



Van jezelf houden

Wat is er belangrijker dan van jezelf houden? Jij bent de belangrijkste persoon in je leven. De relatie met jezelf is de belangrijkste relatie van je leven. Je hele leven lang. Je bent zelf het mooiste en meest waardevolle in jouw leven. Je bent een bron van liefde en kracht. Besef je dat? En *zie* jij jezelf ook zo? En kun je dit gevoel volledig toelaten? Je bent al perfect, zoals je bent. Erken en waardeer dit. Hou van jezelf. Je verdient het. Je bent het waard!

Zelfliefde is een keuze. Jouw keuze. Soms kijken we naar onszelf met een blik vol verwachtingen van onszelf en oordelen over onszelf. We hebben dan de neiging om te focussen op wat we vinden dat er nog ontbreekt. We kunnen dit gezichtspunt ook loslaten en met een blik van liefde en waardering naar onszelf kijken. Focussen op wat we allemaal *wel* zijn en wat er allemaal *wel* is. Dit is een keuze die je altijd hebt. Ga na of je alle verwachtingen van jezelf en oordelen over jezelf in liefde los kunt laten. Zodat je liefde voor jezelf volledig kunt toestaan en er niets is wat liefde voor jezelf nog tegenhoudt. Zelfliefde is oprecht houden van jezelf om wie je bent. Het is erkennen dat je niet iets anders hoeft te zijn dan je nu bent. Jezelf op de eerste plaats zetten in je leven. Vriendelijk zijn naar jezelf. Alles accepteren van jezelf. Eerlijk en helder zijn naar jezelf. In jezelf geloven en op jezelf vertrouwen. Jezelf volledig erkennen en waarderen in al je aspecten. Hoe meer je oprecht van jezelf houdt, hoe gemakkelijker je vreugde en geluk kunt ervaren. En hoe gemakkelijker je van anderen en je omgeving houdt. En hoe meer je van waarde voor jezelf en anderen bent. Zelfliefde kan beginnen met wat er al is. Met aspecten van jezelf die nu al goed voelen, die je al waardeert, waar je al van houdt. Vanuit hier kun je verder zoeken naar dingen die goed

voelen en vervolgens die gaan waarderen. Ga de weg van de minste weerstand naar zelfliefde door na te gaan waar je liefde al stroomt of kan beginnen te stromen. Begin met iets kleins van jezelf waar je echt van houdt. Sta jezelf toe om van jezelf te houden. Werk aan de relatie en liefde met jezelf, blijf erin investeren. Als het gevoel van zelfliefde soms ver weg lijkt, kijk dan eens waar je nu al wel van kunt houden. Kun je al houden van het *idee* van zelfliefde? Ben in ieder geval geduldig met jezelf en onderzoek bijvoorbeeld welke andere dingen je nu kunt vinden waar je liefde voor voelt. Zo kun je alvast het gevoel van liefde ervaren. Eén stapje tegelijk is ook goed. Leg jezelf geen druk op om zelfliefde te voelen, dat is geen zelfliefde. Vaak willen we ons gezien, gehoord en gewaardeerd voelen door anderen. Vraag je eens af in welke mate jij je gezien, gehoord en gewaardeerd voelt door jezelf. Soms lijkt het alsof we meer om anderen geven dan om onszelf. Ga eens na waarvoor je de meeste liefde voelt buiten jezelf en kijk of je deze liefde ook voor jezelf kunt voelen. Stel vast wie je het meest waardeert buiten jezelf en kijk of je deze waardering ook voor jezelf kunt voelen. Kun je voor jezelf dezelfde mildheid, compassie en acceptatie voelen die je voor sommige anderen voelt? En nog meer? Kijk eens in hoeverre jij jezelf 'een douche van liefde' kunt geven.



Opgeruimde rugzak

Als je loslaat wat niet meer bij je past, dan creëer je vrijheid en ruimte om te kiezen wat *wel* bij je past. Ervaar de bevrijding van het loslaten van alles wat je nog tegenhoudt om je leven rijk en vreugdevol te leven. Of het nu gaat om angst, oordelen, verwachtingen, gewoonten, overtuigingen, keuzes, gevoelens, gebeurtenissen, contacten of nog iets anders. Het kan je helpen om anders te kijken naar dingen en jezelf toe te staan iets te doorvoelen. Dit ruimt op.

Je toekomst en je heden zijn gemakkelijker wanneer je vrede hebt met je verleden. Misschien ben je je ervan bewust waartegen je weerstand hebt, maar die is er ook onbewust in je leven. Als je jouw weerstand, of de verschijnselen of oorzaak ervan, veel aandacht geeft, dan kan het zichzelf hierdoor gemakkelijker in stand houden. Zo kun je jezelf in een slachtofferrol of vechtrol plaatsen. Hierdoor wordt je weerstand nog meer bevestigd en versterkt. Dat werkt dus averechts. Loslaten begint bij het erkennen van datgene dat je vast blijft houden. Bij eigenaarschap erover nemen. Beseffen dat het iets *in* jou is en dat het niet van *buiten* jou komt. Weerstand zegt iets over hoe jij omgaat met specifieke dingen die op je afkomen, zoals omstandigheden en situaties. Pas wanneer je durft toe te geven dat het van jou is, dan kun je er ook mee aan de slag om het los te laten. Soms gaat alles zoals je wenst en soms helemaal niet. Soms is het leven zelfs disruptief voor je; zo ontstaan ook nieuwe mogelijkheden. Contrast is een belangrijk onderdeel in ieders leven. Het maakt verschillen zichtbaar en keuzes mogelijk. Contrast is noodzakelijk om te ervaren en is onlosmakelijk verbonden met leven en groei. Contrasten genereren verschillende gezichtspunten. Hoe meer gezichtspunten je hebt, hoe voller je ervaring wordt.

Het motiveert tot variatie en vernieuwing en is hierom een effectief groeimiddel. Nieuwe ideeën komen tot stand door contrast. De onplezierige kant van een contrast, zoals pijn of angst of een andere onplezierige ervaring, kan soms onnodig of onwenselijk lang bij je blijven, terwijl het geen belangrijke functie meer heeft. Het is fijn om zelf de baas te zijn in je leven; om onafhankelijk, onbelemmerd, ongehinderd en voluit authentiek te leven, zonder dat iets je tegenhoudt. En om onafhankelijk te zijn van je verleden en je volledig over te kunnen geven aan het leven. Constructief omgaan met dat wat je ervaart als tegenslag of moeilijkheden is soms een kunst, maar het kan je veel brengen. Wat daarbij kan helpen, is als je het signaal of de boodschap in het contrast leert zien. Wat het zegt over jou? Dit geeft vaak direct een andere kijk op je weerstand. Daarbij is het van belang om je weerstand onder ogen te durven zien. Het klinkt tegenstrijdig, maar als je jouw weerstand als het ware recht in de ogen kijkt, dan merk je dat hij steeds minder wordt. Als je je weerstand accepteert of je eraan overgeeft en hem kunt omarmen, dan kan hij verdwijnen. Het is belangrijk is om dit zo te doseren, dat het goed te doen is voor je. Wanneer je weerstand erg groot, langdurig, hardnekkig of extreem is, kan het raadzaam zijn om ervoor in therapie te gaan.



Zelf de baas zijn

Het is fijn als je zelf bepaalt hoe je reageert op impulsen van mensen, omstandigheden en situaties. Het is fijn als je emoties niet de baas over jou zijn, maar jij de baas bent over jouw emoties. Dan kun je jouw emoties zien als dragers van waardevolle informatie. Dan kun je omgaan met situaties en omstandigheden. Je stelt je eigen grenzen en respecteert ze. Je kiest zelf je stemming en de omgeving die bij je past. Dan heb je emotionele autonomie.

