

Hier lees je helemaal gratis de introductie
én het eerste hoofdstuk van Bloom!



Wil je Bloom daarna helemaal lezen?

[Klik dan hier om te bestellen!](#)

BLOOM

Authentiek leven
volgens jouw natuurlijke flow

van je altijd maar
aanpassen
naar moeiteloos
jezelf zijn

Copyright @ 2022 - Hilde Eisma

Vormgeving: Marloes Flach – Moon Concept
www.moonconcept.nl

DTP: Valerie Maas – Studio Valerie Maas
www.valeriemaa.nl

Fotografie: Kimberley van der Zande – She Radiates Photography
www.sheradiates.nl

Drukwerk: in samenwerking met Pumbo.nl

ISBN/EAN: 978-94-6443-637-2

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Natuurlijk vind ik het heel leuk als je het boek deelt op social media.
Vergeet je dan niet @Monday_NL te taggen?

Dit boek is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De auteur stelt
zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van
eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden van dit boek.

You have to start romanticizing your life

You have to start
thinking of yourself
as the main character.

Because, if you don't,
life will continue to pass you by.

And all the little things
that make it so beautiful,
will continue to go unnoticed.

So, take a second,
and look around

And realize it is a blessing
for you to be here
right now.

BLOOM

PART ONE – CALM YOUR MIND

01. Accept	2
02. Define	0
03. Let go	46
	72

PART TWO – TRUST YOUR BODY

04.	94
Ground 05.	114
Flow	138
06. Joy	

PART THREE – FEED YOUR SOUL

07. Trust	156
08. Love	172
09. Shine	19
	0

THANKS

Introduction

*Wie ben jij om een boek te schrijven?
Wie zit er op jouw verhaal te wachten?
Wat ga je mensen leren?
Je hebt geen tienduizend Instagram-
volgers, hoe wil je dit verkopen dan?*

Mijn allereerste gedachtes, toen 'hey, misschien wil ik wel een boek schrijven' in mijn hoofd op plopte, waren niet heel vriendelijk. Inmiddels ken ik deze vriendinnen in mijn hoofd en weet ik dat ze me proberen te beschermen. Ze houden er namelijk niet van als ik mijn hoofd boven het maaiveld uitsteek. Ze houden me liever veilig. En het meest veilige is precies doen wat er van je wordt verwacht en vooral niet te veel op te vallen. Het meest veilige is als je doet wat de rest doet.

Hoe dat eruitziet? Te hard werken. #Yeshetisweerweekend. Regelmatig nieuwe kleding kopen. Vaak als je je niet zo lekker voelt. En anders Netflix bingen. Anders kun je niet meepraten over La Casa de Papel. Of Emily in Paris. Sociaal zijn. Snel terug appen. Elke zomer op vakantie gaan. De rest van het jaar klagen dat je toe bent aan vakantie. Of aan weekend. Twijfelen wat je nou écht wilt, maar niet echt stappen durven te zetten. Want wat zouden anderen daarvan vinden?

Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg.

Dat was wel ongeveer het motto toen ik opgroeide. Begrijp me niet verkeerd, ik heb een hele liefdevolle opvoeding gehad maar 'doe maar lekker je eigen ding en trek je niets aan van wat anderen vinden' was niet echt iets wat ik meekreeg op school. Tel daar mijn perfectionisme bij op en je hebt iemand die alles graag goed en netjes wilt doen. Ik had mezelf aangeleerd me aan te passen aan mijn omgeving, om aardig en sociaal te zijn, zodat ik zoveel mogelijk bij de groep hoorde. Ik zie het als een krabbenmand. Als je één krab in een mand plaatst, dan klimt hij er zo uit. Plaats je er meer krabben in, dan trekken ze diegene die wil ontsnappen gauw naar beneden. Zo ontsnapt er niemand. En blijft iedereen hetzelfde. Want ze willen graag dat je bij de groep blijft. Maar wat als dat niet jouw 'groep' is?

25 jaar lang heb ik geleefd als een hoofd op pootjes. Ik leefde vooral rationeel. Ik was vaak toe aan weekend en vakantie. Ik voelde de druk om altijd sociaal te zijn en durfde niet volledig mezelf te zijn. Laat staan volledig mijn mening te geven. Ik was niet verlegen, dat ben ik nooit geweest. Maar wel voorzichtig. Een people-pleaser. Ik hield niet van conflicten en probeerde met humor altijd de sfeer erin te houden.

Ik hield vaak rekening met alle risico's die mogelijk zouden kunnen gebeuren. Ik was alles altijd aan het overdenken. Ik voelde me onzeker. Twijfelachtig. Maar vooral gefrustreerd, omdat ik diep van binnen voelde dat er meer mogelijk was dan dit.

Als je niet helemaal volgens jouw eigen natuurlijke flow leeft, dan uit dat zich bij iedereen op zijn of haar eigen manier. Dit waren de punten waardoor het voor mij herkenbaar werd:

- Ik was snel afgeleid en voor mijn gevoel met duizend verschillende dingen bezig

- Ik ging over mijn eigen grenzen om mijn werk voor elkaar te krijgen
- Ik luisterde niet naar de flow van mijn eigen energie, maar volgde mijn to-do lijst
- Ik maakte niet zoveel tijd om in te checken hoe het écht met me ging en was meer met anderen bezig
- Ik had het gevoel dat er veel meer in mij zat dan het werk wat ik op dat moment deed
- Ik had het gevoel mezelf ergens klein te houden
- Ik leefde vanuit mijn hoofd en werd doodmoe van mijn eigen gedachtes

Fast forward naar nu

Ik werk altijd en nooit, gemiddeld 24 uur per week. Dat voelt overigens niet als werken, omdat ik eindeloos creëer waar ik blij van word. Het maakt me niet uit of iemand me oninteressant, spiritueel of onaardig vindt. Ik voel me niet meer onzeker (behalve een paar dagen per maand, maar daarover lees je straks meer). Elke maand doe ik rituelen met de nieuwe en volle maan. Ik vertrouw op het universum als co-partner in het creëren van mijn leven en maak er dankbaar gebruik van. Ik mediteer (bijna) elke dag. Mijn Slow Down-producten zijn waardevolle tools voor ontzettend veel mensen en liggen inmiddels door heel Nederland in verschillende winkels.

Ik geef aandacht aan body, mind en soul. Ik geef de leiding aan mijn soul, zodat ik niet meer leef als een hoofd op pootjes maar volledig in verbinding met wie ik ben. Ik leef mijn dromen. Ik huil soms. Vooral bij slechte romantische series of bij sportoverwinningen op televisie. Soms voel ik me bang en overweldigd en dat is oké. Ik voel zo'n diep vertrouwen in wie ik ben, wat ik hier te doen heb en hoeveel support ik daarbij heb. Ik leef een authentiek leven vanuit mijn natuurlijke flow, wat zich

ook aandient in mijn leven. De stappen die ik hiervoor heb gezet, ga jij ontdekken in dit boek. Want eigenlijk is het heel simpel: het is namelijk niet nodig om allerlei dingen aan te leren, het gaat meer om dingen afleren. De verbinding met jezelf is er namelijk altijd. Daar hoeft je niets voor te doen.

