

5 krachtige sleutels tot innerlijke VRIJHEID



**Maak de verschuiving vanuit het beperkende ik-perspectief
naar de ontwakende vrijheid van Open Gewaarzijn**

5 krachtige sleutels om in vrijheid te ontwaken vanuit:

- * Onzekerheid, kwetsbaarheid & afhankelijkheid *
- * Wanneer een ander jou kwetst, onrecht en/of pijn aandoet *
- * Wanneer loslaten moeilijk is *
- * Angst *
- * Frustratie, fouten & falen *

**“Jouw gevoelens wijzen jou de weg
naar het leven dat je ten diepste verlangt”**

Nicky Verbeek

- Inhoudsopgave -

Disclaimer	Copyright @ Nicky Verbeek	pagina 2
Voorwoord	Gevoelens leiden jou de weg	pagina 4
Hoofdstuk 1	Wat gevoelens van onzekerheid je vertellen	pagina 10
Hoofdstuk 2	Wanneer en waarom we gekwetst (kunnen) worden door anderen	pagina 13
Hoofdstuk 3	Loslaten, hoe?	pagina 17
Hoofdstuk 4	Ontwaken uit angst	pagina 20
Hoofdstuk 5	Ontwaken uit falen	pagina 24
Hoofdstuk 6	Tot slot, de weg van vreugde	pagina 26
Over mij	Nicky Verbeek	pagina 29
Dank je wel	Einde	pagina 30



- Disclaimer -

- Copyright @ Nicky Verbeek 2018 -

Beste lezer,

Dit ebook heb ik geschreven. De teksten uit dit ebook zijn dan ook auteursrechtelijk beschermd. Dit ebook is mijn gratis gift aan iedereen die geïnteresseerd is in mijn methode. Ik kies er voor dat de inhoud van deze gift alleen gaat naar de mensen die zich hiervoor via mij hebben aangemeld. Daarom mag er niets van deze uitgave worden verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt.

Wil je gebruik maken van een (deel uit de) tekst? Dan dien je hier van te voren persoonlijk en beargumenteerd toestemming voor te vragen via info@nickyverbeek.nl

Gun je iemand anders ook dit ebook? Maak hem of haar dan attent op mijn website www.nickyverbeek.nl of deel mijn Facebookbericht met de betreffende link.

Ik reik je deze '5 sleutels tot ontwaken' aan vanuit mijn hart. Ze zijn ontstaan vanuit mijn eigen persoonlijke proces van ontwaken. Ik heb dit ebook met zeer veel liefde en toewijding voor jou opgesteld, maar jij bent, als ontvanger en lezer ervan, zelf verantwoordelijk voor hoe je de door mij aangereikte sleutels tot je neemt en gebruikt. Ik ben dan ook niet aansprakelijk voor eventuele schade aan personen, zaken of vermogen die op welke wijze, positief of negatief, het gevolg zijn van de teksten in dit ebook.

Met het aannemen en doorlezen van dit ebook geef je aan akkoord te gaan met deze voorwaarden en hiervoor je verantwoordelijkheid te nemen.

Dank je wel,
Nicky

~

Als je eenmaal zelf bevrijd bent, bevrijd dan ook anderen
Als je eenmaal op de andere oever bent aangekomen,
help dan ook anderen deze te bereiken

Boeddha Siddhartha Gautama

~



- Voorwoord -

Gevoelens, van sommige kunnen we geen genoeg krijgen, andere proberen we juist krampachtig te vermijden. Ondanks dat we denken dat we invloed op onze ervaringen hebben is het in werkelijkheid precies andersom. Onze gevoelens hebben maar één functie, en dat is om ons liefdevol te begeleiden op ons levenspad.

Onze gevoelens geven ons namelijk per moment haarfijn aan wie we zijn en waar we naar toe gaan (naartoe willen). Het laat ons tevens weten of we in overeenstemming zijn met onze hoogste waarheid - de voor ons hoogst haalbare mogelijkheden van nu - of dat we onszelf (onbewust) beperken.

Een positief gevoel geeft ons wezenlijk aan dat we in overeenstemming zijn met onze diepere intenties en onze maximale mogelijkheden kennen (ons hiervan bewust zijn). We zijn ontvankelijk en beschikbaar voor de ervaring die ons wordt aangeboden waardoor ons leven in overvloed door ons heen kan stromen. We voelen ons gedragen en sterk.

Een negatief gevoel geeft ons aan dat we uit de directe verbinding met onze eigen bronkracht zijn geraakt. Dit heeft maar 1 oorzaak. We zijn iets anders gaan geloven over onszelf dan ons potentieel werkelijk omvat, en dit (geloof) staat onze vrijheid (onze mogelijke mogelijkheden) om ons verder te ontplooien in de weg. Het blokkeert ons bewustzijn (ons leven!) de vrije doorstroom. We zijn niet -of niet volledig- beschikbaar voor wat de ervaring ons te bieden heeft.

Het gevoel werkt dan als een pijnprikkel om ons wakker te schudden zodat we kunnen ontwaken uit de beperkende gedachte die we hebben opgedaan. Een negatieve ervaring is dus eigenlijk een gelegenheid om bewust te worden!

Het is vervolgens (altijd!) aan ons om onze gevoelens, en vooral de informatie die ze ons verschaffen, volledig te benutten. Want daar zijn ze voor!