Situaties en omstandigheden zijn neutraal. Ze hebben geen betekenis, stemming of emotie in zich. Emoties zijn jouw lichamelijke reacties op situaties naar aanleiding van de gedachten die je erover hebt. Ze tonen je jouw subjectieve beleving erbij en mening erover. Dezelfde gebeurtenissen roepen daarom bij verschillende mensen verschillende reacties op. Emoties zitten in jou en zijn van *jou*. Jij bent de eigenaar en bepaalt hoe en hoeveel je wanneer toelaat, doorvoelt en uit. Autonomie in omgaan met emoties is voor de een vanzelfsprekend en voor de ander een uitdaging. Soms ben je je niet zo bewust van je emoties. Anderen kunnen er soms juist wel heel bewust van zijn. Je emoties kunnen zelfs een eigen leven gaan leiden, doordat je er geen controle meer over hebt. Wanneer jij je emoties structureel belemmert of tegenhoudt om te stromen, dan kunnen die zich onverwachts uiten, soms zelfs explosief of via lichamelijke klachten. Emoties zijn bedoeld als een signaal op een moment om direct te doorvoelen en weer los te laten. Ze verdwijnen, doordat je ze toelaat. Er zijn diverse manieren voor meer autonomie over je emotionele toestand. Het begint bij eigenaarschap nemen over je emoties en jouw emotionele toestand. Je stemming en je mindset (optimist of pessimist) horen hier ook bij. Als je

altijd een ochtendhumeur hebt, dan komt dat niet door de ochtenden, maar door jouw gedachten over de ochtenden. Emoties zijn de lichamelijke feedback van jouw gedachten over gebeurtenissen. Dit zou je kunnen zien als belangrijke managementinformatie. Het is hierdoor op de eerste plaats een waardevol navigatie-instrument. Emoties kunnen je gids zijn. Ze begeleiden je van je huidige staat van zijn naar je gewenste staat van zijn. Een plezierige emotie geeft aan, dat je gedachten in overeenstemming zijn met je behoeften. Een onplezierige emotie geeft aan, dat je gedachten strijdig zijn met je behoeften. Door de plezierige signalen te volgen kom je vanzelf waar je wilt zijn. *Dat* is de weg van de minste weerstand. In je onplezierige emoties zit informatie over een onvervulde behoefte verscholen, een verlangen. De aanleiding van de emotie is vaak het omgekeerde van dat wat je *wel* wilt. Door deze behoefte of dit verlangen aandacht te geven neem je de oorzaak van je onplezierige emotie weg. Er is *nóg* een manier om meer autonomie te krijgen: bewust kiezen wat je toelaat, wanneer en in welke mate. Dit geldt zowel voor emoties als voor de situaties waarin jij je begeeft en die deze emoties kunnen oproepen. In onze omgeving waarin we dagelijks blootgesteld zijn aan een overvloed aan psychologische beïnvloeding kan dat een uitdaging zijn.

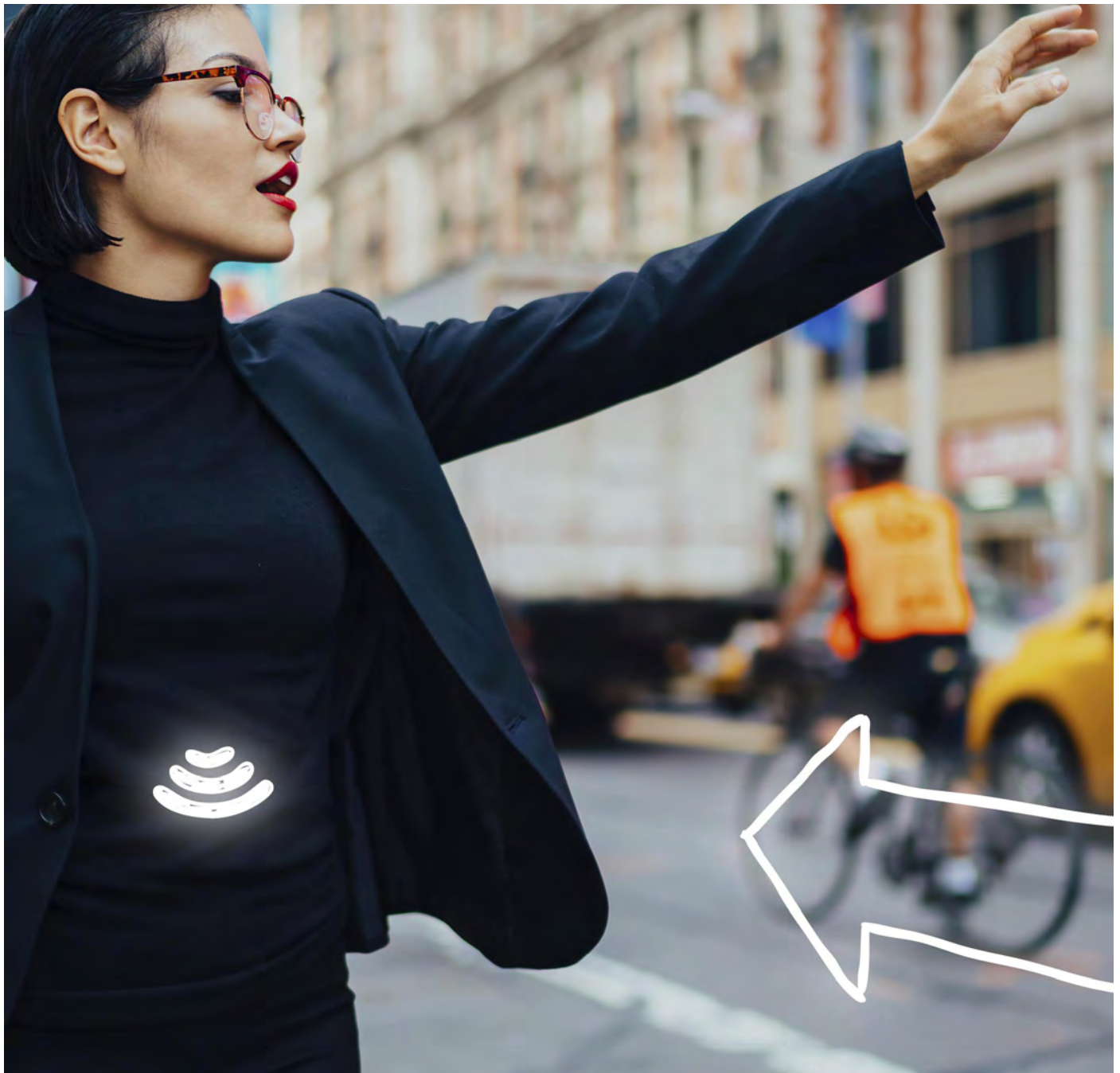


In je eigen ritme

Als je voelt dat je doet wat je wilt, dan ben je in balans. Als je in balans bent, dan ben je vol energie. Het is een gevoel van optimale samenwerking met jezelf. Dan gaat het goed. Je merkt dat alles soepel verloopt en dat je geen speciale inspanningen hoeft te doen. Je bent opgewekt en vriendelijk voor jezelf en voor anderen. Je hebt jouw ritme gevonden in het voelen, checken en bijstellen van je balans. En zo ga je *groovend* door je dag en je leven.

