



***Over innerlijke vrijheid
en leven vanuit je diepste wezen***

Elske Hoen

Inhoudsopgave

Open staan voor andere mogelijkheden	3
Jij bent een krachtige schepper	4
Zo werkt het leven	5
Het is heel simpel	6
Het leven is overvloedig	7
Wat wil ik wél? En waarom?	8
De relatie met jezelf	9
Zelf aan de slag	10

VITAALKUNST

www.vitaalkunst.nl

Open staan voor andere mogelijkheden

Dit e-book gaat over innerlijke vrijheid en leven van binnen naar buiten.
Over hoe je dat kunt creëren voor jezelf en wat je op die weg zoal tegen kunt komen.

Ik heb zelf gemerkt dat het creëren van innerlijke vrijheid een weg is, die vraagt om één of meer stappen achteruit te doen en om open te staan voor andere mogelijkheden dan je op het eerste gezicht ziet. Om anders naar jezelf en de wereld te gaan kijken. Om niets vanzelfsprekend aan te nemen en om veel vragen te stellen.

Met het vasthouden aan het wereldbeeld en de overtuigingen waar de meesten van ons mee zijn opgegroeid, kun je deze weg niet gaan. Dan loop je vast en zul je heel snel allerlei dingen als onzin wegzetten.

Uiteraard ben je daar vrij in.

Ik ben er niet op uit om je te overtuigen. Ik wil je graag een andere mogelijkheid, een andere weg laten zien en ik nodig je uit om die zelf met alles wat je in je hebt te onderzoeken.

Als je nu bent vastgelopen in je leven of als alles heel moeizaam of stressvol gaat of als je ziek bent, dan ben je vast en zeker op zoek naar wegen om dat te veranderen.

Ik laat je een weg zien, die anders is en die verandering brengt. Een weg die alles in je leven op zijn kop zal zetten. En een weg die je ongelooflijk veel meer ontspanning en vrijheid kan brengen, dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Daarom vraag ik je – als je verder gaat lezen – om dit met een open blik te doen.

Anders kun je beter nu meteen stoppen.

Het vraagt ook van je om anders naar de wereld te gaan kijken.
Om veel, zo niet alles wat je tot nu toe geleerd hebt, even los te laten.
Om jezelf te openen voor nieuwe mogelijkheden.
Om vraagtekens te zetten bij dingen die je vanzelfsprekend vindt.

Ik ben zelf al een hele tijd op deze weg aan het bewegen en ben langzaam in dit nieuwe wereldbeeld aan het groeien en ik groei en ontwikkel er nog iedere dag verder in. Want zo werkt het leven. Het is een continue ontwikkelingsproces. Net als in de natuur.

Ik wens je veel leesplezier!

Elske

Jij bent een krachtige schepper

Jij bent, wij zijn allemaal, een vonk van de Bron, het Universum, de Levensenergie, de Tao.

Er zijn talloze woorden en omschrijvingen voor de Bron, waarvan de ene je misschien meer aanspreekt dan de andere. Ik gebruik ze afwisselend en door elkaar en ik nodig jou uit om je eigen woorden of gevoel erbij te kiezen.

Het gaat over die niet-te-benoemen energie die overal is, alles doordringt en liefdevol zorgt voor alles. De energie of kracht die de planten laat groeien, de bloemen laat bloeien en ons overvloed en voeding geeft. Niemand uitgezonderd.

Jij bent een vonk van die energie, een spiritueel wezen met een menselijke ervaring. Een stukje van de Bron van alles. En met dat als gegeven, betekent dat dat je een oneindig krachtige schepper van jouw eigen leven bent.

Wij creëren ons leven door de gedachten, overtuigingen en energie die we uitzenden. Die komen in de vorm van fysieke creaties, dingen, mensen, gebeurtenissen, naar ons terug. Je leven is als het ware een spiegel voor wat jij de wereld, het universum in stuurt.

