

Houd je doel voor ogen

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Hier zit je dan met je oortjes of je koptelefoon op naar mijn stem te luisteren. Maar waarom zit jij eigenlijk hier? Wat maakt dat jij deze tijd vrijmaakt? Vindt je de ervaring prettig? Hoop je iets te leren? Zo ja wat dan? Wat hoop jij hier uit te halen? Wat hoop je te leren? Wat denk je dat er in jou zou kunnen veranderen door hier naar te luisteren en mee te doen? Ik heb er het volste vertrouwen in dat dat je ook gaat lukken en dat je daarnaast nog vele cadeaus zult mogen uitpakken waarvan je nu nog niet eens weet dat je ze hebben wilt. De vruchten zijn eindeloos voor iemand die zijn aandacht naar binnen leert richten.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. Maak nu contact met je lichaam. Zit je goed zo? Heeft je lichaam nu iets nodig. Kan jij iets doen om voor je lichaam te zorgen hier, nu.

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Richt dan nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het vandaag met je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu. Neem ook waar dat het bijzonder is dat je bij jezelf bent met je aandacht.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. We gaan nu luisteren naar een citaat van Antoine de Saint-Exupéry. Een schrijver die vooral beroemd is geworden door het schrijven van het boekje 'De kleine prins'. Hij zei ooit:

“Als je een schip wil bouwen, roep dan geen mannen en vrouwen bij elkaar om hen bevelen te geven, om ze elk detail uit te leggen, om ze te vertellen waar ze alles kunnen vinden. In plaats daarvan, leer ze verlangen naar de enorme eindeloze zee.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit.

Dit is eigenlijk toepasbaar op alles wat je wilt bereiken in je leven. Je kunt je heel erg blind staren op vormen en stappen en plannen. Maar als jij heel krachtig en helder weet waarom je iets wilt dan volgen de juiste stappen spontaan als vanzelf. Neem nu nog eens heel helder voor je wat je wilt leren van het abonnement. Wil jij jezelf beter leren kennen? Maar wat levert dat dan op? Waarom wil jij jezelf beter leren kennen? Wil jij vrijer zijn? Wil jij blijer zijn? Wil jij meer tevreden zijn? Wil jij goed keuzes kunnen maken, waar jezelf dan ook achter kunt gaan staan? Wil jij meer liefde voelen? Wil jij rust ervaren? Wil jij tevreden zijn? Wil jij genieten van je leven? Wil jij je talenten ontdekken en ontwikkelen? Wil je jezelf goed kunnen verbinden met anderen? Wil je je eigen grenzen leren bewaken? Wil je inzicht hebben in hoe jij in elkaar zit? Wil jij meer in het nu leven? Wil je minder verloren raken in je denken? Wil jij jezelf verankeren in de bron van alle leven? Wil jij je thuis voelen in jezelf en je leven? Zie je? De lijst is eindeloos. Je kunt duizend oefeningen doen, yoga, qigong,

therapie, duizend boeken lezen over psychologie of filosofie, duizend adviezen aannemen. Maar eigenlijk gaat het maar om een ding. Helder krijgen wat jij wil krijgen uit je zelfonderzoek. Contact maken met je werkelijke verlangens die in jou leven. Dan volgt de juiste vorm daarna vanzelf.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we nu het contact weer maken met ons innerlijke Zelf. Als een ontdekkingsreiziger op zoek gaan naar wat er innerlijk in ons echt is en puur. Voorkom lege rondjes tolleren in gedachten over vorm. Blijf stil. Kijk en ervaar. Blijf hier met je aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en dan zijn we stil.

Wat is hier nu?

Wat ziet in jou alle vormen komen en gaan?

Wat is stabiel in jou?

Alles alle vormen oplossen wat is er dan over?

Wat ziet in jou, dat iets in jou alles ziet komen en gaan?

Leer verlangen naar de eindeloze zee?

Zie dat jij bent als een eindeloze zee waarin alle golfjes komen en gaan.

Je bent de ruimte waarin de oceaan kan zijn. En een stukje van jou is als een bootje op die oceaan, en een stukje van jou is als de kapitein op dat bootje.

Waar wil je heen?

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Dit schip van Gerson main

Alle licht van de wereld
is hier vandaag geweest
om me aan te kunnen raken
ik voelde even dat ik leef
ik zat al een hele tijd op slot
maar vergeven is als vrij zijn
losgebeiteld uit de tijd zijn
je hoofd een open zee

Dit schip gaat voor altijd blijven varen

En ik kan overal naartoe

Tijd en afstand moeten niet met me praten

Een deel van mij is vrij en gaat het halen

Stel dat je jezelf vindt
Krampachtig koningskind
Goddelijke klootvool
Bossa Nova droompiloot
als ik mezelf vind blijf ik bij mij en
hoef ik nooit meer ergens bij
onder dat afzien daar ben ik vrij
solo amor
er waren heel veel happy endings
maar ik wilde door

want ik zat een hele tijd op slot
maar creëren dat is vrijheid
in conclaaf met al je twijfels
je hoofd een open zee

Dit schip gaat voor altijd blijven varen
En ik kan overal naartoe
Tijd en afstand moeten niet met me praten
Een deel van mij is vrij en gaat het halen

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Alle licht van de wereld is hier vandaag geweest om me aan te kunnen raken, ik voelde even dat ik leef. Ken je dat gevoel? Misschien heb je dat zelfs net wel ervaren. Dit schip gaat voor altijd blijven varen en ik kan overal naartoe. Zo is het. Jij bent de kapitein van jouw schip. Je kan overal naar toe. Maar weet jij waar je heen wilt? Tijd en afstand moeten niet met me praten. Een deel van mij is vrij en gaat het halen. Welk deel van jou is vrij van tijd en afstand? Welk deel van jou is vrij?

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Misschien kun je vandaag contact blijven houden met de vraag: Waar verlang ik nou werkelijk naar? En laat jezelf maar verrassen met alle antwoorden die opkomen. Succes daarmee

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe met veel groeiend inzicht in wat je zoekt in dit leven.