



HARTGEDRAGEN OUDERSCHAP
ZELFHELING. GEZINSGELUK. VRIJHEID.

EEN NIEUWE KIJK OP JE

Gezins leven

SANDRA BOLTE

Inhoud

Hoofdstuk 1:

Waarom is het belangrijk om je weer te verbinden met het grote geheel?

Hoofdstuk 2:

Jong geleerd is oud gedaan

Hoofdstuk 3:

Acceptatie van alles wat er is

Hoofdstuk 4:

Verbeter je gezinsleven, begin bij jezelf

Hoofdstuk 5:

Trouw aan jezelf zijn

Hoofdstuk 6:

Ontdek het cadeau dat jij bent aan de wereld

Hoofdstuk 7:

De kinderen van deze tijd

Hoofdstuk 8:

Liefdevolle verbindingen

Hoofdstuk 9:

De kracht van je gedachten

Conclusie:

De toekomst als magneet voor gezinsgeluk

Hoofdstuk 1:

Waarom is het belangrijk om je weer met het grote geheel te verbinden?

Voorwoord

Waarom het nodig is ons je weer te verbinden met het grote geheel en van daaruit met jezelf.

Ontdek hoe het gedachtegoed van de Maya's helpt om de transformatie van je hoofd naar je hart te maken binnen je gezin.

Als je gezinsgeluk wilt ervaren en toch ook nare dingen meemaakt.

Dit ebook is bedoeld voor ouders, jeugdhulpverleners, kindercoaches en leerkrachten die het beste uit het kind willen halen. Het is ook bedoeld voor volwassenen die het kind in zichzelf willen ontdekken en helen. Die willen transformeren naar licht, liefde en geluk.

Elk kind verlangt ernaar zichzelf te zijn. We worden allemaal met een eigen unieke Goddelijke kern geboren. Dit boek gaat over het zonnekind dat jij bent. Het gaat ook over het innerlijk kind dat in iedere volwassene leeft. Het is geschreven vanuit het gedachtegoed van Hartgedragen Ouderschap. Hierin komt de oude spirituele wijsheid van de Tzolkin (de heilige Maya-kalender) samen met nieuwe technologische ontwikkelingen (de Healy) en holistische interventies uit de Kinder-en Jeugdtherapie. Zodat jij op een nieuwe manier naar jezelf en je gezin gaat kijken. En zodat jij kunt leven zoals jij bedoeld bent. Vanuit jouw essentie, vanuit het plan van jouw ziel. Open en vrij.

In ons leven op aarde ervaren we door tegenstellingen: koud en warm, hoog en laag, angst en liefde, donker en licht. Het één kan niet zonder het andere. We hebben allemaal te dealen met angst, eenzaamheid, boosheid en verdriet in ons leven. Het eenheidsbewustzijn van de Maya's leert je ook die andere kant zien. Jij bent namelijk ook liefde, vertrouwen, geduldig, licht, uniek en humoristisch. Het is een andere kant van dezelfde kracht. Alles is er. Alles zit al in jou. Jij bent alles! ...Alleen ben je dit vaak vergeten.

Met behulp van dit boek leer je hoe je vanuit twee (kinder)zonnezegels, die ieder voor een eigen oer-eigenschap vanuit de Tzolkin staan, een keus hebt. Op elk moment van je dagelijks leven kun je kiezen om te reageren vanuit de voor- of de achterkant, vanuit de licht-of schaduwkant van dat zonnezegel, dat deel van jou. We hebben allemaal ook de ervaring van de nare dingen nodig. Kinderen hebben het nodig om hun neus te stoten. Te ervaren hoe het niet moet. Hun eigen lessen te leren en zo hun unieke persoonlijkheid te ontdekken. Wat ze van jou nodig hebben is ruimte, vertrouwen en liefde. Dat je ze opvangt wanneer het nodig is en laat zien hoe het leven bedoeld is. En laat zien dat 100% acceptatie van wat er is, helend werkt. Hierbij ga je je eigen weg naar binnen.

Degene die je denkt te zijn, is gevormd door je ervaringen in je leven. Jouw ziel speelt bij deze vorming ook een grote rol. Door vele levens heen heb je al verschillende ervaringen opgedaan. Die werken door in dit leven. Wie je bent is geen makkelijke vraag om te beantwoorden. Evenals de vraag hoe je zin aan je leven geeft, wel een vraag die er echt toe doet.

Dit boek maakt je bewust van de mogelijkheden die ook in jou aanwezig zijn om vanuit onvoorwaardelijke liefde het beste uit jezelf en je kind te halen. Zodat we samen bouwen aan de nieuwe aarde, het Aquariustijdperk die 21-12-2020 gestart is, waarin we de hemel op aarde kunnen ervaren!

Ik wens je een leerrijke, fijne en inspirerende reis toe. Vaar je eigen koers. Word wie je bent: puur en schitterend, het Goddelijke lichtkind, jeZelf!

In Lak'ech,



Sandra Bolte - Schutte

*Kinder-en Jeugdtherapeut, trainer Hartgedragen Ouderschap, Ontwikkelaar Tzolkind-
Innerlijk Kompas*

Inleiding

Over de Maya's en hun verbinding met het grote geheel

In een land hier ver vandaan, woonden lang geleden indianen. Mannen en vrouwen zie je zitten of bezig rond hun eenvoudige huisjes, of koken rond een vuur. Verderop zie je een groepje kleding wassen in de rivier terwijl de kinderen zwemmen, vissen en spelen. Een aantal is de bergen en de bossen in om te jagen of eten te verzamelen. Ze zijn blij en gelukkig en één met de natuur.

We zijn in Midden Amerika en het land waar deze indianen wonen, wordt een aantal eeuwen terug bezet door de Spanjaarden. Ze maken alles kapot wat met hun cultuur te maken heeft. Veel indianen sterven aan ziektes die deze Europeanen overbrengen. De meeste indianen vluchten de bergen in met hun kinderen en komen pas jaren later weer beneden, wanneer het veilig is. In de bergen overleven ze door de wijsheid van de opa's en oma's. Ze vertellen hun kinderen bijvoorbeeld hoe ze medicijnen kunnen maken van planten. Ze leren ze van de natuur te leven en ook hoe ze er één mee kunnen zijn. Ze zien zichzelf en de natuur als onderdeel van het heel al (heelal). Ze leren ze ook hoe ze met behulp van de sterren en planeten kunnen omgaan met de tijd en hoe ze met krachten van wind, water, zon en maan kunnen afstemmen. Vanuit die diepe verbinding met de natuur, beschikken ze over grote wijsheid en leven op een manier die nogal verschilt van de onze. Doordat ze daar, zo hoog in die bergen, wel 50 jaar moeten schuilen, leren de papa's en mama's, hun kinderen ook weer van deze wijsheid. Veel van hun cultuur was dus vernield maar niet de tabletten van klei waar veel van deze wijsheid, is opgeschreven.

En toen kwam de tijd van nu. De tijd van jou! De tijd, om volgens die indianen, de wijsheden van en uit die hoge bergen, wel 5000 meter hoog, niet langer voor zichzelf te houden. Het is al een tijd weer veilig in hun dorpen, de wereld is veranderd. Het is de tijd om de Spanjaarden en andere westerse mensen op de wereld te vertellen over hun manier van leven, hoe we meer één kunnen zijn met de aarde, de dieren en het heelal. Hoe we het hier mooi en fijn kunnen maken in onze dorpen en steden. Het kan de mensen helpen en het is nodig, want er is zoveel verdriet in de huizen, veel mensen zijn te druk, gestrest in hun hoofd, of ziek.

En weet je wat nu zo mooi is? Jij en ik, kunnen leren van deze indianen, om meer relaxed en makkelijker te leven. Om dat waar wij blij van worden, te maken en te doen. Om onszelf te zijn en te worden. En daarvoor hoef je niet helemaal naar het verre

Amerika. In 1992 kwam een van de kalenders van deze indianen naar het Westen, naar Europa. Daar heeft een wijze meneer, genaamd Jose Arguelles, voor gezorgd. Door hem kunnen ook wij nu de wijsheid die erin staat begrijpen. En op die kalender staat hoe we anders om kunnen gaan met tijd, mensen, het heelal (het universum) en onszelf.

Vanuit die kalender leer je veel over jezelf. Je PURE zelf. Je bent met veel talenten (cadeautjes) en kwaliteiten hier op aarde gekomen zijn. Alleen ben je ze vaak vergeten. Van deze indianen, die de Maya's heten, kun je leren hoe je die cadeautjes kunt uitpakken en vanuit deze kracht kunt leven. Kunt ZIJN. En hoe meer wij zelf allemaal als lichtjes gaan schijnen, hoe mooier het hier op aarde zal worden.

De kalender heet de TZOLKIN. Met behulp van je geboortedatum wordt hieruit voor kinderen het IK-KOMPAS gemaakt. Ook ouders vinden het fijn om een kompas te ontvangen – voor hen is het Innerlijk Kompas ontwikkeld. Het vertelt je wie je vanuit je geboortedatum bent, met je licht- en schaduwkanten. Door de kinder-zonnezegels in deze kompassen kom je rechtstreeks in verbinding met de Hunab'ku, de bron van waaruit al het leven ontstaat.

Tzolkind is van deze kalender afgeleid. Tzolkind is vanuit het gedachtegoed van de Tzolkin in 2014 ontstaan voor kinderen. Tzol betekent zon. Tzolkind betekent kind van de zon. Tzolkin helpt je herinneren dat je een schitterend kind bent. Dat je bedoeld bent om jezelf stralend en vol zelfvertrouwen te laten zien. We zijn allemaal een uniek zonnekind. Elke dag opnieuw zal het leven jou weer helpen in het worden van jezelf. Tzolkind is één van de pijlers van Hartgedragen Ouderschap. Met dit gedachtegoed kun je jezelf helen en de weg naar vrijheid gaan.

Kinderen hebben gelukkige ouders nodig die vanuit zelfliefde in verbinding staan met zichzelf en het grote geheel. Ouders die kritisch denken, andere keuzes dan de massa durven maken, de ziel binnen het gezin brengen en hun eigen unieke levenspad lopen... vanuit zelfliefde.

Dit eBook is een cadeau met nieuwe inzichten, zodat je niet alleen jezelf maar ook je kind op een dieper niveau vanuit onder andere de wijsheid van de Maya's leert begrijpen.

