



Chakra's, ziekten en emotionele achtergrond Mijn verhaal...

Eind 2004 vond ik het leven moeilijk, ik vond het zwaar. Nadat mijn toenmalige partner tijdens een vakantie in Turkije onze relatie beëindigde, was ik ontroostbaar. Zittend op een rots bij een afgelegen strandje, radeloos en diep ongelukkig sprak ik hardop tot God: als dit het leven is God, kom mij dan maar halen. **Zes weken later werd ik dodelijk ziek.**

Ik belandde in het ziekenhuis, werd vervolgens overgeplaatst en een aantal dagen van onderzoeken stonden er vijf witte jassen om mij heen. De internist deed het woord: 'Mevrouw Nagel, we weten nu wat er aan de hand is. U bent terminaal nierpatiënt. Dat wordt veroorzaakt door de auto-immuunziekte S.L.E. (Systematische Lupus Erythematodus). We kunnen niets meer voor u doen. Uw nieren zijn onherstelbaar beschadigd en fungeren helemaal niet meer. We gaan als laatste poging het nog drie dagen aankijken met een hoge dosis prednison via infuus. Als dat niet aanslaat dan gaat u vrijdag onder het mes, dan gaan uw nieren eruit. U krijgt kunstnieren, u zult drie keer per week moeten dialyseren. Ik zal het maar meteen erbij zeggen: De meeste mensen houden dat niet vol'. De vijf artsen verdwenen weer, maar één van hen kwam terug. Hij zag dat ik verslagen was door dit nieuws. Dit was een Pakistaanse arts in opleiding. Hij zei: Geef het nog niet op. Soms gebeuren er nog wel eens wonderen.

Een uur later ging het infuus erin. Ik was zo geschrokken van dit nieuws en bad heel hard tot God: 'Ik wil niet dood, ik heb nog zoveel te doen. Ik wil leven'. De volgende ochtend werden er dertig buisjes bloed afgenomen. Niet veel later kwam de uitslag, niets veranderd. De volgende dag gebeurde hetzelfde ritueel. Ik bleef bidden. De operatie hing als een zwaard boven mijn hoofd. Ik dacht alleen maar: ik wil leven. Die nacht gebeurde er iets vreemds. Ik voelde 's nachts een ijskoude hand op mijn voorhoofd. Ik schrok wakker, dacht dat het misschien die Pakistaanse arts was. Maar nee, er was niemand. Ik had een geest gevoeld. De volgende dag was er een wonder gebeurd. Mijn kreatinine waarden, die door het niet meer functioneren van mijn nieren veel te hoog waren, waren ineens flink gedaald. De operatie werd voorlopig uitgesteld en ik ging over op prednison in tabletvorm. Twee weken later hoorde ik dat ik niet meer geopereerd hoefde te worden, niet hoefde te dialyseren, maar dat er alleen chemo in tabletvorm bij kwam. Een kuur van vier jaar. Maar mijn lichaam nog heel.

Die vier jaar heb ik door het totaal veranderen van mijn levensstijl verkort tot drie jaar medicatie. Ik kan het nog navertellen. Ik ben springlevend.

Auto-immuunziektes: staan voor niet meer willen leven. Je cellen keren zich tegen je en vallen je eigen lichaam aan. Nieren staan voor niet te verwerken emoties, verdriet (tranen).

In 2010 deed ik een regressie terug naar een vorig leven. Toen kwam ik erachter dat ik in mijn vorige leven een zwaar leven had gekend, mijn echtgenoot had verloren en alleen met een kind achterbleef. Het verlies van mijn echtgenoot kon ik niet verwerken. Ik overleed op 45-jarige leeftijd aan mijn nieren. Ik kon mijn vorige leven overzien maar ook dit leven en zag dat er zoveel parallellen waren. Er was eigenlijk niets veranderd, alleen mijn levensomstandigheden waren iets beter dan in mijn vorige leven. Ik schrok me kapot. Ik snapte dat ik het allemaal zelf deed. Ik bleef zelf hangen in die zware energie van een vorig leven. In een energie van lijden en verdriet. Ik begreep dat ik zelf radicaal moest veranderen. Dat heb ik gedaan, ik ben gaan leven. Mijn leven is veel prettiger en lichter geworden door die inzichten. Ik kan nu met recht zeggen dat ik het leven fijn vind.