In balans zijn is een krachtige situatie. Je aandacht is dan evenwichtig verdeeld. Vaak denken we aan onze balans als we ergens in ons leven verstoringen ervaren. Pas dan besteden we er de aandacht aan om deze te 'repareren'. *Uit* balans zijn is normaal en soms zelfs stimulerend. Als iets verstorend werkt, dan kun je je balans bewust en proactief managen en daarmee je persoonlijke kracht en effectiviteit vergroten. Zo help je onbalans voorkomen. Als je innerlijk in balans bent, dan past alles in je leven mooi bij elkaar, dan doe je niet het ene te veel of het andere te weinig. Je luistert naar signalen die belangrijk voor je zijn, je hoort ze ook en geeft ze een zinvol vervolg. Je corrigeert onmiddellijk verstoringen. Mensen merken dit op. Ze zullen graag bij je zijn en deel uitmaken van je positieve en vloeiende energie. Bij balans denken we vaak aan het evenwicht tussen twee dingen, maar het leven is complexer dan dat. Er zijn allerlei factoren die van invloed zijn op onze balans. Dat zijn onze balansmakers. Welke dat precies zijn, is voor ieder mens persoonlijk. Balans gaat over het behouden en creëren van een evenwichtige verdeling en afwisseling van aandacht. Wat of wie krijgt aandacht van je, of niet? Hoeveel aandacht geef je dan en wanneer, in welke verhouding? Je kunt uitzoeken wat bij jou om aandacht vraagt. Gebruik daarvoor als instrument het

balanswiel (pagina 74) dat ritmisch ronddraait, doordat alle spaken even sterk zijn. Die spaken zijn jouw balansmakers, dus de factoren of aandachtsgebieden die voor jouw evenwicht en ritme van belang zijn. Er zijn algemene en persoonlijke balansmakers. Het is belangrijk, dat jij je ervan bewust bent wat voor jou belangrijke aspecten zijn, en dat je die in balans houdt. Door het proactief managen van je balans, voorkom je dat je structureel in onbalans raakt en je daardoor onprettig of gestrest voelt of zelfs over je eigen grenzen gaat. Of nog erger, in een burn-out komt. Om *groovend* door de dag en je leven te gaan moet je een ritme vinden in het checken en bijsturen van je balans. Eigenlijk draai je constant aan de knoppen om je verschillende balansmakers bij te sturen. Weet dus wat jouw belangrijke balansmakers zijn en luister naar de informatie uit de subtiele signalen van je lichamelijke sensaties, je emoties en je intuïtie. Je kunt dan telkens checken hoe het ervoor staat en besluiten of je moet bijsturen door je aandacht wat meer aan het ene en minder aan het andere te geven. Balans houden is een doorlopend proces, niet iets wat je maar één keer per dag doet. Vaak gaat het automatisch en op gevoel, maar wanneer dat niet lukt, kun je het bewust doen. Mogelijk helpt het je om daar vaste momenten in de dag voor te plannen.



Voelen zoals je wilt

De eerste stap naar de rijkdom en vrijheid van je voelen zoals je wilt, is erkennen dat je zelf volledig *verantwoordelijk* bent voor jouw gevoel. Pas dan kun je er eigenaarschap over nemen. Vervolgens kun je leren om stapsgewijs te navigeren naar hoe jij je wilt voelen. Zodra je dit kunt, ben jij zelf de baas over je gevoel. Niet andere mensen, omstandigheden of situaties zijn dan de baas, maar jij. Voor veel mensen vraagt dit oefening.

We denken soms, dat ons gevoel bepaald wordt door iets buiten ons. Dat is niet zo. Je bepaalt zelf hoe jij je voelt en dat doe je met je gedachten. De dingen buiten je kunnen wel triggers zijn die iets in je oproepen en je uitnodigen om te reageren. Vaak reageer je automatisch en onbewust. Dit kun je ook bewust doen door even afstand te nemen en in rust je gedachten te kiezen. Deze vaardigheid kun je ontwikkelen, zodat je leert te navigeren naar het gevoel dat je wilt.

Aangezien je gedachten je gevoel bepalen, kun je achterhalen wat je denkt door op je emoties te letten. Die geven je belangrijke informatie daarover. Hoe zit dat? Iets doet zich voor, een gebeurtenis of situatie, dat iets in jou triggert. Vervolgens creëren je gedachten een emotionele respons daarop. Hierop hebben je overtuigingen, waarden en eerdere gedachten over vergelijkbare situaties vaak een grote invloed, zeker wanneer je automatisch reageert. Vaak zijn het voorgebakken gedachten.

Wanneer het je lukt om niet direct te reageren, maar eerst een stapje terug te doen en voorbij je eerste gedachten te gaan, dan kun je neutraler van gedachten zijn en invloed hebben op wat je denkt en daarmee op hoe jij je voelt.

Met de nodige oefening kun je ook reageren zonder vooroordelen, aannames, oordelen, weerstanden of

historische lading. Je kunt je dan beter afvragen wat je op dit moment werkelijk denkt. Je kunt bewust kiezen welke gedachten je hebt over wat jou triggert. Je kiest dan zelf een (alternatief) gezichtspunt op wat er gebeurt. Zo beïnvloed je hoe jij je voelt en met welke emotie en intensiteit je reageert. Zolang dat wat je denkt over een situatie in één lijn is met je wensen of behoeften, voel je je goed. Wanneer dat niet zo is, voel je je niet goed. Hoe heftiger en extremer je gedachten, hoe intenser je emoties.

De kunst van je goed voelen zit dus vooral in het hebben van gedachten die overeenkomen met je verlangens en behoeften. Dit wordt gemakkelijker, als je je verleden hebt doorleefd en verwerkt. Dan beïnvloeden die oude ervaringen je minder. Maar het is vaak zo, dat jouw eerste respons je gedachtepatronen of onvervulde behoeften uit je verleden weerspiegelt. Automatische, emotionele reacties die niet goed voelen zijn meestal voor slechts een klein gedeelte een respons op dat wat nu aan de hand is. In de regel geven emoties aan, dat je gedachten over iets buiten je 'neutrale zone' komen. Dingen lijken je dan te 'raken'. Emoties vertellen je waar je staat en of iets belangrijk voor jou is. Doorvoel ze zonder weerstand, zodra ze zich voordoen en voor zover je dit kunt. Hiermee verdwijnen ze weer.



Uit je hoofd

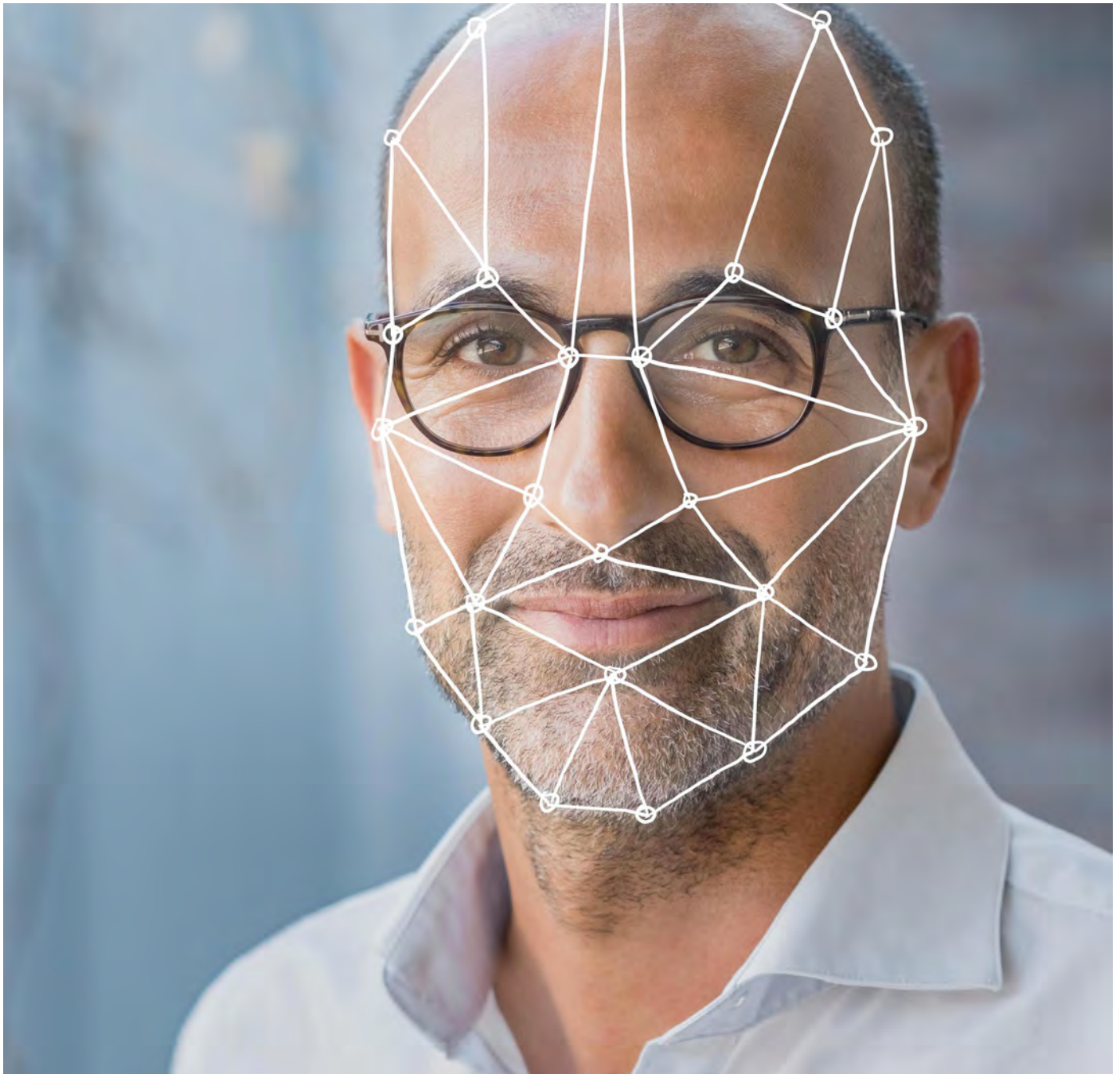
Authentiek zijn is afgestemd zijn op je ware zelf, je kern, essentie, bron. Authentiek doen is handelen in overeenstemming met informatie uit je bron. Dit kan alleen als je op je bron bent afgestemd; dit is essentieel. Vaak doe je dit vanzelf en voor sommigen is het vanzelfsprekend. Je kunt je ook *bewust* afstemmen op je bron. Dit vergt een staat van zijn waarin je volledig aanwezig bent in het moment en bij je gevoel. Zo voel je of je doet wat je werkelijk wilt.

