



Find your SOULPURPOSE

Door Ibora Zant

FASE 3

Acceptance

LIEFDE VAN DE BRON

Door Ibora Zant

Liefde

VAN DE BRON

Stel nou dat *liefde* meer is dan een emotie, dan een gevoel, maar dat liefde een energie is? Een oerkracht die door alles heen stroomt? Liefde is net zo belangrijk voor ons als zuurstof om te ademen en water om te drinken. **Liefde is de essentiële energie van de schepping.** Zonder liefde geen leven.

Er is een soort liefde waar je altijd toegang toe hebt. Het is veilig, overvloedig, volmaakt, onbegrensd, voedend, altijd voorradig. Het is de liefde van de bron. Je bent er niet van afgescheiden, maar je komt eruit voort. **Je hoeft het niet vast te houden, je kunt het door je heen laten stromen** en laten uitwaaiëren naar jezelf, anderen, de wereld, alles wat leeft.

Waar die energie dan volgens mij vandaan komt? Van de bron. De bron met duizend namen: het Al, het universum, Tao, het licht, de hemel, God, Brahma, Allah en wat al niet meer.

Het enige wat je hoeft te doen om deze energie door je heen te laten stromen is ruimte maken. Je moet de stilte opzoeken, voorbij emoties en gedachten komen en dan zal die kalme leegte zich vanzelf vullen met liefde – omdat liefdevolle, bemoedigende energie nu eenmaal de grondstof is van het leven. Het klopt alsmaar beleefd, zachtjes op je deur, maar jij moet opendoen.



Je kunt niet teveel liefde geven. Liefde kan namelijk nooit opraken. Het soort dat oprecht en zuiver is, bedoel ik, niet de 'voor wat hoort wat' liefde. Het komt uit een onuitputtelijke bron. Er is een oneindige voorraad. Hoe meer je ervan (door)geeft, hoe meer er tot je beschikking zal komen.

Liefde is als de kaars waarmee je duizenden kaarsen kunt aansteken en blijven aansteken; er is geen energieverlies en ook geen verlies aan intensiteit.

Liefde moet je niet willen vasthouden en uitdelen alsof het kostbaar goud is, want dan zal de stroom opdrogen. Er is geen schaarste, maar overvloed. Laat de liefde vrij stromen, geef het door, en je zult merken dat er alleen maar meer van in je leven zal komen.



'Het universum is
liefde. En jij bent
onderdeel van het
universum.'

- Ibora



Je hart is het centrum van je liefde.

In je hart zit de kracht van onvoorwaardelijke liefde. Eerst leer je onvoorwaardelijk van jezelf te houden en vervolgens kun je deze liefde uit je poriën naar je omgeving laten stromen en deze liefde schenken aan anderen. Liefde is de grootste energiebron die er is. Liefde is de intelligentie die ten grondslag ligt aan het universum en alles wat daarin bestaat. Liefde verenigt, verzoent en brengt evenwicht. Liefde verrijkt het leven.

Elke vorm van liefde
die je zou wensen
begint met zelfliefde.
Elke vorm van zelfliefde
begint met mild naar
jezelf kijken.

- Susan Smit



OEFENING: ACTIVITEIT VAN JE HART

Pak weer pen en papier, of je dagboek, en ga op een rustige plek zitten. Breng je aandacht bij jezelf. Mediteer, of adem rustig in en uit. Maak je gedachten leeg, en neem een moment om de volgende vragen eerlijk en volledig in te vullen.

- Welke activiteiten boeien je zodanig dat je er geheel in opgaat?
- Wat heb je gaandeweg geleerd?
- Ging het je vlot af?
- Wat ging je nog meer vlot af om te leren?
- Welke werkzaamheden leken wel spel te zijn?
- Wanneer vliegt de tijd?
- Wat doe je als de tijd vliegt?
- Hoe voelt het om iets te doen waar je hart van gaat zingen?
- Wat voel je in je lichaam?