Dit is mijn eigen voorbeeld over hoe emoties invloed kunnen hebben op je gezondheid.

‘Het ligt me zwaar op de maag’. Dat wil zeggen dat we iets niet kunnen verteren.

Ik kende iemand die iets niet kon verteren: dat op jonge leeftijd haar grote liefde niet werd geaccepteerd door haar ouders. Ze gingen verplicht los van elkaar hun weg. Maar ze vergat hem nooit. Toen ze na jaren eindelijk haar man verliet om bij hem te kunnen zijn, koos hij toch voor iemand anders. Zij kon het niet verteren.

Zij ontwikkelde maagkanker en overleed een jaar later. Voor die tijd kwam ze wel eens bij me en ik sprak met haar over haar ziekte en de mogelijke emotionele achtergrond. De spijker op zijn kop. Echter, het kon haar niet meer redden. De kanker was al helemaal uitgezaaid.

Emoties hebben invloed op ons welzijn. Maar niet alleen emoties. Ook wat we zeggen en wat we onszelf vertellen. We kunnen onszelf letterlijk ziek praten.

Een vriendin van me, die volledig voor het ondernemerschap wilde gaan en op het punt stond haar baan op te geven, zei heel vaak tegen me : ‘Daar krijg ik het benauwd van’. Binnen enkele maanden ontwikkelde ze sarcoïdose. Een auto-immuunziekte die pijn op de borst en kortademigheid veroorzaakt. Ook zei ze vaak: Ik wou dat ik rust had! Ze viel van de trap en brak haar schouder. Zes weken lang lag ze plat.

Een andere vriendin zei vroeger keer op keer op keer: ik vind mezelf niet om aan te zien. Ze ontwikkelde netvlies degeneratie. Slijtage van het oog. Ze heeft operatie na operatie ondergaan, maar ziet zonder bril nog nauwelijks iets. Zo hoeft ze zichzelf niet meer te zien.

Mijn broer maakte een aantal jaar geleden soms een heel vreemde en opmerkelijke opmerking als iemand tegen hem zei: Frank, ben je lekker wat kilootjes aangekomen? Dan antwoordde hij: ‘ja joh, ik heb een lichaam als een kasteel’. Een jaar later ontwikkelde zijn lichaam de zeer zeldzame auto-immuunaandoening: Kasteelheer ziekte, Castlemans disease. Ook mijn broer vond het leven niet makkelijk en ervoer het leven als zwaar.

Dit zijn slechts een aantal voorbeelden vanuit mijn eigen omgeving van uitspraken en emoties die direct verband houden met ziektes.

Organen hebben een connectie met emoties en chakra's hebben weer een verbinding met organen en ook met emoties. Emoties horen bij het leven. Het woord betekent letterlijk: e-motion, energy in motion. Emotie kan door ons heen stromen en weer het lichaam uit. Emoties die echter we vasthouden worden vergif voor ons lichaam en uiten zich als ziektes. Maar ook wat we zeggen, dus praat jezelf nooit ziek!

Wijlen Louise Hay schreef een mooi boek over: **Je kunt je leven helen**, over ziektes en hun emotionele achtergrond. Zij genas zichzelf van baarmoederhalskanker en is op 90-jarige leeftijd overleden. Ze maakte voor haar genezing gebruik van 100% verantwoordelijkheid nemen voor haar gezondheid, vergeving, positief denken, van gezonde voeding, massage, healing en ze begreep dat ze haar gedachten moest veranderen om haar leven te veranderen. Ze was ervan overtuigd dat de kanker een uiting was van de wrok en woede over het seksueel misbruik wat haar in haar leven was overkomen.

Nog **een dikker boek** hierover is er van eveneens wijlen Cristiane Beerlandt "de sleutel tot zelfbevrijding, een boek met 1100 ziektebeelden en hun achterliggende emotie. Ik heb dat boek gelezen en kwam tot de conclusie dat vrijwel elke ziekte terug te voeren is op angst voor iets, angst voor het leven, angst voor iemand of een **gebrek aan eigenliefde, of nog erger zelfhaat**.