Toch kunnen bepaalde tools, technieken of rituelen nodig zijn om je op weg te helpen. Je diepste zelf – je soul - schreeuwt niet, maar fluistert. Je kunt het zo zien: jouw soul is als Classic FM: rustig en op de achtergrond. Je hoort niet precies wat er wordt gezegd, maar je voelt de energie erbij. Als je echt wilt weten wat de teksten precies zijn, moet je heel geconcentreerd en aandachtig luisteren. Jouw mind is meer als Slam FM, dat tettert de hele dag door en overschreeuwt daarom vaak je soul. Daarom is meditatie ook een populaire tool geworden. Door middel van meditatie draai je het volume van je mind een tandje naar beneden, zodat je meer kunt luisteren naar je body en je soul. Toch zijn er meer tools om deze verbinding met jezelf - met jouw soul - te voelen en ervaren. Deze ga ik met jou delen in dit boek, zodat je kunt kiezen wat bij jou past. En weet je wat het mooiste is? Als je de tools regelmatig beoefent, heb je ze niet meer nodig. Dan leef je zo in verbinding met jezelf vanuit flow en overgave, dat je vanzelf constant intunet op wat je écht nodig hebt.

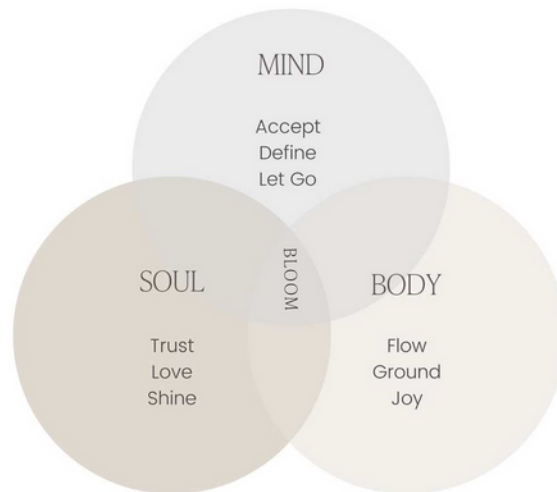
Quiet the mind,
and the soul will speak.”

—Ma Jaya Sati Bhagavati.

Mind, body & soul

Het boek is opgedeeld in drie verschillende fases: mind, body en soul. Je mind is hetgeen waardoor je kunt nadenken, keuzes kunt maken en kunt evalueren. Ons bewustzijn. Datgeen wat ons onderscheidt van dieren. Daarnaast heb je jouw fysieke lichaam, wat voor zich spreekt. Alleen gaan we daar vaak ook mee om alsof het vanzelfsprekend is, terwijl het juist ons belangrijkste voertuig is waardoor de mind en de soul kunnen bestaan.

De soul is je diepste weten, je intuïtie, je ziel. Het kan zijn dat dit een geheel nieuw concept voor je is, maar ik ga het in dit boek zo praktisch mogelijk uitleggen. Het enige wat ik van je vraag, is om je ervoor open te stellen. Per onderdeel zijn er drie stappen belangrijk om meer natuurlijke flow in je leven te creëren, zodat je een authentiek leven kunt leiden. Het boek is opgedeeld in volgende hoofdstukken: *calm your mind*, vervolgens *trust your body* en tot slot *feed your soul*.



Hoe je alles uit dit boek haalt

In dit boek vertel ik je mijn waarheid. Ik geloof er heilig in dat er niet één waarheid bestaat. Het is daarom belangrijk dit te boek te lezen als een tapas-boek. Je probeert alles met kleine hapjes. Wat je interessant vindt, waarbij je een kriebel in je buik voelt of wat je triggert, dat integreer je op een praktische manier in je leven. Misschien is niet alles direct toepasbaar in jouw leven en dat is oké. Alles waarvan je denkt 'mhaw', laat je weer los. Het kan zijn dat bepaalde dingen op een later moment pas in elkaar klikken, gun jezelf die tijd. Wees wel alert op een aantal gedachtes tijdens het lezen van dit boek:

- 'Oh dit weet ik al'
- 'Oke, dit vind ik wel heel spiritueel'
- 'Jij hebt makkelijk praten'

Deze gedachtes kunnen ervoor zorgen dat je blokkeert op iets wat juist interessant kan zijn. Zoals ik eerder zei, houdt jouw mind ervan om je veilig te houden. Zorg er voor dat je deze gedachtes goed onderzoekt. Misschien lees je iets wat je al weet, maar lééf je het ook? Alle kennis van de wereld kunnen we lezen in boeken, maar het gaat erom wat je er mee doet. Als je merkt dat je zo'n oordeel hebt, probeer dicht bij je gevoel te blijven en niet te veel vanuit je mind te bedenken wat je ergens van vindt. Nogmaals: tapas. Probeer alles uit. Gebruik wat je wilt. Leave the rest.

Na elk hoofdstuk vind je één concrete opdracht die ik een practice noem. Neem er een notitieboekje voor en ga met jezelf het commitment aan om alle opdrachten te maken. Hierdoor implementeer je het in je eigen leven en maak je het eigen voor jezelf. Een essentieel onderdeel als je dit niet alleen wilt lezen, maar ook wilt leven.

In het begin vertelde ik je over mijn gedachte, 'wie zit er nou op mijn verhaal te wachten?' Ik weet inmiddels waar deze gedachte

vandaan komt. Tijdens een hypnosessie ging ik terug naar een moment uit mijn jeugd. Ik zag mezelf als vijfjarig meisje betreurd midden in de kamer staan. Ik keek naar het keukentje waar ik altijd mee speelde, maar had geen zin om ermee te spelen. Ik voelde me verward, verdrietig en afgewezen. Ik was namelijk enthousiast naar mijn ouders gerend om ze te vertellen wat ik had meegemaakt die dag op school, maar ze waren even druk en hadden gezegd dat ze even geen tijd voor mij hadden. BAM, overtuiging geplant: Niemand zit op mijn verhaal te wachten. Maar nu weet ik dat dit niet waar is. Het is juist logisch dat je als ouder niet altijd tijd hebt voor je kind, dat snap ik nu ik zelf een peuter thuis heb. Toch voelde dit kleine meisje zich afgewezen en was de overtuiging geplant dat ik niet te veel moet vertellen, omdat daar toch niemand op zit te wachten. Ik deel dit verhaal met je, omdat je bij jezelf vast ook overtuigingen tegenkomt die niet meer helpend zijn. Weet dat het heel normaal is om dit soort gedachtes te hebben, maar weet ook dat ze vaak niet waar zijn. Door tools zoals hypnose te gebruiken kom je erachter dat de herinnering vaak al voor je zevende levensjaar in je onderbewuste is geplant. En dat je ze in je huidige leven helemaal niet meer nodig hebt. Hier ga je in het hoofdstuk Let Go mee aan de slag.

De kracht van intentie

Misschien was je lekker aan het achterover leunen terwijl je deze introductie leest. Toch wil ik je uitnodigen om van te voren te kiezen wat je uit dit boek wilt halen en dat kun je doen door een intentie te zetten. Heel vaak doen we namelijk maar wat. Daar zit geen oordeel in, dat is nou eenmaal wat we hebben geleerd. We hebben geleerd om ergens open-minded in te gaan, om niet een bepaalde focus te kiezen omdat we er geen controle over hebben. En dat is deels waar, je hebt geen controle op de output. Toch kun je dat sturen door een intentie te kiezen. Door een intentie te kiezen, zetten we als het ware een bepaalde bril op zodat we méér van die intentie zien en dat makkelijker

herkennen. Vanuit de yoga-filosofie noemen ze een intentie een Sankalpa. Sankalpa kan worden vertaald als besluit, beslissing of hartenwens. Het is een vastbesloten voornemen om iets te worden of te doen, waarbij het belangrijk is dat je de focus op het eindresultaat vervolgens weer loslaat. Het is een diep verlangen naar iets in jezelf. Je kiest er voor je focus te leggen op de reis zelf, in plaats van het gewenste eindresultaat. Intenties werken het beste als je ze kort, positief en alsof het al gebeurd is, formuleert. Sluit je ogen en stel jezelf de vraag: 'wat wil ik uit dit boek halen?' Als je een paar keer diep in- en uitademt, komt er vaak vanzelf een woord. Kies het eerste woord dat in je in opkomt, ook al weet je niet direct wat je er mee moet.