Wanneer je begint te luisteren naar je gevoelens en er op begint te vertrouwen zullen er een aantal opmerkelijke verschuivingen kunnen gaan plaatsvinden die jouw kijk op jezelf en jouw wereld enorm zullen verruimen:



1 - Je leven zal in een positieve stroomversnelling terecht komen - want: Jij doet mee!
Beter gezegd: Jij werkt niet meer tegen!

2 - Het zal je gaan opvallen dat elk moment steeds weer in het teken staat van **jou en jouw potentie** en je zal van daaruit steeds meer gaan beseffen dat jouw leven dus eigenlijk superintelligent, vol van overvloed en wonderlijk perfect in elkaar steekt!. Alles staat werkelijk elk moment opnieuw volledig tot jouw dienst. Je hoeft het alleen maar te willen - en dus mee te doen! Wanneer je meedoet word je co-creator van jouw leven, je geeft hiermee zin aan jouw leven en dat geeft een diepe vervulling. Je voelt dat je diepste verlangens worden beantwoord en dat maakt je gelukkig!

3 - Je zal tot het besef kunnen komen dat, omdat alles in dienst staat van jouw potentie, er werkelijk niets kan zijn dat dat kan ondermijnen - **behalve jij!** Jouw potentie is jouw basis, jouw grondrecht, en jouw scheppende bron. Jouw (ingebeelde) beperking hierop is een keuze! - al is het een onbewuste, want je zou jezelf nooit bewust beperken en moedwillig jezelf de mogelijkheden tot groei ontnemen.

Jij bent en blijft wel **altijd vrij** om te kiezen. Dit komt omdat jouw diepere intentie (jouw ongeziene deel) uit onvoorwaardelijke liefde bestaat. Ondanks dat het alles van je weet en alles voor je zal kunnen bewerkstelligen wat jij maar wil, laat het jou tegelijkertijd vrij om er zelf voor te kiezen. Jij moet het dus echt willen en er bewust voor kiezen, anders gebeurt er niets.

Jouw leven is jou goed gezind, het is bovendien onvoorwaardelijk liefdevol, het laat je namelijk volledig vrij! Het geeft je slechts onvermoeibaar aan wat de hoogste waarheid (de beste optie) voor jou is **en** waar jij nog bewust kan worden om jouw potentie te verruimen - maar het blijft uiteindelijk steeds opnieuw aan jou om dit aan te nemen en er wat mee te doen.

4 - Tot slot zal je tot de wonderbaarlijke ontdekking kunnen komen dat, zolang je zelf niet wilt bepalen - bedenken, controleren en afdwingen - waar jouw leven naartoe moet gaan, maar simpelweg mee stroomt met de impulsen die jouw levenservaringen je aanreiken - dus wanneer je in overgave komt van jouw innerlijke leiding, alles wat jij (kan bedenken dat jij) wil zal kunnen worden bewerkstelligd. Het zit er namelijk allemaal al in! Het wacht op jou om gemanifesteerd te worden. Jij bent namelijk degene - de enige! - die het tot leven kan brengen!

“Ask - and It shall be done!”

Het enige dat ervoor nodig is, is dat jij de (illusie van) controle loslaat en begint te vertrouwen op je ‘ongekende deel’. Je hoeft alleen maar te (willen) ontvangen!

Je Gekende deel & je Ongekende deel

Misschien weet je nog niet wat ik hier precies mee bedoel. Ik leg het je graag uit. Jouw gekende deel is dat deel van jou waarvan jij (zeker) weet dat jij bent. Je kunt naar jezelf kijken in de spiegel, en degene die je daar ziet, daarvan weet jij (zeker) dat jij het bent. Jij kunt praten en dan hoor je jouw stem, je weet dat jij dat bent, en dat het jouw stem is die je hoort. Zo zijn er een heleboel zeer tastbare identificaties die ervoor zorgen dat jij nooit hoeft te twijfelen **dat** je er bent en dat jij **jij** bent. Al deze identificaties bij elkaar noem ik jouw 'gekende deel'.

Maar! Je bent veel meer dan dat, sterker nog, jouw gekende deel is het kleinste onderdeel van jouw totale wezen. Als het topje van een ijsberg. Dus dat waarvan jij zeker weet dat jij het bent is je kleinste deel. Je zou kunnen zeggen; jij (je gekende deel) bent het enige zichtbare gedeelte van jouw volledige bewustzijn, jij bent de uitdrukking van het geheel, de 'levende ervaring', de 'Tool for life'. Jij bent het die leeft. Jij bent het die de levende ervaring van bewustzijn mogelijk maakt.

Jouw ongekende deel is dan ook ongelooflijk blij met jou, want **alleen** via jou kan jouw ongekende deel zich manifesteren! Jij bent het die uitdrukking geeft aan jouw potentieel. Hoe meer jij bereid bent te ontvangen vanuit jouw ongekende deel, des te meer er vanuit jouw potentieel kan worden gemanifesteerd.

Nu kan ik mij voorstellen dat je denkt: Wow! Ik ben veel meer dan wat ik kan zien of kan bedenken dat ik ben, maar ik wil benadrukken dat je zelfs **nog veel meer** bent dan je hierbij kunt voorstellen. Jouw ongekende deel is ALLES waarvan jij nu zal kunnen zeggen; "Dat ben ik niet." - Dus ook: "Dat begrijp ik niet"; "Dat trek ik niet"; "Dat wil ik niet" of "Dat kan ik niet."