Hoofdstuk 2:

Jong geleerd is oud gedaan

Voorwoord

Hier leer je over de Kinder Mayakalender (Tzolkind) en het belang van dit gedachtegoed voor jou en je gezin. Over de verbinding met Hartgedragen Ouderschap en hoe dit je ondersteunt in je dagelijks leven naar gezinsgeluk.

Waarom is de oude spirituele wijsheid van de Maya's er voor ouder en kind in deze nieuwe tijd?

Het is niet eenvoudig om jezelf te zijn. Elk kind heeft bewuste ouders en/of volwassenen nodig die hem daarin ondersteunen en voorleven. Het mooie aan het gedachtegoed van de Maya's is dat het ook nu nog te gebruiken is. Het is oude wijsheid die in het leven van alledag toepasbaar is.

De kracht van dit systeem zit in de verbinding met de verschillende cycli die er zijn. Het werkt met de beweging van energie door de tijd heen. Het herkent cycli en patronen als het natuurlijke weefsel dat verbindt, draagt en houvast biedt. Het geeft inzicht in deze beweging door het jaar heen en benoemt het effect dat dit op dit moment op je (gezins)leven heeft. Hierdoor ga je op een andere manier kijken naar de gebeurtenissen in en om je heen. Doordat je vanuit een andere bril kijkt, begrijp je beter het waarom van de situaties die je meemaakt. Vanuit nieuw bewustzijn ontstaat de keuze om anders te reageren en om de touwtjes van je leven zelf in handen te nemen.

Wanneer ouders hun kind in deze weg naar binnen voorgaan, zijn ze een positief rolmodel voor hun kind. Hun kind kan de kunst van hen afkijken en blijft daardoor beter verbonden met de bron en zichzelf.

- ✚ Het gedachtegoed van de Maya's leert ouders zichzelf lief te hebben.
- ✚ Het gedachtegoed van de Maya's leert ouders vanuit overgave te leven en los te laten.
- ✚ Het gedachtegoed van de Maya's maakt ouders bewust dat niemand meer of minder is dan een ander.
- ✚ Het gedachtegoed van de Maya's helpt ouders in deze overgangstijd waarin we minder vanuit ons hoofd hoeven te beslissen, maar meer vanuit ons hart en intuïtie mogen leven.
- ✚ Het gedachtegoed van de Maya's brengt innerlijke rust en daarmee harmonie in jezelf en je gezin!

Jong geleerd is oud gedaan

Kinderen staan van nature dicht bij hun hart en gevoelsleven. Kinderen zijn van nature onderzoekend en nieuwsgierig. Ze volgen hun impulsen en leven in het moment. Wanneer een kind zin heeft in knikkeren pakt het zijn knikkers en gaat naar buiten,

wanneer hij zin heeft om te kleuren, gaat hij naar binnen en pakt de kleurpotloden. Zo volgt hij, al voelend, zijn verlangen.

Er komt veel op een kind af. Op school zijn er veel prikkels en (cognitieve) verwachtingen. Vanaf 4-jarige leeftijd wordt een kind al getoetst en gaat het om resultaten. Neem daarnaast de prikkels vanuit de media, internet, sport, zwem- of muziekles. Dit maakt hen moe en vol in hun hoofd. Het is veel. Heel veel voor een kind.

Door alle verwachtingen vanuit het gezin, school en de maatschappij verwijdert het kind zich van zijn eigen kern. Hij gaat zich aanpassen. Hij wil er vooral toch bij horen en niet anders zijn. Hij wil toch vooral voelen dat papa of mama hem lief vinden en dat hij er mag zijn. Zo komen er allemaal laagjes om zijn schitterende, PURE zelf. Laagjes die hem beschermen tegen afwijzing, teleurstelling of verdriet.

De Hartgedragen Ouder leert het kind leven vanuit acceptatie. Hij weet dat er een groter plan is waarmee hij in verbinding staat. Hij ontdekt dat hij zijn nare gevoelens niet weg hoeft te stoppen. Dat het leven juist wil dat hij die er ook laat zijn. Hij krijgt begrip voor zijn binnenwereld. Zijn persoonlijk Innerlijk Kompas ondersteunt hem daarbij.



Een kind van deze tijd pakt de energie en het eenheidsbewustzijn (dat bij de Maya's hoort) makkelijk op. Hij leeft nog veel meer dan zijn ouders in verbinding met de Bron en de eenheid. Hoe eerder je kind vanuit de kracht als geduld, respect, acceptatie en vertrouwen leeft, hoe moeitelozer zijn leven zal stromen. Hij zal ook jou helpen om bij je hart te komen en vanuit dit bewustzijn te leven. Hiervoor spiegelt hij je. Op zijn beurt kan hij later zijn eigen kinderen dit makkelijker leren. Zo wordt het een cirkel van ervaren, spiegelen, ontvangen en doorgeven.

Onze kinderen zijn de toekomst. Jong geleerd is oud gedaan.

Voor wie is Hartgedragen Ouderschap geschikt?

Hartgedragen Ouderschap is geschikt voor ouders, kindercoaches, jeugdhulpverleners en leerkrachten die kinderen vanuit een open houding willen ont'moeten'. Daarnaast is het tegelijkertijd voor alle volwassenen die het-kind-in-zichzelf beter willen leren een fantastische filosofie.

Het brengt vanuit een nieuwe mindset zelfheling, gezinsgeluk en vrijheid. Vanuit nieuwe mogelijkheden van de Kwantumfysica (o.a. de Healy) en het systeem van de Tzolkin, ontdek je hoe je de weg gaat van minder doen naar meer zijn. Het is voor volwassenen die lef en moed hebben om anders te durven kijken. Die normen en waarden zoals we die in onze cultuur geleerd hebben in twijfel durven te trekken. Die 'out of the box' denken en doorgaan waar anderen stoppen. Zelfreflectie, een onderzoekende en nieuwsgierige houding zijn vaardigheden die hierbij horen. Kinderen komen met een gevoeliger en ander bewustzijn op deze wereld. Naast de fysieke en mentale ontwikkeling, ontwikkelen we ook emotioneel en spiritueel. Lichaam en geest zijn één. Jij en je kind zijn één. Samen zijn we één. Jouw kind weet dat.

Hartgedragen Ouderschap is voor volwassenen die hun eigen weg naar binnen durven gaan. Om te kunnen liefhebben, moet er innerlijk iemand thuis zijn. Om geluk te kunnen ervaren, moet je de sleutel in jezelf gevonden hebben. Onze kinderen vragen om positieve rolmodellen en kunnen zo de kunst van je afkijken.

De Maya-begroeting is niet voor niets: 'In Lak'ech. Dit betekent: 'Ik ben een andere jij'. Samen kunnen we elkaar helpen. Samen kunnen we bouwen aan een nieuwe aarde. Een aarde waarop de kinderen van onze kinderen vanuit een liefdevolle Verbinding met elkaar samenleven. Samen kunnen we vanuit een nieuwe visie daaraan bouwen. Ik geloof daarin! Bouw jij mee aan deze droom?

Hoofdstuk 3:

Acceptatie van alles wat er is

Voorwoord

Eén van de bouwstenen van Hartgedragen Ouderschap is zelfheling. 100% acceptatie van wat er is maakt dat je jezelf heelt. Hoe vaak durf jij in het NU te voelen wat je raakt? Hierin kunnen we veel van de Maya's leren.

Acceptatie van alles wat er is

Het leven als leerschool vanuit de Tzolkin

Heb je wel eens van een kompas gehoord?

Een kompas is een hulpmiddel dat je in de bossen of op zee de weg wijst. Het helpt je wanneer je verdwaald bent of de weg wilt weten wanneer je ergens niet bekend bent. Een kompas werkt met behulp van de windrichtingen en brengt je weer thuis. Het brengt je naar de plek waar jij wilt zijn.

Het IK-KOMPAS en Innerlijk Kompas, dat met behulp van je omgerekende geboortedatum en de Tzolkin is gemaakt, doen hetzelfde. Hierin lees je wat je creatiekracht, kernkwaliteit, hulpbronnen, levensthema en zielsmissie (bedoeling) zijn. Het brengt je thuis bij jezelf, bij jouw bestemming in dit leven. Ook lees je hierbij over je schaduwkanten. Je bent immers niet perfect. Dat hoeft ook niet. Het laat je zien dat alles er mag zijn. Dat je niet voor niets de lessen ervaart waar je me te dealen hebt. De ene keer heb je te maken met een rustig windje in je leven, een ander moment krijg je te maken met een Oosterstorm. Allemaal bedoeld om je meer en meer naar je Goddelijke kern, jouw blauwdruk, te leiden. Onderweg op zee kan het ook gaan stormen en word je bang. Zo heb jij in je leven ook met ruzies of andere nare dingen te maken. Dat hoort erbij. Accepteer dit. Aanvaard dit 100% en blijf bij dat wat je voelt. Door te ervaren hoe het niet fijn is, kun je later ook ervaren hoe het wèl fijn is. Het één kan niet zonder het ander.

Vaak zijn we, door wat we meegemaakt hebben, afgedwaald van onze eigen kern. Je voelt je dan onrustig en niet fijn. Vaak komt dit doordat we iets naars meemaken, ervoor wegvlugten of ertegen gaan strijden. We blijven dan niet in het NU en accepteren niet 100% wat ons triggert. Hierover vertel ik verderop meer.

De hulpbronnen in jouw kompas vertellen wat je nodig hebt om weer te leven zoals je bedoeld bent. Met elkaar wordt dit ook wel met een moeilijk woord je Bestemmingsorakel genoemd. Bij elke hulpbron hoort één zonnezegel. Je hebt een speciale relatie met deze zonnezegels. Ieder op zijn eigen manier laat je zien door welke gedachten, oplossingen of acties, je jezelf weer fijn en rustig kunt voelen. Elke hulpbron heeft zijn eigen kleur en vanuit de oer-eigenschap die daarbij hoort, ondersteunt hij jou. Mensen met success in hun leven, hebben deze hulpbronnen in zichzelf geïntegreerd vanuit het potentieel, de lichte kant. <https://www.tzolkind.nl/product/innerlijk-kompas-2/>

Meer over de Tzolkin

De Tzolkin bestaat uit kleuren, zonnezegels en tonen. Deze kalender verbindt je met de HUNAB K'U, dit is de bron in de kosmos waar alle energie vandaan komt en weer naartoe gaat. Dit gaat via de zon. Vandaar ook de naam 'zonnezegels'. De Maya's werken vanuit deze bron met 4 windrichtingen: noord, oost, zuid en west. Die hebben ieder een eigen kleur. Rood hoort bij de kracht van het oosten en dat is ideeën opdoen en beginnen. Wit hoort bij de kracht van het noorden en dat is verbeteren en verfijnen. Blauw hoort bij de kracht van het westen en dat is veranderen en omzetten. Geel hoort bij de kracht van het zuiden en dat is rijpen, uitdragen en oogsten.