Misschien is je intentie liefde, kracht, focus, rust, vertrouwen of iets anders. Als je jouw intentie nog meer kracht wilt bijzetten en de kans wilt vergroten dat je dit gevoel van de intentie ook echt behaalt, kun je jouw intentie formuleren vanuit de woorden: ik ben.

Ik ben liefde.

Ik ben rust.

Ik ben (in) vertrouwen.

Ik ben krachtig.

Deze oefening kun je natuurlijk veel vaker doen dan alleen bij het lezen van dit boek. Ik zet sowieso een intentie voor elke week, en zelfs regelmatig per dag. In het hoofdstuk Flow lees je alles over het leven volgens jouw cyclus en het leven met de maan, je kunt namelijk op die manier per periode jouw intentie kiezen.

Een kaartendeck is een tool om een intentie te zetten, die vaak speciaal zijn ontworpen voor dit soort intuïtieve vragen. Je kunt hier de Monday Slow Down Card Deck gebruiken. Op die manier schakel je jouw mind bij wijze van even uit, zodat je intentie vanuit je intuïtie komt. Stel jezelf de vraag: wat is mijn intentie voor deze week/dag? Vervolgens kies je op gevoel een kaart. Zet de kaart op een mooie plek in je huis, waar je regelmatig wordt herinnerd aan jouw intentie. Het is geen wondermiddel, maar het kan wel focus en rust geven.

Wat verwacht je?

In de business wereld wordt de term *high commitment and low attachment* vaak gebruikt. Ik vind dit ook een prachtige instelling om te gebruiken in het dagelijks leven. High commitment betekent dat je volledig gecommitteerd bent aan je doelen en wie je wilt zijn. Je bent vanuit focus bezig met wat jij graag wilt. Je verstopt je niet langer achter excuses, maar zet gerichte stappen richting jouw doelen.

De meeste mensen doen dit goed. Alleen wat er dan vaak gebeurt, is dat we een bepaalde verwachting hebben. En dat bedoel ik met *low attachment*. Vaak verwachten we een bepaald resultaat en als we dat niet halen, koppelen we daar onbewust een emotie aan. We raken gefrustreerd, boos of verdrietig als het resultaat niet is zoals we willen. Het geheim van succes vanuit rust zit in de combinatie van volledige commitment, zonder daar een verwachting aan te koppelen.

Laat ik een voorbeeld noemen. Stel dat je elke dag mediteert (high commitment) en je laat volledig de verwachting los (low attachment) van hoe het zou moeten voelen en welk effect het zou moeten hebben voor jou. Daar zit het goud. Hetzelfde geldt in je werk. Stel dat je je goed voorbereidt op een presentatie (high

commitment) en je bent tijdens de presentatie volledig gefocust op dat moment in plaats van wat eruit zou kunnen volgen of welk compliment je er mee hoopt te ontvangen (low attachment). Of als je als ondernemer zichtbaar durft te zijn door een online workshop te geven (high commitment) zonder dat je verwacht dat er dan meteen mensen producten bij je aanschaffen (low attachment).

Dit begint bij het maken van een keuze. Je kunt ervoor kiezen om met je aandacht volledig in het moment te zijn. Je kunt ervoor kiezen geen stiekeme verwachtingen ergens aan te hangen. En je kunt ervoor kiezen om tegen jezelf (in gedachten) te zeggen: *'ik heb me honderd procent goed voorbereid. Ik heb er alles aan gedaan wat ik kon. Ik ben er klaar voor. Ik kan dit. Ik laat al het resultaat los en geniet van het moment.'*

Vaak denken we dat als we een bepaald doel behalen, dat we dan pas succesvol of gelukkig zijn. Dat bepaalde doel ligt altijd in de toekomst. Hierdoor houden we onszelf een spreekwoordelijke wortel (of chocoladereep) voor die we blijven najagen. We denken dat het geluk nét om de hoek ligt en dat we er bijna zijn. Dat zorgt vaak voor een bepaalde onrust en frictie. Want als het er nu nog niet is, dan creëren we vanuit ontevredenheid. Maar wat nou als je kunt creëren vanuit:

'Hoe wordt het beter dan dit?'

Vanuit de dankbaarheid van alles wat er al is. Niet omdat je het nodig hebt, maar omdat het kan. Niet omdat je daar je eigenwaarde uit haalt, maar omdat de mogelijkheid bestaat en het je een gevoel van plezier geeft.

Ik wil je dit meegeven in het lezen van het boek. Sta open voor alles wat je leest en probeer alles ten minste één keer. Ook

bepaalde meditaties of maanrituelen, waarbij je in het begin misschien sceptisch bent. Houd jezelf gecommitteerd en wees niet gehecht aan een bepaalde verwachting. Gebruik het boek als een soort reisgids.

Alles wat resoneert met je, waarvan je voelt dat het interessant is; pas dat toe in je leven op een manier die voor jou werkt. Alle andere dingen probeer je één keer en als het niet passend voor je is, laat je het weer gaan. Misschien komt het op een later moment nog terug of helemaal niet meer, beide zijn oké.

Een authentiek leven leiden betekent in essentie kiezen voor wat bij jou past en loslaten wat je niet meer nodig hebt, zodat je moeiteloos jezelf kunt zijn. Ik hoop dat dit boek je daarmee inspireert. Dat het niet zo zeer gaat over wat je allemaal doet, maar meer over wie je bent. Ik hoop dat de eerlijke verhalen, praktische tools en inspirerende voorbeelden je helpen te kiezen voor jezelf.

Geniet van de reis.

Vanuit liefde,

Hilde

Bloom beautifully
Dangerously
Loudly
Bloom softly
However you need
Just Bloom

- Rupi Kaur

01 ACCEPT



De valkuil van een verlangen

Als je dit boek leest heb je waarschijnlijk een wens. Een wens of een droom om een verandering in je leven te zien. Misschien voel je je gestrest, heb je het gevoel veel ballen in de lucht te moeten houden of vraag je je af: wat wil ik nou écht? Vaak levert het willen van verandering in je leven alleen maar extra stress op. Als we niet volledig accepteren dat we zijn waar we nu zijn, gaan we daar over nadenken: had ik iets anders moeten doen? Heb ik een fout gemaakt? En vanuit daar gaan we vaak een negatieve denkspiraal in met 'altijd' en 'nooit', bijvoorbeeld:

- Ik kan nooit bedenken wat ik wil.
- Waarom overkomt mij dit altijd?
- Het lukt me nooit om altijd een opgeruimd huis te hebben.
- Het is altijd hetzelfde verhaal met mij.

