



JOURNEY OF FREEDOM

HET LEVENSKOMPAS – HELDERHEID MET DE VIER RICHTINGEN

Het kompas laat je zien hoe je beweegt door de natuurlijke cyclus van het leven – een reis die steeds opnieuw begint. Het is geen rechte lijn, maar een cirkel van fases. Wanneer je durft mee te bewegen, ontstaat er ruimte. En als je de diepte in elke fase toelaat, kan de bijbehorende kracht in jou weer gaan stromen. Dan stroomt ook het leven met je mee.

Dat betekent niet dat het pad altijd licht of makkelijk is. Maar als je je toevertrouwt aan de beweging, ontdek je wat het leven je werkelijk wil laten zien. Zelfs zonder het helemaal te begrijpen. Laat je verwonderen door wat – en wie – er op je pad verschijnt. Want precies daarin ligt vaak de bedoeling verscholen.



Het Noorden

In het Noorden vind je de stille stem van je ziel. Het is de plek waar je naar binnen keert, voorbij het denken, om te luisteren naar de wijsheid die al in jou leeft. Hier ontdek je wat écht belangrijk is – de roep van je zielsmissie. Het Noorden is verbonden met het element aarde: stevig, dragend, als een fundering.

Wegwijzers

- ⊗ Meditatie, onder begeleiding van een ademhaling waarbij je 4 tellen inademt en 7 tellen uitademt
- ⊗ Zweethutceremonie, de donkerte en de warmte nodigen je uit naar binnen en naar overgave
- ⊗ Stiltewandeling, eventueel met je blote voeten op de aarde
- ⊗ Weinig activiteiten in de buitenwereld
- ⊗ Squats waarbij je bewust de dragende kracht van je benen voelt
- ⊗ Visualisatie waarbij je de dragende kracht van je bekkenbodem versterkt, bijvoorbeeld door de kleur rood in je bekken te zien verspreiden. Adem hierbij 4 tellen in en 4 tellen uit



Het Oosten

In het oosten breekt een nieuw begin aan. Daar waar je in het Noorden hebt gevoeld wat je ziel werkelijk verlangt, nodigt het Oosten je uit om die innerlijke stem verder te volgen. Hier mag je op ontdekkingsstocht gaan, je laten voeden door frisse inspiratie en openstaan voor wat nieuw is. Het Oosten is de plek van lucht: licht, ruimte en beweging.

Wegwijzers

- ⊗ Ga activiteiten ondernemen en zoek mensen op die je inspireren
- ⊗ Kom in beweging, letterlijk. Dans, sport, wat jou een lekker gevoel geeft
- ⊗ Schrijf, teken, visualiseer, maak een moodboard van dat wat jouw hart raakt
- ⊗ Concretiseer je zielsmissie: wat heb jij te geven?
- ⊗ Meditatie, waarbij je ruimte in je borst en jouw dromen visualiseert. Adem hierbij de box breathing: 4 tellen in, 4 tellen rust, 4 tellen uit, 4 tellen rust



JOURNEY OF FREEDOM



Het Zuiden

In het Zuiden bruist je levensenergie. Hier mag alles wat in jou leeft volop stromen. Je creatiekracht ontvouwt zich en het nieuwe krijgt tastbare vorm in de wereld. Dit is de plek waar je zichtbaar wordt – niet vanuit moeten, maar vanuit je zielsmissie en de ontdekkingen die je in het Oosten hebt omarmd. Het Zuiden is verbonden met het element vuur: de vonk van passie en de warmte waarmee je jouw licht met de wereld deelt.

Wegwijzers

- ⊗ Meditatie, waarbij je de energie vanuit je baarmoeder/ hara (onder je navel) via je hart naar je kruin visualiseert op een inademing van 4 tellen. Laat je adem 4 tellen pauzeren en adem 8 tellen uit
- ⊗ Blijf in beweging en laat je hartslag regelmatig kort verhogen door een intensieve beweging
- ⊗ Verbind je met anderen en deel je vuur
- ⊗ Zoek de zon zoveel mogelijk op
- ⊗ Steek het vuur letterlijk wat vaker aan. Kaarsen, een vuurschaal, een houtkachel. En neem de tijd om de vlammen te bekijken



Het Westen

Het westen staat voor transformatie. Voor een duik in de schaduw zodat het licht erop kan schijnen. Voor loslaten wat je niet meer dient en omarmen van wat jouw zielsmissie ondersteunt. Het vraagt om je aanwezigheid, wat uitdagend kan zijn. Maar de beloning is dat er een diepe transformatie plaatsvindt en er ruimte komt voor wat er in het Noorden zichtbaar mag worden. Het westen is gekoppeld aan het element water.

Wegwijzers

- ⊗ Reflecteer op de worstelingen die je momenteel ervaart en bekijk ze vanuit een hoger perspectief: wat willen de worstelingen je zeggen? Welke les zit er in voor jou?
- ⊗ Innerlijk werk (ademreis, familieopstelling, inzichtsoefeningen)
- ⊗ Ben regelmatig in het water. In bad, onder de douche, in natuurwater. En drink voldoende water
- ⊗ Zoek mensen op bij wie je een fijne, zachte bedding voelt
- ⊗ Ruim je huis op en houd enkel de spullen over waar je echt blij van wordt