

# Wakker worden en/of Ontwaken

Het is zondagochtend 16 juni 2019 en je bent vader. Je hoort het gegiechel al op de trap en weet dat je kroost je wil verrassen met een heerlijk ontbijt op bed. Want het is VADERDAG. Vol trots bieden ze je de zelfgemaakte hapjes en drankjes aan, welke worden aangevuld met prachtige zelfgemaakte tekeningen waarop staat dat je de liefste vader van de wereld bent. Je vrouw staat in de deuropening dit tafereel met een brede glimlach op haar gezicht gade te slaan. De hele slaapkamer vervult zich met een hogere voelbare energie van liefde. Wat is dat toch heerlijk wakker worden.



Ik ben uiteraard geen vader, zelfs geen moeder, maar ik ervaar ook steeds meer positieve energie van liefde om me heen. Momenteel ben ik een prachtige reis aan het maken, noem het 'spiritueel' wakker worden, ontwaken. Er zijn steeds meer mensen die deze reis aan het maken zijn en dat is voelbaar. Het is een reis die nooit stopt. Het gaat om het ontdekken wie je echt bent. Wanneer ook u met deze reis bezig bent zult u zich waarschijnlijk af en toe eenzaam voelen. Weinig mensen begrijpen je. Maar het is zoals het is. En..... het is zeker de moeite waard om deze reis te gaan bewandelen.

Iedereen die aan het ontwaken is merkt dat op een andere manier. Een andere vorm van waarnemen van de omgeving. De één zal meer kleur zien, energie zien, de ander zal de energie meer voelen of horen. Iedereen is hierin uniek. Ik zelf ben meer een 'voeler' dan een 'ziener'. Het is een heel proces waar in je je gaat begeven. Bij mij is dit proces vooral van start gegaan tijdens en na mijn doorlopen burn-out van inmiddels al weer ruim 6 jaar geleden. Dit was zeker geen leuke periode. Achteraf besepte ik dat dit het moment van verandering is geweest. En ik blijf veranderen, mezelf verbeteren, leren, groeien want het proces stopt nooit.

Juist door de pijn, door het besef dat er nu echt iets mis was, ben ik meer gaan luisteren naar mijn hart, mijn intuïtie. Ik paste niet meer in het keurslijf wat me was opgedrongen. Ik wist al geruime tijd dat het anders moest, maar wist niet hoe. Door de burn-out MOEST ik anders gaan doen, want wanneer ik door bleef gaan met de dingen die ik altijd al deed, stond de volgende burn-out al weer op de loer, of een andere ziekte zou zich doen laten gelden.

## Hoe groeien kreeften?

Een mooie metafoor hiervan vind ik het vergelijk met het groeien van kreeften zoals *Rabbi Twerski* dit uitlegt. *Kreeften zijn eigenlijk hele zachte dieren die zich beschermen met een harde 'huid', een rigide Schelp. Deze schelp kan niet uitzetten. Hij groeit niet mee. Hoe kan de kreeft dan groeien? Wanneer de kreeft gaat groeien wordt de schelp te klein en voelt de kreeft zich zeer oncomfortabel, hij komt onder druk te staan. De kreeft gaat onder een rots zitten, zich verschuilen, om niet aangevallen te worden. Dan gooit hij zijn te krappe, oude schelp af en creëert een nieuwe schelp. Dit proces herhaalt zich wanneer de kreeft weer gaat groeien. Steeds opnieuw moet hij even onderduiken om zijn oude schelp af te kunnen werpen en een nieuwe te produceren.*



***De stimulans voor de kreeft om te groeien is dat hij zich niet meer comfortabel voelt!***

*Wanneer kreeften artsen zouden hebben, zouden ze nooit meer groeien. Want elke keer dat de kreeft zich niet fijn voelt geeft de dokter hem een pijnstiller. Voelt zich daardoor weer wat beter, maar gooit nooit zijn eigenlijk te krappe schelp af.*

*Wat we ons dus moeten realiseren is dat tijden van tegenslag ook tijden van groei zijn. Wanneer we goed met tegenslag om kunnen gaan, kunnen we er juist van groeien.*

Ik paste ook niet meer in het keurslijf waarin ik zat. Het moest vanaf nu ANDERS. Ik heb geleerd dat datgene wat ik deed, luisteren naar de maatstaven van mijn omgeving en daar naar handelen, niet goed was voor mij. Ik werd er ziek van. Ik ben steeds verder aan het groeien en leer steeds meer. Waardoor ook de nieuwe schelp niet meer past. Daarom is het een reis. Steeds moet ik weer uit mijn comfortzone stappen om verder te komen. Dat is niet altijd makkelijk maar wel heel mooi. Dus eigenlijk ben ik achteraf zeer dankbaar voor mijn burn-out, omdat dat de eerste stap is geweest naar een mooier, gelukkiger, vrijer, stralend leven. (een boek hierover van Marina Schriek: gefeliciteerd met je burn-out' vertelt hier meer over). Ik luister nu veel meer naar mijn hart en niet naar mijn hoofd.

Veel mensen (het grootste deel van de bevolking) hebben een masker op. Zij weten niet wie ze zijn. ze denken te weten dat ze een bankier, of bakker of boer zijn, maar het echte zijn is een ander verhaal. De meeste mensen dragen de bril van de illusie (hierover later meer).

We zijn meer dan een klomp vlees. Er is meer dan alleen maar het leven hier op aarde. Dat is wel iets wat steeds meer mensen gaan inzien. Ook zijn er wel steeds meer mensen die toevalligheden gaan zien.

Toevalligheden die geen toeval zijn, maar een gekozen omstandigheid gecreëerd door eigen gedachten. Het zien en beleven van synchroniciteit.