En voordat je het weet, is je wens of droom ineens iets heel negatiefs geworden waarbij je jezelf de schuld ervan geeft dat het nog niet uitgekomen is. Vanuit negatieve oordelende energie is het dubbel zo lastig om die verandering in je leven te creëren. Volgens Boeddha zijn er twee manieren die lijden in je leven veroorzaken:

- iets willen wat er niet is
- iets niet willen wat er wel is

Lees dit nog maar eens goed. Vaak frustreren we ons namelijk over iets wat er niet is. Je ziet allemaal succesvolle bedrijven om je heen, vriendinnen met fantastische relaties of succesverhalen op het gebied van geld. We vergelijken onze huidige situatie met de (waarschijnlijk toch niet helemaal eerlijke) situatie van een ander en daar ontstaat het lijden. Daar ontstaat de frustratie. De angst om niet goed genoeg te zijn. De angst om niet snel genoeg te zijn. Te oud te zijn. Te jong te zijn. Zo gaat onze mind daarmee aan de haal en komen we in een vicieuze cirkel terecht van onze eigen verhalen.

Of er is iets in ons leven wat we absoluut niet willen: een geliefde wordt ziek, je wordt afgesneden in het verkeer of je voelt allerlei emoties: boosheid, verdriet, frustratie. Het is logisch dat we moeite hebben met volledige acceptatie van alles wat is. De wereld lijkt zo maakbaar via social media dat we onszelf afvragen waarom het ons niet lukt om altijd een prachtig gestyled en opgeruimd huis te hebben en elke ochtend volledig in rust op te staan met een perfecte cappuccino.

Het echte lijden ontstaat als we ons verzetten tegen wat is. Maar dat betekent niet dat er geen verdriet mag zijn. Een tijdje geleden had ik voor de tweede keer in mijn leven een positieve zwangerschapstest in handen. En het voelde heel... logisch. Er waren geen tranen, er was geen enorme blijdschap. Ik installeerde de zwangerschapsapp, rekenende uit wanneer het baby'tje zou komen en maakte een afspraak met de verloskundige. Allemaal vanuit de regelmodus. Volledig vanuit mijn mind. Tot week zeven van mijn zwangerschap. Toen ging het mis. Ik wist eigenlijk meteen wel dat het mis was, maar ergens had ik toch nog stiekem de hoop dat het mee zou vallen. Net voordat we een week later bij

de verloskundige waren, voelde ik me zenuwachtig. Alsof ik een examen moest afleggen. Bij de echo kwam het verlossende antwoord: er was niets meer. Mijn lichaam had de zwangerschap volledig opgeruimd. En toch voelde ik zo'n berusting in dat moment. Alsof het zo had moeten zijn. Ik voelde vooral een diepe, diepe bewondering voor de natuur. Voor het vrouwelijk lichaam. Voor onze creatiekracht. Ik zette de maakbaarheid uit en de magie aan. En natuurlijk ging het heus ook gepaard met tranen, maar er was vooral een diepe ontroering voor het leven. Voor hoe bijzonder het eigenlijk is. Ik besepte me dat de maakbaarheid van het leven één grote mindfuck is. In volledig accepteren van alles wat zich aandient ligt zoveel rust. Zoveel vertrouwen. Zoveel kracht. Als je kunt meebewegen met alles wat er gebeurt, zonder te willen dat het anders is: dat is het leven volgens jouw natuurlijke flow.

Het Be-Do-Have model

Door die maakbare wereld denken we als mensen dat we eerst iets moeten hebben, voordat we iets kunnen zijn. Als ik zoveel geld verdien, *dán* voel ik me succesvol. Of als ik een fijne partner heb gevonden, *dán* kan ik pas liefde voor mezelf voelen. Daarmee denken we van boven naar beneden:

Have – om een einddoel te bereiken

Do – moet ik iets doen

Be – zodat ik iets kan zijn

De werkelijkheid is precies andersom is. Dit is één van de grootste mindshifts die wij mogen maken. Als we dit kunnen beseffen en leven, stappen we al voor een groot gedeelte uit de ratrace van meer, meer, meer. De formule om iets te bereiken is namelijk:

Be – eerst moet je iets zijn, voelen & ervaren

Do – zodat je vanuit die staat iets kunt doen

Have – en uiteindelijk iets kan hebben / je einddoel kan bereiken

Kun je je al geliefd voelen voordat je een relatie in je leven hebt? Kun je je ook al succesvol en tevreden voelen, ook al is je bankrekening nog niet zo gevuld als je wilt? Daarmee begint het behalen van elk doel met de vraag: wie moet ik daarvoor zijn? Dat is iets anders dan *fake it till you make it*. Als je een keuze moet maken, kun je jezelf vragen: wat zou de persoon/ondernemer/ moeder die ik graag wil zijn nu doen? Je kunt die versie van jezelf al voelen en zijn als je 'gewoon' door het dagelijks leven gaat. Door regelmatig in te tunen bij de versie van jezelf die je graag wilt zijn, is het makkelijker om keuzes te maken die écht bij je passen. Dit doe je door regelmatig te vertragen: mediteer, wandel in de natuur of ga uitgebreid koken. Door deze rustmomenten in te bouwen kies je voor bewustwording in je leven, waardoor je met een afstandje naar jezelf kunt kijken en steeds weer opnieuw kunt kiezen. In de practice van het laatste hoofdstuk SHINE schrijf je jouw persoonlijk manifest, wat enorm helpt in te tunen bij de versie van jezelf die graag wilt zijn.

Hoe we de wereld ervaren

Er gebeurt momenteel veel in de wereld. Open een willekeurige nieuwsapp, scroll door je social media of sla een krant open. Er wordt gesproken van een VUCA-wereld, oftewel een wereld die snel verandert, onzeker, complex en vaag is.

- Volatile (snel veranderend); de wereld is vluchtig en de problemen die we ervaren voelen onverwacht en onstabiel.
- Uncertain (onzeker); de wereld voelt onzeker en juist daarom proberen we *nóg* meer informatie te verzamelen om die onzekerheid uit de weg te gaan.

- Complex; de complexiteit van de wereld heeft te maken met dat we wel veel kennis hebben, maar door de grootte en onderlinge verbanden van de problemen is het lastig in te schatten wat we moeten doen.
- Ambiguous (vaag/dubbelzinnig); over veel onderwerpen is ook nog weinig bekend, zowel over de inhoud als over de uitkomst van acties die we nemen.

Kortom, we zitten we in een ongelooflijk snel veranderende wereld. De wereld verandert niet alleen snel, maar is ook onzeker, complex en vaag. Logisch dat we moeite hebben met leven vanuit de verbinding met onszelf en veel onrust en stress ervaren. Het klimaat, vluchtelingenhelp en de huizenmarkt zijn allerlei voorbeelden van dit soort problemen. Het ene raakt jou misschien meer dan het andere, maar we voelen allemaal de onrust van deze problemen.

De wereld kan hierdoor overweldigen, wat je het gevoel geeft een druppel op een gloeiende plaat te zijn. Soms kan het ons zelfs verlammen waardoor we denken: wie ben ik om te durven dromen?