Om even bij stil te staan: Alles waarvan jij zegt (of denkt, of gelooft) dat jij het niet bent is jouw ongekende deel. Wezenlijk is dus **alles** (buiten jou gekende deel) jouw ongekende deel! Besef je nu hoe enorm jij bent?!

Alles wat jij kan ervaren als buiten jou is nog steeds jij, maar het is het gedeelte van jou waar jij nog geen weet van hebt. Ook dit ben jij. En hiervan kun jij gebruik maken om jouw volledig potentieel te manifesteren. Zeg het maar! Je hoeft het alleen maar te willen. Je hoeft alleen maar in overgave ervan te komen waardoor je (het) begint te ontvangen!

Het enige dat je in de weg kan staan om jouw volledig potentieel te manifesteren zijn gedachten die je in de loop van jouw leven hebt opgedaan over jezelf. Bewustzijn - jouw ongekende deel - laat je dit weten (via alles en iedereen) door middel van negatieve ervaringen. Niet om je pijn te doen, maar om je alert en dus bewust te maken dat **jij** dit gelooft - terwijl dit jouw potentieel niet tot dienst is.

Stel je open, wees ontvankelijk zodat je ervan bewust kan worden. Zodra je bewust wordt ben je vrij om te kiezen, want je hebt weer nieuwe mogelijke mogelijkheden voor jezelf beschikbaar gemaakt.

Nu is de ene negatieve ervaring de andere niet. Er zijn ongelooflijk veel verschillende ervaringen en allen dragen ze zo hun eigen specifieke boodschap naar je uit. Ik heb een aantal veel voorkomende ervaringen voor je uitgezocht om te verhelderen. In de volgende hoofdstukken zal ik ze stuk voor stuk uitgebreid behandelen en ik hoop dat dit een begin kan inluiden van jouw stappen op weg naar innerlijke vrijheid en een gelukkiger, verbonden en daarom vervuld leven, volop nieuwe mogelijke mogelijkheden om waar te maken.

Ik wens je hierbij heel veel inzichten, bewustwording en liefde toe.

Heel veel succes!

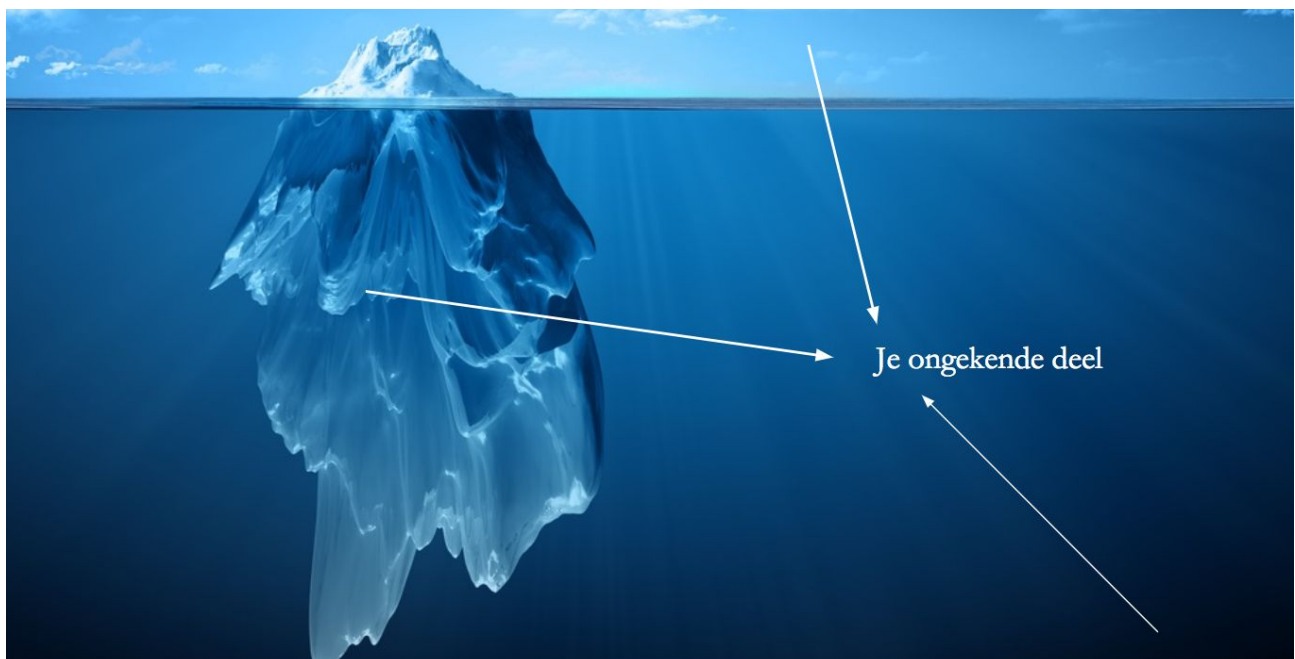
Jouw gekende deel ~ Dat wat jij zeker weet dat je bent

Jouw ongekende deel ~ (gezien vanuit jou) nog steeds afgescheiden van 'al het andere'



De waarheid over jouw ongekende deel ~ Het is 'al het andere'.