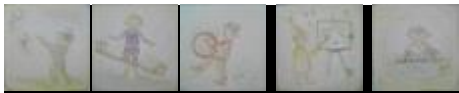
Bij elke kleur horen 5 zonnezegels. Die staan voor je oer-eigenschappen. Je kunt ze zien als delen van jezelf. Mogelijkheden die in je zitten en graag vanuit hun potentie, de lichte kant geleefd wil worden. Met elkaar vormen ze een club.

In de rode club zitten:



draak slang maan hemelw. aarde
De zonnezegels: Rode Draak, Slang, Maan, Hemelwandelaar en Aarde brengen je de ideeën uit het oosten. Ze zorgen ervoor dat je aan plannetjes, spelletjes en ideeën kunt beginnen.

In de witte club zitten:



wind wereldoverbruger hond tovenaar spiegel
De zonnezegels: Witte Wind, Wereldoverbruger, Hond, Tovenaar en Spiegel brengen je de verfijning uit het noorden. Zij zorgen ervoor dat je fijne aanpassingen (details) aan je idee kunt brengen waardoor ze mooier worden.

In de blauwe club zitten:



nacht hand aap adelaar storm
De zonnezegels: Blauwe Nacht, Hand, Aap, Adelaar en Storm brengen je de kracht van verandering uit het westen. Met hen ga je echt iets maken van je idee. Je gaat het omzetten naar iets nieuws. Ze brengen (met een moeilijk woord) transformatie.

In de gele club zitten:



zaad ster mens krijger zon

De zonnezegels: Gele Zaad, Ster, Mens, Krijger en Zon brengen je de kracht van opbloeien en rijpen uit het zuiden. Iedereen kan nu zien wat jouw idee was. Het is klaar en je draagt het uit. Je kunt nu 'oogsten' en ervan genieten.

De zon brengt ons elke dag een andere kleur. Of het nu bewolkt is of niet...elke dag staan we in verbinding met de kracht en kleur van een zonnezegel. Ze wisselen elkaar af in de volgorde: rood – wit - blauw – geel. Elke 4 dagen opnieuw leven we deze cyclus. Keer op keer herhaalt die zich.

De ene mens voelt zich fijn bij de rode windrichting, een ander leeft makkelijker vanuit de gele windrichting. Hoe de wind ook waait, respecteer ieders eigenheid. We zijn allemaal met onze eigen kleur geboren. We hebben allemaal onze eigen lessen te leren. Zie het leven als een leerschool waarin je mag spelen en ervaren. Voel, accepteer en laat los. Laat het er zijn en vertrouw.

Acceptatie van alles wat er is

Op de zee heb je geen invloed. De golven komen en gaan zoals zij willen. Je kunt ze niet tegenhouden, maar je kunt ze wel leren accepteren. Wij leven vaak nog vanuit de gedachte dat wij ons leven kunnen bepalen. En dat strookt lang niet altijd met wat het leven van ons wil. Onbewust creëren we door angst-denken, slachtofferschap of juist teveel de 'redder' willen zijn, hogere golven dan nodig zijn. De lessen die we te leren hebben, herhalen zich net zo lang totdat we door hebben dat we voor liefdes-denken, kwetsbaarheid of zelfzorg kunnen kiezen. Er is een Hoger Plan dat ons aanstuurt. Hoe meer we als volwassenen hierop leren afstemmen en vertrouwen, hoe makkelijker we kunnen dealen met pijn, irritatie, frustratie en onbegrip. De golven zijn soms hoog. Het hoort erbij. Zonder het kennen van problemen kun je niet ook de rust leren ervaren.

Acceptatie is makkelijker gezegd dan gedaan. In mijn praktijk zie ik regelmatig mensen die zeggen dat ze een situatie geaccepteerd hebben. Maar echt accepteren, betekent aanvaarden in het moment. Betekent voelen wat in jou aangeroerd wordt. Betekent het bewust 100% laten resoneren en er laten zijn. Dit is wat de Hartgedragen Ouder onderscheid van anderen. Ze zijn de weg naar binnen gegaan en staan vanuit verbinding met wat er is, in het leven.

Dit is een groot verschil met wat wij vaak in deze maatschappij geleerd hebben. Veel mensen vinden het eng om te voelen. Als kind hebben ze geleerd dat je als jongen niet mag huilen, dat je groot en sterk moet zijn. Anderen zijn er bang voor en vluchten ervoor weg. Ze gaan dan bijvoorbeeld veel werken, of televisie kijken. Weer anderen gaan vanuit hun hoofd op een gevoel reageren. Met hun ratio proberen ze het te verklaren of te analyseren. Dit zijn allemaal manieren waarin je jezelf kunt beschermen tegen het voelen van pijn.

Het bijzondere is dat wanneer je leeft in het NU en aanwezig bent bij wat er is, je tot begrip en inzicht komt. Wanneer je stopt met onderdrukken of het 'gewoon niet te willen', wordt angst, boosheid of verdriet uiteindelijk kleiner. De golf kan dan afnemen in kracht. Zie het als met een opblaasbare strandbal. Wanneer je die onder water wilt houden, merk je dat het veel kracht kost om hem onder het wateroppervlak te houden. De bal wil naar boven. Zo is het ook met nare gevoelens. Ze willen juist naar boven en het leven zal je net zo vaak situaties op je pad brengen waarin jij de kans krijgt om je gevoelens te accepteren. En er ruimte aan te geven.

Hoofdstuk 4:

Verbeter je gezinsleven, begin bij jezelf

Voorwoord

Het werkt niet langer om met je vinger naar de ander te wijzen. Wat je kind nodig heeft, is dat je jezelf heelt en vanuit een nieuw bewust-zijn aanwezig bent binnen je gezin.

Opvoeden door vallen en opstaan

Wanneer je als ouder ziet dat je kind het moeilijk heeft, wil je het vaak redden of beschermen. Zonder dat je het door hebt, kun je de buitenwereld gaan zien als boosdoener en jouw kind als kwetsbaar slachtoffer. Je wordt bang en vraagt je af of je kind het ooit wel zal redden zonder jou. Het lijden van je kind kan je eigen angsten, verdriet en teleurstellingen uit je leven weer naar boven halen. Zo kom je in een vicieuze cirkel met elkaar.

Bij de geboorte van je kind ontvang je geen handleiding. Je leert opvoeden door vallen en opstaan. Eén van mijn eigen valkuilen in de opvoeding van onze kinderen was dat ik dacht de perfecte moeder te kunnen zijn. Ik was immers leerkracht en diende het wel te weten. Ik cijferde mezelf volledig weg voor hen. Ik moest en zou bijvoorbeeld onze kinderen borstvoeding geven. Ook al kreeg ik daardoor zelf last van tepelkloven en had ik pijn tijdens het voeden. Dit was immers het beste voor ons kind?

Onze jongste zoon was een huilbaby en had verteringsproblemen. Onze oudste zoon kreeg door alle stress om hem heen voedselintoleranties. Bij de reguliere artsen hoorden we dat er niets aan de hand was met onze jongste zoon. Uit bloedonderzoek kwam immers geen koemelkallergie. Er was slechts sprake van conditionering. Omdat ik hem als moeder niet liet huilen, creëerde ik volgens de kinderarts een vicieuze negatieve cirkel. Hij hilde om aandacht en ik hield dat in stand doordat ik hem dan oppakte...

Gelukkig voelde ik destijds intuïtief aan dat ik weg moest uit het ziekenhuis, en het al helemaal niet, zoals zij voorstelden, tot een ziekenhuisopname voor onze jongste zoon moest laten komen. Ik volgde mijn gevoel en door verder te zoeken, kwamen we in de alternatieve hulpverlening terecht. Daar ontdekten we de ware oorzaak van de problemen bij onze kinderen. Er was wel degelijk sprake van koemelkallergie en door speciale flesvoeding, gecombineerd met voetzoolreflex-therapie ging onze jongste zoon zich langzaam maar zeker beter voelen. Onze oudste zoon knapte op doordat we met hem naar een healer en bioresonantie-therapeut gingen. Maar het belangrijkste was dat we in onszelf eigen 'onverteerde emoties' onder ogen gingen zien, verwachtingen los lieten en nieuwe wegen insloegen. Dit was de weg die we door onze kinderen in mochten gaan. Een weg naar binnen. Naar heling, groei en transformatie. Hierdoor groeiden onze kinderen uiteindelijk op tot gezonde, tevreden, alles etende jongens.

In de komst van je kind in jouw leven zit ook een verborgen logica verscholen. Hij komt niet voor niets bij jou, daar zit een diepere betekenis met een positieve uitwerking achter!

Wanneer je vanuit een andere bril naar je kind kijkt, kun je deze positieve betekenis ontdekken.

Hartgedragen Ouderschap gaat uit van gelijkheid en eenheid. Jouw kind is geen kwetsbaar, hulpeloos wezentje. Nee, het is een wijs kind dat jou iets komt vertellen. Hij laat je een spiegel zien over jezelf. Vaak is dat wat jouw kind van je vraagt ook iets waar je zelf mee geholpen bent. Je bent een positief rolmodel voor je kind wanneer je je eigen weg naar binnen gaat. Wanneer je zelf van binnen verandert, verandert je kind met je mee. Wanneer je in jezelf onzekerheid ombuigt naar zelfvertrouwen, laat je kind meer zelfvertrouwen zien.

Waar het om gaat is dat je je gevoelens erkent. Ook die gevoelens die je liever niet wilt zien in jezelf! Dat je mild voor jezelf bent. Dat je fouten mag maken of bang mag zijn. Dat je ervarend mag leren.

Zoek hulp, vraag anderen om hun visie, verbreed je horizon. Je kind zal je er dankbaar voor zijn. En vergeet nooit dat je het niet alleen hoeft te doen. Bid en vraag je onzichtbare helpers om hulp. Ze staan voor je klaar, je hoeft ze alleen maar om hulp te vragen.