Afgestemd zijn op je ware zelf is je natuurlijke staat. Kijk bijvoorbeeld naar kleine kinderen. Die voelen bijna altijd of ze doen wat ze werkelijk willen. Veel mensen zijn later vaak niet meer zo goed afgestemd op hun ware zelf. Bijvoorbeeld doordat ze veel in hun hoofd zitten, aan het denken zijn. Dan zijn ze niet aanwezig in het moment, want je gedachten zijn meestal bezig met het verleden of de toekomst, of ze zijn veel bij hun emoties of stemmingen aanwezig.

Wanneer in je hoofd of emoties zit, dan ben je 'bezet'. Je kunt dan niet tegelijkertijd ook aanwezig zijn bij je ware zelf. Dus vraag je eens af wie jou bestuurt. In welke mate is dat de waan van de dag, met al je drukte en patronen? En in welke mate staat je ware zelf aan het roer?

Afstemming op je bron zorgt ervoor, dat je je bewust bent van jouw essentiële managementinformatie: je emoties, intuïtie en gevoel. Dit zijn als het ware je wegwijzers om authentiek te kunnen leven. Zo krijg je statusinformatie die aangeeft in hoeverre je dit ook doet. Door je hierop af te stemmen kun je je verbinden met je ware zelf. Dit begint met aanwezig zijn in het moment en je doet het door aanwezig te zijn bij je gevoel. Je zit als het ware in je eigen 'bubbel'. Daar kun je de subtiële informatie van jouw bron waarnemen. Een productieve manier om dit te doen is door te ontfofocussen.

In rust en stilte kom je in het nu door alleen maar waar te nemen (zonder gedachten, emoties en activiteiten). Dit doe je bijvoorbeeld door slechts je ademhaling waar te nemen. Op die momenten komt vanzelf naar voren wat er werkelijk in je leeft. Soms zijn dat dingen die je weggedrukt hebt, die je overschreeuwd of gecompenseerd hebt met andere dingen. Je wordt je misschien bewust van je (onvervulde) verlangens, of je hebt ideeën, inzichten of ingevingen. Je kunt je bewust worden van niet-doorleefde ervaringen of pijn. Als je je voldoende afstemt op jezelf, aandacht geeft aan wat er werkelijk in je leeft en er ook gepaste actie op onderneemt, dan gedraag je je authentiek. Gebruik daarom je managementinformatie. Je emoties geven aan in welke mate je doet wat je werkelijk wilt. Een voor jou positieve emotie geeft aan, dat wat je doet in overeenstemming is met je wat wilt. Een negatieve emotie geeft aan, dat wat je doet er niet mee in overeenstemming is. Je intuïtie geeft aan wat de volgende stap kan zijn die bij je past, soms in de vorm van spontane gedachten, soms als impulsen. En je gevoel geeft aan hoe je iets ervaren hebt; het inspireert je tot een verlangen naar iets nieuws, iets wat je wilt ervaren. Een positief gevoel kan je inspireren tot een zelfde soort actie, een negatief gevoel kan je inspireren om iets anders te doen.



Weten wie je bent

Jij bent de belangrijkste persoon in je leven. Maar wie ben je? Je bent niet je naam, je beroep, je bezittingen, je titel of je inkomsten. Dit zijn kwaliteiten, eigenschappen of activiteiten. Wie je bent kun je zien als de som van alles wat je tot nu toe hebt gewild, gerealiseerd en ervaren; de omgeving en de mensen die daarbij hoorden, de obstakels die je hebt genomen en alles wat je hebt ontdekt; en *jouw* specifieke manier waarop je dit alles hebt gedaan en getoond.

Je identiteit gaat vooral over wat jou *als persoon* uniek en bijzonder maakt. Wat jou tot jou maakt en wat jou onderscheidt van anderen. Uniekheid wordt mogelijk door verschillen. Je identiteit ontstaat en groeit door te leven. Ze vormt zich door de ervaringen die jij kiest en de manier waarop je ze beleeft. Beleef je vreugde aan je ervaringen? Kies je wat je wilt ervaren en wat je nog niet eerder ervaren hebt? Of niet? Je identiteit verandert mee met je ervaringen. Als je naar je hele leven kijkt, naar de gebeurtenissen, relaties en omstandigheden die op je pad zijn gekomen, dan ontdek je steeds meer wie je bent. Je levenspad is een deel van je identiteit. Een ander deel is wat jij aan anderen van jezelf laat zien. Ben je authentiek? Of pas je jezelf aan anderen aan? Je leven is een aaneenschakeling van levensprocessen en levenscontrasten (dat wat in tegenstelling staat tot wat jij vindt of voelt). Welke ervaringen kies je? Hoe beleef je ze? Dit wordt mede bepaald door je gedrag, je karakter en door je waarden en overtuigingen. Je persoonlijkheid bepaalt voor een groot deel welke ervaringen je kiest en hoe je met deze ervaringen omgaat.

Natuurlijk heeft de ene ervaring meer impact op je dan de andere. De ervaringen die de grootste impact op je hebben gehad, inclusief de manieren waarop je ermee om

bent gegaan, zijn bijzonder bepalend voor de vorming van je identiteit. Daarnaast hebben relaties en algemene gebeurtenissen en omstandigheden invloed op wie je bent geworden. En dan met name de manieren waarop je hiermee bent omgegaan en de keuzes die je vervolgens hebt gemaakt. Je zou kunnen zeggen, dat je identiteit een verzameling is van doorleefde levensprocessen met bijbehorende levenservaringen in combinatie met je persoonlijkheid (je authentieke eigenschappen en unieke kwaliteiten). Als je weet wat jou uniek en speciaal maakt, dan weet je ook beter wie je als persoon bent. Vraag anderen eens wat zij speciaal aan jou vinden. Sommige van jouw eigenschappen zijn bij je geboorte al voorgeprogrammeerd. Ook zoiets als het feit dat je bij deze ouders bent geboren, vormt een wezenlijk onderdeel van je identiteit. Die breidt zich verder uit met allerlei kenmerken door ontwikkelingen die je als persoon doormaakt. Daar heb je zelf invloed op. Buiten je comfortzone ontstaan nieuwe mogelijkheden en ervaringen. Zoek die op. Ga de contrasten aan of onderzoek het onbekende. Als eigenaar van jouw leven bepaal je zelf jouw keuzes hierin en daarmee vorm je een deel van jouw identiteit. Als je hierin authentiek bent, dan *heb* je niet alleen een identiteit, dan *leef* je ook je identiteit.



