maar jij bent het waard! Je zal zien dat je leven er leuker, relaxter en minder gestrest van wordt.

Bewust leven betekent in de praktijk dat jij jezelf vragen gaat stellen bij dat wat je doet, voelt en denkt. Vraag je af waarom; ‘Waarom doe je de dingen zoals je ze doet?’ Stel jezelf deze vraag ook bij het voelen en denken, en met name bij dat wat voor jou niet oké of niet prettig voelt. Wanneer je goed naar jezelf luistert, zal je merken dat je veel op de automatische piloot doet. Wellicht kom je er zelfs achter dat je het anders zou willen, wanneer je vragen over je gedachten, gevoelens en gedrag gaat stellen. **Daag jezelf uit om bij alles wat je doet bewust te zijn van het waarom.**

Om een voorbeeld te geven; velen van ons vinden het lastig om nee te zeggen tegen een ander. Wordt er om hulp gevraagd of iets van je verwacht, dan doen we dat ondanks dat we er soms geen tijd, zin of ruimte voor hebben. Heb jij jezelf al eens afgevraagd waarom je ervoor kiest de ander gelukkig te maken in plaats van voor jouw eigen geluk te kiezen? Dit brengt ons gelijk bij nog een belangrijk punt;

Hoe goed luister jij naar jezelf?



Diep van binnen weet je vaak goed wat je voelt en wilt. Dat zachte stemmetje wat ergens diep van binnen fluistert, noemen we de innerlijke stem of ook wel intuïtie. Hoe goed luister jij naar dat stemmetje?

Wanneer je beter naar dat stemmetje wilt gaan luisteren of het beter wilt horen. Wanneer jij je bewust wilt gaan worden van wie jij diep van binnen bent, is het belangrijk dat je leert voelen hoe jouw energie voelt. Niet alleen je eigen energie, maar ook die van anderen. Als je dit moeilijk vindt, kun je bij het maken van een keuze als eerste luisteren naar je lichaam door de volgende vraag te stellen;

Voelt het licht of voelt het zwaar?



Je zult merken dat je lichaam direct op deze vraag reageert. Het is de energie die aangeeft of jij dit wel of niet wil doen. Door steeds meer te gaan luisteren naar jezelf, naar jouw innerlijke stem, jouw intuïtie, ga je een goede start maken met bewust leven.

Belangrijk is dat dit los staat van of iets makkelijk of moeilijk is. Iets kan licht voelen en praktisch moeilijk zijn of vice versa. Zo is bijvoorbeeld naar een verjaardag gaan makkelijk, maar kan zwaar aanvoelen, omdat je eigenlijk geen tijd voor of zin in hebt. Gaan voor een studie/promotie kan moeilijk zijn, maar licht voelen.

Bewust leven betekent ook steeds meer leven in het NU. Zoals we al eerder schreven ben je de helft van de tijd niet echt in het moment. Je hoort vaak de term “mindfulness” wat eenvoudigweg betekent: volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Je denkt terwijl je iets aan het doen bent dus niet aan de boodschappen die je straks nog moet doen of wat je nog op je werk zou moeten afmaken. Met mindfulness richt je al jouw aandacht op het heden. Je focust je aandacht op wat je nu aan het doen bent.

Mindfulness is een simpele vorm van meditatie. Veel mensen ervaren dit als heel erg fijn.

Het moeilijkste aan het beoefenen van mindfulness is het loslaten van oordelen over wat er gebeurt.

Een oordeel is eigenlijk niet meer dan een mening van een ander waar jij waarde aan bent gaan hechten

Probeer oordelen los te laten en voel enkel hoe het nu voor jou voelt, heb een open mind. Dit zal je helpen met rust naar situaties te kijken en een hogere energie te houden waarbij je makkelijker bij jouw intuïtie zal komen.

OEFENING

Probeer deze oefening ook eens.

Ga rustig zitten en adem een paar keer diep in en uit. Richt je aandacht op je ademhaling.

Focus nu op alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat gedachten rustig passeren en geef er geen aandacht aan. Voel hoe je zit, luister naar de geluiden om je heen en voel wat er in je lichaam gebeurt.