Je cellen vernieuwen zich continu. Een ziekte hoeft dus niet in een lichaam te blijven, dit gebeurt alleen als we de emotie vasthouden die hieraan verbonden is. Jouw denken communiceert innerlijk de gehele dag met je eigen cellen. Als je je gelukkig voelt, maakt je lichaam gelukshormonen aan. Als je je blij voelt maakt je lichaam allerlei chemische stoffen aan die je beschermen tegen kwalen en ongemakken.

Coffee for the soul

Maar wanneer je woede opkropt of steeds negatieve gedachten hebt, dan stuur je vergif naar je eigen cellen. Emoties (van het woord motion) moeten stromen. Door het lichaam heen, het lichaam uit. Als je emoties onderdrukt en er geen uiting aan geeft, dan keren emoties naar binnen en gaan ze letterlijk vastzitten in het lichaam en ontstaat er allereerst disbalans in de chakra's en de nadi's (meridianen, energiebanen die energie ofwel prana, levenskracht naar onze cellen sturen) om vervolgens tot ziekte te leiden. Een snelle veroudering kan ook ontstaan door emoties. Je ziet het wel eens als mensen veel zorgen of verdriet hebben, dat ze snel verouderen. Je ziet het ook als mensen nooit blij zijn in het leven; dan krijgen ze letterlijk een verzuurd gezicht.

Ziektes bij kinderen

Nu vraag je je af: maar hoe het dan bij kinderen, die met een ziekte geboren worden of al vanaf jongs af aan een ziekte ontwikkelen en zich nog helemaal niet bewust zijn van hun emoties?

Los van het feit dat de ziekte iets karmisch kan zijn (en dit kun je niet zeggen tegen een ouder als een kind vreselijk ziek is) is het zo dat een kind heel veel van de ouders absorbeert, ook al als het nog in de baarmoeder zit. De angst, stress, zorgen en herhaaldelijk negatieve gedachten van de ouders uit zich in een ziekte bij het kind omdat het kind dikwijls nog geen andere manier kent om zich te uiten.

Het gedrag van de ouders heeft een diepgaand psychologisch effect op het kind. Nou is stress inherent aan het leven, het is bijna niet te vermijden. Alleen moeten we leren om die stress niet te lang vast te houden zodat het schadelijke gevolgen heeft. We moeten leren om die stress snel weer te transformeren naar iets positiefs zodat ziektes geen kans krijgen om zich te ontwikkelen in het lichaam. **Maar let op:** een kind kan ook onbewust een ziekte ontwikkelen om iets van jou gedaan te krijgen: aandacht van jou krijgen, liefde van jou krijgen, je schuldig laten voelen naar hem/haar over zijn/haar ziekte omdat het kind het gevoel heeft gehad door jou tekort gedaan te zijn.

Negatieve emoties gaan van binnen naar buiten, van jou naar de wereld. Denk hierbij aan boosheid, agressie, angst, paniek, jaloezie, competitie, frustratie, verveeldheid, schaamte, zelfmedelijden. Positieve emoties stromen door jou heen. Denk aan vreugde, dankbaarheid, vervulling, moed, berusting, vrede, zelfvertrouwen, vertrouwen.

Negatieve emoties zijn er niet om jouw vreugde te stelen, maar het zijn boodschappers van je ziel die jou iets duidelijk maken. Wees niet boos op jezelf omdat je de emotie voelt, maar accepteer ze en veroordeel jezelf niet. Als je de emotie accepteert kun je beter naar kijken en begrijpen waarom je dat zo voelt.

Als je weet dat vooral eigenliefde en vertrouwen een negatieve emotie weer om kunnen buigen, doe dan iets liefs voor jezelf, zet een lachfilm op en doe oefeningen voor de chakra die bij die emotie horen.

Iedereen kan door de kracht van zijn geest geluk bereiken in dit leven.

We hoeven ons niet meer te schikken in ons lot. Als je bereid bent te aanvaarden dat je zelf verantwoordelijk bent voor het geluk in jouw leven, dan is dat de eerste stap.

