

### Inleiding:

- Het doel van deze Masterclass is je inzicht, helderheid en vertrouwen bieden om hetgeen je behoefte aan hebt of naar verlangt, ook daadwerkelijk in 2022 te kunnen gaan creëren.
- Je staat van bewustzijn bepaalt niet alleen hoe je het leven ervaart; jouw perceptie van de werkelijkheid projecteer je onbewust op de omstandigheden in de buitenwereld; maar ook welke toekomst je creëert.
- Er zijn twee soorten toekomst: De toekomst zoals die op ons afkomt; waar je weinig tot geen invloed op hebt (maar wel hoe je ermee omgaat) én de maakbare toekomst.
- Op deze laatste toekomst focussen we ons nu. Op die toekomst heb je wel degelijk invloed en staat niet vast. Hoewel: als je doet wat je deed dan krijg je wat je kreeg; een copy-paste van je verleden. Je (onbewuste) overtuigingen, gedachten, gevoelens, emoties en woorden bepalen je handelen.
- Voor het creëren van hetgeen je wilt hebben of doen in 2022 is ware transformatie (dit is dus niet gelijk aan verandering van gedrag) nodig. Dat maakt waarom voornemens niet lang stand houden. Ze raken niet de kern: de gedachten, emoties en woorden bewust maken, erkennen, doorvoelen en loslaten die ten grondslag liggen aan het gedrag.

### De eerste twee vragen:

1. Allereerst is het belangrijk om je bewustzijn te schijnen op het goede dat 2021 voor je heeft gebracht. Alles wil gezien en erkend, geaccepteerd worden. Bovendien is dankbaarheid essentieel om te ontvangen. Dat kunnen lessen zijn, personen, situaties, resultaten, materiële zaken, relaties, etc.

*Schrijf voor jezelf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent dit jaar.*

2. Vervolgens mag je de volgende vraag beantwoorden:

*Wat zou ik 2022 anders willen doen of hebben? Dus waar zou je meer van willen hebben of doen, waar je nu nog niet naar handelt of consistent naar handelt?*

### Waarom je niet hebt wat je wilt:

De Wet van de Aantrekkingskracht. Een populaire term. Een simpel concept, maar minder eenvoudig en meer gelaagd dan we op cognitief niveau vaak vermoeden.

Uitgaande van de globale theorie zou je met bewuste focus op hetgeen je verlangt of wilt hebben dit kunnen manifesteren, aantrekken, creëren.

Bijvoorbeeld meer tijd voor ontspanning, financiële vrijheid, een liefdevolle relatie, een betere gezondheid, het huis van je dromen en ga zo maar door.

We denken en zeggen toegewijd te zijn aan het realiseren van hetgeen we willen.

En toch heb je niet wat je wilt. Waarom niet?

De Wet van de Aantrekkingskracht werkt zowel op bewust als onbewust niveau.

Wanneer je op bewust niveau iets wilt hebben en je tegelijkertijd op onbewust niveau toegewijd bent aan iets wat met datgene je denkt en zegt te willen hebben in strijd is - op basis van onbewuste overtuigingen, gebeurtenissen uit het verleden etc. - dan houd je jezelf onbewust tegen.

Het is dan ook essentieel om je zelfbewustzijn te verruimen en het onbewuste bewust te maken.

Zo ontstaat er werkelijk keuzevrijheid om te kiezen waar je toegewijd aan wilt zijn en kun je met succes het leven creëren waar je naar verlangt.

### Zelf-sabotage:

Er bestaat dan ook niet zoiets als zelf-sabotage. We bestaande uit verschillende delen, dat samen een geheel vormt.

Ieder deel handelt naar wat het denkt dat in jouw belang is. Bijv. je behoeden voor pijn, ongemak, afwijzing, schuld, schaamte en streven naar veiligheid, zekerheid etc.

Wanneer je onbewuste commitment conflicteert met je bewuste commitment wil je iets waarvan je diep van binnen / onbewust denk dat het nadelig voor je zal zijn (obv eerdere ervaringen, overtuigingen, voldoen aan verwachtingen buitenwereld etc.). Dus onbewust ben je jezelf aan het beschermen van hetgeen waarvan je juist zegt/denkt dat je het wil en gecommitteerd aan bent.