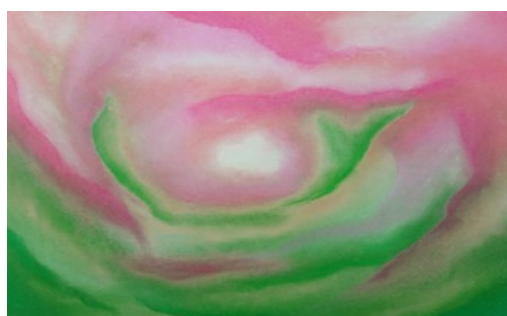
Ik kan me voorstellen dat dit een enorme 'ja, maar...' in je wakker maakt. Want wij hebben geleerd dat we de oorzaak voor gebeurtenissen vooral buiten onszelf moeten zoeken of in het fysieke. Dat wij door de wereld om ons heen beïnvloed en bepaald worden. En dat oplossingen voor problemen meestal buiten onszelf liggen.

Als dat je perspectief is en blijft, dan zijn de dingen die ik schrijf waarschijnlijk een ver van je bed show of doe je ze af als onzin. Dat is prima. We zijn allemaal vrij om ons eigen wereldbeeld te vormen en onze eigen weg te gaan.

Als je open staat voor andere mogelijkheden, nieuwsgierig bent of al in de richting beweegt van het perspectief dat ik beschrijf, dan gaan er allerlei deuren open, die eerder dicht bleven.

Je bent dus niet je omstandigheden. En je omstandigheden zijn ook niet verantwoordelijk voor hoe jij je voelt. Je creëert zelf je omstandigheden en je kiest zelf hoe je erop reageert. Je kiest ieder moment zelf voor de sfeer of energie waarin je je wilt bewegen.

En ja, we hebben heel veel automatische reactiepatronen aangeleerd, dus als je anders wilt reageren en handelen in een bepaalde situatie dan je tot nu toe gedaan hebt, dan vraagt dat oefening.



Zo werkt het leven

Op ieder moment, in iedere situatie heb je een gelegenheid om te kiezen. Je kunt kiezen waar je je aandacht op richt, wat je zegt, wat je doet, hoe je reageert op iets of iemand. Je kiest ook in welke stemming je wilt zijn. Vrolijk of chagrijnig, opgewekt of geïrriteerd, enzovoorts.

Je kunt je wel voorstellen dat je hele andere reacties van mensen krijgt als je hen vrolijk benaderd of boos of onverschillig. Met andere woorden, wat je uitzendt aan energie, krijg je terug.

En dat geldt met alles.

Omdat we door de dag heen duizenden gedachten, energieën en emoties de wereld in slingeren, bewust én onbewust, komt er uiteindelijk een mix van dat alles terug.

Hoe meer je bijvoorbeeld in een positieve, opgewekte stroom stapt, hoe meer je uiterlijke leven er ook op die manier uit gaat zien. Zo eenvoudig is het.

Wat kies jij?

Als je nu naar je leven kijkt, en er vanuit gaat dat je het zelf gecreëerd hebt in de loop van de tijd met de energieën die je zelf hebt uitgezonden, wat zie je dan?

Waar ben je blij mee en waar niet?

En als er dingen zijn waar je niet blij mee bent, ga dan eens onderzoeken welke gedachten en overtuigingen je naar dat deel van je leven stuurt. Zowel de bewuste als onbewuste overtuigingen.

Hoe zien die eruit?

Dit kan heel confronterend zijn. Dat heb ik zelf ook ervaren.

Om werkelijk open en eerlijk naar jezelf te kijken en verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen handelen en ervaringen. En om te onderzoeken wat er onder allerlei gewoontes en automatische reacties zit.

Als je werkelijk vrij wilt zijn van binnen, dan zul je vroeg of laat deze weg naar binnen moeten gaan. En de ontmoeting met jezelf aangaan, de mooie en minder mooie kanten.

Wees daarin ook mild voor jezelf.

Alles is goed zoals het is. Alle ervaringen en keuzes in je leven hebben bijgedragen aan wie je bent en je gebracht waar je nu bent.

Wij zijn gewend om te oordelen en te denken in goed en fout.

Als je dat kunt loslaten, en alle gebeurtenissen kunt ervaren en doorleven zoals ze zijn, dan bevrijdt je jezelf en word je een heel mens.

Het is heel simpel

Je kiest zelf een gevoel, een energie waarin je je wilt bewegen, hoe je wilt zijn. Je stapt daarin en handelt ernaar en dat resulteert in jouw fysieke omstandigheden.

Er zit alleen wel een addertje onder het gras.

En dat zijn alle ingesleten gedachtepatronen en overtuigingen, die je je in de loop van je leven hebt eigen gemaakt en die vanzelfsprekend en automatisch zijn geworden.