Je bent dus in wezen onlosmakelijk verbonden met alles en iedereen. Je bent 100% geliefd en wordt volledig gedragen door jouw leven. Je kan simpelweg niet (nooit) mislukken. Je kunt dit slechts geloven. En dit gebeurt wanneer je geïdentificeerd bent geraakt met je gekende deel en 'al het andere' bent vergeten (onbewust bent geraakt). Jouw ongekende deel zal je met behulp van negatieve ervaringen hiervan bewust willen maken.



- 1 -

**Bij gevoelens van onzekerheid, kwetsbaarheid en/of
afhankelijkheid**

**Je bent uit de directe verbinding met jouw bron geraakt en bevindt je in
'overlevingsstand'**

Onzekerheid, kwetsbaarheid of afhankelijkheid zijn ervaringen die voortkomen vanuit jouw diepere intentie. Jouw bewustzijn biedt je deze gevoelens aan om je te laten weten wanneer je uit de directe verbinding met jouw ongekende deel bent geraakt.

In plaats van er direct op te reageren, er weerstand tegen te voeren en /of je zekerheid, kwetsbaarheid en eigenwaarde krampachtig proberen te herstellen is het juist de bedoeling dat je ernaar luistert. Even niets ertegen doen, maar het simpelweg opmerken en beseffen dat jij nu zelf iets doet waardoor je dit nu zo voelt.

Jij handelt en gedraagt je nu namelijk niet vanuit je ware en natuurlijke zelf, maar vanuit wat jij denkt **te moeten zijn**. En dit is helemaal niet in overeenstemming met jouw hoogste waarheid en de mogelijke mogelijkheden die jij werkelijk zou kunnen manifesteren. Je onderdrukt hiermee jouw potentieel.

Er zijn kennelijk gedachten (over jou), waar jij aan gehecht bent, omdat jij gelooft dat ze waar zijn, waardoor je vanuit die specifieke gedachten bent gaan handelen, en je ernaar bent gaan gedragen, terwijl ze je helemaal niet dienen.

De gevoelens die je nu voelt zijn er om jou hiervan bewust te maken, zodat je weer terug in de verbinding met je ware natuur kan komen. Deze gevoelens zijn er dus alleen maar om jou nooit te ver van je ware natuur af te laten dwalen. Mooi eigenlijk, he! Niet iets om bang voor te zijn of om uit de weg te gaan. Het is liefdevolle communicatie en het is er om jou te sturen, te leiden naar de juiste weg. De weg van vreugde, jouw hoogste waarheid. Terug naar jouw bron, jouw ware natuur.

Door je weer op je Bron af te stemmen, zullen de kwetsbare en onzekere gevoelens vanzelf weer wegtrekken, omdat ze niet meer nodig zijn, en kom je moeiteloos terug in je eigen kracht: De frequentie van zelfvertrouwen.

In (de frequentie van) zelfvertrouwen ervaar je geen enkele behoefte om jezelf, althans wie jij **denkt** te -moeten- zijn, te willen bevestigen naar de buitenwereld, maar vertrouw je er volledig op dat het leven jou altijd de positie schenkt die jij kunt gebruiken om (verder) te groeien.

Je kunt de innerlijke verschuiving maken en weer in directe verbinding met je bron terugkomen door middel van de volgende oefening.

Stel jezelf de volgende vraag/vragen:

- ❖ Wat als *ik* er niet bij ben? In deze situatie, hier en nu?
- ❖ Wat is er dan?
- ❖ Wat wordt er dan gezien?

Dus wat is er, zonder mijn persoonlijke filter erover?

Wat deze vragen kunnen bewerkstelligen is dat je de gefixeerde en krampachtige focus - op jezelf (- als losstaand individu, afgescheiden van al het andere, en daarmee kwetsbaar en afhankelijk van goedkeuring door anderen -) los kan gaan laten, en je in een ontspannen houding komt, die voorwaarde is om het leven (weer) in zijn volle glorie te kunnen ontvangen.

Je verschuift vanuit de 'gever' positie: "Ik ben dit wat ik laat zien aan jou" naar de 'nemer' positie: "Ik ben wat ik bereid ben te ontvangen".

Jij *bent* namelijk (alleen) de ontvanger van het leven. Bewustzijn is de gever. Bewustzijn biedt jou ervaringen aan (vanuit jouw ongekende deel) en communiceert met jou de hele dag door waar je nu bent en waar je naartoe gaat. Pas wanneer je je ervoor opent, kun je deze innerlijke leiding ontvangen!

Wanneer je handelt vanuit iets dat je denkt te zijn, of denkt te moeten zijn, handel je vanuit een zelfbeeld en ben je afgesloten om te ontvangen.

Je kunt niet ontvangen terwijl je aan het geven bent!

De waarheid, dat wat je wezenlijk bent, is dus overal, behalve **in** jou! Het is buiten jou, als in zónder jou. 'Buiten' jou - daar ben JIJ (echt), binnen in jou - leeft slechts een idee over jou, een ik- identificatie.

Wanneer je de verschuiving maakt van 'binnen' naar 'buiten' dan kom je in de frequentie van ontvangen. Nu kun je een dankbaar gevoel ervaren. Je voelt je gedragen door je ongekende deel. Buiten wordt verenigt met binnen En deze samensmelting (eenwording) brengt direct innerlijke vrede en dus heling met zich mee!