Los van dit alles kan ziekte ook iets karmisch zijn. Er is dan een karmische les. Misschien is het de enige manier om waarin je kunt leren om hulp van een ander te ervaren. Om mensen voor jou te laten zorgen in plaats van andersom. Om dus te ontvangen. Misschien kon je dit niet in eerdere levens en gaf je alleen maar en wilde je niet leren hoe het zou zijn om ook eens te ontvangen.

Coffee for the soul

Als we het lichaam langslopen en kijken naar welke emoties welke ziektes kunnen veroorzaken zal er vast een lampje bij je gaan branden omdat je het herkent bij jezelf of bij een ander.

Huid

Net zoals we kunnen blozen bij schaamte of rood kunnen worden van woede, wit van angst kunnen worden of rode blosjes van opwinding kunnen hebben, kan de huid ook langdurige ziektes creëren bij emoties.

Eczeem/jeuk: stress, innerlijke irritaties en innerlijke onrust

Droge huid: onderdrukte boosheid

Acne/psoriasis: gebrek aan zelfvertrouwen en zelfliefde.

Ook al denken we dat huidziektes ons een gebrek aan zelfvertrouwen geven: het is andersom.

Een gebrek aan zelfvertrouwen zorgt voor vele hinderlijke huidziektes.

voet/beenproblemen - Niet geaard zijn, het leven niet kunnen dragen, het leven zwaar vinden.

knieproblemen- niet flexibel zijn, niet kunnen buigen

heupen-angst voor relaties, trauma

onderrug- geen steun vinden vanuit de omgeving, alles alleen doen, de basis die wegvalt, financiële onzekerheid

midden van je rug- iemand die op je rug zit, iemand waar je last van hebt, schuldig voelen

bovenrug- oud zeer, familiekwetsies, oude pijnlijke liefdes

schouders- teveel op je schouders nemen, teveel verantwoordelijkheid nemen.

prostaatproblemen- niet mans genoeg voelen

onvruchtbaarheid- niet vrouw genoeg voelen

blaasproblemen- boosheid, pissig zijn (pisijsdig)

darmproblemen- invloeden van buitenaf niet kunnen absorberen, problemen met loslaten.

Bezitterigheid, koppigheid.

maagproblemen-angst (we kennen allemaal het gevoel van angst op de maag), iets niet kunnen verwerken.

leverproblemen-onderdrukte boosheid (wat heb je op je lever) of een geheim met je meedragen

gal/galblaasproblemen-conflict met rivaal/rivale

miltproblemen-financiële zorgen

nierproblemen- onverwerkt verdriet, water is tranen. Jezelf uitputten.

hartproblemen- jezelf geen liefde gunnen, letterlijk een gebroken hart hebben, jezelf te druk maken

longproblemen- het benauwd krijgen van het leven of van iemand, niet voluit JA durven zeggen tegen het leven.

schildklierproblemen- het gevoel hebben niet genoeg kracht te hebben.

keelproblemen- iets niet uit durven/kunnen spreken.

chronisch hoesten- blaffen naar de wereld, gehoord willen worden.

nekproblemen- brug tussen hoofd en hart. We weten niet welke te volgen.

mondproblemen- iets niet kunnen kauwen

oorproblemen- iets niet kunnen/willen horen

neusproblemen-snel geïrriteerd zijn

oogproblemen- wat wil je niet onder ogen zien? Wie wil je niet zien? Jezelf?

allergiën- voor wie ben je allergisch? Tegen wie/wat moet/moest je NEE zeggen?

hoofdpijn- teveel aan je hoofd

migraine- onderdrukte woede, op je tenen lopen, de lat te hoog leggen voor jezelf, jezelf onder druk zetten. Letterlijk even willen vluchten uit het hier en nu.

overgewicht- jezelf willen beschermen, een muurtje om je heen bouwen als je je kwetsbaar voelt.

constipatie- niet kunnen loslaten, vast willen houden

kanker/tumoren verharde emoties, onverteerde emoties, langdurig verdriet

borstkanker- het gevoel hebben werk en thuis niet goed kunnen te combineren, conflict met partner

cystes- bolletjes met tranen. Waar zitten ze vast in je lichaam?

stijfheid- stijfheid in gedachten.

reuma- gebrek aan liefde voelen.