Dus ga nu terug naar het antwoord op vraag 2: meer tijd, ruimte, energie voor...meer investeren in...de mogelijkheid creëren om...

En beantwoord de volgende vraag:

*Wanneer ik werkelijk zou handelen naar hetgeen ik bewust wil doen of hebben, ben ik bang dat..?*

### De eerste twee staten van bewustzijn

Je hebt nu meer inzicht gekregen in wat je tegenhoudt. We gaan nu dieper in op het innerlijke werk, dat nodig is om te transformeren naar de versie van jezelf die handelt naar hetgeen je wilt of verlangt.

Daarvoor is het belangrijk om inzicht te krijgen in de eerste twee staten van bewustzijn:

- **To Me-Bewustzijn:** het leven, situaties, omstandigheden overkomen me. Deze staat van bewustzijn bevindt zich onder het bewustzijnslevel. Je bevindt je dan in een staat van programmering en conditionering. Je handelt op basis van automatische reacties en patronen. Je bent reactief, defensief en vereenzelvigd met je gedachten en emoties. Dit

noem ik ook wel het ego-bewustzijn. Er is dan weerstand aanwezig tegen dat wat IS en de buitenwereld wordt (onbewust) als (mogelijk) bedreigend of onzeker ervaren: er kan op ieder moment iets gebeuren waar je op moet reageren. Er is dan behoefte aan het kaderen van goed en fout, schuld of geen schuld, dingen moeten gefixt of veranderd worden door iemand of door jezelf. Je ervaart het leven als een afgescheiden individu. Je bent afhankelijk van de omstandigheden in je buitenwereld of je geluk en ontspanning ervaart.

- **By Me-Bewustzijn:** Acceptatie en vertrouwen. Responsief (bewust reageren), nieuwsgierig/onderzoekend, gericht op persoonlijke ontwikkeling door te focussen op leren en groei. Bewust van dat je de creator bent van je ervaringen. Je ziet problemen als informatie om van te leren en als aanwijzingen dat het gevolgen/uitkomsten van je eigen creatie zijn. Dat maakt dat je in een krachtpositie staat, omdat je ze dan ook kunt oplossen. De belangrijkste vragen voor deze staat van bewustzijn zijn: Wat kan ik leren? Wat wil ik creëren? Bewust definiëren van je behoeften en verlangens.

Derde en vierde staat van bewustzijn (Through Me-Bewustzijn en As Me-Bewustzijn) behandel ik nu niet omwille van de tijd.

Om van de eerste naar de tweede staat van bewustzijn te shiften, is het essentieel dat je de eerste staat van bewustzijn zo veel mogelijk herkent en erkent in jezelf.

### To-Me Consciousness

Je leeft dan vanuit de overtuiging en in de beleving/ervaring dat er iets ontbreekt, iets mist, er ergens gebrek aan is. Dat er niet genoeg is of je niet (goed) genoeg bent.

Daar is niets goed of fout aan. Het is puur het mechanisme van het ego, je afgescheiden IK. Een van deze mechanismen is jou eraan te herinneren dat er iets mist en dat je buiten jezelf moet zoeken om te krijgen wat je mist. Daarom wordt het ego ook wel de zoeker genoemd.

Het is mijn zijn aandacht gericht op de buitenwereld.

De Sedona Method en Hale Dwoskin leert ons dat wat wij mensen willen/behoefte aan hebben altijd verbonden is aan het willen van goedkeuring (liefde), controle, zekerheid (veiligheid), afgescheidenheid (bijzonder en uniek zijn) en eenheid (erbij horen).

We lijden doordat vanuit het ego / to me-bewustzijn de gedachte of overtuiging aanwezig is – al dan niet bewust – dat een van deze 5 (of meerdere) behoefte niet of niet voldoende aanwezig is/mist.