Onderzoek jezelf grondig. Maak hier een gedetailleerde beschrijving van. Neem hier de tijd voor. *Lees nu niet verder voor je deze oefening hebt gedaan.*



Wegen naar goddelijke liefde

Elke dag opnieuw worden je kansen geboden om anderen te helpen, te vergeven, te steunen, te coachen en hen mededogen te geven, om je leven in te zetten en dienstbaar te zijn. Grijp jij die kansen, of laat je ze door je vingers glijpen? **De beslissingen die je vandaag maakt, bestraten jouw weg naar de toekomst.** Jouw beslissingen voeden je ziel of onttrekken levensenergie. Aan jou de keuze. Ga je je ziel voeden door op liefdevolle wijze iets te geven van jezelf? Weet dat iedere keer dat jij besluit om een ander te helpen, je ziel *opbloeit* als een bloem.

Heling is liefde sturen naar plaatsen in jezelf waar de energie gestaakt is, waar geen stroming meer is. *Liefde voor jezelf* is beseffen dat alle gebeurtenissen in je leven (verleden, heden en toekomst) waardevolle lessen zijn en je verder helpen op je pad naar jezelf.

Andere wegen naar goddelijke liefde

- Mediteer.
- Ga de natuur in.
- Kijk naar kinderen of dieren.
- Wandel of kom in beweging.
- Doe wat je het liefste doet, dat waarbij je de tijd vergeet.
Wat het ook is. En vergeet de tijd.
- Neem je eigen ervaring serieus. Bega niet de modieuze stommiteit te twijfelen aan dat wat je niet kunt verklaren.



Eigenliefde: the best love of all

Alles staat of valt bij houden van jezelf. We weten het allemaal. We hebben het al 1000 keer gelezen en gehoord. Toch blijft het lastig. **Van jezelf houden no matter what.** Als we succesvol zijn is het makkelijk. We worden bewierookt door iedereen om ons heen. Het voelt goed. We zijn blij. Maar bij de eerste kritiek stort alles in elkaar. Al helemaal als we voor ons gevoel falen. Oei. Dan is dat fijne gevoel met een boeg het raam uit, toch?! Was dat dan wel echt *eigenliefde*, als het zo makkelijk kapot gemaakt is?

Het antwoord is nee. **Eigenliefde of Self Love is de waardering, bewondering, acceptatie en hartgevoelens die je hebt voor jezelf, binnenin jezelf, die los staan van wat de buitenwereld van jou vindt of voor jou voelt.** Het is een oergevoel in je hart dat zich uit in hoe je denkt over jezelf, hoe je voor jezelf zorgt en hoe je tegen jezelf praat.

Uitingen van liefde voor jezelf zijn bijvoorbeeld:

- Duidelijk je grenzen aangeven
- Dingen doen waar je blij van wordt
- Op tijd naar bed gaan en goed en genoeg slapen
- Luisteren naar je lichaamstaal
- Jezelf verwennen met iets wat je echt heel graag wilt
- Gezonde keuzes maken
- Gezond omgaan met emoties
- Je eigen kwaliteiten serieus nemen
- Kunnen lachen om jezelf
- Achter je droom aan gaan
- Geloven in jezelf
- Luisteren naar je intuïtie
- Op tijd en voldoende rust nemen (ga eens naar de sauna of laat je masseren)
- Alleen ja doen als je ook ja voelt (nee zeggen kan heel bevrijdend zijn)
- Jezelf het beste gunnen en daar ook echt voor gaan

Zoals je ziet vallen alle thema's prachtig samen en bouwt de ene op de andere voort. Alles wat we doen zorgt ervoor dat je weer toegang krijgt tot de wijsheid van je hart en je SoulPurpose voor je leven hier op aarde.





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

- Ibora



Schaduwwerk

Schaduwwerk is een van de belangrijkste stappen die je neemt op je reis naar *eigenliefde*. Het is een **act of love** om je schaduw onder ogen te zien, te accepteren en omarmen. Liefde voor jezelf kent geen *ja maar*. Geen twijfel. **Het is een gevoelsexpressie van innerlijk weten.** Je erkent je eigen hart en ziel en bent ultiem dankbaar dat je bent wie je bent. Het is al goed. Je hoeft niet iets na te streven. Je hoeft niet te veranderen. Je kunt je strenge **ik** loslaten. Je weet wel, die kritische dame die nooit tevreden is en alleen maar negatieve feedback geeft.