Van betekenis zijn

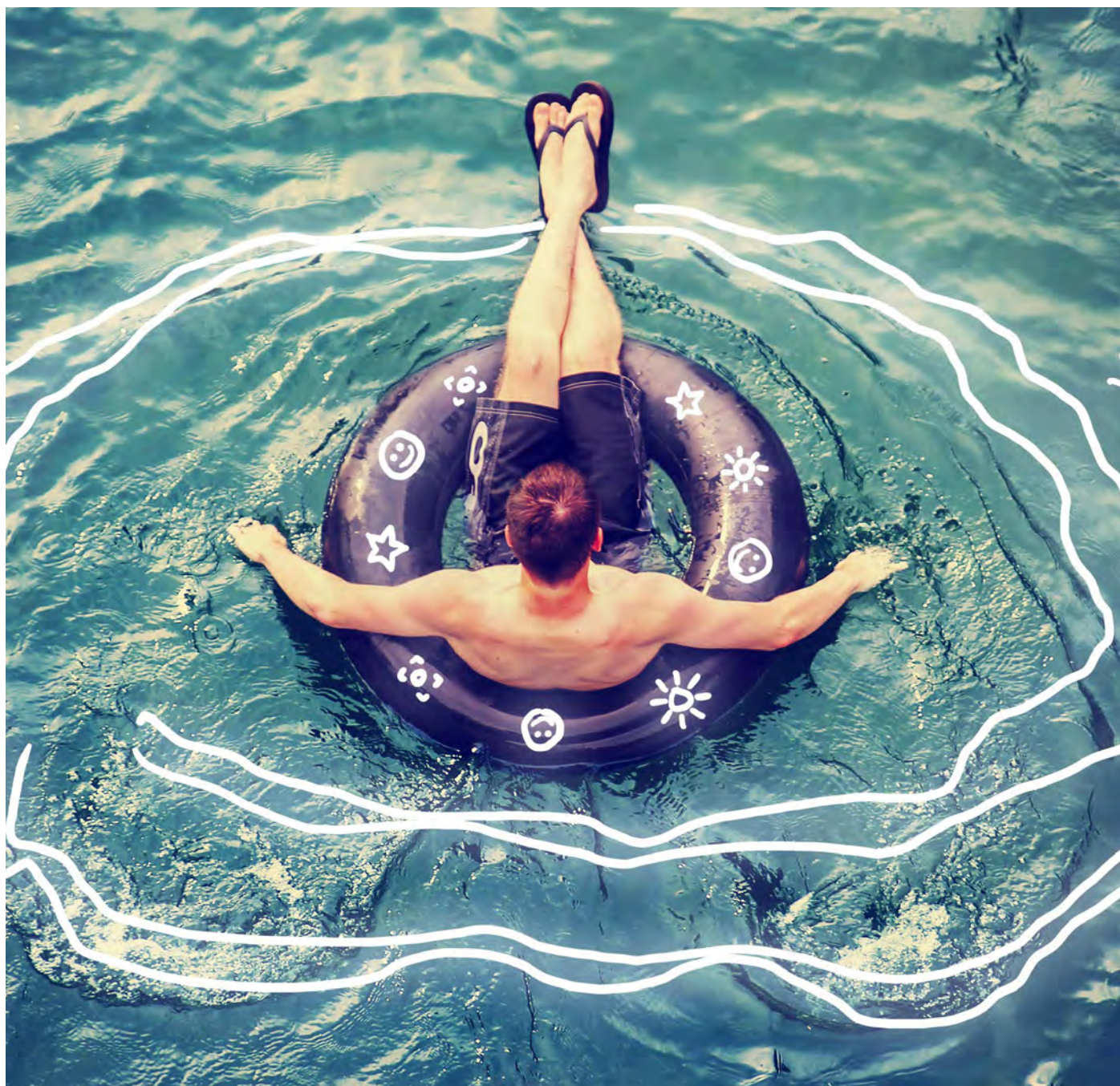
We komen allemaal met een bepaald verlangen in dit leven. Het verlangen om iets nieuws te ervaren en om de vreugde daarvan te voelen. We beschikken over de inspiratie en het talent om dit te kunnen realiseren. Dit geeft vreugde, betekenis en vervulling aan ons leven. Hierdoor zijn we van grote waarde voor anderen. Op onze eigen unieke manier draagt ieder van ons bij aan de levens van anderen. Ook dat geeft ons vreugde, betekenis en vervulling.

In principe hoeft je jouw levensmissie of betekenis in je leven niet te weten om die te kunnen leven. Ook hoeft je niet te weten welke waarde je nou precies voor anderen hebt. Het wijst zich normaal gesproken vanzelf. Het *gaat* vanzelf. Een metafoor hiervoor is, dat je meegaat op de stroom van de rivier van je leven. Je weet nog niet waar je uit gaat komen en wat je onderweg allemaal tegen zal komen. Maar je gaat met een open mind mee op de stroom van je ontdekkingsreis. Genietend van je reis en vol verwachting ga je onderweg naar het volgende stuk dat zich ontvouwt.

Toch kan het fijn zijn om iets van je levensmissie te weten of te ontdekken, omdat je er dan bewust mee bezig kunt zijn. Via zelfbeschouwing is het mogelijk om vanuit verschillende gezichtspunten onderdelen van je levensdoel te ontdekken. Wellicht herken je samenhang en afhankelijkheden in je leven, zodat er een rode draad in je leven zichtbaar wordt. Zo zou je kunnen nagaan wat jou inspireert en welke diepe verlangens je hebt. Je kunt kijken naar je unieke talent, je kwaliteiten en eigenschappen, en naar dingen die voor jou van grote waarde zijn of die jouw leven betekenis geven. Als je meer weet over de bedoeling van je leven, over jouw betekenis in de wereld en wat jou vervult, dan brengt dit soms meer innerlijke rust. Het kan je misschien bevestigen of

versterken in het gevoel dat je belangrijk bent, dat jij ertoe doet, dat ook je leven ertoe doet en heel zinvol is. Wanneer je in verbinding bent met jezelf, dan trek je als het ware als een magneet die omstandigheden, mensen en situaties aan die een rol spelen in het volgen en bereiken van je levensmissie. De meest effectieve manier waarop je je levensmissie kunt volgen, is misschien door te koersen op je vreugde, inspiratie en passie. Laat je leven jouw expressie zijn van vreugde, liefde en passie. Dit gaat stap voor stap. Meestal bouwt het ene voort op het andere in je leven. Je levensdoel is niet zozeer het bereiken van je levensmissie, maar vooral het beleven van vreugde aan elke stap die je daartoe zet. Het gaat erom te genieten van het levensproces en om vreugde te beleven aan het leven zelf.

Om je levensmissie succesvol te kunnen leven ben je al enigszins ‘voorgeprogrammeerd’ met specifieke eigenschappen. Denk aan de omgeving en het gezin waarin je geboren bent en aan bepaalde karaktereigenschappen. We kwamen met een verlangen in dit leven, iets dat we zelf gekozen hebben. Toch hebben we altijd de vrijheid om alsnog andere keuzes te maken. Met elke nieuwe ervaring breid je jouw levenservaring uit. Je kunt kiezen en doen wat je wilt met jouw leven.