Coffee for the soul

De meeste mensen zijn totaal onbewust van hun chakra's, hun eigen energie systeem. Bij veel mensen zijn de chakra's gesloten of (deels) geblokkeerd.

Als je leeft vanuit angst, vanuit macht, vanuit egoïsme, vanuit tekorten, vanuit schuld, dan zijn de chakra's zeker geblokkeerd. Rondom en geblokkeerde chakra's ontstaat langzaamaan een ziekte.

Alleen het leven vanuit vertrouwen en liefde, liefde voor onszelf kan de chakra's openen en vrijelijk laten stromen. Eer jezelf, je leven en je lichaam. Zorg goed voor jezelf.

GENIET VAN HET LEVEN. HOU JEZELF GEZOND. HET LEVEN IS MAAR KORT, HET IS ZO VOORBIJ. HET LEVEN IS EEN PAAR BLOKJES VAN TIEN JAAR.

HEB GEEN SPIJT VAN DINGEN. VERGEEF, EET GOED, SLAAP GOED. LEEF IN VREDE MET JEZELF EN DE WERELD OM JE HEEN.

Het leven is een geschenk. Hou op met je druk te maken over onzinnige dingen die er niet toe doen. Ga meer tijd besteden aan waardevolle dingen. Spreek uit wat je uit moet spreken. Uiteindelijk staat ons vroeg of laat allemaal hetzelfde te wachten. We gaan allemaal hemelen. Maak je tijd hier op aarde waardevoller en geweldiger. **LEEFT!!**

Coffee for the soul

Hoe kun je je eigen chakra's voelen?

1 ^e chakra (wortelchakra) Mooladhara.	Anus inhouden en knijpen. Loslaten. Je voelt een subtiele warmte.
2 ^e chakra (sacraalchakra) Svadisthana	Bekkembodemspier aanspannen. Loslaten.
3 ^e chakra (zonnevlecht) Manipura	Buik intrekken. Buik uitzetten. Loslaten.
4 ^e chakra (hartchakra) Anahata	Borst openen. Herinner gevoelens van liefde.
5 ^e chakra (keelchakra) Vishudda	Tong naar achter rollen. Je voelt het in je keel
6 ^e chakra (voorhoofdschakra) Ajna	Focus tussen de wenkbrauwen.
7 ^e chakra (kruinchakra) Sahasrara	Focus op fontanel.

Hoe weet je waar jouw chakra('s) blokkeert of blokkeren?

Chakra running energy

Sluit je ogen en trek vanuit de aarde energie door je voeten heen omhoog, Door je eerste chakra, door je tweede, derde, vierde, vijfde, zesde en zevende (kruin)chakra. Waar blokkeert de energie? Waar kan de energie niet verder stromen?

Doe hetzelfde met kosmische energie die via je kruin binnenkomt. Trek de energie naar binnen via je zevende chakra, zesde, vijfde, vierde, derde, tweede, via je wortelchakra naar je voeten.

Kan de energie vrijelijk stromen of blokkeert het ergens in één van de chakra's?

Chakra's en bijbehorende lichaamsdelen/ziektes

1 ^e chakra (wortelchakra)	Been/voet/knie/darm problemen. Huid. Botten. Gewichtsproblemen. Ziekte van Crohn.	Angst. Angst om te zijn, te leven. Basis niet in orde. Verslavingen.
2 ^e chakra (sacraalchakra)	Heupen/nieren/geslachtsorganen/blaas. Verslaving aan junkfood. Endometriose.	Schuld. Niet durven voelen/ontvangen/openen.
3 ^e chakra (zonnevlecht)	Maag/darmen/lever/gal/milt/pancreas, voedselallergieën. Coeliakie.	Schaamte, angst om actie te ondernemen.
4 ^e chakra (hartchakra)	Hart/longproblemen, hyperventilatie	Zorgen. Jezelf niet toestaan om liefde te voelen en lief te hebben.
5 ^e chakra (keelchakra)	Keel, schildklier, stijve nek.	Angst om de waarheid te spreken, jezelf te zijn.
6 ^e chakra (voorhoofdschakra)	Ogen, allergieën, groei problemen, oorpijn, bloeddruk.	Illusie. Wat wil je niet zien? Wie wil je niet zien? Jezelf?
7 ^e chakra (kruinchakra)	Hoofdpijn, migraine, zenuwstelsel, psychose, schizofrenie, depressie, duizeligheid.	Sceptisme. Niet het grotere geheel zien en niet jouw rol/aandeel hierin.