- 2 -

Wanneer een ander jou kwetst, onrecht en/of pijn aandoet

**Er wordt jou gevraagd om een keuze te maken in dienst van groei.
Sluit een deur, zodat een andere deur zich voor je kan openen**

Gezien vanuit het enorme perspectief van bewustzijn is het niet mogelijk om gekwetst te worden door een ander. Dit omdat er geen ander bestaat. Degene die jij als de 'ander' beschouwt is onderdeel van jouw ongekende deel, jouw bewustzijn. Je zou kunnen zeggen: Jij bent het die jou deze ervaringen aanbiedt, jij doet dit *via* de buitenwereld, dus, via de ander, via verschillende situaties en omstandigheden. Dit kan op geen andere manier, aangezien binnen in de persoon zelf dit bewustzijn er nog niet is.

Alleen door ervaringen van 'buiten' naar 'binnen' te halen (te erkennen, en daarmee 'waar' te maken, 'echt' te maken), wordt de persoon zich ervan bewust. Met andere woorden: Bewustwording vindt plaats door insluiting. Via projectie (uitsluiting) houden we ons eigen bewustwordingsproces juist tegen.

Insluiting: Je haalt 'buiten' naar 'binnen' (eenheid) door alles dat via jouw zintuigen wordt opgevangen als ervaring binnen in jou toe te laten. Precies zoals het is. Precies zoals het voelt.

Elke ervaring is directe communicatie vanuit jouw eigen energie - en dient ervoor om jouw leven richting te geven en je te laten weten wie jij bent. Je zou dus kunnen beseffen dat je niet/nooit! gekwetst *wordt* - als wel dat je je gekwetst kan *voelen*. Dit is dan een persoonlijke ervaring. En elke persoonlijke ervaring is aan jou - aan jou gegeven. Want JIJ voelt het! In plaats van het weg te geven, d.m.v. projectie, door bijvoorbeeld te concluderen dat jouw ervaring is ontstaan vanwege iets of iemand (anders) en dus buiten jou, is het de bedoeling dat je beseft dat hier een boodschap voor jou in zit. Het is een initiatief dat zich in jou plaatsvindt, dat al eerder is ingezet, en nu aan jou vraagt om te volgen.

De pijn en de indruk die het maakt geeft aan dat het belangrijk is. Het is dringend. Anders zou het niet zo dringend voelen. Maak het dan ook zo belangrijk voor jou, geef het de aandacht die het van je verlangt, stel je open voor de boodschap die jou hier aangeboden wordt.

Jouw bewustzijn geeft je middels deze specifieke pijnlijke ervaring altijd aan dat je een keuze dient te maken. Je zal bepaalde deuren dienen te sluiten om nieuwe deuren voor je te laten openen. Of te wel: Er staan nieuwe mogelijkheden voor de deur. Er wordt je gevraagd hier ruimte voor te maken. Zonder ruimte kan de gelegenheid zich niet aandienen.

Deze ervaring wordt jou dus enkel en alleen aangeboden vanuit 100% pure Liefde om jou een nieuwe impuls voor groei aan te kunnen reiken. Vrijheid klopt aan jouw deur! Doe open!

Niet bepaald iets om bang voor te zijn of uit de weg te willen gaan, als je het zo bekijkt. Wil je verder ontwikkelen? Dan is het nu tijd om de gedachte los te laten waarmee jij anderen onbewust nog **toegang geeft om over jou te beschikken**. Want het is slechts een gedachte over jou - over hoe jij in relatie tot anderen 'zou moeten zijn' - die jou tegenhoudt. En deze dient je niet.

Doorloop de volgende stappen om jezelf te bevrijden

1 - Verschuif allereerst de aandacht af van degene die je dit 'aandoet', haal de oorzaak of de persoon uit jouw ervaring, het gaat namelijk niet om de ander, de ander staat alleen maar in dienst van jouw bewustwording. Deze ervaring wordt jou gegeven, het is dan ook aan jou om het aan te nemen en er wat mee te doen.

2 - Ga vervolgens naar binnen, naar jouw beleving van deze ervaring. Voel hoe het voelt en aanschouw in stilte de gedachten die hierbij opstaan.

Dit kunnen gevoelens en gedachten zijn zoals bijvoorbeeld:

Gevoel: Onrechtvaardigheid

Gedachte: Anderen kunnen misbruik van mij maken

Gevoel: Dominantie

Gedachte: Anderen kunnen mij sturen in mijn keuzes, dan doe ik niet wat ik wil maar wat zij willen

Gevoel: Competitie

Gedachte: Anderen kunnen mij van mijn eerste plek verstoten

Gevoel: Manipulatie

Gedachte: Anderen kunnen zich bij mij een weg naar binnen vlijen - om van of via mij te krijgen wat zij willen voor zichzelf

Welk specifiek gevoel en welke bijbehorende gedachten staan er **in jou** op?

Als je nu heel goed beseft dat jij het bent die hiervoor de deur open heeft gezet, dan weet je tevens dat jij degene bent die moet handelen, jij bent degene die het moet afsluiten.