Op deze manier leert je kind de kunst van je afkijken!

Licht en schaduw

Onthoud dat liefde het antwoord is op alles.

Bij alles wat je ervaart, mag je als Hartgedragen Ouder weten dat je precies op de juiste plek bent. Of dat nu is qua woonplek, werkomgeving of gezinssituatie: accepteer waar je bent en waar je deel van uitmaakt. Wanneer je je niet thuis voelt in je huidige (werk)omgeving, is het belangrijk je niet te laten meeslepen in een strijd met de buitenwereld. Beter is het je aandacht naar binnen te brengen, je bewust te worden van jouw gevoelens en je emotionele pijn te omringen met begrip. Door te accepteren waar je nu bent, schep je de weg naar iets anders in je leven dat je meer vervult.

Kies ervoor om in een niet passende omgeving alle emoties die je ervaart te zien als een middel om jezelf beter te leren kennen. Alle emoties hebben een boodschap voor je! Zie je reacties en ervaringen als een innerlijke ontdekkingsreis waarbij je steeds meer komt te weten over jezelf.

In je leven verschijnen vanzelf de mensen en de mogelijkheden die je helpen om je diepst gekoesterde wensen en verlangens te realiseren. Hoe meer jij leeft vanuit verbinding met jezelf, hoe meer synchroniciteit je in je leven zult ervaren. De juiste signalen, tekens of mensen zullen dan op het juiste moment verschijnen!

Wat ik in de praktijk zie, is dat veel mensen wanneer iets onaangenaam wordt, hiervan weglopen. Ze zoeken een andere baan, een nieuwe partner of verhuizen naar een andere plaats. Maar het bijzondere is dat je probleem dan mee verschuift. Dan trek je opnieuw weer die collega, partner of buurman aan die jou laat ervaren dat je er niet mag zijn, klein bent of geen fouten mag maken.

‘Verbeter je gezinsleven, begin bij jezelf’.

Hoofdstuk 5:

Trouw aan jezelf zijn

Voorwoord

We worden allemaal met een unieke energie geboren. Ben jij jezelf? Ben jij trouw aan jouw waarden? Leven vanuit zelfliefde brengt je dichterbij jezelf. Je weet dat je dit doet wanneer je handelt vanuit een JA-gevoel.

Trouw aan jezelf zijn

Een kind is van nature een meester in vertrouwen. Hij komt totaal afhankelijk bij ons. Hij vertrouwt op ons. Hij vertrouwt op zijn impulsen en laat weten wat hij verlangt. Wanneer hij honger heeft, horen we dat. Wanneer zijn luier verschoond moet worden, evenzo. Als moeder geef je hem de verzorging die hij nodig heeft. Ook leer je hem gaandeweg voor zichzelf te verzorgen. Zo ontwikkelt hij zich tot zijn vierde levensjaar op een natuurlijke manier. In zijn eigen tempo. Vanuit een eenheidsbewustzijn, verbonden met de Kosmos en het grote geheel.

Wanneer je vanuit verbinding met de Bron leeft, sta je in verbinding met je creativiteit. Je ervaart ingevingen vanuit je onzichtbare helpers.

Kinderen vragen ons om deze afstemming met de Bron / Spirit te herstellen. Hiervoor is verstillings en voldoende ontspanning nodig. Dat je dagelijks minimaal 10 minuten doet waar je blij van wordt. We kunnen hierin van kinderen leren. Hierin kunnen ze onze meester zijn. Als ze zin hebben om te kleuren, pakken ze hun potloden. Als ze een spelletje willen spelen, pakken ze dit uit de kast en als ze willen bouwen met de lego, lopen ze daar naar toe. Ze zijn verbonden met zichzelf. Ze zijn verbonden met hun ingevingen. Ze staan in verbinding met hun hart en volgen hun verlangens. Hier nemen ze hun eigen verantwoordelijkheid in. Ze vragen zich niet af wat anderen ervan vinden of zouden denken.

Als ouders ligt hierin een taak. Kijk naar je kind als een wijze, oude ziel. Geef hem de ruimte om zijn eigen weg te gaan. Ga met hem in gesprek en stel open vragen: 'Hoe denk jij hierover? Wat zou jij doen? Welke kleur zou jij kiezen? Hoe zou je dit oplossen?' Zo help je je kind in verbinding met zichzelf te blijven en eigen keuzes maken.

Een belangrijke vraag die jij jezelf hierbij kunt stellen is: 'Waar verlangt mijn energie nu naar?', luister naar het antwoord dat uit je hart komt en wees daar trouw aan!

Doe de dingen die bij jou passen.

Je geeft zin aan je leven wanneer je leeft vanuit jouw energie, wanneer je jezelf bent en van jezelf houdt. Je bent dan trouw aan jouw hart. Je doet de dingen waar jij blij van wordt, waar jij een 'ja-gevoel' bij krijgt. Dit is wat ze noemen: loyaal zijn aan jezelf. Je zet jezelf dan voorop en luistert naar je hart. De zonneseegel 'Witte Hond' is de eigenschap die hierbij hoort. In ons proces naar Hartgedragen Ouderschap staat deze centraal. Door van jezelf te houden zoals je bent, met alles erop en eraan, verhoog je je trilling en

vergroot je je bewustzijn. Dit is wat kinderen voelen en waar ze op mee bewegen. En naast effect op je kinderen heeft dit ook effect op je ouders en familie. Wanneer jij vanuit zelfliefde leeft, heelt dit alle wonden.



Ik hou van mij

Zelfliefde betekent het licht van je bewustzijn laten stralen over je eigen angst en emotionele pijn. Ik geloof dat je bedoeld bent om vanuit je eigen hart te leven. Maar hoe doe je dat en wie ben je dan echt?

Om te weten wie je echt bent is het belangrijk dat je weet in welk vakje in de Tzolkin je geboren bent. Daar kijken we in het volgende hoofdstuk naar.

Hoofdstuk 6:

Ontdek het cadeautje dat jij aan de wereld bent

Voorwoord

Alles is mogelijk wanneer jij je afstemt op het grote geheel... als jij je frequentie verhoogt en voorbij dat wat onze Westerse gedachtewereld jou heeft willen laten geloven, wordt zoals je bedoeld bent. In dit hoofdstuk bereken je jouw geboortezegel vanuit de Tzolkin.

Je eigen kleur

Het vakje in de Tzolkin waarin je bent geboren, wordt jouw geboortezegel genoemd. Het is de energie en kernkwaliteit die hoort bij jouw persoonlijkheid. Het is de oer-eigenschap die hoort bij jouw 'zijn'. Het is het cadeautje dat je bent aan het leven hier op aarde. Hier ligt tegelijkertijd jouw eerste levensopdracht. Dit cadeautje wil graag vanuit de lichte kant geleefd worden. Het wil graag helemaal uitgepakt worden en vanuit zijn licht over de schaduw schijnen. En dat is niet makkelijk.

Want wie je nu denkt te zijn, is door school, je opvoeding en/of de maatschappij een hele andere jij dan wie je in werkelijkheid bent. Daarvoor heb je de moed nodig om op onderzoek uit te gaan. Om de schaduwdelen in jezelf, met daarin de pijnstukken die je liever niet wilt voelen, te gaan ontdekken en helen. Wanneer je deze delen ook gaat liefhebben en erkennen, word je steeds meer jezelf. Je echte Zelf! Ik geloof dat je veel meer mogelijkheden in je hebt dan je durft te dromen. Dit te ontdekken maakt dat jij zin aan je leven geeft. Kunt leven zoals jij bedoeld bent en de dingen doet die bij jou passen. Vanuit zelfliefde!

We gaan nu berekenen wat jouw geboortezegel is. Om te weten in welk vakje je geboren bent, moet je je geboortedatum gebruiken. Vanuit de geboortedatum kun je de KIN-waarde berekenen. Elk vakje op de Tzolkin kalender heeft een eigen getal, dat met een moeilijk woord KIN-waarde heet. Jouw KIN-waarde wordt bepaald door de waarde van je geboortjaar, -maand en -dag bij elkaar op te tellen. De kleur, zonnezegel en toon die bij deze KIN-waarde horen, bepalen wat jouw geboortezegel is.

Dit gaat zo:

Stap 1: Vind in de tabel in Bijlage 1, achter in dit hoofdstuk, je geboortjaar en schrijf het getal op dat erachter staat.

Stap 2: Kijk naar de maand waarin je geboren bent en schrijf het getal dat hierbij hoort op.

Januari = 0	Juli = 181
Februari = 31	Augustus = 212
Maart = 59	September = 243
April = 90	Oktober = 13
Mei = 120	November = 44
Juni = 151	December = 74

Stap 3: Op welke dag van de maand ben je geboren? Schrijf dit getal op (Ik ben bv. op 14 oktober geboren, dus schrijf hier 14 op).

Stap 4: Tel de 3 getallen van stap 1 tot 3 bij elkaar op.

Bijvoorbeeld: 14 oktober 1973

Stap 1: 1973 = 177

Stap 2: Oktober = 13

Stap 3: +14

Stap 4: $177 + 13 + 14 = 204$

Stap 5: Kijk in bijlage 2: de TZOLKIN kalender, achter in dit hoofdstuk, naar KIN-waarde 204 en je vindt daarbij Gele Zaad toon 9 (=Gele Solaire Zaad). Het bovenste getal wat je in de vakjes vindt, is de toon. Het onderste gekleurde getal is de KIN-waarde.

Let op! Het kan zijn dat je bij stap 4 op een getal uitkomt dat hoger dan 260 is. Je moet dan 260 van het totaal aftrekken. Dan krijg je jouw KIN-waarde.

Dit is wat bij kin 204, Gele Solaire Zaad, hoort:  Mijn kernkwaliteit is GROEI en IK WIL MIJN PLAN OP HET JUISTE MOMENT ONTWIKKELEN. Wanneer ik mijn schaduwkant leef, kies ik voor het oude en vertrouwde. Ik kies dan voor zekerheid boven groei. Ik doe dit vanuit de frequentie van toon 9: Ik voel van binnen dat het goed gaat komen (en zorg voor uitbreiding). Ik ben krachtig en van binnen rustig. Hierdoor zijn anderen graag bij me. Ik weet wat ik wil en zorg ervoor dat mijn plannetjes lukken. Ik denk groots. Ik wil het beste voor mezelf en de wereld. Ik kan goed doorzetten. Het is belangrijk voor me van mijn teleurstellingen te leren en om geduldig te blijven. En alles wat ik geleerd heb, maar me niet meer helpt, los te laten. Hierdoor kan ik beter mijn plannen afmaken.