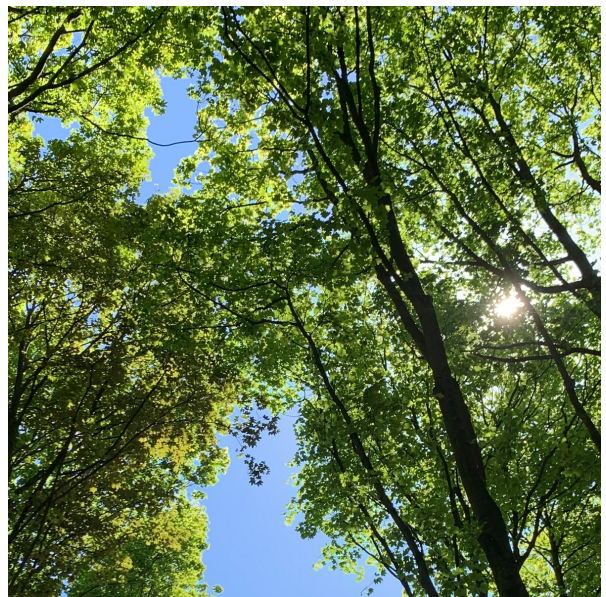
Als je dit een paar minuten doet, zal je merken dat je steeds minder in gedachten zal raken en meer in het nu.

Dit is een erg goede oefening om mee te starten. Je kan het overal doen. Probeer dit regelmatig in te bouwen.

Hoe vaker je dit doet, hoe groter het effect op jou zal zijn en hoe bewuster je kan gaan leven.

Een mooi bijkomend feitje is dat het bewezen is dat, wanneer je mediteert, er een verbinding ontstaat tussen je linker- en rechterhersenhelft. Jouw linkerhersenhelft staat voor ratio en logica, terwijl de rechterhelft focust op intuïtie, gevoel en creativiteit.

Als je met bewust leven aan de slag wilt gaan is het dus een zeer goede oefening om de verbinding sterker te maken.



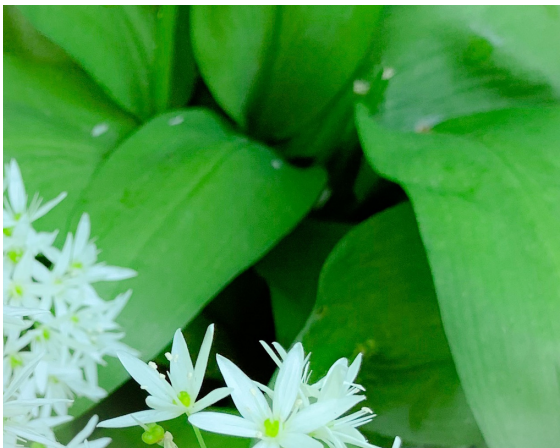
HOE KRIJG JE DUIDELIJK WAAR JOUW VERBETERPUNTEN LIGGEN? EN HOE KRIJG JE INZICHT IN WAT BELANGRIJK VOOR JE IS?

“IN DE STILTE HOOR JIJ JEZELF HET HARDST”

Het begint allemaal met jezelf op de eerste plaats zetten. We krijgen heel vaak de vraag, hoe doe je dat? Dit doe je door letterlijk ruimte en tijd voor jezelf creëren.

Als het niet meteen natuurlijk voelt, rooster dan elke dag om te beginnen 10 minuten voor jezelf in. Of een paar uur per week wanneer je het minder druk hebt.

Iedereen vult deze tijd anders in, maar begin voor jezelf vast te stellen wat voor jou belangrijk is.



OEFENING

Hier zijn een aantal vragen die je op weg kunnen helpen:

- Waar krijg ik energie van?
- Op de schaal van 1 tot 10, hoeveel tijd besteed ik aan de dingen die belangrijk voor me zijn?
- Wat ontbreekt er nog in mijn leven?
- Wat zou ik anders willen? (werk, liefde, vrije tijd etc.?)
- Waarom heb ik nog niet eerder actie ondernomen?

Je zal merken dat door jezelf deze vragen te stellen het steeds makkelijker wordt om tijd voor jezelf te maken. Het levert namelijk op dat je in een betere flow komt.

Probeer ook hierbij je gevoel mee te nemen; voelt het licht of voelt het zwaar?

Nadat je een aantal minuten hebt gemediteerd, is het ook goed om deze vragen te stellen. Je krijgt het antwoord dan vanuit je hart in plaats vanuit het ratio. Zo kan je meer gaan antwoorden vanuit je hart.

Weet je eigenlijk al lang dat je het anders wil, dat je bewuster wil leven, en lukt het je nog niet; vraag jezelf dan eens af wat je tot nu toe heeft tegengehouden. Zitten daar oordelen of verwachtingen achter (van jezelf of van anderen)? Zo ja, laat dan nog eens goed op je inwerken dat dit jouw leven is en jij hier op de eerste plaats bent om jezelf gelukkig te maken. Een ander kan dat niet voor jou doen. Vorm dus je eigen mening over hoe jij vindt dat jouw leven er uit mag/zou moeten zien en ga daarvoor!