Coffee for the soul

Oefeningen om je chakra's en energie in balans te houden:

De vijf Tibetanen: the five Tibetan rites.

Vijf Tibetaanse oefeningen die werken op het openen van alle chakra's en je energieniveau binnen enkele weken verhogen. Heel krachtig. Je begint met elke oefening drie keer te doen. Misschien word je misselijk, misschien begin je te transpireren. Dit is met een week over. Indien je de oefeningen gemakkelijk drie keer kunt doen, dan verhoog je de herhalingen met drie, dus dan ga je naar zes keer. Kun je zes keer gemakkelijk doen, dan doe je er weer drie bij en doe je de oefeningen negen keer.

The Five Tibetan Rites



Nadi Shodhana: adem oefening (pranayama) om de nadi's Ida & Pingala in balans te brengen en meer balans tussen lichaam en geest. Nadi betekent: stroom. Het linkerneusgat is verbonden aan IDA en het rechterneusgat is verbonden aan PINGALA. IDA en PINGALA stromen langs de Sushumna nadi (die stroomt door het ruggemerg in ons energielichaam) en kruisen elkaar bij de chakra's. IDA is verbonden met het linkerneusgat en de rechter hersenhelft. PINGALA is verbonden met het rechterneusgat en de linkerhersenhelft.

Als een van je neusgaten standaard geblokkeerd is en je hier moeilijker door kunt ademen, dan stroomt de energie aan die kant van het lichaam minder goed en ben je eerder ontvankelijk om ziektes aan die kant van het lichaam te ontwikkelen omdat er gewoon minder energie is. Deze ademhalingsoefening helpt om het neusgat te openen.

Het kan ook zijn dat het dominante neusgat varieert afhankelijk van de activiteit die je op dat moment doet. Als we bijvoorbeeld dansen of yoga doen, dan zal ons linkerneus gat dominant zijn. De ademhaling hieronder zorgt ervoor dat de energie in ons lichaam meer in balans komt.

*Sluit je ogen

*Sluit met je rechterduim je rechterneusgat af en adem diep in door je linkerneusgat

*Op het 'hoogtepunt' van je inademing sluit je je linkerneusgat af met je rechterringvinger

*Adem vervolgens uit met je rechterneusgat

*Ga zo door: adem in door je rechterneusgat, sluit het af met je duim en adem uit door je linkerneusgat

Doe dit dagelijks 10 minuten voor je meditatie of na yoga.



Oefeningen om de chakra's te versterken

Wortelchakra: stampen op de grond, op blote voeten lopen, je voeten masseren, voetenbadjes, wandelen, hardlopen. Op de grond liggen en liggende yoga oefeningen doen.

Sacraal chakra: dansen, met je heupen draaien. Squat-houding.

Zonnevlecht chakra: buikdansen, tappen op de buik. Buikspieroefeningen of planken.

Hart chakra: hartopeners, backbends, doe wat je hart vult met liefde! Veel de natuur in.

Keel chakra: het hoofd achterover buigen zodat het keelgebied vrijkomt, (mantra's) zingen en jezelf aanleren je eigen waarheid te spreken. Duifgeluiden maken.

Voorhoofds chakra: de klanken OM chanten, mediteren. Focus op je zesde chakra.

Kruin chakra: eveneens mediteren. Focus op je fontanel (zevende chakra).