Het draait juist om compassie voelen voor jezelf. Ook voor je ego, je schaduw, je criticus. Eigenlijk moet ik zeggen **JUIST** voor hen. Zij hebben jouw liefde het hardste nodig. Zij werken ook heel hard voor jou vanuit hun eigen overtuiging dat ze het beste met je voorhebben. Aan al dat “donkere” zit een gouden randje, als je ‘t maar wilt zien. *Vergeef jezelf. Wees lief en mild.* Hoe zou je tegen je beste vriendin praten? Doe dat ook bij jezelf.

Wanneer heb je voor het laatst liefde gevoeld voor jezelf? Of bewust tijd gemaakt voor jezelf om te doen waar je blij van wordt en waar jouw hart van gaat zingen? Ben je in je eigenliefde (nog) gedeeltelijk of geheel afhankelijk van hoe de wereld op jou reageert? **Zou het niet heerlijk zijn als jouw autonome liefde voor jezelf zo groot is dat je anders durft te kiezen, voor je droom durft te gaan en eindelijk jezelf op nummer 1 zet?** Hoe ziet het eruit, als je zoveel van jezelf houdt en dat niet langer onder stoelen of banken steekt. Ben jij net zo benieuwd als ik?



OEFENING: LIEFDESBRIEF AAN JEZELF

Om helemaal in het lekkere gevoel te komen van liefde voor jezelf, ga je een liefdesbrief aan jezelf schrijven. Ik bedoel dus de lekkerste, sappigste en meest complete liefdesbrief die je ooit zal ontvangen. De liefdesbrief van de eeuw! Schrijf alles op waar je zo naar hunkert om te horen van een ander. Schrijf naar jezelf alsof je de liefde van je leven een brief schrijft. Schrijf deze brief vanuit je ziel. Gebruik superlatieven, gekleurde stiften, plaatjes, mooi papier en alles wat je leuk vindt. Maak er een kunstwerk van.

Wat je nodig hebt:

- Gekleurde stiften of pennen
- Glitter, plaatjes, hartjes
- Mooi papier
- Een enveloppe
- (Postzegel als je de brief laat opsturen door een vriendin)

Schrijf de allermooiste liefdesbrief ooit. Als je klaar bent, stop je de brief in een enveloppe, schrijf je naam en adres erop, plak dicht en doe er een postzegel op. Geef de brief in bewaring bij iemand die je goed kent en 100% vertrouwt (partner, beste vriendin, zus, moeder). Geef deze persoon de instructie om de brief een langere tijd te bewaren - ergens tussen de 3 en de 7 maanden - en dan op een geheime dag op de post te doen. Jij weet niet wanneer de brief komt. Maar hij komt altijd op het perfecte moment. Geloof me!

Stel je weet niet aan wie je dit zou willen of durven vragen: plak de enveloppe dicht en verstop de brief ergens in huis. In je agenda zet je de datum waarop je de brief mag open maken en lezen. Neem ruim de tijd, zodat je de kans hebt het helemaal te vergeten. Prik een datum die 3 tot 7 maanden in de toekomst ligt.



Eigenliefde

THE BEST LOVE OF ALL

'Divine One Within' **Commando voor Zelfliefde**

Een balancing methode om een nieuwe intentie aan je hogere zelf te geven. De commando's zijn ook als MP3 voor je opgenomen. Luister er iedere dag naar. Ook zeer geschikt om 's nachts op te zetten als je slaapt.

*Ik hou van mezelf zoals ik ben
en ik zie mijn kracht, mijn licht, goddelijkheid,
en ik weet dat ik het verdien om geliefd, gelukkig,
welvarend, gezond en voorspoedig te zijn
en ik accepteer dit alles vanaf nu volledig.*



*Ik hou steeds onvoorwaardelijker van mezelf
en voel me goed in het aangeven en beschermen
van mijn grenzen en accepteer dat anderen zich daar aan storen
of me daardoor niet aardig vinden
Ik kies voor mezelf en mijn SoulPurpose
ongeacht de omgeving.*



*Ik hou van mezelf
en ik accepteer de uitdagingen van het leven
als mijn weg om mijn lessen hier te leren
en mijn capaciteit om lief te hebben te vergroten.*