De vakjes in de Tzolkin met een grijze achtergrond hebben een speciale betekenis. De middenkolom zijn grijze kerndagen. Het zijn dagen met een hogere energie en trillingsfrequentie. Als je hier geboren bent, beleef je het leven intens vanuit het hier en nu.

De andere vakjes met de grijze achtergrond zijn poortdagen. Op deze dagen kun je de energie duidelijker voelen. De sluier tussen de kosmos en de aarde is dan dunner. Ben je op een poortdag geboren dan ben je vaak extra gevoelig en intuïtief.

Veel plezier met het ontdekken van het cadeau dat jij voor de aarde bent... Mooi hè?... alleen al doordat jij er bent, geef jij betekenis aan het leven. Alleen al door jouw zijn geef jij zin aan het leven!

Bijlage 1:

Geboortejaar	Geboortejaar	Geboortejaar	Geboortejaar	Getal
...	2013	1961	1909	217
...	2012	1960	1908	112
...	2011	1959	1907	7
...	2010	1958	1906	162
...	2009	1957	1905	57
...	2008	1956	1904	212
...	2007	1955	1903	107
...	2006	1954	1902	2
...	2005	1953	1901	157
...	2004	1952	1900	52
...	2003	1951	1899	207
...	2002	1950	1898	102
...	2001	1949	1897	257
...	2000	1948	1896	152
...	1999	1947	1895	47
...	1998	1946	1894	202
...	1997	1945	1893	97
...	1996	1944	1892	252
...	1995	1943	1891	147
...	1994	1942	1890	42
...	1993	1941	1889	197
...	1992	1940	1888	92
...	1991	1939	1887	247
...	1990	1938	1886	142
...	1989	1937	1885	37
...	1988	1936	1884	192
...	1987	1935	1883	87
...	1986	1934	1882	242
...	1985	1933	1881	137
...	1984	1932	1880	32
...	1983	1931	1879	187
...	1982	1930	1878	82
...	1981	1929	1877	237
...	1980	1928	1876	132
...	1979	1927	1875	27
...	1978	1926	1874	182
...	1977	1925	1873	77
...	1976	1924	1872	232
...	1975	1923	1871	127
...	1974	1922	1870	22
...	1973	1921	1869	177
...	1972	1920	1868	72
...	1971	1919	1867	227
2022	1970	1918	1866	122
2021	1969	1917	1865	17
2020	1968	1916	1864	172
2019	1967	1915	1863	67

2018	1966	1914	1862	222
2017	1965	1913	1861	117
2016	1964	1912	1860	12
2015	1963	1911	1859	167
2014	1962	1910	1858	62

Bijlage 2: De Maya-kalender (Tzolkin)

	Rode Draak	1 001	8 021	2 041	9 061	3 081	10 101	4 121	11 141	5 161	12 181	6 201	13 221	7 241
	Witte Wind	2 002	9 022	3 042	10 062	4 082	11 102	5 122	12 142	6 162	13 182	7 202	1 222	8 242
	Blauwe Nacht	3 003	10 023	4 043	11 063	5 083	12 103	6 123	13 143	7 163	1 183	8 203	2 223	9 243
	Geel Zaad	4 004	11 024	5 044	12 064	6 084	13 104	7 124	1 144	8 164	2 184	9 204	3 224	10 244
	Rode Slang	5 005	12 025	6 045	13 065	7 085	1 105	8 125	2 145	9 165	3 185	10 205	4 225	11 245
	Wereld- overbrugger	6 006	13 026	7 046	1 066	8 086	2 106	9 126	3 146	10 166	4 186	11 206	5 226	12 246
	Blauwe Hand	7 007	1 027	8 047	2 067	9 087	3 107	10 127	4 147	11 167	5 187	12 207	6 227	13 247
	Gele Ster	8 008	2 028	9 048	3 068	10 088	4 108	11 128	5 148	12 168	6 188	13 208	7 228	1 248
	Rode Maan	9 009	3 029	10 049	4 069	11 089	5 109	12 129	6 149	13 169	7 189	1 209	8 229	2 249
	Witte Hond	10 010	4 030	11 050	5 070	12 090	6 110	13 130	7 150	1 170	8 190	2 210	9 230	3 250
	Blauwe Aap	11 011	5 031	12 051	6 071	13 091	7 111	1 131	8 151	2 171	9 191	3 211	10 231	4 251
	Gele Mens	12 012	6 032	13 052	7 072	1 092	8 112	2 132	9 152	3 172	10 192	4 212	11 232	5 252
	Hemel wandelaar	13 013	7 033	1 053	8 073	2 093	9 113	3 133	10 153	4 173	11 193	5 213	12 233	6 253

	Witte Tovenaar	1 014	8 034	2 054	9 074	3 094	10 114	4 134	11 154	5 174	12 194	6 214	13 234	7 254
	Blauwe Adelaar	2 015	9 035	3 055	10 075	4 095	11 115	5 135	12 155	6 175	13 195	7 215	1 235	8 255
	Gele Krijger	3 016	10 036	4 056	11 076	5 096	12 116	6 136	13 156	7 176	1 196	8 216	2 236	9 256
	Rode Aarde	4 017	11 037	5 057	12 077	6 097	13 117	7 137	1 157	8 177	2 197	9 217	3 237	10 257
	Witte Spiegel	5 018	12 038	6 058	13 078	7 098	1 118	8 138	2 158	9 178	3 198	10 218	4 238	11 258
	Blauwe Storm	6 019	13 039	7 059	1 079	8 099	2 119	9 139	3 159	10 179	4 199	11 219	5 239	12 259
	Gele Zon	7 020	1 040	8 060	2 080	9 100	3 120	10 140	4 160	11 180	5 200	12 220	6 240	13 260

In onderstaand overzicht lees je in steekwoorden welke licht-en schaduwkant bij jouw zonnezegel (geboortezegel) hoort. Wil je meer over deze oer-eigenschappen weten? Bij de basiscursus Hartgedragen Ouderschap ontvang je de beschrijving van al deze zonnezegels zodat je ze leert herkennen in jezelf en bij je kind...en vanuit deze herkenning leert integreren in jezelf.

	Rode Draak	Beginnen – Veel ideeën hebben Zorgen voor (eten en warmte)- Vertrouwen Oplossingen bedenken	Onvoldoende vertrouwen hebben Zorgen hebben en onvoldoende voor jezelf zorgen Boosheid (onderdrukken)
	Witte Wind	Praten – mijn waarheid willen vertellen Fantasie Frisse wind brengen	Twijfelen Je terug trekken Gevoelens en gedachten niet uiten

	Blauwe Nacht	Intuïtie Op mijn eigen manier dingen doen Stilte - dromen	Je down of schuldig voelen Zelfbeheersing verliezen Star zijn – angst voor veranderingen
	Geel Zaad	Groeien – alles wat erin zit eruit halen Creativiteit Weten wat je wilt	Geen nieuwe dingen proberen Ongeduldig zijn Te serieus
	Rode Slang	Doen waar je energie van krijgt Instinct volgen Met je lichaam bezig	Doen wat je gewend bent – niet willen veranderen Moe zijn Op de buitenkant gericht zijn – anderen de ‘schuld’ geven
	Witte Wereld- overbrugger	Loslaten – je overgeven aan... Vergeven – bemiddelen In balans zijn	Angst (voor de dood) hebben Controleren en vasthouden Geen zin in veranderingen hebben – je verzetten
	Blauwe Hand	Handigheid Heelheid brengen Weten wanneer je wat moet doen – open zijn	Niet kunnen kiezen - je plan niet afmaken Teveel willen - Teveel nadenken Opgewonden zijn
	Gele Ster	Harmonie – je plek innemen Schoonheid Kunstenaar	Aan jezelf twijfelen Extremen opzoeken – vechten Gevoelens niet uiten
	Rode Maan	Voelen – Zeggen wat je denkt – Zelfvertrouwen	Jezelf niet goed genoeg vinden De baas spelen – overdreven reageren Eigen gevoelens wegstoppen
	Witte Hond	Liefdevol Weten dat niemand perfect is – trouw zijn Voor nieuwe mogelijkheden zorgen - helpen	Jezelf wegcijferen Gevoelens niet uiten Boos zijn – negatief over anderen praten
	Blauwe Aap	Humor – met plezier leven Speelsheid – spontaan Ontspannen met moeilijkheden omgaan	Te serieus – sarcastisch en gesloten zijn Helemaal opgaan in werk Niet willen samenwerken
	Gele Mens	Zelf kiezen – vrij zijn Alles wat je aandacht geeft groeit Intuïtie	Jezelf minderwaardig voelen Het denken te belangrijk maken Gevoelens niet uiten – plots boos worden
	Rode Hemel- wandelaar	Dapper – lef Moedig zijn – contact met onbekende werelden onderzoeken – aparte beslissingen maken	Jezelf terugtrekken Niet met anderen om kunnen gaan Kiezen voor dat wat je kent
	Witte Tovenaar	Toveren – Magie: op juiste moment in actie Hartswijsheid – innerlijk weten Rekening met anderen houden - ontvangen	De baas spelen Laag eigenwaarde – waardering buiten jezelf zoeken Denken-voelen-doen is niet verbonden met elkaar
	Blauwe Adelaar	Het geheel overzien – visie hebben Onafhankelijk en vanuit eigen kracht ZIJN Vrede willen	Teveel anderen willen helpen Niet zeggen wat je zelf denkt Geen nee kunnen zeggen
	Gele Krijger	Vragen stellen - analyseren Je eigen weg gaan - vertrouwen Intuïtie en denken zijn in balans	Angst en onzekerheid – je mening niet geven Je door anderen laten bepalen Ruzie hebben, in ‘gevecht’ met anderen zijn
	Rode Aarde	Als vanzelf de weg weten... - moeiteloosheid Gecentreerd zijn - opletten Vertrouwen	In droomwereld leven – ongeduldig Negatief over anderen praten (oordelen) Niet weten wat je wilt
	Witte Spiegel	Helderheid Inzicht in de ander hebben en dit vertellen (zelf)reflectie – zelf(h)erkenning	Aan jezelf twijfelen – erg kritisch zijn Niet eerlijk zijn – negatieve projectie Te lang willen discussiëren
	Blauwe Storm	Verandering – nieuw maken (onrust en) Zuiverheid brengen Jezelf bevrijden van ‘zoals het hoort’	Je hulpeloos en van anderen afhankelijk voelen - twijfelen Geen nieuwe dingen willen leren (verliesangst) Verslavingen hebben
	Gele Zon	Er gewoon zijn – één zijn met anderen Je licht en warmte uitstralen over iedereen Het grote geheel zien	(Ver)oordelen Koppig zijn Teveel verwachtingen – perfectionistisch zijn

Hoofdstuk 7:

De kinderen van deze tijd

Voorwoord

Speels en luchtig leven is ons geboorterecht. Plezier hebben, lachen en onbevangen jezelf zijn. De kinderen van deze tijd willen niets liever dan dat je jouw maskers afzet en vanuit contact met het-kind-in-jezelf leeft.