Je vreugde volgen

Als je in flow bent, gaan dingen als vanzelf. Je ervaart vreugde en moeiteloosheid. Dit zijn de momenten waarop jouw verlangens vrij stromen, tot leven komen en iets concreets en waardevols tot stand brengen. Het is een fijn gevoel, wanneer alles in een flow verloopt. Het maakt alles gemakkelijker. Je hoeft niet hard te werken om dingen gedaan te krijgen, want ze komen bijna als vanzelf tot stand. Alles valt als het ware op zijn plek.

Onze energie kan vaak niet vrij stromen. Bijvoorbeeld als we druk zijn met denken, plannen, afbakenen of twijfelen. Door in het moment te zijn, de verbinding met jezelf op te zoeken en je over te geven, kun je toelaten dat je energie echt gaat stromen. Laat je verwachtingen, oordelen en je verbeeldingen over hoe het zou moeten zijn los. Zo kan de vrijheid ontstaan om je over te geven aan het navigeren op je gevoel. Flow is een specifieke staat van bewustzijn (*transcend hypofrontality*), een soort hyper-aanwezigheid waarbij een denkdeel van je brein inactief wordt. In deze toestand wordt je activiteit op zichzelf vervullend zonder rekening te houden met de uitkomst. Je bent intens gefocust, waardoor je zelfbesef en alles om je heen als het ware verdwijnt. In flow stroomt je energie, synchroon met wie je bent en met je verlangens. Dan ben je vrij van weerstand of neem je de weg van de minste weerstand. Je bent gefocust op wat jou en anderen vreugde geeft. Je bent in je element, vol helderheid, vol inspiratie en ideeën en in je natuurlijke kracht. Je besef van tijd verdwijnt, tijd lijkt te vertragen. Op deze manier kun je een magneet worden die mensen, gebeurtenissen en omstandigheden aantrekt die werkelijk matchen met jou of jouw intentie. Wil jij je super goed voelen en tegelijk super productief presteren? Wil je dingen laten ontstaan in

plaats van zelf bewust creëren? Zorg er dan voor, dat je in flow bent. Je bestuurt jezelf dan niet meer door je processen te plannen, maar door je te laten meenemen. In plaats van de 'zender' ben je 'ontvanger'. Door jezelf over te geven aan je vreugde geef je de controle vanuit het denken over aan het voelen. Hierdoor ontstaat de ruimte om je mee te laten nemen door dat wat met jou resoneert. Dit is speelser en vrijer dan het maken van plannen en die uitvoeren. Het kan je ook grootsere resultaten opleveren, dan wanneer je die zou plannen. De mate van flow in je leven is een indicator voor de mate van geluk die je ervaart. Je kunt je vreugde volgen door in verbinding te zijn met jezelf. Dan moet je erop vertrouwen dat het proces vanzelf goedkomt, zodat je alle weerstand kunt loslaten en jezelf kunt overgeven. Dan kun je je impulsen opvolgen, je intuïtie volgen. Je gaat voelen in plaats van denken en komt geïnspireerd in actie. Start met aanwezig zijn bij je verlangens en jezelf. Bepaal vervolgens je focus door een intentie uit te spreken: wat wens je? Laat dan alles los, geef je over, blijf in het moment en volg je vreugde. De weg van de minste weerstand naar je geluk loop je door voortdurend dat te kiezen wat jou de meeste vreugde, opwinding, inspiratie en passie geeft, zonder verwachtingen over de uitkomst.



Bereiken wat je wilt

Je hebt verlangens, dromen, wensen, intenties, doelen, behoeften, ambities. Om ze tot leven te wekken en te realiseren is het belangrijk dat je keuzes maakt en prioriteiten stelt. Doe het belangrijkste eerst. Neem eigenaarschap over wat je echt belangrijk vindt en maak een globaal plan met haalbare mijlpalen. Zo breng je jezelf in een richtinggevende energie. Laat vervolgens je controle los, zet stappen en houd focus. Elke stap is er een.

Als je dingen wilt realiseren, is focus van belang. Richt jouw aandacht en realisatiekracht slechts op enkele onderwerpen tegelijk. Nu moeten je doelen concurreren met de waan van de dag en alle andere dingen die je dagelijks ook nog te doen hebt; het helpt om ze *concreet* te maken. Concrete doelen en globale plannen zijn nuttig om in een richtinggevende energie te komen, opdat je die richting in gaat. Die staat van zijn is het belangrijkste, want zo maak je gemakkelijker keuzes die passen bij je doel. Voel en kies wat werkelijk belangrijk voor je is en echt bij je past. Stel enkele doelen en geef deze prioriteit in je leven. Doe niet alles. Plan ook niet alles. Plan op toetsbare hoofdlijnen en laat vervolgens je controle weer zoveel mogelijk los. Dit creëert ruimte voor synchroniciteit en onverwachte bijdragen, zodat dingen kunnen ontstaan. De combinatie van doelen op hoofdlijnen, vrije ruimte voor invulling en focus op je eindresultaat is een krachtig recept voor daadwerkelijk realiseren. Je hebt een ideaalbeeld van waar je heen wilt en hoe dit eruit kan zien. Een doel helpt je te gaan in de richting hiervan. Het stimuleert ontwikkeling en zet aan tot geïnspireerde acties. Het realiseren van wat je wilt is een ambitie, geen doel op zich. Het hebben van doelen maakt het 'reizen', dat wil zeggen het proces, ernaar toe effectiever. Maar waar het om gaat, is niet effectiviteit, maar

plezier in deze reis en te genieten van elke stap die je zet en elke vordering die je maakt. Om te ervaren wat je wilt ervaren moet je wel in actie komen. Een doel geeft je daarbij houvast, net als intenties.

Stel vervullende doelen, dus doelen waar je blij van wordt, waarvan je er zin in hebt om ze te realiseren. Check of ze haalbaar zijn, of op zijn minst binnen je bereik kunnen komen, en of ze uitdagend zijn. Focus. Blijf checken of een doel echt bij je past. Ga door en blijf meebewegen met veranderende omstandigheden of met je veranderende wensen. Ben ook niet al te serieus. Houd balans tussen maakbaarheid en ontstaanbaarheid. Ontvang bij elke mijlpaal je resultaten en vier je successen.

Doelen hoeft je natuurlijk niet altijd alleen te realiseren. Het is meestal fijn en ook productief om anderen erbij te betrekken en samen te werken. Soms kunnen anderen onderdelen van je doel uitvoeren. Wat verder kan helpen is je talent inzetten om je doel te realiseren. Ook werkt het bijzonder stimulerend als je in een omgeving verkeert die je ondersteunt, stimuleert en positief tegenover jouw doel staat. Kijk eens voor extra inspiratie bij mensen die al eerder iets soortgelijks succesvol hebben gerealiseerd. Besef dat je vanuit diverse situaties naar je doel kunt kijken en dat elk iets kan bijdragen aan je doel.



Jij & jezelf

Je zou de essentie van jezelf kunnen zien als puur bewustzijn. Bewustzijn van wie je nu bent in dit moment en wat je nu ervaart via je geest. Bewustzijn van alles wat je ooit hebt ervaren via je bron. Je zelf, je pure bewustzijn, kan nieuwe ervaringen opdoen, doordat een deel ervan als geest huist in je lichaam. Via dit lichaam heb je interacties met anderen en je geest ervaart deze door te voelen. Deze ervaringen voegt je geest automatisch toe aan je bron.

We hebben een beeld van onszelf en vaak doen we alsof we dit zelfbeeld *zijn*. Maar het is iets wat je *hebt*, niet wat je *bent*. Er zijn allerlei gezichtspunten van waaruit je jezelf kunt beschouwen. Een sterk vereenvoudigd gezichtspunt is, dat je een niet-stoffelijke energie bent waarvan een deel tijdelijk verblijft in een stoffelijk lichaam. Een ander woord voor niet-stoffelijke energie is 'bron'. Je bron en je lichaam werken samen via je geest.

