



Find your SOULPURPOSE

Door Ibora Zant

FASE 3

Acceptance

DE WEG NAAR GELUK

Door Ibora Zant

DE WEG NAAR

geluk

Acceptatie is vergelijkbaar met het begraven van de strijdbijl. Je stopt met je te verzetten tegen je leven, jezelf, de wereld. In plaats daarvan laat je de dingen zijn zoals ze zijn en heb je daar vrede mee. Het is niet hetzelfde als opgeven of het onderspit delven. Mensen met een hele krachtige warrior-mind vinden acceptatie vaak moeilijk. **Acceptatie lijkt passief en zwak.** Dat je de ander gelijk geeft of laat winnen.

Happiness can exist
only in acceptance.

- George Orwell

Introverte mensen die zichzelf wegcijferen voor anderen en zich bijna niet uiten, lijken vaak goed te zijn in acceptatie. **Toch is dat niet het geval.** Acceptatie kan ook heel tegenstrijdig voelen en recht tegen al je instincten ingaan. Denk bijvoorbeeld aan wat Jezus zei over de andere wang toekeren. Ik hoor je hier al bijna “Ja doe!” denken. Het is dus belangrijk dat we eerst even de definitie van acceptatie helder hebben.



Tolerantie is niet hetzelfde als acceptatie

Acceptatie wordt vaak verward met tolerantie. Met dat misverstand wil ik even korte metten maken. Tolerantie is verbonden met wilskracht en met een verstandelijk besluit. Als je bijvoorbeeld een persoon *tolereert*, betekent het op een dieper niveau dat je eigenlijk een negatief oordeel hebt, maar dat oordeel aan de kant schuift om vrede te bewaren of omdat het politiek correct is. **Zie je waar het gevaar in zit? Precies. Omdat je de persoon niet echt vanuit je hart hebt geaccepteerd, moet je je steeds ergens overheen zetten.**

Er ontstaat innerlijke wrijving tussen wat je echt vindt en wat je hebt besloten te moeten vinden. Op een dag is je emmer vol en ontstaat er **een extern conflict**. Dit is de valkuil waarin we, van mens tot mens en helaas ook van land tot land, geloof tot geloof, ras tot ras steeds weer instappen en dus weer in strijd en conflict terechtkomen.



Acceptatie kan alleen met je hart.

Het is een staat waarin je volledig vrede hebt met de situatie en/of persoon precies zoals het is. Ook als er nooit wat gaat veranderen. Geen *ja maar* meer. Er bestaan geen oordelen. Niet omdat het niet mag van jezelf, maar omdat het niet meer nodig is. **Je kunt acceptatie niet afdwingen bij jezelf. Het is een proces. Stap voor stap.** En iedere stap brengt je dichterbij je hart. Door keer op keer te kiezen voor acceptatie, leer je jezelf ook heel innig kennen. Je ontdekt al je oordelen en weerstanden die voorkomen dat je naar acceptatie kunt gaan. Het is best pittig, dat zeg ik je eerlijk. Maar het is wel heel erg waardevol.



**Elke emotie is een roep van de ziel *om geheeld* te worden,
zielheling leidt tot hogere vibraties
en je *gelukkig voelen* zonder externe redenen.**



DE WEG NAAR

geluk

Acceptatie beweegt je innerlijke wereld op een hele zachte en subtiele manier. **Je kunt pas echt gelukkig zijn als je in staat bent om je realiteit te accepteren voor wat het is.** Als je jezelf accepteert zoals je bent, met alles wat daarbij hoort. Acceptatie kan alleen bij gratie van bewustwording, vergeffenis en *zelfliefde*. **De beweging is subtiel, maar de gevolgen zijn groots.**

Echt geluk is niet afhankelijk van externe factoren. Het is een staat van zijn. Acceptatie helpt je om ruimte te scheppen en rust te creëren. Je haalt alle zware energie van je hart af en zorgt dat de boel kan stromen. Je kunt je pas echt gelukkig voelen als je in staat bent om jezelf en je realiteit te accepteren.

Je bent hier om echt te zijn,
niet om perfect te zijn.

- Susan Smit





Als je volmaaktheid
van jezelf eist, verlies je.
Als je jezelf vergeeft,
maak je de weg vrij om
het de volgende keer
beter te doen.

- Ibora



Stop met manipuleren en de wereld buigen naar jouw ego

Accepteren hoe de dingen zijn betekent ook stoppen met manipuleren van anderen om steeds jouw zin te krijgen. Het kan niet altijd precies gaan hoe jij het wilt. Dat accepteren zorgt ervoor dat je ruimte hebt om te genieten van wat er is. In plaats van ontevreden zijn en dingen te willen veranderen, ben je tevreden precies zoals het is. **Kies je momenten. Soms moet je opkomen voor jouw plek en jouw wens.** Soms is het beter om te accepteren dat het even anders loopt.

Vaak zie je dan achteraf dat het moment van acceptatie het moment was voor iets anders bijzonders om te manifesteren in je leven. Ik kan bijvoorbeeld altijd veel meer geluk halen uit de kleine dingen als ik in een staat van acceptatie ben. Probeer het eens, you might like it. Als je stopt met af dwingen schep je ruimte voor het leven om een reflectie te zijn van je hart.

Ontmantel je weerstand met liefde

Tijdens dit thema kun je verwachten dat er veel weerstand naar boven komt. Besef je dat het niet erg is. Je bent ook zeker niet de enige! Soms lijkt het onmogelijk om een bepaalde situatie te accepteren. Vooral als het iets heel naars is of het je heel veel verdriet doet.

Acceptatie doe je in de eerste plaats voor je zelf. Je zegt daarmee tegen jezelf dat je vrede wilt ervaren en dat je kiest voor liefde boven vasthouden aan je gelijk of rechtvaardigheid. Acceptatie is loslaten. Bedenk hoe lekker je leeft als je niet steeds in strijd bent met jezelf. Als je niet langer wordt geregeerd door voor jou vervelende personen of situaties.

Wat een vrijheid! Wie wil er nou niet echt vrij zijn?

Pas als je jezelf accepteert en diep in de ogen kijkt, kan de liefde die je voor jezelf voelt groeien en steeds groter worden. Tot je hart zo groot, warm en liefdevol is dat het overstroomt naar de wereld.