Het is ook uitdagend om écht iets te willen veranderen, omdat we soms vastzitten in onze eigen waarheden. Daarom durven we bijna niet te geloven dat er iets anders mogelijk is. Om daar nog iets wetenschappelijker in te duiken, neem ik je mee in de theorie van dr. Joe Dispenza over gewoontes die hij benoemt in zijn boek *Becoming Supernatural*. Volgens Dispenza is gewoonte iets wat je zo vaak hebt gedaan, dat je lichaam het beter weet dan je mind waardoor je volledig op de automatische piloot gaat. Vaak worden we wakker en denken we direct onbewust na over onze problemen. Onze problemen zijn een herinnering van iets wat in het verleden is gebeurd. Hierdoor ervaren we een bepaalde emotie. Als we beginnen met nadenken in de ochtend (waar iedereen bijna direct mee begint) en we focussen op onze

problemen, voelen we ons ineens ongelukkig, verdrietig of boos zonder dat er op dát moment een aanleiding voor is.

Ons denken bepaalt hoe we ons voelen. Als we onze dag starten met het ervaren van deze emoties, leven we eigenlijk nog in het verleden. Hierdoor blijf je hetzelfde opnieuw creëren. Om deze problemen (emoties) niet te voelen, scrollen we door social media, lezen we het nieuws of onze e-mail. Hierdoor voelen we ons weer verbonden met wat bekend voor ons voelt. Vaak herhalen we dezelfde routines: we zetten elke ochtend een bakje koffie, rijden dezelfde route met de auto of fiets en doen dezelfde dingen op ons werk.

Zo hebben we een programma gecreëerd voor onszelf waar we eigenlijk zo in vast zitten, dat we volledig onbewust leven. Dispenza legt uit dat 95 procent van wie we zijn als we 35 jaar zijn, een combinatie is van herinneringen uit het verleden. Die herinneringen bepalen nu onbewust welk gedrag we vertonen. Dus met de vijf procent kunnen we zeggen: ik wil gelukkig, vrij of gezond zijn, maar ons lichaam heeft een ander systeem waardoor het moeilijk is om daarin te veranderen. Dat komt omdat dat oncomfortabel voelt. Het lichaam kent dat patroon niet en wil terug naar het bekende terrein. Vervolgens beïnvloedt je lichaam je mind. *'Start morgen maar'*. *'Dit lukt je toch nooit'*. *'Dit voelt niet goed'* etc.

Door meditatie en hypnosetechnieken kun je deze zogenoemde brainwaves veranderen, waardoor je in staat bent om je focus te leggen op de vijf procent waar je wél invloed op hebt. Het is dus logisch dat het jou niet altijd lukt om iets te veranderen. Dit vergt namelijk hele specifieke aandacht en bepaalde technieken, omdat het onbewuste bij ons een ontzettend grote rol speelt. Later in dit boek deel ik verschillende technieken met je die je hiervoor kunt gebruiken.

In volledige acceptatie van wat is ligt een deel van de sleutel om je hier minder druk over te maken. We hebben allemaal wensen en dromen en dat is helemaal oké. Maar als je niet de dankbaarheid kunt voelen van waar je nu bent en in de frustratie schiet dat het doel wat jij wilt behalen er nog niet is, dan wordt het ook veel lastiger om je dromen te behalen. Als je wilt leven vanuit de natuurlijke flow, is het belangrijk om in het hier en nu te leven, zodat je alles kunt ervaren zoals het is zonder het te willen veranderen.

De schoonheid van volledige acceptatie

Ik was onlangs met vriendinnen op een sup-en-yoga-weekend. Het was een prachtige plek vlakbij de Friese meren. Op zondagochtend volgden we een sup-yogales. Dat betekent dat je eerst een flink eind moet suppen. We hadden tegenwind en na veel klotsende golven over koude voeten, kwamen we eindelijk aan op een windstil plekje. Yoga is al een uitdaging, maar op zo'n sup board is het extra uitdagend. We botsten vaak tegen elkaar en moesten twee keer terug peddelen omdat we te veel waren weggedreven. Na 45 minuten klungelen, kwam daar de Savasana (de eindhouding van elke yogales) waarbij je volledig ontspannen op je rug ligt. *'Laat je dragen door de supplank, want de sup wordt weer gedragen door het water,'* zei de docente.

Ineens overviel het me. Een diep gevoel van rust. Een diep gevoel van dankbaarheid. Ineens kon ik het weer voelen, dat moment van volledige acceptatie. Dat je alles accepteert zoals het is. Ik hoorde vogels op de achtergrond en het water zachtjes klotsen. Mijn koude voeten was ik helemaal vergeten.

Volledige acceptatie is gemakkelijk op momenten waarin we niets hoeven. Zoals alleen maar op een sup board liggen. Of wanneer alles gaat zoals we willen dat het gaat. Dan leven we met een

glimlach en voelen we ons relaxt. Maar kun je je ook relaxt voelen als niet alles gaat zoals je wilt? Kun je jouw glimlach behouden als je kind niet luistert, je collega je via Whatsapp nog even wat extra taken geeft of wanneer je huis is ontploft met rondslingerende spullen? Het geheim van je alsnog relaxt voelen in die situaties is volledige acceptatie op drie vlakken:

1. Acceptatie van alles wat er nu is
2. Acceptatie van wat in het verleden is gebeurd
3. Acceptatie dat je geen invloed hebt op alles wat in de toekomst kan gebeuren

Ik ben er lang heel goed in geweest: de verkeerde kant op fantaseren. Doemscenario's bedenken in mijn hoofd. Waarbij ik of iemand uit mijn familie iets ergs zou overkomen. Of juist scenario's waarbij ik zelf de held van het verhaal bleek te zijn. Vooral 's avonds voordat ik ging slapen, kon ik losgaan in mijn eigen verhalen. Geen fijne energie om mee te gaan slapen, wat als gevolg daarvan vaak ook niet direct lukte. We stappen snel in een gedachtencirkel op het moment dat er iets gebeurt, waardoor we ineens emoties voelen die niets met dat specifieke moment te maken hebben. Laatst begon mijn zoontje te hoesten op een avond en ik stapte meteen in de volgende negatieve gedachtenspiraal:

- Oh nee, nu wordt hij vast ziek en kan hij morgen niet naar de opvang.
- Ik had juist zoveel zin om tijd voor mezelf te nemen en te schrijven.
- Ik zal het wel weer moeten oplossen en me moeten opofferen.
- Mijn vriend gaat morgen weer eens iets leuks doen en ik zit weer met een ziek kind.
- Jeetje, wat oneerlijk eigenlijk.

En zo ging ik in nanoseconden van een hoestende peuter naar het voelen opborrelen van boosheid en frustratie, terwijl er in essentie niets aan de situatie was veranderd. Ik had dit allemaal in mijn hoofd gedaan. Ik was verantwoordelijk voor deze gedachtenspiraal, die zich afspeelde in mijn hoofd.

Het is daarom belangrijk je gedachten een directe STOP toe te roepen zodra ze beginnen te vormen. Want die gedachtenspiraal creëren we vaak onbewust, waardoor we ergens veel te lang in blijven hangen.

Dat we vaak bepaalde gebeurtenissen, gedachtes of emoties veel te lang met ons meedragen geeft het verhaal op de pagina hiernaast prachtig weer.

Vaak dragen we dus onnodig nog allerlei emoties en verhalen uit het verleden met ons mee. En dat levert eigenlijk alleen maar meer ruis op. En door die ruis is het lastig om te leven in het hier en nu.

Hoe doe je dat dan: leven in het hier en nu?