Jouw lichaam en geest vormen samen je persoon met allerlei persoonskenmerken. Als persoon sta je constant in verbinding met je bron; dit gebeurt via je emoties, intuïtie en gevoel; zij geven je managementinformatie. Hiermee kun je ervoor zorgen, dat je een bij jou passende rol vervult, passende keuzes maakt en passende acties onderneemt. Zo is je bron een gids en wegwijzer in je leven.

Dieper beschouwd ben je in je zuiverste essentie puur bewustzijn. Dit betekent, dat je jezelf kunt beschouwen. Hiervoor moet er wel iets te beschouwen zijn! Precies daarvoor creëer je ervaringen uit een oneindig potentieel aan mogelijkheden.

Bewustzijn kun je zien als het besef van bestaan, ontstaan door voortdrijvende energie, contrast en de eigenschap om dit te kunnen beschouwen. Zo kun je jezelf zien als een

voortdrijvende kracht van verlangen om nieuwe ervaringen te beleven. Hierbij ga je ervan uit, dat je bron een bepaalde levensmissie kiest om via een specifieke rol een bepaalde ervaring op te doen in dit leven. Dan kun je zeggen: ik ben de rol die ik vervul. Je zou jezelf ook kunnen zien als liefde, als iets wat deel uitmaakt van een groter geheel waarmee je een diepe verbondenheid ervaart: alles is één. Dan kun je zeggen: ik ben een andere jij. Je kunt jezelf ook zien als een 'database' van bewustzijnservaringen, die je tot nu toe geworden bent in dit leven en in al je levens. Dan kun je zeggen: ik ben mijn ervaringen. Samengevat: ik ben degene die nu deze rol vervult, als een andere jij, om deze ervaring aan mijn bewustzijn toe te voegen.

Jij als mens bent het bewustzijn van jezelf; beseffend hoe het is om jou te zijn. In een groter perspectief ben je een deeltje van je eigen grotere onstoffelijke bewustzijn, dat weer een deeltje is van een nog groter bewustzijn.

Je individuele bewustzijn is een klein onderdeelje van alles wat er is. Van het totale bewustzijn. Je individuele deeltje is alleen maar schijnbaar afgescheiden. Je bent een deeltje van de eenheid.



Onze interactie

Systemen zijn plekken voor interactie en uitwisseling. Ze bieden je een eindeloos scala aan mogelijkheden om je leven te leven en ervaringen op te doen. Je beleeft er vreugde aan het samenleven en samenwerken, en kunt er je levensmissie realiseren. Je zou ze kunnen zien als grote speelplaatsen waar je van alles met iedereen kunt ondernemen; of als groepen waarbinnen je samen co-creëert via persoonlijke interacties en waarde-uitwisselingen.

Je leven speelt zich voor het grootste gedeelte af binnen systemen. Denk aan: het systeem van je lichaam, geest en bron; je familie, het systeem waarin je geboren en opgegroeid bent; het systeem dat je creëert met je partner, gezin, je soulmates. Maar ook sociale systemen, maatschappelijke systemen, online netwerken, verenigingen en community's. En natuurlijk de organisatiesystemen en teams waarin je werkt, en allerlei andere systemen met specifieke functies. Er is dus een enorme variatie aan wat je met wie kunt uitwisselen binnen allerlei systemen.

Systemen faciliteren het leven in interactie, verbinding en co-creatie met jezelf, anderen en je omgeving. Ze vormen structuren waarin we een gemeenschappelijk doel, nut of belang hebben. Het systeem beïnvloedt jou en jij beïnvloedt het systeem. Veel van onze onbewuste overtuigingen, inspiratie, gedragingen en patronen vinden hun oorsprong in deze systemen. Systemen hebben een bepaalde ordening. Ieder neemt er een eigen ruimte en positie in; en er is uitwisseling met elkaar. Het is natuurlijk interessant om te weten hoe dat bij jou is in relatie tot anderen in die systemen en tot het systeem zelf. In een familiesysteem maakt het bijvoorbeeld uit of je het jongste, oudste of enige kind bent. In een organisatiesysteem maakt het uit of je medewerker,

manager of freelancer bent. Aan welke systemen neem jij deel? Wat is jouw rol? Wat draag je bij? Hoe functioneer jij erin? Wat verwondert je? Wat brengt het jou? Hoe vormt het jou? Ben je er op een plek die bij je past? Welke issues ervaar je met wie en waarom, hoe ga jij ermee om? Heb je de juiste plaats en positie? In systemen gebeurt van alles. Er vinden activiteiten en processen plaats, je voegt er jouw bijdragen aan toe en haalt er persoonlijke ervaringen uit. Een systeem is normaal gesproken in beweging; het ontwikkelt zich mee met de deelnemers. De onderlinge relaties en communicatie zijn belangrijke pijlers van systemen. Binnen systemen vind je enerzijds eensgezindheid, verbinding, en de vreugde en inspiratie van dingen die je aanspreken, en anderzijds contrasten en obstakels die weerstand bij je oproepen en ontwikkeling stimuleren. Binnen systemen zijn er regels: hoe werkt het, welk gedrag hoort erbij, wie doet wat, wie zijn de leiders, etcetera. We kennen allemaal issues die zich lijken te herhalen. Liefdesrelaties, werkrelaties en vriendschappen lijken allemaal een vergelijkbaar patroon te volgen. Wat kan helpen hierbij is het systemisch onderzoeken van de onderliggende dynamieken en de oorsprong van je patronen of symptomen. De inzichten die je daarmee krijgt, kunnen je helpen bij transformaties of vernieuwingen in je leven.



Elkaar verrijken

Het proces van creatie is nodig om voor jou relevante dingen tot stand te brengen. Alles begint met je verlangens. Je verlangens zijn de bron van je intenties. Intenties creëren gedachten. Je gedachten veroorzaken acties en trekken energetisch passende mensen, gebeurtenissen en omstandigheden aan. Je acties worden interacties en dus co-creaties. Door je intentie te realiseren heb je jezelf en de ander verrijkt met een nieuwe ervaring.

Het leven is een opeenvolging van het tot stand brengen van nieuwe ervaringen. Dit verloopt meestal onbewust. Je kunt dit ook meer bewust sturen, zodat je specifieke dingen creëert in je leven of het gevoel krijgt dat je meer controle over je leven hebt. Als je je bewust bent van de werking van het creatieproces, dan kun je soms beter verklaren waarom iets wel of niet in je leven tot stand komt, of waarom iets niet wil lukken, of waarom het juist allemaal zo soepel verloopt. Als je het creatieproces bewust beïnvloedt of stuurt, dan zet je daarmee je leven meer naar je hand, je neemt er meer eigenaarschap over. Je intenties zijn een manier om je verlangens concreet te maken *in het moment*. Het geeft aan wat je *nu* concreet wilt. Door te focussen op je intentie en er zo allerlei gedachten en beelden over te vormen, zet je die als het ware in beweging. Jouw focus op deze gedachten en beelden genereert energetische frequenties. Als die relevant zijn voor jou, dan worden die onmiddellijk door je bron uitgezonden of uitgestraald. Je bron is in contact met andere bronnen waarmee een relatie is of waarmee in potentie een relatie aanwezig is. Je kunt het zien als een energetische marktplaats voor vraag en aanbod om samen iets tot stand te brengen; als een soort co-creatiemarktplaats op basis van de aantrekkingskracht van de frequenties van je gedachten.