Bij dit besef, bij dit ontwaken kom je waarschijnlijk in een soort shock terecht.

Je weet dat er meer is, dat er energie is. Energie die je kan sturen met je gedachten. Gedachten is ook energie. Deze gedachten worden dan werkelijkheid. Hoe beter je je gedachten kan sturen, des te meer zal je er van gaan ervaren.

Hierdoor besef je ook dat je afscheid kan nemen van negatieve gevoelens zoals; angst, boosheid, negativiteit etc. Al deze negatieve emoties liggen als keien op ons pad en die dienen we op te ruimen. Ze dienen ons niet.

### ***We zijn hier op aarde om te genieten.***

Wanneer je beseft dat je je eigen pad stuurt kan je je zelf verlossen van deze negatieve ideeën, gevoelens, emoties. Maar dan weet je dus ook dat je geen slachtoffer bent van je omstandigheden. Je bent geen slachtoffer van de maatschappij, geen slachtoffer van wat er ooit in je leven gebeurt is, geen slachtoffer van je omgeving. Je hebt zelfverantwoording!

Je kan dus zelf richting geven aan je leven. Je kan bewust je gedachten naar het positieve sturen en daarmee ook meer positiviteit aantrekken. De 'Law Of Attraction'. Ik vraag regelmatig aan mijn klanten die voor kPNI komen hoe ze vanaf NU verder willen leven en een misschien



wat verwarrende en rare vraag: 'wat moet er op je grafsteen komen te staan?'. De reden dat ik dat doe is dat we dan ineens gaan nadenken hoe we willen leven. Wat willen we achterlaten op deze aardbol? Hoe wil je dat je geliefden over je zullen denken? Eén van mijn klanten, die vanaf haar jeugd alleen maar heeft moeten zorgen voor anderen en daardoor nooit aan haar eigen leven, ontwikkeling, rust en geluk toekwam gaf mij het volgende antwoord. Op haar graf moet komen te staan: **'net op tijd genoten ☺**. Zij heeft het roer om weten te gooien en geniet nu volop van haar leven. Hiervoor heeft ze wel haar oude 'schelp' af moeten werpen en een nieuwe moeten creëren. Zij is wakker aan het worden en begonnen aan een mooie spannende reis. Een reis naar het ontdekken van haar 'hogere zelf'.

Wanneer steeds meer mensen wakker worden zal er ook steeds meer positieve energie op de aarde komen. We komen dan in een hogere frequentie van meer liefde, rust en geluk.

Misschien is dit verhaal (nog) helemaal niets voor jou en snap je er niet veel van. Dat is allemaal OK. Maar wanneer je je wel in dit verhaal kan vinden en je wil zelf meer liefde gaan ervaren dan kan je dat zoals boven geschreven staat stimuleren met je gedachten. Er is een hele simpele oefening hiervoor.

### **Oefening om bij je hart, je hogere zelf te komen:**

Diverse keren per dag even helemaal stil zijn met

Je hand op je hart

Met je ogen gesloten

En dan gewoon gaan voelen

Herhaal dan de woorden 'liefde' (in gedachte)

Vraag op deze manier om begeleiding naar je hogere zelf

Dit hoeft niet langer dan een paar minuutjes te duren. Maar doe het frequent. Mag ook langer natuurlijk.

Je hart geeft net als de zon 'warme energie'.



### **Hoe herken je dat je aan het ontwaken bent?**

- Je creëert je eigen overtuigingen. Je loopt niet meer met alle winden mee. Je denkt anders dan de massa.
- Je wilt meer vrijheid. Je beseft dat je niet meer in het keurslijf past die de omgeving en jezelf je hebben opgedrongen. Je wil eruit!
- Je voelt je sterk aangetrokken tot persoonlijke ontwikkeling. Voorheen interesseerde iemands bruisende verhalen over het ontsnappen aan slavernij (kan gewoon op de werkvloer, of gezin) of het genezen van een ziekte je waarschijnlijk niet. Maar ineens zijn verhalen over persoonlijke ontwikkelingen en triomfen belangrijk voor je.
- Als je in de natuur bent, voel je je meer dan ooit hiermee verbonden.
- Je hebt steeds meer behoefte aan natuurlijke voedingsmiddelen en laat alle snacks staan.
- Je merkt dat je meer tegen jezelf praat of meer 'bidt'. Je voelt de behoefte om je gedachten en gevoelens te uiten, óf tegen jezelf, óf tegen een hogere entiteit, óf in gebed. Daar is niets mis mee. Wie weet hoe het universum hierop zal reageren. Denk aan de law of attraction.
- Je ervaart steeds meer synchroniciteit. Je maakt betekenisvolle, met elkaar verbonden gebeurtenissen mee, die niet alleen maar toevallig lijken te zijn. 'Toeval bestaat niet'. Deze ervaringen lijken je in een bepaalde richting te sturen. Volg je intuïtie dan. Luister naar je hart. Luister dan niet naar je hoofd ☺

Zo zijn er nog veel meer dingen op te noemen. Maar zoals ik hierboven al noemde. Iedereen merkt het op zijn/haar eigen wijze. Accepteer het gewoon zoals het komt. Vergelijk niet met anderen. Jij bent uniek. Ook in het bewandelen van dit mooie avonturen pad naar meer liefde in je leven.

Hoe meer mensen dit pad gaan bewandelen des te hoger we in energie komen te zitten. de energie van de liefde. Dan hebben we niet alleen met Vaderdag een slaapkamer gevuld met de hogere energie van de liefde maar misschien altijd. Wat zal dat toch heerlijk wakker worden zijn.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)