Leven in het hier en nu zorgt voor veel helderheid, focus en rust. Dat kun je doen door mindfulness te beoefenen. Mindful zijn betekent dat je met je aandacht in het hier en nu bent. Dat je niet met je gedachtes en emoties in het verleden of in de toekomst bent, maar in het moment ervaart wat je ervaart. We overdenken bijna alles en daarom is ons hoofd te vol om het nu te ervaren. De grootste reden dat we moeite hebben met leven in het hier en nu is dat we graag controle willen. We willen ons leven controleren, terwijl het leven in essentie helemaal niet te controleren is. Alles gebeurt. Alles is. Maar die drang naar controle kan zo groot zijn dat we het verleden blijven analyseren en toekomstscenario's blijven verzinnen. Dat we keihard werken om zo meer zekerheid en

Twee monniken die op reis waren, kwamen bij een rivier aan. Daar was een vrouw die wilde oversteken. Omdat ze bang was voor de stroming in de rivier vroeg ze of de monniken haar naar de overkant wilden helpen. De jongste monnik aarzelde. De oudste zette haar op zijn schouders, waadde door de rivier en zette haar neer op de oever aan de overkant van de rivier. De vrouw bedankte hem en vertrok.

De monniken vervolgden hun reis. De oudste stapte rustig door en genoot van het mooie landschap. De jongste was in zichzelf gekeerd en broedde op iets. Na twee uur te hebben gelopen, verbrak de jongste het zwijgen en zei wat hem dwars zat: 'Broeder, wij hebben geleerd dat we contact met vrouwen moeten vermijden, maar jij pakte haar op je schouders en droeg haar!'

'Broeder', antwoordde de oudste monnik, 'Ik heb haar neergezet aan de overkant, terwijl jij haar nog steeds bij je draagt.'

veiligheid te creëren. Je kunt het je mind niet kwalijk nemen. Die is alleen maar bezig met jou veilig houden. De oplossing is om te leven in het hier en nu.

Vier manieren om meer in het hier en nu te leven

Eigenlijk is het heel simpel: er is alleen maar het nu. Je kunt het leven alleen maar ervaren vanuit het nú. Laat dit maar even bezinken, want we denken dat we ons verleden of de toekomst kunnen (her)beleven. Maar je kunt alleen maar vanuit het hier en nu het leven ervaren zoals het is. Als je dat beseft en écht voelt, kun je al een heel groot gedeelte van de ballast loslaten. Zo hoef je niet meer te blijven piekeren over het verleden of juist met je gedachtes alleen maar in de toekomst te zijn. Er is echt alleen maar het nu. Als je dat kunt accepteren, ontstaat er meer eenvoud in het leven. En dat is iets wat we in essentie allemaal willen. Een simpel en authentiek leven. Zodat je meer kunnen genieten van wat er is en moeiteloos jezelf kunt zijn. Dit zijn mijn favoriete vier manieren om te oefenen meer in het hier en nu te leven.

1. Meditatie (blijven) beoefenen, je zult merken dat als je in de ochtend 10 minuten mediteert, je gedurende de dag beter in staat bent vanaf een afstandje naar je mind te kijken en jouw gedachtes te observeren.
2. Als je merkt dat je veel in je hoofd zit, probeer je brein dan te visualiseren als een grote lege neutrale ruimte met veel wit licht. Als je dit drie minuten doet met je ogen dicht, zal je merken dat je meer ruimte ervaart.
3. Schakel twee versnellingen terug in je leven. Als je iemand bent die alles op hoog tempo doet, probeer eens wat rustiger aan te doen. Letterlijk, door langzamer te bewegen, eten en lopen. Dieper in- en uitademen. Maar ook figuurlijk: *give your mind a break*. Merk op wat dit met je gedachtes doet. Die zullen mee vertragen.

4. Stop met multitasking. Het brein kan niet multi-tasken. Wat het eigenlijk doet is constant heen en weer schakelen.. Je kunt je voorstellen dat het steeds heen en weer schakelen tijd en energie kost. Doe één activiteit met je volle aandacht en vervolgens de andere activiteit. Dit zorgt niet alleen maar voor veel meer productiviteit, maar ook voor meer verbinding en rust.

Kun je dan helemaal niet bezig zijn met wat je wilt in de toekomst?

Natuurlijk wel, graag zelfs! Weten waar je naar toe wilt en wat je verlangens en dromen zijn, is onwijs belangrijk. Maar wel vanuit het nu. Vanuit de acceptatie en de dankbaarheid dat je nu al bent waar je nu moet zijn.

Je bent er namelijk al.

Je bent precies waar je moet zijn.

Je had niet ergens een andere afslag moeten nemen

Je had niet iets anders moeten doen.

Alles wat er tot nu toe gebeurd is in je leven, is een les voor jou om je te herinneren wie je bent en wat echt belangrijk voor je is.

Dus je bent er al.

Precies waar je moet zijn.

In het hier en nu.

Leven in het moment – een praktische techniek

Stel je hebt een afspraak waar je op tijd moet zijn. Je hebt je verkeken op de tijd en hebt nu het gevoel dat je enorm moet haasten. Je kunt twee dingen doen: al je activiteiten supersnel doen wat je misschien twee minuten extra tijd oplevert, maar waardoor je wel gestrest en gejaagd aankomt.

Of je kiest ervoor om wél tempo te maken, maar jezelf geen gehaast gevoel te geven. Vaak versnellen we onze adem-haling als we haast hebben. Maar je kiest ervoor dit nu niet te doen. Je blijft rustig in- en uitademen vanuit je buik, terwijl je al je activiteiten doet. Je bedenkt niet allerlei scenario's in je hoofd, hoe het allemaal mis kan gaan en je ook nog de trein mist. Nee, je blijft met aandacht je ontbijt eten, je tandenpoetsen en je tas inpakken. Dat betekent dat je in het moment bent, terwijl je jouw activiteit doet. Probeer het eens, het maakt een wereld van verschil.

Alle kanten van jezelf accepteren

Het is een mooie start als je meer in het moment kunt leven en alles kunt accepteren wat er op je pad komt. Daarnaast is het onwijs belangrijk om ook jezelf helemaal te accepteren. Kun je alle kanten van jezelf omarmen? Kun je helemaal zijn wie je bent? Of laat je bepaalde delen toch liever niet zien?

Je perfectionisme. Je enthousiasme. Je behoefte aan controle. Je sportiviteit. Je luiheid. Je spirituele kant. Je nuchtere kant. Je ambitie. Je kritische kant.

Vaak willen we bepaalde kanten wegstoppen, omdat we niet helemaal accepteren dat ze bij ons horen. Er zit een oordeel op vanuit onszelf of vanuit anderen. Ik geef je twee voorbeelden. Twee kanten van mezelf die ik niet echt omarmde waren mijn

onzekere kant en mijn kritische kant. Mijn onzekerheid komt alleen op als ik nieuwe dingen doe. Ik vind dingen die ik al jaren doe niet meer spannend en daar twijfel ik ook niet aan. Als ik nieuwe dingen doe, dingen die buiten mijn comfort zone liggen en waar andere mensen misschien iets van kunnen vinden, dan wordt mijn onzekerheid wel eens getriggerd. Nu weet ik: deze onzekerheid komt voort uit groei. Dus als ik onzeker ben, komt dat omdat ik iets doe wat ik nog niet eerder heb gedaan. En dat is eigenlijk heel goed, want dat betekent dat ik ergens in aan het groeien ben. Voor mijn kritische kant geldt iets soortgelijks. Ik kan heel kritisch zijn op de producten en programma's die ik maak en daarin ook doorslaan richting het perfectionisme waardoor ik veel aandacht besteed aan kleine details. Dat was een kant die ik niet altijd kon omarmen, maar nu weet ik: mijn kritische kant heeft te maken met kwaliteit. Ik wil gewoon een ontzettende hoge kwaliteit leveren in alles wat ik doe en daar ben ik kritisch op. En dat vind ik eigenlijk best een mooie eigenschap om te hebben.