3 - Maak nu een lijstje van alle 'sociale verplichtingen' die jij jezelf oplegt, waarvan je voelt dat ze je belemmeren, onderdrukken en afhankelijk houden van anderen. Stel jezelf hierbij de volgende vragen:

- ~ Wie moet jij (van jezelf) zijn voor de ander?
- ~ En waarom?
- ~ Wat denk je met deze verplichting te bewerkstelligen?
- ~ **Wat gebeurt er als je dit per direct zou stoppen?**

4 - Bekijk de angsten die opstaan wanneer je deze 'plicht' (deze sociale gedraging voor de ander - ten koste van jezelf!) los zou laten. Jouw angst voor de gevolgen - is ten eerste **niet waar** - en is tevens **het enige** dat je tegenhoudt!

Ik ga je overigens in een volgend hoofdstuk alles uitleggen over de functie en boodschap van angst.

En de allerbelangrijkste stap komt nu:

5 - Wees nu heel moedig en ontsla jezelf van deze plicht (ondanks dat je het eng vindt). Je zal in jezelf deze keuze moeten maken ondanks jouw angst voor de gevolgen.

Vertrouw erop dat bewustzijn beter weet wat goed voor jou is (dan jij) en het is bewustzijn die je deze ervaring heeft aangereikt. De pijn laat je voelen dat dit niet jouw Hoogste Waarheid is. Het beantwoordt niet aan wie jij werkelijk wil zijn. Wanneer je deze keuze niet maakt, blijven deze pijnlijke en frustrerende situaties zich herhalen totdat het voor jou duidelijk wordt dat jij niet duidelijk en vrij genoeg in jouw relaties staat. Zet door, maak resoluut je keuze - en ga ervoor. Je bent vrij!

Onthoudt: De relatie die je met een ander aangaat weerspiegelt de mate van vertrouwen die jij hebt ontwikkeld in jezelf. De mate van vertrouwen die jij hebt ontwikkeld in jezelf komt direct voort uit de mate van ontvankelijkheid die jij hebt ontwikkeld in verbinding met jouw bron.

Hoe onafhankelijker (= zuiverder) jij staat in relatie tot 'de ander', omdat je beseft dat je niets nodig hebt van de ander om zelf te worden of te zijn wie je **wil** zijn, des te helderder krijg jij de waardevolle boodschappen die hieruit voortvloeit mee **en** des te krachtiger zal jij verbonden kunnen zijn en blijven met jouw eigen bronkracht.

Tot slot: **Wie je wil zijn** - weerspiegelt jouw hoogste waarheid. Dit innerlijk verlangen geef je jouw potentieel weer. Het is wie je (al) bent en in dit leven tot uitdrukking wil brengen.

- 3 -

Wanneer het moeilijk is om los te laten

Loslaten is een keuze, je hoeft het alleen maar te willen!

Wanneer je het gevoel hebt dat je iets los moet laten maar je weet niet hoe, dan heb je iets niet helemaal goed begrepen. Je vergist je. Jij bent degene die 'het' heeft vastgepakt. Het is niet aan jou gehecht, het kent je niet, het weet niet eens jouw naam. Het is er omdat jij het vasthoudt en nu je beseft dat het je niet (langer) dient is het tevens aan jou om het ook weer los te laten zodat je iets anders kan vastpakken (ik zeg liever: 'ontvangen') wat je wel zal kunnen dienen. Je kunt niets (nieuws) ontvangen als je met je handen vol staat!

De reden waarom we vaak iets niet los (kunnen of willen) laten is omdat we niet met lege handen willen staan. We zijn vaak bang voor de leegte en dan vooral de (ingebeelde) ongemakkelijkheid die die leegte met zich mee zou kunnen brengen. Daarom wil ik je eerst vertellen wat leegte werkelijk is.

Die leegte is eigenlijk gewoon ruimte. Ruimte om te ontvangen wat het leven voor jou in petto heeft. Hoe voller jij bent - helemaal gevuld met gedachten over van alles en nog wat (persoonlijke waarheden) - des te minder ruimte heb je over om van het leven zelf nog te ontvangen.

Op het moment dat je jezelf toelaat om te beseffen wat leegte werkelijk is, ruimte, beschikbaarheid - om het leven toe te kunnen laten met al zijn overvloed, kun je tegelijkertijd beseffen dat dit dus absoluut niet iets is om bang voor te zijn, of uit de weg te hoeven gaan.

Ik wil je daarom aanmoedigen om juist de leegte te willen ontmoeten.

Om ruimte (leegte) te creëren dien je oude gedachten, gehechtheden of identificaties over jou en jouw leven, dus hoe jij denkt hoe jouw leven zou moeten lopen, los te laten.

Mmm, loslaten dus. Hoe deden we dat ook alweer?

Een oefening in loslaten

1. Ik wil je vragen om een dienblad (of iets wat als dienblad kan dienen) erbij te nemen. Stouw het dienblad vervolgens maar lekker vol. Stouw het zó vol dat er niets meer bij kan (maar je moet het nog wel kunnen optillen)
2. Pak het dienblad vervolgens met beide handen stevig vast.
3. Nu wil ik je vragen om een nieuw (leeg) dienblad (of iets wat als dienblad kan dienen) erbij te nemen. Heb je geen tweede dienblad? Zorg er dan voor dat je degene die je nu in je handen hebt leeghaalt.
4. Beslis wat je gaat doen en **doe** het (ik wacht wel even)
5. En? heb je het gedaan? Heb je nu een leeg dienblad in je handen?
6. Dan wil ik je nu vragen **hoe** je dat gedaan hebt! Hoe heb jij jezelf in de positie gebracht dat je nu een nieuw of leeg dienblad in je handen hebt?
7. Jouw antwoord.....