Vanuit de mogelijkheden die jouw bron ziet op deze marktplaats, zal hij jou leiden naar kansen voor co-creaties, opdat jij jouw intentie tot leven te kunt wekken. Dit gebeurt met behulp van de managementinformatie van je emoties, intuïtie, impulsen en gevoel. Zo evolueren je intenties tot ideeën, ontmoetingen, ervaringen en tastbare dingen in je leven. Zo creëer je zelf in samenwerking met anderen jouw eigen realiteit. Oefen eens met kleine, eenvoudige dingen. Dit principe van een energetische 'marktplaats', op basis van aantrekkingskracht van matchende en samenwerkende co-creatiemogelijkheden, is fundamenteel voor het creatieproces. Meestal gaat het vanzelf, via je bron, en ben je je hiervan niet bewust. Maar als je het creatieproces wel bewust gaat gebruiken, dan kun je ook je eigen realiteit bewust beïnvloeden en creëren. Alleen al het co-creëren zelf is een verrijkende ervaring, omdat je zo de vreugde ervaart van het samenwerken en van iets samen tot stand brengen. Je kunt vreugde beleven aan elk stapje in het creatieproces. Je kunt ervan genieten dat iets aan het ontstaan en groeien is. En natuurlijk is er ook het verrijkende gevoel wanneer je intentie echt gerealiseerd en gemanifesteerd is tot iets tastbaars. Dit kun je weer delen met anderen en zo verrijk je elkaar.



Samen groeien

Zienswijze: alles wat leeft, heeft bewustzijn; en het leven draait om vreugde beleven aan het bewustworden. Dit doe je door uit te proberen wat je allemaal kunt zijn en doen, en dan echt te ervaren; en door dit af te wisselen met rust, met alleen maar zijn. Je leven is een continu proces van individuele bewustwording: je bent en vormt je identiteit. Je beleeft ervaringen via interactie. Zo geef je samen vorm aan ervaringen en vergroot je je bewustzijn.

Leven is genieten van de vreugde van het ervaren, en je er bewust van zijn. Dit kan door nieuwe ervaringen op te doen. Daarvoor heb je enkele zaken nodig, zoals een fysieke plek en omstandigheden die de ervaring mogelijk maken, en anderen om samen mee te ervaren en te beleven. Leven is het beleven van je verlangens en de expressie van wie je hierdoor bent geworden. Dit kan alleen samen. We hebben elkaar nodig voor de interactie om ervaringen op te doen en om de beleving ervan met elkaar te delen. We hebben elkaars contrast nodig; evenals de diversiteit van de ander om elkaar te inspireren tot nieuwe verlangens en om samen te ondernemen. Ervaren kan via kleine dingen, zoals een aardbei proeven en ontdekken hoe die smaakt, en via het grotere, zoals je levensmissie leven. Je zou het doel van leven kunnen zien in het beleven van vreugde eraan. Het zit in de opwindende van het uitproberen van wat je fijn lijkt en waarvan je nog niet weet hoe het voelt. En ook in de vreugde van elke stap in het proces, in de vreugde van de beleving, en in de expressie van de ervaring. Om leven mogelijk te maken zijn diverse faciliterende zaken nodig zoals: interactie, vrijheid van keuze, contrast om uit vinden wat je wel en niet wilt zijn, bewustzijnsomgevingen (bijvoorbeeld onze mensenwereld op deze aarde) en werkingsprincipes die

regelen dat dit alles met elkaar een geheel vormt. Eén van de meest elementaire dingen van ons leven hier is interactie met anderen om je heen.

Soms zijn er ook geplande zaken nodig om de door jou gewenste ervaring mogelijk te kunnen maken. Zo kan een deel van je individuele bron een mensenleven leiden, door tijdelijk te verblijven in een menselijk lichaam op onze aarde en vervolgens weer terug te keren. Dit kun je vele malen herhalen, totdat je toe bent aan nieuwe of andere uitdagingen. Je hebt dan een reeks van levens meegemaakt en kunt daarna weer andere levensreeksen meemaken voor een alsmaar uitbreidend bewustzijn van jouw bron. Soms zit het mee en soms zit het tegen. Soms lukt het om je wensen te realiseren en soms lukt het niet om het te realiseren. Het leven is vaak een try-out, al uitproberend ontdek je wat voor jou minder of beter werkt. Naarmate je meer ervaart, *kan* het leven steeds fijner worden. Door het contrast in je ervaringen weet je steeds beter wat je fijn vindt, en wat je minder fijn vindt. Dit helpt je met elke ervaring beter te kiezen wat fijn is voor jou. Met elk contrast en elke nieuwe ervaring ontdek je nieuwe mogelijkheden en voorkeuren. Je bouwt zo voortdurend een verlangen op naar steeds nieuwe dingen die jou fijn lijken om te ervaren.



Eenheid

Bewustzijn kun je zien als het besef van bestaan. Je beseft *dat* je bent, *wie* je bent, en wat je ervaart en ervaren hebt. Daardoor lijkt het de kern van alles wat er is. Je zou kunnen zeggen dat het doel of nut van bewustzijn is, dat je er vreugde aan beleeft. Bewustzijn kan ontstaan door een voortdrijvende energie van verlangen om iets te ervaren, door contrast om te kunnen ervaren en door de eigenschap om dit te kunnen beseffen en beschouwen.

Het besef van bestaan, of bewustzijn, kun je op allerlei niveaus bekijken. Van het allerkleinste kwantumdeeltje tot megagrote dingen als het universum, tot 'alles-wat-is' en zelfs tot eenheid. Stel je eens voor dat echt alles bewustzijn heeft. Wij als mensen hebben individueel bewustzijn: we kunnen ons bewust zijn van onszelf. We kunnen ons bewust zijn van wat we in dit moment ervaren, zoals onze verlangens voor de toekomst, alle ervaringen uit ons verleden, onze gedachten, onze lichamelijke sensaties, fantasieën of dromen. Door ons bewustzijn van verschillende ervaringen met elkaar te vergelijken kunnen we vreugde, stemmingen en meningen beleven. Als mensen kennen we verschillende staten van bewustzijn. Denk aan: instinct, bewust, onbewust of superbewust. Sommigen hebben op specifieke gebieden een uitgebreider bewustzijn dan gemiddeld en kunnen zaken waarnemen, weten of voelen, die anderen niet kunnen. Bewustzijn of besef gebruik je bijvoorbeeld om te beschouwen wie je bent, of te beseffen wie je nog meer wilt zijn; om te ervaren en beleven hoe alles wat je doet, voelt. Bewustzijn geeft je individualiteit en identiteit. Ons menselijk bewustzijn is slechts een klein deel van ons werkelijke, individuele bewustzijn. Veruit het grootste deel daarvan is onzichtbaar en onstoffelijk. Bewustzijn kan (tijdelijk) in

levensvormen huizen om zo nieuwe ervaringen te creëren en te beleven. *Bewust zijn* kan door gewoon te zijn. Voor bewustzijns*groei* is het nodig om te kunnen ervaren. Om ervaringen te creëren zijn contrasten nodig. Het verschil tussen het één en het ander, en het bewegen tussen het één en het ander, maakt het mogelijk om ervaringen op te doen. In het verlangen naar ervaren ligt de drive om nieuwe dingen te ontdekken, dingen die je nog niet ervaren hebt. Dit brengt met zich mee, dat je voortdurend nieuw bewustzijn opdoet. Doordat er oneindige mogelijkheden zijn om te ontdekken, is bewustzijn iets dat eindeloos kan groeien en zich kan blijven uitbreiden. Voor ons als mensen zou je leven kunnen zien als vreugde beleven aan het vergroten van ons individuele bewustzijn. Daarnaast is er *collectief* bewustzijn: het besef van de groep en de groepservaringen, zoals de mensheid hier op aarde. En ook de collectieve bewustzijnen hebben op hun beurt weer een collectief bewustzijn, die weer een collectief bewustzijn hebben, etcetera. Op deze manier vormt alle bewustzijn dat er is, één groot, gezamenlijk bewustzijn van 'alles-wat-is' of eenheid. Het bewustzijn van de eenheid groeit met elke ervaring van elk individueel bewustzijn.