WAT IS INTUÏTIE PRECIES EN HOE KAN JE MEER NAAR JOUW INTUÏTIE LEREN LUISTEREN?

“INTUÏTIE IS ZIEN MET JE OGEN DICHT”

We kennen allemaal wel situaties waarbij je een voorgevoel had en er niks mee gedaan hebt omdat je verstand iets anders zei. **Achteraf heb je vaak spijt en denk je “had ik maar geluisterd”.**

Jouw innerlijke stem klinkt namelijk altijd, alleen zijn we door het denken de verbinding kwijt geraakt en durven we er niet meer op te vertrouwen.



Op het moment dat je hebt gekozen om bewuster te leven en je aan de slag gaat met vragen aan jezelf stellen waardoor je meer in het nu bent, zal je zien dat jouw intuïtie sterker wordt en het daarmee makkelijker is je intuïtie te vertrouwen. Je intuïtie, je innerlijke stem, innerlijke wijsheid, zal je altijd signalen geven wanneer iets niet goed is voor je, of wanneer iets juist wél goed is voor je.

Die signalen zijn meestal heel subtiel

Het kan een spontane gedachte zijn, een ‘weten’, een droom, een gevoel of bijvoorbeeld een kleur. Je intuïtie wordt ook wel omschreven als een zacht fluisteren diep van binnen of een stemmetje op je schouder. Omdat het vaak maar heel subtiel is en we niet meer goed naar onszelf luisteren gaan we steeds meer over onze grenzen heen.

Wanneer je weer leert luisteren naar je intuïtie, naar jouw gevoel en jouw energie zal je merken dat je betere keuzes maakt voor jou.

We willen benadrukken dat ratio/denken zeker nut heeft, alleen dat dit vaak je hele denken heeft overgenomen.

Jouw intuïtie is bedoeld om keuzes op hoofdlijnen te maken en denken is voor de detail uitwerking, het is een precisie instrument.

Naar je intuïtie luisteren is dus meer leven vanuit jouw gevoel, vanuit jouw energie, vanuit jouw kern zodat er weer balans komt. Loslaten van verwachtingen van jezelf of anderen en puur luisteren naar wat goed voelt vanuit jouw diepste zijn.

Ik geef je een aantal oefeningen waarmee je aan de slag kunt om je bewuster te worden van jouw intuïtie.

OEFENING 1

Vraag het jezelf en je zal antwoord krijgen

Als je zeker wist dat je hulp zou krijgen van jouw intuïtie, wat zou jij jezelf dan vragen? Dit kan gaan over iets wat je zou willen weten betreft jouw leven? Formuleer dit zo helder en duidelijk mogelijk, stel jezelf de vraag en ga luisteren.

Wees stil, vraag het jezelf een aantal keer en luister. Schrijf op wat je voelt, wat er binnenkomt, waar je aan denkt. Het verschil in denken wat je voelt en denken vanuit ratio is dat wanneer het denken vanuit ratio is je er een oordeel aan verbindt. Wanneer je denkt vanuit je gevoel vertrouw je erop dat de informatie die je krijgt klopt, ongeacht wat er binnenkomt.



OEFENING 2

Let op de tekens van het leven

Je staat altijd in verbinding met je omgeving en daarom zal jouw omgeving je tekens geven die jouw intuïtie kan oppikken. Op het moment dat je hierop gaat letten en dit gaat noteren zullen steeds meer dingen je gaan opvallen.

Voorbeeld; wanneer je een wildvreemde een aantal keer tegenkomt en onverwacht met diegene aan de praat raakt. Vraag je dan eens af of dat met een reden is en wat dat zou kunnen zijn.

Nog een voorbeeld, wanneer je binnen korte tijd bepaalde teksten ineens opvallen of wanneer je steeds opnieuw in dezelfde situatie terecht komt.

Allemaal redenen om eens heel erg goed naar jezelf te gaan luisteren. Deze gebeurtenissen komen niet voor niets, je mag er wat van leren. Hier moet je wel voor open staan, de situaties zien en je ervan bewust zijn!

Ondanks mijn advies meer in je gevoel te gaan zitten is het denken niet uit te sluiten. Dit betekent dat je innerlijke stem al heeft gesproken. Alleen kun je er pas iets mee doen, wanneer jij je bewust bent van deze gedachten en de hints vanuit je binnenste.

Dit zijn beide goede oefeningen om jouw intuïtie te versterken. Hoe meer je ermee gaat oefenen, hoe meer je er op zal durven te gaan vertrouwen.

Jouw gevoel wordt dan een sterk kompas die jou helpt de juiste keuzes te maken voor jou en dat zal bijdragen aan een gelukkig(er) leven. Je zal minder gaan malen, waardoor stress vermindert en jouw energie omhoog gaat.