De kinderen van deze tijd

De kinderen van deze tijd hebben te maken met een toenemende gevoeligheid. Veel kinderen zijn hoogsensitief. Ze brengen meer van hun ziel mee naar de aarde en kunnen zichzelf, hun eigen natuur, daarom minder ontkennen dan wij konden. Ze zijn in veel opzichten spiritueel verder ontwikkeld dan wij. Juist daardoor kunnen ze flink botsen met bestaande normen en waarden. Daar waar wij ons nog konden aanpassen, kunnen zij dat niet meer!

De kinderen van deze tijd worden ook wel Nieuwetijdskinderen genoemd. En ze hebben een wens: dat ook wij, volwassenen, weer in verbinding met onze gevoeligheid en ons hart komen. De kinderen van nu staan dicht bij de Bron dan wij en leven vanuit eenheid. Jouw pijn is hun pijn. Hierin hebben ze het nodig om begrepen te worden. En te mogen zijn wie ze zijn. Echt zijn.

Spiritualiteit

Spiritualiteit gaat in mijn ogen over jezelf zijn. Je echte, pure Zelf. Zijn zoals je bedoeld bent. En jezelf ontwikkelen en herscheppen.

Kinderen komen met een missie tot ons: WORD WIE JE BENT! Hierbij willen ze je helpen. De kinderen van nu komen zoals gezegd met een betere 'ziel-verbinding' naar de aarde, dan wij deden. Hierdoor herinneren ze zich meer over hun oorsprong. Ze willen niets liever dan dat jij ook bezielde gaat leven. Dat je de verbinding met de grotere dimensie (of de Bron) herstelt en met beide voeten stevig op de grond JA zegt tegen het leven. Bezielde leven wil zeggen dat je vanuit passie en overgave leeft. Dat je gelooft in je verlangens en dromen en daarvoor gaat. Je gevoel en intuïtie wijzen je hierin de weg. En dat wat je voelt of aan inspiratie ervaart, is afkomstig van je ziel. Kinderen weten dat en vanuit hun onbevangeheid inspireren ze jou met hun zuiverheid en intense uitstraling. Ze houden je ook een spiegel voor. Allemaal bedoeld zodat ook jij op zoek gaat naar je ware zelf en stappen zet in je binnenwereld. En zoals eerder gezegd van daaruit de weg gaat naar Hartgedragen Ouderschap.

Daarnaast hebben ze in onze huidige maatschappij in hun 'anders' zijn, je steun nodig. Ze hebben volwassenen nodig die ze begeleiden. Die open en oordeelloos in het leven staan en kinderen vanuit gelijkwaardigheid behandelen. Hiervoor is het nodig dat je bereid bent je angsten onder ogen te zien en 'de weg naar binnen' te gaan.

Kenmerken

- ✚ De kinderen van deze tijd zijn meer heldervoelend, empathisch en telepathisch dan wij vroeger waren. Ze pakken gemakkelijk gevoelens van anderen op. Ze nemen gemakkelijk je binnenwereld waar en laten zich niet van de wijs brengen door je gedrag als dat er niet mee overeenkomt. Intuïtief weten ze wat waar is.
- ✚ De kinderen van deze tijd gaan voor vrede. Ze handelen vanuit de behoefte om ruzies bij te leggen en harmonie en eenheid te creëren.
- ✚ De kinderen van deze tijd zijn idealistisch. Ze gaan voor gelijkheid, verbondenheid en respect voor de natuur in hun leven.
- ✚ De kinderen van deze tijd leven meer vanuit hun gevoel dan vanuit de ratio. Ze hebben moeite met pasklare systemen en structuren waarin geen ruimte is voor hun creativiteit en individualiteit. Het lukt hen niet meer om zich aan te passen aan een omgeving waarin denken en analyseren de boventoon voert.
- ✚ De kinderen van deze tijd willen gewoon zichzelf zijn!

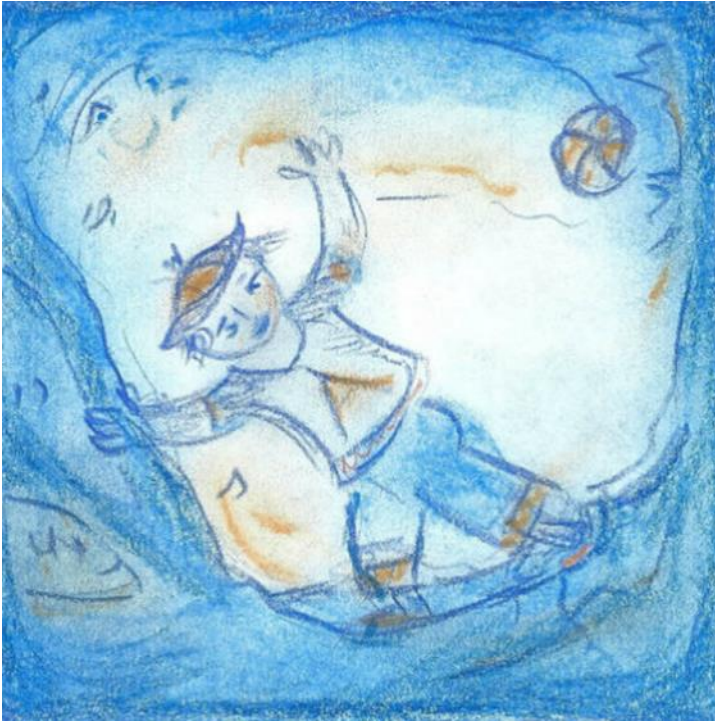
Wat heeft jullie unieke kind nodig?

Het lijkt dat de kinderen van deze tijd vaker rebels, druk, eigenwijs of opstandig zijn. Niets is minder waar! Ze hebben ouders nodig die daar doorheen kunnen kijken. Die zien dat dit niet hun intentie is en kijken naar de oorzaak achter dit gedrag. Hartgedragen ouders die ze ondersteunen in het worden van zichzelf. Ze hebben het nodig om gezien en gehoord te worden in hun goede bedoelingen. Dat ze gewaardeerd worden om hun 'anders zijn'. Hoe doe je dat?

- ✚ Heb begrip voor hun emoties. Geef ze de ruimte. Erken en benoem ze.
- ✚ Leer ze jong aarden, hun eigen grenzen kennen en vanuit hun intuïtie voelen wat goed voor hen is. Hoe jonger ze zijn, hoe makkelijker ze dit kunnen leren.
- ✚ Het ene kind aard door te sporten, het andere door creatief bezig te zijn of te spelen. Laat ze hun eigen vorm vinden.
- ✚ Respecteer ze zoals ze zijn. Laat je eigen verwachtingen los.
- ✚ Vraag ze zoveel mogelijk zelf antwoorden en oplossingen te bedenken. Vertrouw ze. Ze zijn volwassen zielen.
- ✚ Zoek ondersteuning bij zachte, natuurlijke geneesmethodes zoals kindercoaching, healing en reading.

Het gaat er niet om dat jij het probleem van het kind oplost. Het gaat erom dat het kind door jou wordt gezien en aanvaard. Dat is de sleutel tot heling en geluk.

Vanuit de Tzolkin is de Blauwe Aap het zonnezegel dat verbonden is met je speelsheid. Dit is de oer-eigenschap van het kind-in-jezelf dat uit een onbevangen en gekwetst deel bestaat.



De oer-eigenschap die hierbij hoort, is HUMOR en HIJ WIL MET PLEZIER LEVEN

'Ik ben een Blauwe Aap
en lach en speel met je totdat ik slaap
en als ik in mijn dromen een koning zou zijn
tover ik grapjes voor de volgende dag, dat vind ik echt fijn'

De Blauwe Aap in je zorgt vanuit de lichte kant dat je kunt spelen en lachen. Hij heeft humor en doet de dingen die hij leuk vindt. Gewoon vanuit zijn gevoel. Hij volgt zijn verlangen en begint onbevangen met dat waar hij zin in heeft. Toneelspelen, muziek maken, dansen, sporten of schilderen...net als kinderen doet hij dan dit en dan dat! Hij is nieuwsgierig, slim en leert snel. Als hij het even niet meer weer, blijft hij rustig en komt er vanzelf wel weer een plannetje. Overal is een oplossing voor... Blauwe Aap laat wanneer hij in zijn kracht staat graag zien wat hij kan. Hij houdt van aandacht en presenteren. Hij geeft graag leiding en heeft veel vrienden.

Wanneer hij vanuit zijn schaduwkant leeft, kan hij snel boos zijn. Hij werkt dan te hard en leeft te serieus. Ook kan het zijn dat hij van de hak op de tak gaat waardoor hij zijn klus niet eerst afmaakt. Hij heeft dan moeite met kiezen, weet niet meer wat hij zelf wil. In plaats daarvan kan het ook zo zijn dat hij alleen nog maar met één activiteit bezig is en daar helemaal in opgaat. Hij sluit zich dan af voor anderen en werkt niet meer samen... gaat uit verbinding. En als hij zich dan niet fijn voelt, verbergt hij dat door flauwe grapjes te maken. Bijvoorbeeld door sarcastisch te praten over zichzelf of over anderen. Hij gaat

rollen spelen. Zijn gevoelens laat hij niet meer aan anderen zien, die houdt hij voor zichzelf. Hij denkt veel na over hoe anderen over hem denken. Blauwe Aap heeft het nodig om creatief bezig te zijn en zo zijn gevoelens te uiten. En om met anderen om te blijven gaat. Te horen dat hij oké is zoals hij is.