Als deze patronen heel sterk zijn, dan kunnen ze behoorlijk roet in het eten gooien.

De energie van deze patronen zend je namelijk ook uit en ook die energie krijg je terug.

Oefening en geduld

Als je dus op een bewuste manier je leven wilt vormgeven, op de manier die ik net heb beschreven, dan vraagt dat oefening en geduld. Want het is totaal omgekeerd van wat wij gewend zijn.

Het is net als sporten of afvallen. Dat lukt ook niet met één dag of één week.

In dit veranderingsproces kom je al je beperkende overtuigingen en patronen tegen. En alle dingen die je ervan willen weerhouden om te veranderen.

Ook daar zul je een nieuwe manier voor moeten vinden om ermee om te gaan. Want anders verandert er niets.

Zelf heb ik de afgelopen twee jaar ervaren dat ik steeds een paar stapjes vooruit deed, een glimp opving van hoe het anders zou kunnen en dan weer terugviel in mijn oude patronen.

Door te blijven oefenen, werden de groeven van mijn oude patronen minder diep en zag ik steeds eerder dat ik er weer in zat.

Nu ben ik op een punt dat ik het vaak zie aankomen als ik in een oude groef dreig te stappen.

Het is een prachtig proces een enorm verrijkende ervaring.



Het leven is overvloedig

Nou, dat is een gedachte die er bij mij niet direct in ging toen ik die voor het eerst las. Op basis van mijn levensverhaal, mijn overtuigingen en dingen die ik om mij heen zag, was overvloed iets dat slechts voor sommige mensen leek weggelegd.

Gaandeweg ben ik gaan inzien dat dit verhaal dat ik mezelf vertelde, niet klopt.

Ook dit is een kwestie van perspectief.

Als je naar de natuur kijkt, dan kun je niet anders dan concluderen dat die altijd overvloed creëert en altijd verder ontwikkelt en weer nieuwe dieren, planten, zaden en vruchten voortbrengt. Een plant vraagt zich niet af hoeveel zaadjes hij moet maken, hij gaat gewoon door zolang de omstandigheden er geschikt voor zijn.

En een boom vraagt zich ook niet af hoeveel appels of noten hij zal maken. Iedere bloem die bestoven wordt, ontwikkelt zich verder tot een vrucht.

En als je wel eens een natuurdocumentaire hebt gezien, dan heb je ook vast wel eens de enorme scholen vissen of kuddes dieren of zwermen vogels gezien.

Wij zijn onderdeel van die natuur. En daarom is voor ons overvloed ook beschikbaar. We hebben alleen niet geleerd om ze toe te laten. We leggen onszelf beperkingen op en vertellen onszelf verhalen dat er te weinig is en dat je moet vechten voor je plek.

Wegduwen en toelaten

Met overtuigingen als 'er is niet genoeg', 'dat is niet voor mij weggelegd', 'rijke mensen zijn graaiers', 'wie voor een dubbeltje geboren is,...', enzovoorts, duw je de overvloed van je weg.

Rijkdom in allerlei vormen, gezondheid, plezier, lieve mensen, geld, kan alleen maar naar je toe komen als je er ook voor open staat. Als je bereid bent om het in je leven toe te laten. Als je jezelf genoeg waarde toekent om de overvloed te ontvangen.

Met een energie van klagen over van alles en het idee dat het moeilijk is en dat er allerlei problemen zijn, is dat wat je de terugkrijgt, omdat je het uitzendt.

Let maar eens op wat je innerlijk allemaal tegen jezelf zegt.
En wat er gebeurt als je de negatieve gedachten ombuigt naar positieve.

Het is geen kwestie van hard werken. Juist niet.
Hoe meer je in jezelf aanwezig bent, leert voelen wat je wél wilt en daar bewust je hart voor opent, hoe gemakkelijker het leven wordt.

Wat wil ik wél? En waarom?

Je kunt je leven 180 graden veranderen – op ieder gebied dat je wilt – door je te richten op de dingen die je WEL wilt. Door daar je energie en tijd en aandacht aan te geven.

Schrijf maar eens op hoe je zou willen dat een bepaald gebied in je leven er over een jaar of twee jaar uitziet. Stap er helemaal in met je gevoel. En blijf dat beeld zoveel mogelijk voeden.

Ik heb zelf bijvoorbeeld veel aandacht besteed aan het creëren van ontspanning en ruimte in mijn leven. Daar ben ik op allerlei manieren mee bezig geweest en daardoor is mijn leven steeds meer in die richting gaan bewegen.