Op het moment dat jouw energie omhoog gaat, zal jouw omgeving daar ook positief op gaan reageren en daarin meegaan.

Allemaal redenen om hier aandacht aan te besteden en ermee te gaan oefenen.



SAMENVATTING & PRAKTISCHE TIPS OM DAGELIJKS BEWUSTHEID IN JE LEVEN TE CREËREN

“HET NU IS DE SLEUTEL NAAR JEZELF”

Samenvatting

Bewust leven zorgt ervoor dat je dichterbij jezelf komt. Je gaat leven vanuit je gevoel en niet vanuit je denken. Ook zet je jezelf op de eerste plaats waardoor je loslaat wat anderen je opleggen of van je verwachten. Je kan daardoor beter in het nu leven waardoor je beter in staat bent te genieten.

Luister dus goed naar jezelf en wees lief voor jezelf!

Zoek uit wat jij nu eigenlijk wil, waar jouw wensen liggen en wat jij belangrijk vindt zodat je actie kan gaan nemen naar een gelukkiger leven.

Wanneer je bewust gaat leven versterkt jouw intuïtie waardoor het steeds makkelijker wordt om jouw weg te volgen en te doen wat goed is voor jou.

Praktische tips:

1. Schrijf op wie je bent en waar jij gelukkig van wordt. Leer jezelf kennen, dat maakt het makkelijker om je grenzen aan te geven.
2. Leef in het nu en geniet zoveel mogelijk, ben je bewust van al het moois om je heen.
3. Volg je gevoel en intuïtie en laat je niet (af)leiden door wat anderen daarvan vinden.
4. Wees lief voor jezelf en naar anderen toe. Compassie maakt dat je bewuster naar anderen kijkt.
5. Mediteer: het werkt en het helpt je enorm om naar binnen te keren en hierbij snel contact met je eigen energie te krijgen.



Ik hoop dat je, met deze E-gids voor Bewust Leven, op weg bent geholpen naar een bewust leven.

Bewust leven is echter het begin en onderdeel van een geheel.

Deze E-Gids heb ik samen geschreven met Annewieke van Energie als Bron.

WIE BEN IK?

Ik ben Claudia (1978) en ik heb een passie voor persoonlijke ontwikkeling en het vinden van innerlijk geluk. Ik heb mij o.a. gespecialiseerd in intuïtieve ontwikkeling, loslaten en de wet van aantrekkingskracht. Vanuit vorige functies heb ik veel ervaring op het gebied van het begeleiden en motiveren van mensen. Ik zie mezelf dan ook als personal motivator.

Mijn ontdekkingen:

- Ik kwam erachter dat ik energie van anderen overnam. Het was soms moeilijk te onderscheiden wat van mij en wat van de ander was. Daardoor voelde het alsof ik geleefd werd en ik dus niet in balans waren, wat resulteerde in vermoeidheid en stress. Door mijn persoonlijke ontwikkeling en wat ik daarin heb geleerd, raakte ik veel meer in balans. Ik heb daardoor veel meer innerlijke rust en kan dit jou ook leren;
- Ik wist dat mijn intuïtie sterk is, maar kon daar niet altijd goed bij komen. Ik heb mij daarin ontwikkeld om vanuit mijn gevoel te leven en daar volledig op te kunnen vertrouwen zodat ik minder hoeft te piekeren en te twijfelen over mijn pad. Ik kan jou dit ook leren;
- Ik ben er achter gekomen dat ik zeer intuïtief ben en daardoor snel dingen zie en ik gebruik dit nu in het dagelijks leven en bij de meetings op de achtergrond om mensen verder te helpen;



Alles begon dus bij bewustwording en met mijn antwoorden in deze zoektocht kan ik jou ook helpen.

Door mijn hoog sensitiviteit kan ik snel tot de kern komen en de obstakels herkennen die jij hebt bij het kiezen voor jouw geluk. Ik heb vanuit mijn ervaring robuuste methodes ontwikkeld vanuit mijn passie en ervaring in het ontwikkelen van programma's en ik ben opgeleid hoe volwassen leren. Hiermee ik jou kan motiveren en begeleiden zodat je daarmee aan de slag gaat. Dit slaat erg aan bij deelnemers en ze kunnen het met behulp van de uitleg en oefeningen direct toepassen in hun leven.

Je krijgt alles wat je nodig hebt om de regie over je leven te nemen. Dat zorgt voor zelfvertrouwen, rust, geluksgevoel, betere communicatie en bovenal innerlijk geluk

Voor meer informatie ga naar:
www.jijalsbron.nl