Toverspreuk: 'Ik ben vrolijk en blij'

Hoe leer je de taal van het innerlijk kind (de Blauwe Aap) verstaan? Jouw innerlijk kind dat zowel uit een gekwetst deel, als een onbevangen/spontaan deel bestaat? Het gaat er eerst om het kind en de emoties die het heeft, in jezelf te herkennen en onder ogen te zien. Dat is niet niks. Het vraagt eerlijkheid en moed om na te gaan waar jij reageert als een boos, angstig of redeloos kind. Het is gemakkelijker om de oorzaken van ongenoegen dat je voelt buiten jezelf te leggen en anderen er de schuld van te geven. Of om jezelf af te leiden met allerlei plichten en verantwoordelijkheden waardoor je geen aandacht kunt geven aan sluimerende negatieve emoties.

Emoties die je wegdrukt, blijven bestaan! Ze worden niet opgeruimd tot je ze werkelijk aankijkt en doorgrondt.

Wat zit jou dwars? Waar is het kind in jou in de knel geraakt? Geef het een gezicht en laat het aan het woord. Nodig het uit zijn of haar emoties uit te drukken. Laat het voluit boos, bang of droevig zijn. Het gaat erom dat jij in jezelf ruimte creëert waarin het kind naar voren kan treden en zich kan laten zien. Want jij bent niet dat kind. Jij bent het bewustzijn dat het kind draagt en omringt. Wanneer jij in je hart ruimte schept zodat het kind bij je kan komen, kan het licht en de liefde in jou op de voorgrond treden en zich ontfermen over het emotioneel gekwetste kinddeel.

Heling van je innerlijk kind zet de stille stem van je hart weer aan. Vanuit je binnenste zullen antwoorden komen over hoe je een bepaald probleem het beste aan kunt pakken. Het kind in jou, dat zoveel pijn in zich draagt, is je redder in nood. Hij biedt je de weg naar innerlijke bevrijding.

Je verbinden met je ziel is inkeren naar binnen, om je van daaruit krachtiger te manifesteren in de buitenwereld. Je werk en gezinsleven zal dan meer natuurlijk en moeiteloos verlopen.

Trek geen conclusies over het leven maar concentreer je op je innerlijk kind. Op je pijn, op jouw beleving van de dingen. Dit is waar jij zeggenschap over hebt, dit is waar jij meester bent over jezelf. In de online-training 'De beste versie van jezelf' maak je dieper kennis met dit kind-in-jezelf: <https://www.tzolkind.nl/product/online-training-de-beste-versie-van-jezelf-2/>

Hoofdstuk 8:

Liefdevolle verbindingen

Voorwoord

Wanneer je trouw bent aan jezelf leert je kind de kunst van je afkijken. Indirect leer je hem dat het belangrijk is om liefdevol met jezelf in verbinding te zijn. De Maya-begroeting 'In Lak'ech' betekent: Ik ben een andere jij. Door op deze manier in het leven te staan, ben je ook liefdevol in verbinding met de ander.

Liefdevolle verbinding

Onze kinderen zijn vanuit hun hart verbonden met elkaar en hun omgeving. Ze willen niets liever dan dat iedereen het fijn heeft. Dat er vrede en harmonie is. Hierbij helpen ze anderen, zelfs soms zover dat ze zichzelf hierin verliezen.

Vanuit loyaliteit aan de ouder, kan een kind voor zijn vader of moeder problemen gaan dragen. Hij voelt dan dat je pijn of verdriet hebt. Zo komen er in mijn praktijk regelmatig kinderen waarvan de ouders gescheiden zijn en het kind zijn eigen rouw niet verwerkt heeft. Omdat hij het ondraaglijke verdriet van mama zag, is hij haar extra gaan helpen met klusjes, of is extra lief gaan doen, zodat zij zich weer wat fijner kon voelen. Zijn eigen verdriet en pijn heeft hij hiervoor aan de kant gezet.

Wat jouw kind van jou als ouder vraagt, is om je eigen weg naar binnen te gaan. Om vanuit je eigen hart te leven. Ik kan het niet vaak genoeg benoemen! Hierbij horen dus ook de gevoelens als boosheid, verdriet en eenzaamheid. Deze mag je voelen. Beter gezegd: MOET je voelen. Deze mag je kind ook (aangepast op zijn ontwikkelingsniveau) zien. Je hoeft je niet groot te houden. Je hoeft je eigen gevoelens niet weg te drukken. JUIST NIET! Ervaar je onmacht, erken het onrecht, volg je behoeften, wees boos, wees bang. Geef uiting aan je verlangens en alles wat in je leeft. Wees mens, ontdek wie je bent en durf te leven.

Kinderen zijn meesters in het voelen. Het is als met een radiofrequentie. Wanneer jij je anders voordoet dan jij je voelt, voelen zij dat. Er ontstaat storing en ruis. Ze raken hierdoor in de war. Wanneer jij afgestemd bent op je hart, en vandaaruit praat en handelt, klopt de frequentie en dat geeft je kind duidelijkheid en veiligheid. Dus... zorg ervoor dat je liefdevol in verbinding komt met jezelf... met je hart.

Wanneer jij je losmaakt van je gerichtheid op anderen, kom je thuis bij jezelf. Daar, en alleen daar, is de sleutel naar geluk te vinden. Hiervoor is het nodig om je af en toe terug te trekken. Ik geloof ook dat we daarom in deze tijd zitten. Het C-virus zorgt ervoor dat we niet langer op de oude manier door kunnen gaan.

Leer goed voor jezelf te zorgen en uit de normen en waarden vanuit de maatschappij te stappen: 'zoals het hoort'. Pas wanneer jouw emmer goed gevuld is, kun je er voor anderen zijn. En kun je er goed voor je kind zijn.

Laat het trekken aan anderen los. Laat je wilskracht wanneer je hier teveel vanuit handelt, los. Laat je verantwoordelijkheidsgevoel naar anderen los en kies voor jezelf. Je bent verantwoordelijk voor jezelf! Hierdoor laat je je kind zien dat jezelf waardevol bent. Dat het belangrijk is om je eigen hart te volgen. En nee, dat is niet egoïstisch. Het is een

levensopdracht. Richt je op jezelf. Laat je identificaties met je gedachten los. Evenals de identificaties met het lijden in de buitenwereld om je heen. Kijk er vanuit een hoger perspectief naar. Ieder mens heeft zijn eigen lessen te leren. Het leven is bedoeld om te leven vanuit liefde en eenheid. Vanuit je essentie weet je dat er geen slachtoffers bestaan, dat iedereen zijn eigen levenslessen te leren heeft. Kijk vanuit je hart naar je naasten.

Je kind zal voelen dat je vanuit vertrouwen leeft. Dat je vrij je eigen gang gaat. Dat je zelfstandig en onafhankelijk vanuit je eigen kern leeft in deze tegenstrijdige wereld. Gaandeweg hij ouder wordt, geef je hem ook meer vrijheid. Hij mag zijn eigen ervaringen ervaren. Vanuit het juiste perspectief weet jij dat hij deze nodig heeft om te kunnen groeien naar wie hij in essentie is. Om zichzelf te worden en al zijn mogelijkheden tot bloei te brengen. En zo betekenis aan deze wereld te geven.

Eenheidsbewustzijn



De Hartgedragen Ouder weet dat hij in eenheid met zijn kind leeft. Alles wat hij mooi vindt aan hem, vraagt om integratie in hemzelf. Alles wat hij moeilijk vindt aan hem, vraagt om transformatie in hemzelf. In plaats van te wijzen naar zijn kind verstilt hij. Hij

gaat de weg naar binnen en heeft helder welke emoties bij hem horen en wat van de ander is. Vanuit de ik-boodschap vertelt hij duidelijk wat hij voelt en ervaart. Hij ziet ook waar de ander zijn pijn of blinde vlek ligt en gaat hier vanuit oordeelloosheid mee om. Het is niet voor niets dat de Maya's als begroeting In Lak'ech hebben, dat betekent: 'Ik ben een andere jij'. Als we begrijpen dat we allemaal een gekwetst kind in ons dragen dat erkenning en liefde nodig heeft, en dat we allemaal verbonden zijn met elkaar, kun je niet anders dan de ander het allerbeste wensen. Want als het goed gaat met hem, gaat het goed met jou!

Hoofdstuk 9:

De kracht van je gedachten

Voorwoord

Je gedachtekracht is enorm. Het is onze mindset die bepaalt hoe onze werkelijkheid eruit ziet. Kies jij vanuit angst of liefde? Waar ligt jouw focus? Het is ons licht en niet onze duisternis, waar we het meest bang voor zijn.

De kracht van je gedachten

We gaan even weer terug naar de Tzolkin. Het zonnezegel van de Gele Mens is verbonden met je gedachtekracht en dat alles wat je aandacht geeft groeit. Voor meer gezinsgeluk is het belangrijk dat je inzicht krijgt in je onbewuste overtuigingen. Of je denkt vanuit angst of liefde. Of je focus gericht is op het oude of het nieuwe. We hebben allemaal een vrije wil gekregen waarmee we kunnen beslissen om nieuwe wegen te gaan bewandelen, of niet. Aan welke tijdlijn geef jij je aandacht? In hoeverre ben jij verbonden met het Aquaristijdperk? De overvloed, ... de vrede, ... de harmonie?

Gele Mens



De oer-eigenschap die hierbij hoort, is KIEZEN en IK WIL VRIJ ZIJN

'Ik ben een Gele Mens
en denk goed na over elke wens:
zo gaat het goed en zo zal het nog beter gaan;
ik let goed op en kies het beste voor allemaal voortaan'

De lichte kant van Gele Mens weet dat alles wat hij aandacht geeft, groeit. Daarom denkt hij bewust na over wat hij wil. Hij richt zich op de dingen die hem blij maken. Hij weet dat bij alles wat hij kiest het onderliggende idee angst of liefde kan zijn. Het is maar

hoe je denkt en kijkt. Gele Mens is een onderzoeker, ontspannen, aardig en vriendelijk. Ook is hij gevoelig, heeft humor en kan hard werken. Als hij gebruik maakt van de fantasie en ideeën die in hemzelf zitten, maakt hij de mooiste dingen! Dit gaat dan vanzelf. En als jij het ook mooi vindt, geeft hij het ook graag aan jou.