Je kan het dus! Je weet heel goed hoe je iets los kunt laten. Precies zo laat je gedachten los die je niet langer van dienst zijn.

Er is geen verschil tussen het loslaten van een dienblad en het loslaten van gedachten. Het enige dat je moet weten dat ervoor nodig is: **is dat je het moet willen**. Het is een beslissing, een keuze. Het is jouw handeling. Jij moet het doen.

Jij moet dus innerlijk die beslissing maken: “Ik laat dit los”. En vervolgens *is* het los. Dit gaat vanzelf. Het enige wat jij hoeft te doen is het te willen. Ervoor te kiezen. En dat is alles.

Je dient daarvoor alleen te (willen) beseffen dat het nodig is, je dient daarvoor alleen te beseffen dat het de enige manier is. Zodra je dat voelt, die noodzaak, of liever nog - **dat verlangen** dan máák je die beslissing.

Energie doet de rest.

De gedachte vertrekt vanuit zichzelf - wanneer jij bereid bent om het los te laten. Elke gedachte gehoorzaamt namelijk aan jou. Elke gedachte blijft bij je **zolang** als jij dat wil en vertrekt **zodra** jij dat wil. Want alles - jouw hele leven - vindt plaats in navolging en uitvoering van jouw Wil! En zo simpel is het.



Elke keer wanneer jij kracht, liefde, troost, waardering, respect, begrip en eenheid wil ontvangen vanuit de wereld om je heen handel je vanuit het ervaren van een gebrek. Dit is de frequentie van angst

Elke keer wanneer je ontspant terwijl jij niet kan zijn wat je wil zijn ontvang je (vanzelf). Dit is de frequentie van dankbaarheid

Nicky Verbeek

- 4 -

Bij angst, angstige gedachten en paniek

Angst geeft je aan wat je gelooft - maar niet bent

Angst is een hele duidelijke richtingaanwijzer. Angst vertelt je namelijk altijd maar één ding: Dat wat je niet bent. En dus tevens wat jij niet wilt zijn. Waar jij niet naartoe wilt gaan.

Dus, waar ben je bang voor? Want waar je bang voor bent is niet eens ECHT! Het is een gedachte over jou die niet waar gemaakt hoeft te worden als jij dat niet wilt! En dat is wat angst je vertelt.

Angst geeft je aan welke zelf-ondermijnende, een zelf-ontkennende of zelf-beperkende gedachten jij gelooft. Het is alleen omdat je gelooft dat jij het wellicht wél zou kunnen zijn (want uiteindelijk is niets onmogelijk), waar je bang voor bent. Dat het überhaupt mogelijk is, wil niet zeggen dat **jij** het mogelijk wil maken. De angst die opstaat vertelt het je heel duidelijk: NEE! Dus.

Wees daarom niet bang voor angst. Angst heeft een zeer belangrijke functie en dat is absoluut niet om jou bang te maken. Het is er om je bewust te maken. Het is de meest krachtige richtingaanwijzer die je tot je beschikking hebt.

Niemand kan jou vertellen wie je bent. Jij voelt de hele dag wie je bent. En van daaruit weet je wat je wel wil doen en ook wat je wilt laten! Je hebt al het weten de hele dag bij je. Hoe mooi is dat. Angst laat je hierbij vooral weten wat je wilt laten (**niet doen** dus!).

Zolang je nog bang bent voor angst, en krampachtig reageert vanuit het vermijden, voorkomen of onder controle krijgen van de persoonlijke waarheid die angst je toont, zal je ongewild precies die kant op bewegen waar angst je juist voor waarschuwt: De weg van moeite en beperking.

Wanneer angst opstaat vertelt het je dat, zolang jij geloof hecht aan deze gedachte, deze gedachte ook werkelijk bewaarheid kan/zal worden. Het geeft je letterlijk de beperkte optie aan! Het mindere alternatief. Het toont je een mogelijke mogelijkheid, maar laat je tevens weten dat dit niet de hoogste waarheid is voor jou, dit is niet de beste optie voor jou!

Het vraagt je: "Weet je zeker dat je dit als mogelijke mogelijkheid in je vizier wilt houden?"

Angst veroordeelt je echter niet, het dwingt je nergens toe, het biedt je slechts een kijk op de uiterste waarden van jouw potentieel. Angst is er dus niet om je te laten vechten, vluchten of een oplossing te zoeken. Angst is juist een waardevolle metgezel. Het toont je de schaduwzijde van het licht van bewustzijn.

Zolang je handelt in reactie op angst weerhoud je jezelf van jouw hoogste waarheid. Zolang je handelt in reactie op angst houd je jezelf onbewust van de werkelijke mogelijkheden en jouw ware potentieel. Dus terwijl alles in jou wil reageren op angst, en daarmee wil voorkomen wat angst aan toekomstmogelijkheden toont, is iedere reactie vanuit angst juist een initiator daarvoor. Je geeft hiermee voeding (jouw aandacht, energie en dus toewijding) aan de creatie van een beperkende optie, in plaats van angst te benutten om bewust te worden van wie je bent en wie je wil zijn.