Een vraag die je vooral niet moet stellen is:
Hoe ga ik dat doen of voor elkaar krijgen?

Dat is niet jouw taak.

De weg er naartoe zal zich stap voor stap ontvouwen. Als jij ervoor open staat.

Het is jouw taak om te luisteren naar je intuïtie en te voelen wat de volgende stap is. En om geen mogelijkheden bij voorbaat uit te sluiten of te denken dat je wel weet welke weg je moet gaan.

Als jij zelf wilt bepalen hoe het gaat, via welke weg en via welke stappen, dan sluit je een heleboel andere wegen en mogelijkheden uit. Wegen die waarschijnlijk veel gemakkelijker of sneller zijn. Want het Universum is vele malen efficiënter en intelligenter dan wij. Daar kun je op vertrouwen.

Een vraag die je juist wél aan jezelf zou moeten stellen is: **Waarom?**

Waarom wil ik dit?

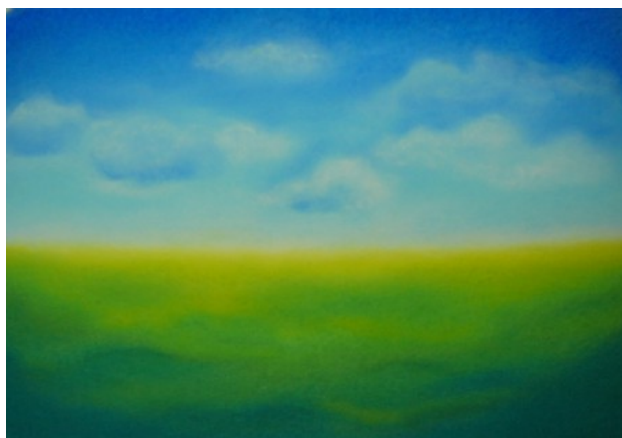
Waarom doe ik wat ik doe?

Want in het antwoord op deze vragen, zit je passie verborgen.

Door jezelf af te vragen waarom je iets wilt, open je je voor inspiratie en mogelijkheden.

En die helpen je om op koers te blijven. En om weer op het paard te klimmen als je eraf valt.

Daar kan ik zeker over meepraten ;-).



De relatie met jezelf

Eén van de meest verwaarloosde relaties is onze relatie met onszelf.

We zijn zo gewend om te zorgen voor anderen, te doen wat anderen zeggen, te volgen wat anderen voorstellen, buiten onszelf te zoeken naar oplossingen.

Velen van ons komen niet eens op het idee om zichzelf een vraag te stellen en dan te verwachten dat ze zelf het antwoord hebben.

Alleen jij zelf weet wat goed voor jou is.

Niet met je hoofd, vanuit je ego, maar vanuit je diepe innerlijke weten, je intuïtie, je gevoel.

Je kunt jezelf geen groter geschenk geven, dan het verbeteren van de relatie met jezelf en het leren luisteren naar je innerlijke wereld en de aanwijzingen die je lichaam je geeft.

Dan kom je in een hele andere energie van het leven.

Dan raak je meer verbonden met alles wat er is en ontstaat er vertrouwen.

En dan creëer je een vrij en ontspannen leven voor jezelf.



Zelf aan de slag

Als jij wilt leren leven vanuit wie je werkelijk bent,
wilt leren creëren van binnenuit,
wilt varen op de stroom van het leven,
wees dan bereid om met jezelf een proces aan te gaan.

Het is een hele metamorfose om een leven van buiten naar binnen om te vormen naar leven van binnen naar buiten.

En waar begin je dan?

Hier zijn een paar thema's waar je mee zou kunnen beginnen:

- Aandacht in het hier en nu
- Aandacht, tijd en ruimte maken voor wat er in jou leeft
- Luisteren naar je intuïtie
- Focus op wat je wél wilt

En ook in dit proces geldt: luister naar je innerlijke stem!

Als je **hulp en ondersteuning** wilt in dit proces, zoek dan iemand met wie je een verbinding voelt.

Misschien ben ik dat wel.

Kijk op mijn website www.vitaalkunst.nl voor mogelijkheden om met mij te werken of neem contact op.

Ik help je graag.

Tot slot wens ik je een sprankelend vervolg van je levensavontuur.