Ik zeg niet dat je alle eigenschappen moet ombouwen naar iets positiefs, maar soms kan het helpen om iets vanuit een andere hoek te bekijken. Bij de afronding van één van de online programma's die ik geef, zei een deelnemster: 'ik weet nu dat in rust ook kracht zit.' Daar ben ik het zó mee eens. We leven in een wereld waarin we de extraverte kant van mensen extra ophemelen. We hechten veel waarde aan spontaniteit, aan een *outgoing* karakter en aan mensen die veel op de voorgrond treden. Maar als dat niet is wie je bent, dan is het heel onnatuurlijk om je zo te gedragen. Als jij meer iemand bent die vanuit rust handelt. Die alles goed kan overzien. Die even afwacht voordat ze iets doet. Die rustig alle opties afweegt en zich niet laat opjagen. Blijf dan dicht bij jezelf. Weet dat daar juist jouw kracht ligt.

Er is geen eindpunt.
 Er is geen magisch eindpunt.
 Er is geen finishline.
 Er is wel een deadline,
 alleen je weet niet wanneer.

Er worden geen medailles uitgedeeld
 Aan diegene die het hardst
 of snelst heeft gewerkt.
 Er is gewoon geen eindpunt.
 Het enige doel is
 Dat je geniet van de reis
 Door gewoon jezelf te zijn.

Yin & Yang

Je kent het vast wel: Yin & Yang. Het symbool waarbij het witte ook in het zwarte zit en het zwarte in het witte. Ze hebben er hele lelijke kettinkjes van gemaakt, maar in essentie is het iets heel moois. Het betekent namelijk dat zowel het lichte als het donkere erbij hoort. Vaak vinden we dat helemaal niet zo leuk. We hebben geleerd dat je altijd vrolijk moet zijn, een optimist die alleen de mooie kanten laat zien. Socialmediakanalen hebben bijgedragen aan deze trend. We denken dat we alleen maar mooie dagen zouden moeten hebben, waar we fantastische kleding dragen, eindeloos geduldig zijn, onze make-up fantastisch zit en wegdromen bij zonsondergang met pizza op het strand.

Well, that's one hell of a standard.

Op zich is de focus op alleen het lichte en mooie niet eens zo slecht, maar we gaan de fout in met deze gedachte:

Als ik alléén maar licht ervaar in mijn leven,
 dán pas ben ik gelukkig.

En die denkfout zorgt ervoor dat we alle dingen die we niet leuk vinden aan onszelf liever onder het tapijt vegen. Maar net als een strandbal die je probeert onder water te duwen, komt het net zo hard weer omhoog. En dat kost alleen maar ontzettend veel energie. Daarom is het belangrijk om te beseffen dat het er allebei is: yin & yang.

Yin	Yang
Zacht	Sterk
Ontspanning	Actie
Vrouwelijk	Mannelijk
Intuïtie	Helderheid
Intern	Extern
Creatie	Focus
Gevoel	Denken
Kalm	Expressief

Onze maatschappij vraagt veel yang-energie. Succesvol zijn lijkt te maken te hebben met hard werken, focus en in actie komen. Maar het is er allebei. Als je merkt dat je meer tijd doorbrengt in de yin-energie, dan kun je verstillen en verzachten. Je hoeft niet keihard te werken om ze in balans te brengen, maar je wilt uiteindelijk wel een fijn evenwicht creëren van zowel yin als yang in je leven. Als je merkt dat je veel energie verliest, heeft dat vaak te maken met de yin- versus yang-energie in je leven. Als je veel in actie komt en hard werkt, werk je veel vanuit de mannelijke energie en kan het zijn dat je jezelf uitput. Het is belangrijk om ook ruimte te maken voor het zachte, naar binnen te keren en de creatiekracht weer te voelen.

Dat vergt wel van je dat je écht naar jezelf luistert en goed jouw grenzen aangeeft.

Je kunt de yin-energie niet forceren, dit ontstaat wanneer het ontstaat. Het enige wat je kunt doen is het te faciliteren op een manier die bij jou past. Ruimte te maken voor deze creatiekracht, door bijvoorbeeld te mediteren, te wandelen of te schilderen. Juist deze yin-energie is essentieel als je een leven wilt leiden waarin je jouw dromen behaalt. Omdat je deze yin-energie gebruikt om in te checken bij jezelf: wat wil ik écht? Zodat je vanuit daar weer actiestappen kunt zetten. Uiteindelijk is dit een cyclus die zich blijft herhalen, waarbij het aan jou is om een balans te creëren tussen beide zodat het moeiteloos in elkaar over stroomt.

Neutraal leven

Vanuit het Boeddhisme zijn veel mensen bezig met het leven zo neutraal mogelijk te leven. Dan bedoelen ze niet op het gebied van duurzaamheid, maar op het gebied van acceptatie. Mensen hebben bedacht dat sommige dingen goed zijn en sommige slecht. Je ontslag krijgen is slecht. Regen is slecht. Zon is goed.

Afgesneden worden in het verkeer is slecht. Een hamburger eten is slecht. Een succesvol bedrijf runnen is goed. Op je telefoon kijken terwijl je met je kind in de speeltuin bent is slecht. Om nog maar niet over een #badhairday te spreken, wat betekent dat zelfs je haar een slechte dag kan hebben.

In essentie ís alles. Alles is. Zonder oordeel. Zonder goed of fout. Het volledig omarmen en accepteren van het leven brengt ons in het leven van die neutrale staat. Het vraagt wel van je dat je waarnemer wordt in je eigen leven. Mijn favoriete activiteit op vakantie is op een strand liggen of een terras zitten en te kijken wat er gebeurt: hoe gedragen mensen zich? Welke keuzes maken ze? Wat zeggen ze tegen hun kinderen? Ik kan dat de hele dag in me opnemen. Heerlijk.

Kijk ook eens met deze blik naar jezelf, zonder oordeel. Alsof je met een helikopter boven jezelf hangt en uitzoomt om waar te nemen wat er gebeurt. We kunnen soms zo verschrikkelijk hard voor onszelf zijn. Je kunt oordelen dat je lichaam niet mooi genoeg is, je bedrijf niet snel genoeg groeit of ervan balen dat je n t niet dat ene durfde in te brengen in een gesprek. Het is onze onbewuste mind die ervoor zorgt dat je zo kritisch bent op jezelf. Als je leeft vanuit je hoofd op pootjes, staat je mind aan het roer en is het vaak niet goed genoeg wat je doet. Vaak komen dit soort overtuigingen in specifieke rollen naar voren. Je kunt je zeker voelen op je werk, maar in je relatie twijfel je vaak aan jezelf. Of je weet zeker dat je een goede vriend of vriendin bent, maar als moeder vind je jezelf niet goed, geduldig of aanwezig genoeg. Uiteindelijk begint dit met bewustzijn: kun je als een waarnemer naar jezelf kijken? Dan zie en hoor je op een gegeven moment: 'hey, ik ben mezelf nu weer dit verhaal aan het vertellen.'