Healing Prayer. Herhaal 2-3 keer per dag als je je niet in orde voelt of ziek bent:

Mijn lichaam en al mijn organen werden gecreëerd door de oneindige intelligentie in mijn onderbewustzijn. Het weet hoe het mij moet helen. Eze wijsheid vormde al mijn organen, weefsels, spieren en botten. Deze oneindige helende aanwezigheid in mij transformeert nu elke cel van mijn wezen, waardoor ik compleet en volmaakt ben. Ik ben dankbaar voor de genezing waarvan ik weet dat deze op dit moment plaatsvindt. Het werk van de creatieve intelligentie in mij is prachtig.

Affirmaties: herhaal honderd keer per dag als je niet in orde bent of preventief als je wel in orde bent.

- Ik ben gezond tot in iedere cel van mijn lichaam.
- Ik eet en drink wat het beste is voor mijn lichaam.
- Mijn cellen vernieuwen zich elke nacht en zorgen ervoor dat mijn lichaam zich heelt.
- Ik maak gezonde keuzes uit respect voor mezelf.
- Ik hou van mijn lichaam. Ik hou van mijzelf.

ZELFLIEFDE EN JE ZIELSMISSIE

Leer van jezelf te houden. Het is de basis, de fundering. **De basis voor je gezondheid.** De basis voor geluk. De basis om je zielsmissie te gaan leven.

Werksituaties kunnen ons ziek maken. Als de dag van je vakantie voelt als de beste dag van je leven en de dag voordat je weer terug moet naar je werk voelt als de meest miserabele dag van je leven, dan zit je in een **ongezonde werksituatie** en wordt het om te kijken wat je écht wilt en waar je echt goed in bent. Doe je dit niet, blijf je doorsukkelen in een baan waar je niet blij van wordt, dan voorspel ik je vroeg of laat een burn-out of ziekte en chakra's die niet stromen.

Je zielenpad volgen is als het lopen over een bochtige kustweg. Met elke stap die je zet, zie je maar een stukje van die weg. En iedere keer als je een bocht om komt, zie je weer een stukje van die weg. Je weet niet hoe die weg loopt of wat je langs die weg ziet, maar die weg is er wel, alleen je ziet het nog niet helemaal. Dat pad ontstaat door er op te lopen. Iedere keer ontvouwt zich weer een klein stukje van dat pad. Je zielenpad volgen is dus doodeng.

Dat zielenpad lopen, dat vraagt voornamelijk om totaal vertrouwen. Weten dat die weg er is, ook al kun je deze niet zien. Het zielenpad lopen, dat vraagt om lef, om je comfortzone achter je te laten en er uit te stappen.

Je zielenpad kun je niet bedenken, dat zit diep binnenin je. Om erachter te komen wat je zielenpad is, is het vooral heel belangrijk om dicht bij jezelf te blijven. Het is vaak simpeler dan je denkt.

- Het is een talent wat jij hebt, waarvan jij nog niet weet hoe je hier je geld mee kunt verdienen.
- Het is ergens waar jij ervaringsdeskundige in bent.
- Het is iets wat jou ooit genekt of gebroken heeft, maar waar je sterker uitgekomen bent. Je bent er nu klaar voor om anderen hiermee te gaan helpen.

Beantwoord de volgende vragen eens:

1) Wat zou je doen als alles mogelijk was?

.....

2) Wat zou je het liefste doen, zelfs als je er niet voor betaald kreeg?

.....

3) Wat zou je doen, als je de garantie had dat je zou slagen?

.....

4) Wat zeggen anderen in jouw omgeving waar jij goed in bent?

.....

5) Heb je een bepaalde fascinatie voor iets?

.....

6) Waar ben je nu goed in?

.....

7) Wat heeft jou ooit bijna gebroken, maar waar ben je sterker uitgekomen?

.....

Coffee for the soul

Als je eerlijk naar jezelf kijkt:

Leef jij met je hoofd of met je hart? Durf jij uit je comfortzone te komen?

Wat zijn jouw blokkades, wat houdt je tegen? Welke overtuigingen houden jou tegen je zielenpad te bewandelen? Schrijf deze blokkades op.

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

Nu wordt het tijd om deze beperkende overtuigingen die jou tegenhouden om te buigen naar overtuigingen die jou helpen om te groeien en om je doel te bereiken:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

Op naar een gezond lichaam, met een gezonde geest en een gezond leven in ook een gezonde werkomgeving!