Dat geeft stress, onrust, ongemak. We verzetten ons tegen dat wat is: we willen iets, onszelf of een ander veranderen. Een situatie veranderen. De dingen veranderen van wat ze zijn.

Het patroon van het ego-bewustzijn is dan om deze behoeften buiten zichzelf te zoeken/vinden. Waardoor je constant afhankelijk bent van de omstandigheden in je buitenwereld om deze 5 dingen

te ervaren. Je voelt je machteloos en onderworpen aan mensen en situaties om geluk en ontspanning te ervaren.

Om te shiften naar een krachtpositie is het niet alleen essentieel om gedurende de dag je binnenwereld waar te nemen en je bewust af te vragen vanuit welke staat van bewustzijn je nu denkt, reageert en handelt; maar ook om te herkennen, erkennen, accepteren en omarmen wanneer je in deze staat van bewustzijn verkeert.

Verzet je je daar tegen, veroordeel je jezelf erom, dan is duurzame verandering – transformatie – een illusie: What you resist persists. Dat geldt voor situaties in je buitenwereld en voor gedachten en emoties in je binnenwereld.

De shift komt in beweging om jezelf te leren (geen quick fix mogelijk!) en vervolgens te blijven oefenen met je te focussen op wat daadwerkelijk in het hier en nu aanwezig is en het bewust ervaren (voelen in je lijf, dus niet enkel op cognitief niveau begrijpen) van dat er in het moment, in het NU, niets wordt gemist, er geen schaarste is.

Het is puur een concept van je mind/ego dat er iets anders zou moeten zijn. Dat het of jij niet (goed) genoeg is/bent. Je bent waar je moet zijn; alles in je omgeving (binnen- en buitenwereld) is informatie over waar je aandacht naar uit mag gaan: het leven is bedoeld om te leven, om van te genieten, om joy te ervaren, om je potentieel te leven. Alles wat je daarin tegenhoudt is een concept van de mind/het ego. En dat is oke.

#### Afsluitende oefening:

Wanneer je waarneemt dat je in To me-bewustzijn bevindt, stel jezelf dan de volgende vier vragen en beantwoord ze vanuit nieuwsgierigheid en naar alle eerlijkheid. Er is geen goed of fout, er is slechts informatie. Het doel is niet overal 'ja' op moeten (=ego-bewustzijn) kunnen antwoorden; het doel is inzicht creëren.

Neem een issue, persoon, situatie uit je leven in gedachten. En beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- Kan ik zo goed mogelijk accepteren/toestaan waar ik op dit moment ben / in welke staat van bewustzijn ik mezelf nu bevind? Laten Zijn van dat wat IS. Kan ik alle gedachten, gevoelens, beelden, geluiden, fysieke sensaties etc. die er nu zijn verwelkomen, het er laten zijn?
- Voelt het alsof ik behoefte heb aan goedkeuring, controle, zekerheid, onderscheiding of eenheid? Kan meer dan 1 antwoord zijn.
- Kan ik die behoefte accepteren en omarmen; verwelkomen?
- Kan ik in het huidige moment van het NU, welke voorbij gaat aan het willen, ontspannen, even rusten? Of kan ik het NU, daar waar ik ben, genoeg laten zijn? Focus bijv. op je ademhaling, buik of hartstreek.

Tot slot:

De dingen anders doen in 2022 begint bij het waarnemen van je binnenwereld, bewustzijn van dat je het leven van binnen naar buiten ervaart. Bewust worden van je gedachten, beperkende overtuigingen, (oude) emoties etc. Door ze zoveel mogelijk waar te nemen en doorvoelen ontstaat er niet alleen keuzevrijheid in je handelen; je wordt ook telkens meer bewust van de staat van je bewustzijn.

Je gaat telkens meer ervaren dat je je gevoelens en gedachten niet bent; het wordt minder persoonlijk. En je krijgt inzicht in ze, waarmee je ze kunt transformeren.

Door deze staat te erkennen en accepteren/omarmen ontstaat er ruimte om te shiften naar de By me-staat; daar waar je werkelijk met de energie van de creator tot actie kunt overgaan.