Wanneer Gele Mens vanuit de schaduwkant leeft, nemen zijn gedachten een loopje met hem: 'Doe ik er wel toe? Krijg ik wel genoeg?' Hij let dan teveel op de andere mensen om hem heen. Het lijkt wel of zij meer hebben of beter zijn in dat wat we doen. Hij denkt dan negatief en ziet vooral wat er niet is, in plaats van wèl. Ook houdt hij zijn gevoelens voor zich. Als hij zich niet fijn voelt, vertelt hij dat niemand. Daardoor kan hij plotseling erg boos worden. Anderen kunnen hiervan schrikken, want die konden dit van tevoren niet aan hem zien.

Gele Mens heeft het nodig om zijn gevoelens te uiten en om bij zijn vrienden, die erg belangrijk voor hem zijn, te blijven zeggen wat hij denkt en wil. Ook als daar ruzie door komt.

Toverspreuk: 'Ik doe wat ik zelf kies'

Gedachten en gevoelens

Het is belangrijk dat je als ouder meer te weten komt over je automatische negatieve gedachten en de uitwerking die ze op je hebben. Je overtuigingen zijn bepalend voor wat je aantrekt in je leven. Wist je dat ruim 90% van je succes, gezondheid, relaties en geluk wordt bepaald vanuit je onbewuste mind? Als jij onbewust gelooft dat je geen liefde waard bent, zul je partners aantrekken die jou dit laten ervaren. Als jij onbewust gelooft dat je het nooit goed doet, zul je mensen op je pad krijgen die jou dat gevoel geven.

Het is dus belangrijk om je bewust te worden van je gedachtekracht en de negatieve overtuigingen om te zetten in positieve overtuigingen. Om angst en negatief denken te vervangen voor liefde en denken vanuit overvloed!

Opdracht

Vul de komende week onderstaand schema in zodra je merkt dat je een sterk negatieve gedachte hebt, of als je merkt dat je een sterk onprettig gevoel hebt. Schrijf dan het volgende op:

- de dag en de tijd
- beschrijf wat er gebeurde, wie er bij was en wanneer en waar het gebeurde
- wat waren je gedachten? Wat schoot er op dat moment door je hoofd?
Schrijf precies op wat je dacht. Je hoeft je nergens voor te schamen!

- Wat voor gevoel gaf je dit?

Maak je niet druk om je spelling of handschrift. Zo lang je het zelf maar kunt lezen of nog weet wat je hebt opgeschreven, maakt het niet uit.

Dag en tijd	Situatie Wat, waar, wanneer en wie?	Gedachten Wat waren je 'negatieve' gedachten?	Gevoelens Hoe voelde je je?

Gebruik na afloop deze thermometerschaal om aan te geven hoe sterk je nog in je negatieve gedachten gelooft.

10 Geloof er heel sterk in

9

8

7 Geloof er vrij sterk in

6

5

4 Geloof er een beetje in

3

2

1 Geloof er eigenlijk helemaal niet in

En verander vervolgens deze negatieve gedachte in het positief tegenovergestelde!

Welke denkfouten heb jij herkent?

De pretbedervers

- Hoe vaak merk je dat je alleen kijkt naar de nare dingen die gebeuren?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak merk je dat je alleen kijkt naar wat er fout gaat of niet helemaal goed genoeg is?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak zie je goed of positieve dingen over het hoofd of schenk je er geen aandacht aan?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak vind je dat iets goed of positiefs dat gebeurd is niets voorstelt?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Dingen opblazen

- Hoe vaak merk je dat je denkt in termen van alles of niets?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak gebeurt het dat je dingen die mislopen overschat of opblaast?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak groeien losstaande negatieve gebeurtenissen bij jou door het sneeuwbaaleffect uit tot iets groters?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Mislukking voorspellen

- Hoe vaak denk je te weten wat andere mensen over jou denken?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak verwacht je dat iets zal mislopen?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Gevoelde gedachten

- Hoe vaak denk je dat je dom of slecht bent?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak denk je dat je waardeloos bent en nooit iets goed doet?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Aansturen op een mislukking

- Hoe vaak denk je dat iets niet goed genoeg is als het niet perfect is?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak denk je 'eigenlijk moest ik' dit of dat doen?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

- Hoe vaak zeg je tegen jezelf 'ik moet'?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Mijn schuld!

- Hoe vaak geef je jezelf de schuld voor wat er gebeurt of misloopt?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Gezinsgeluk ontstaat wanneer je leeft vanuit onvoorwaardelijke liefde. Hoe meer je vanuit je hart leeft, hoe meer je leven vanuit vrijheid, kalmte en zachtheid geleefd kan worden. Dit staat los van een leven waarin strijd, concurrentie en vervreemding vooraan staan. De Hartgedragen Ouder weet: 'Wanneer het goed gaat met jou, gaat het goed met mij'. Hij kent geen jaloezie of concurrentie. Hij weet, door de verbinding met de bron, dat wanneer iedereen doet wat bij hem past en hem gelukkig maakt, we elkaar aanvullen en de wereld mooier wordt. Het is maar waar je op focust...

Zolang je nog oordelen en overtuigingen in jezelf hebt als: 'Ik ben niet goed genoeg', of 'Ik mag er niet zijn', sta je nog niet 'aan'. Je mag gewoon jezelf zijn, kalm en rustig zoals je bent. Je hebt alles in je. Je mag stoppen met zoeken, trainingen volgen, anderen pleasen, rennen en hard werken. Je mag rustig ademhalen en genieten van de plek waar je bent. Kijk in liefde naar jezelf. Zorg voor een goede balans tussen geven en nemen. Je bent helemaal goed zoals je bent. Laat je perfectionisme varen. Laat het oordelen over anderen los. Kijk vanuit de ogen van liefde naar je omgeving. Ook wanneer het moeilijk is. Ook wanneer je onrecht ervaart. Liefde en compassie brengen heling en verzachting. Stuur licht en liefde naar alles en iedereen!

Veroordeel jezelf of een ander niet. Door je emoties te zien als boodschappers die waardevolle informatie brengen over jezelf, word je je steeds meer bewust van je drijfveren/je diepste verlangens. Dit bewust-zijn blijft dan niet zonder consequenties. Hoe meer je begrijpt wat je voelt, hoe meer je jezelf accepteert en hoe meer je licht gaat stralen.

Conclusie:

De toekomst als magneet voor gezinsgeluk

Voorwoord

Door je te richten op hoge frequenties, positieve energie en licht, verhoog je jouw welzijn. Alles is energie en bewust-zijn hierop boost je vitaliteit en gezondheid. Samen leven we in een bijzondere tijd. Vind de hemel op aarde... in jezelf. Het gaat niet vanzelf, het vraagt om toegewijde actie, zelfreflectie en buiten je comfortzone stappen. Maar wanneer je eenmaal de smaak te pakken krijgt, wens je dat je dit veel eerder had ontdekt.

Ik wens jou het beste en gebruik de toekomst als magneet in het aantrekken van gezinsgeluk!!!

De hemel op aarde

De Maya-Tzolkin kalender is een systeem dat je helpt in de overstap van 3d naar 5d: van hoofd (ego) naar hartswijsheid. We zijn energetisch op een nieuwe tijdlijn beland. Een vreedzame tijd waarin we elkaar in eenheid zien. Een tijd waarin we de hemel op aarde creëren, in onszelf. Vrijheid en het NU zijn daarin de sleutelwoorden. Op 21 december 2020 zijn we vanuit het Vissentijdperk overgegaan naar het Waterman (of Aquarius) tijdperk. Hoe meer ouders mee gaan op de weg naar binnen, hoe mooier ons gezinsleven wordt. Wat hiervoor nodig is, is een nieuwe manier van denken, een nieuw bewustzijn.

Bewust-zijn

De Tzolkin biedt een systemische manier waardoor je vanuit een nieuw bewustzijn met meer (zelf)liefde in het leven komt te staan. Dichter bij jezelf. Dichter bij de kinderen. Niet zweverig. Niet duur. *Gratis* zelfs. Je gaat leven vanuit het eenheidsbewustzijn. Je neemt de situaties en gebeurtenissen uit je dagelijks leven anders waar. Je wordt je bewust dat je een keus hebt in je reactie erop. En in de omgang met je emoties. De Tzolkin gaat over jezelf en je leven accepteren. Met alle mooie en minder mooie kanten. Je ontdekt hoe je bijvoorbeeld per levensjaar gegidst wordt en hoe de dagenergie je ondersteunt om stappen te zetten. Uit macht (of machteloosheid) stap je in kracht. Je neemt zelf de touwtjes van je leven in handen en herschept jezelf. Je toekomst is een uitbreiding van dit NU. Jouw dagelijks leven en de intenties waaruit je handelt werken als een magneet. Jouw ziel wil niets liever dan dat jij je naar binnen keert en je vandaaruit krachtiger neerzet op aarde. Voor onze kinderen, voor een nieuwe aarde. Een vreedzame en liefdevolle aarde.

Tijd

Stop met zoeken. Stop met denken dat je niet goed genoeg bent. Ga leven. Doe je dagelijkse dingen en vertrouw erop dat je op precies de juiste plek bent. Volgens de Maya's is er alleen het nu. En van daaruit ben je verbonden met het verleden en de toekomst. Tijd is cyclisch. In tegenstelling tot onze Westerse tijd die lineair is: gisteren-heden-toekomst. Verbind je met het nu. Verbind je met de energie die er is en neem waar. En vergeet niet adem te halen ;)

Zelfheling

Zelfheling opent de poort naar licht en liefde. We willen allemaal graag oud worden. En niet alleen ook na ons pensioen nog lang kunnen leven, maar vooral ook energiek

kunnen leven (met of zonder kleinkinderen). En zonder dat we (veel) medicatie voor het bestrijden van symptomen moeten gebruiken. Door vrij en nieuwsgierig nieuwe wegen te onderzoeken, kan ook jij vanuit een nieuwe mindset een positieve toekomst aantrekken. Gebruik je creatiekracht en leef vanuit positieve intenties in het NU. Alles is mogelijk en jij, èn je kind, verdienen gezinsgeluk!

In Lak'ech,
Sandra Bolte - Schutte