Ik heb het bijvoorbeeld heel lang best moeilijk gevonden om geld te ontvangen. Het liefst gaf ik alles gratis weg, maar dat

is geen slim verdienmodel kan ik je uit ervaring vertellen. Ik ben mezelf echt een nieuw verhaal gaan vertellen over geld. Hoe fijn het is om geld te verdienen, hoeveel impact je daarmee kunt maken en hoe ik voor mezelf daardoor veel tijd met mijn gezin kan doorbrengen. Dit kun je doen door affirmaties te maken (hoofdstuk LOVE), hypnosetechnieken of elke keer als je merkt dat je deze oude gedachtes tegenkomt, te kiezen voor een nieuwe.

Wees je heel bewust van de verhalen die je jezelf vertelt over dat je nog niet goed genoeg bent en alle labels die je jezelf opplakt omdat je nou eenmaal zo bent (lui, onzeker, introvert, etc.). Merk ze op en kies voor een nieuw verhaal. Dat doe je door de *helicopterview* te kiezen rondom jouw gedachtes. Merk op welke zich daar afspelen en welke je vaak herhaalt. Vervolgens kies je voor een nieuwe gedachte. Dat is in het begin uitdagend en moeilijk, maar als je hier echt mee gaat oefenen zul je ze sneller herkennen en opnieuw kunnen kiezen. In het hoofdstuk Let go vertel ik je meer over hoe je nieuwe gedachtes kunt kiezen die passen bij wie jij wilt zijn.

We are shaped by our thoughts;
we become what we think.
When the mind is pure,
joy follows like a shadow that never leaves.

- Buddha

Er is echt alleen maar het nu.

Als je dat kunt accepteren,
ontstaat er meer eenvoud in
het leven. En dat is iets wat we
in essentie allemaal willen:
een simpel en authentiek leven.

Zodat je meer kunnen genieten
van wat er is en moeiteloos jezelf
kunt zijn.

BLOOM

Key takeaways Accept

- Volledig accepteren waar je nu bent en alles wat er gebeurt in je leven is je eerste stap in een leven vanuit natuurlijke flow.
- Wees mindful met jouw aandacht. Blijf niet hangen in het verleden of te veel dromen over de toekomst.
- Jouw onbewuste mind heeft een grote impact op wie je bent en hoe jij je leven leidt.
- Een authentiek leven leiden kan hard werken zijn, omdat de wereld nou eenmaal veel van ons verwacht, maar het is de reis meer dan waard.
- Accepteer en omarm alle kanten van jezelf. Kijk liefdevol naar jezelf en accepteer helemaal wie jij bent.
- Creëer een evenwicht tussen de mannelijke en vrouwelijke energie in jouw leven, zodat je jezelf niet constant voorbij rent.
- Alles is. Probeer zo neutraal mogelijk te denken en leven en niet alles met goed of slecht te bestempelen. Alles is.

Blooming Practice #1 Accept

In deze opdracht ga je aan de slag met het omarmen van alle kanten van jezelf, door alle kenmerken die bij jou passen in een (visueel) overzicht te zetten. Mieke Schuurman leerde mij deze tool en heeft mij én veel van mijn klanten ontzettend veel inzicht gegeven. Voor deze opdracht heb je 4 (blanco) papiertjes, een pen en ongeveer 15 minuten nodig.

1. Maak een lijstje met kenmerken van jezelf

Niet alleen maar met kwaliteiten, maar alle kenmerken die jou omschrijven. Voorbeelden: humoristisch, spiritueel, ongeduldig, rustig, kritisch, leraar, onzeker, vrouwelijk, liefdevol etc. Schrijf tussen de 9 en de 15 kenmerken op.

2. Visueel overzicht – nu

Teken op een nieuw papiertje dan een overzicht van hoe deze kenmerken zich op dit moment in je leven met elkaar verhouden. Je kunt er een soort mindmap van maken. Welke zijn groot en welke zijn klein? Welke staan waar? Welke horen bij elkaar? Denk er niet te veel over na en gebruik je creativiteit.

3. Visueel overzicht
10 jaar geleden

Maak dan een tekening van hoe deze kenmerken eruitzagen toen je 10 jaar jonger was. Hoe stonden ze toen? Welke waren toen vrij groot en aanwezig en welke waren klein en wat meer naar de achtergrond?

5. Reflectie & inzicht

Neem daarna de tijd om te reflecteren op wat je hier voor jezelf uithaalt. Welke inzichten haal je uit deze oefening? Zijn er bepaalde kenmerken die je groter hebt neergezet in de toekomst? Formuleer dan drie actiestappen die je wilt zetten om je visuele overzicht over vijf jaar ook echt te behalen.

4. Visueel overzicht over 5 jaar

Maak dan nu een tekening hoe jij wil dat de kenmerken er uit zien over 5 jaar. Welke zijn dan groot? Welke zijn klein? Je hoeft niets weg te duwen, accepteer dat alle kanten er zijn. Je kunt alleen wel opnieuw kiezen hoeveel aandacht je welke kanten gaat geven.

Voorbeelden:
Meer sensualiteit – actie: salsa lessen inplannen.
Meer vrijheid – actie: brainstormen over eigen bedrijf.
Meer kracht – actie: bij elke vergadering uitspreken wat jouw mening is.

“When seeds want to rise
they drop everything
that is weighing them down.”

- Matshona Dhliwayo

Ik hoop dat je na dit boek vaker voor jezelf kiest. Want als jij jouw eigen authentieke leven leidt en leeft volgens jouw natuurlijke flow, inspireer je anderen om hetzelfde te doen. Dat is uiteindelijk wat we nodig hebben om niet alleen een eigen innerlijke tuin, maar ook een duurzame, liefdevolle wereld te bouwen. Ik denk dat het tijd is om te zeggen: nu is het genoeg.

Het is genoeg om van een aarde te nemen die uitgeput raakt. Het is genoeg om jezelf kleiner te houden dan dat je eigenlijk bent. Het is genoeg om te leven volgens de verwachtingen van anderen.

Het is nu tijd voor jou.
Het is nu tijd voor liefde.
Het is nu tijd voor aandacht.
Het is nu tijd voor rust.

Het enige wat je hoeft te doen is opnieuw te kiezen.
De vraag is: wat kies jij?

Vanuit liefde,

Hilde



Overzicht Bloom practices

In dit boek heb ik negen practices met je gedeeld. Misschien heb je nog geen tijd gehad om alle practices te doen, dat is helemaal oké. Zorg er wel voor dat je tijd inplant om ze alsnog te doen, want de grootste transformatie zit in het daadwerkelijk anders te gaan doén. Hieronder vind je alle practices, zodat je voor jezelf een overzicht kunt maken, welke je nog te doen hebt.

Practice Check

- Practice #1 Accept – Omarm alle kanten van jezelf ☐
- Practice #2 Define – Bepaal jouw waardes ☐
- Practice #3 Let go – Laat los wat je niet meer nodig hebt ☐
- Practice #4 Ground – Grond jezelf door meditatie ☐
- Practice #5 Flow – Jouw maanritueel ☐
- Practice #6 Joy – Maak jouw happy list ☐
- Practice #7 Trust – Stap volledig in de overgave ☐
- Practice #8 Love – Formuleer jouw affirmaties ☐
- Practice #9 Shine – Schrijf jouw persoonlijk manifest ☐

Tell me something girl,
Are you happy in this modern world?
Or do you need more?
Is there something else you're searching for?

A Star is Born