

The Body Knows Everything

No one is you and that is your power

Wat als je je leven kunt vullen met JA's. Met positieve kracht. Met LIEFDE! Volgens de wet van de aantrekkingskracht trek je precies datgene aan dat je uitzendt. Dus wat als je grotendeels liefde uitzendt.. Als je je leven vult met grotendeels positieve gevoelens, omdat je kijkt naar wat je wil. Naar waar je JA tegen zegt. Vanuit je hart welteverstaan. Wat er dan gebeurt.. ❤️

Alles ter wereld heeft een frequentie en alles ter wereld is magnetisch. Jouw gevoelens van binnenuit worden uitgezonden en trekken precies datgene aan dat resoneert. En hoewel we allemaal (ja echt allemaal) diep van binnen uit pure liefde bestaan, is deze pure kracht vaak vertroebeld. Bijvoorbeeld door ervaringen die minder prettig waren, door je opvoeding, door opgelegde overtuigingen (je bent te druk, je moet lief zijn, je moet hard werken, emotioneel behoeftige ouders). En dus is het niet alleen maar liefde dat je uitzendt, maar een rijke mix aan gevoelens. Soms vanuit liefde, maar ook regelmatig vanuit een gebrek daar aan. En al die gevoelens worden dus gespiegeld door de buitenwereld, want ze werken als een magneet. De vraag is dus: hoe kom je zo vaak mogelijk in het gevoel van liefde?

Kies van waar je van houdt

De eenvoud van deze oefening maakt het haalbaar voor iedereen: kies van waar je van houdt. Kijk naar de wereld om je heen en zie haar als winkel: van welke items uit deze winkel gaat je hart sneller kloppen? Waar wordt je blij van? Wat vindt je mooi? Een koppel dat elkaar liefdevol een kus geeft. Je droomhuis dat je ineens langs de weg ziet staat. De zon omringd door blauwe lucht. Dat prachtig bewerkte kopje in de winkel. Kortom, deze wereld is als een winkel vol prachtige items waar je JA tegen zegt. En waar je ook bent, er zijn altijd items om je heen te vinden waar je JA tegen kunt zeggen, hoe klein ook.

Neem afstand van waar je niet van houdt

En alles waar je niet om geeft? Neem er afstand van, zodat je ze niet kiest. Want op het moment dat je aandacht besteedt aan iets wat je niet fijn, mooi, leuk, prettig vindt, kies je er nog steeds voor. En je zult versteld staan hoe vaak we ongemerkt kiezen voor datgene dat we juist niet willen.

'De enige manier om liefde te krijgen is door het te geven. Hoe meer je geeft, hoe meer je ontvangt en de enige manier om het te geven is door jezelf ermee te vullen, totdat je een magneet van liefde wordt.'

Charles Haanel

Liefde als ultieme kracht

Je zou het zo kunnen zien dat alles in de wereld bestaat uit liefde. Ofwel een gebrek eraan, ofwel in aanwezigheid en overvloed. Maar in essentie is alles een uitingsvorm van liefde. Dat op zichzelf is al een prachtig gegeven. Als je op die manier naar de wereld om je heen kijkt, wordt je ook minder snel geraakt door wat er voorbij komt. Komt er een sneer jouw kant op? Dan heeft deze beste persoon op dat moment een gebrek aan liefde. Punt. En jij draait je om en besteedt geen aandacht meer aan deze sneer.

En wat nou als deze sneer precies jouw eigen pijn of overtuiging raakt? Dan merk je op wat er gebeurt, je voelt wat er bij jou gebeurt en vervolgens doe je nog steeds hetzelfde: focus op waar je JA tegen zegt. Je gaat merken dat als je je een tijdje richt op de JA's, dat je er veel sneller bij kan op de meer uitdagende momenten, zoals wanneer je getriggerd raakt door iets.

Alles mag er zijn

Dit betekent ook dat alles er mag zijn. Vaak hebben we een enorme weerstand tegen dat waar we niet voor kiezen. Dat valt in deze oefening dus weg. Het mag er zijn, alleen jij kiest er niet voor. Je geeft er je aandacht niet aan. En dat is een wezenlijk verschil met de gedachte dat je iets 'weg' wil hebben. Wat enorm veel energie kost.

Begin met één dag.. zie de wereld als een winkel en richt je op jouw JA's. Wedden dat die ene dag gevolgd wordt door een 2e, 3e, 4e.....