Je creëert dus precies waar je bang voor bent, **zolang** je er bang voor bent.

En dit geeft je de sleutel tot ontwaken. Wees niet bang voor angst. Het is er niet om je te laten vechten, vluchten of te verstarren, **het vraagt je om zijn plek in te nemen!**

Reageer dus **niet** op angst. Hoe overweldigend het ook voelt. Laat de golven van angst door je heen denderen, hiermee worden oude overtuigingen over jezelf weggespoeld. Laat ze gaan. Blijf beschikbaar voor dit proces.

Vooraf niet reageren en handelen, want elke handeling die je inzet ter bestrijding van angst, zal je richting de angst toe laten bewegen. En dit is nu juist niet wat jij wil en dit is niet wat angst van jou wil. Het is precies andersom.

Aangezien angst aangeeft wie je niet bent, wie je niet wilt zijn, en wat niet jouw hoogste waarheid is, staat angst alleen op, wanneer je (onbewust) deze richting op beweegt (Dank U! Bewustzijn!). Het toont je dat jij dit nog als mogelijke mogelijkheid in je vizier hebt - terwijl dit onnodig en ongewenst is.

Maar waarom zou je kijken naar de richting waar je niet op wil gaan? Sta hier heel even bij stil. Waarom zou je nog een kant op willen kunnen, en dus als mogelijke bewegingsrichting in je vizier houden, terwijl dit zo duidelijk niet is wat je wil zijn, hoe je wil zijn en wat je wilt doen? Het is nu juist de bedoeling dat je deze stroomrichting, deze mogelijke mogelijkheid **uit** je vizier haalt. En daarmee weg haalt uit je mogelijke mogelijkheden.

Er is maar één manier om dit te doen: Neem de plek van angst in. Wees datgene waar je bang voor bent. Ga precies daar aanwezig zijn, waar de angst zich bevindt. Dit, zodat deze plek geen mogelijke mogelijkheid meer is en het volledig uit je vizier raakt. Jij bent hier nu aanwezig, dus het is geen kant meer waar jij naartoe kunt bewegen.

Ik zeg overigens niet dat je **moet doen** wat je niet wil doen en **moet zijn** wie je niet wil zijn. Dit is dus niet iets wat je tot uitdrukking brengt. Juist niet, dit is een innerlijk proces, dit is aanwezig zijn! Dit is de weg om te ontwaken in bewustzijn om vervolgens moeiteloos mee te kunnen stromen met je ware natuur. Dit is wat je doet om te worden wie je wil zijn. Je haalt hiermee eenvoudigweg alle ongewenste mogelijkheden uit je vizier.

Wanneer je precies op de plek aanwezig zal zijn waar jouw grootste angst (en onwil) zich huishoudt, precies dáár zal je jouw hoogste waarheid recht in het vizier krijgen. Dit is een automatisch gevolg, omdat jouw hoogste waarheid precies het tegenovergestelde is van waar je bang voor bent. Ik weet dat dit moeilijk is om mentaal te snappen, daarom zou je het een keertje moeten doen. Je moet het een keertje willen voelen, dan begrijp je meteen wat ik bedoel.

Ik geef je een aantal voorbeelden

Ben je bang om als een slecht mens te worden gezien / ervaren?

Probeer niet te handelen ter voorkoming hiervan, maar kom in aanwezigheid op de plek waar je angst zich bevindt:

Voel hoe het voelt om een slecht mens te ZIJN.

Nu, wat kan je doen om dit nooit (meer) te hoeven worden?

Je stroomt automatisch in de richting van je verlangen, jouw hoogste waarheid

Ben je bang om fouten te maken?

Probeer niet te handelen ter voorkoming hiervan, maar kom in aanwezigheid op de plek waar je angst zich bevindt:

Voel hoe het voelt om ongeschikt, niet goed genoeg en / of mislukt te ZIJN.

Nu, wat kan je doen om dit nooit (meer) te hoeven worden?

Je stroomt automatisch in de richting van je verlangen, jouw hoogste waarheid

Ben je bang om niet welkom / ongewenst te zijn?

Probeer niet te handelen ter voorkoming hiervan, maar kom in aanwezigheid op de plek waar je angst zich bevindt:

Voel hoe het voelt om ongewenst, storend en vervelend te ZIJN.

Nu, wat kan je doen om dit nooit (meer) te hoeven worden?

Je stroomt automatisch in de richting van je verlangen, jouw hoogste waarheid

Ben je bang om verlaten te worden / er alleen voor komen te staan?

Probeer niet te handelen ter voorkoming hiervan, maar kom in aanwezigheid op de plek waar je angst zich bevindt:

Voel hoe het voelt om verlaten, eenzaam en alleen te ZIJN.

Nu, wat kan je doen om dit nooit (meer) te hoeven worden?

Je stroomt automatisch in de richting van je verlangen, jouw hoogste waarheid

Kun je er zelf ook een bedenken?

- 5 -

Bij frustratie, fouten & falen

Je hebt nog nooit - bewust - iets verkeerd gedaan

De meeste mensen gaan op zoek naar zichzelf en beginnen hun pad van persoonlijke ontwikkeling en zelfontplooiing met het doel zich gelukkiger, succesvoller en/of meer geliefd te voelen. We gaan er vaak van uit dat er een (ultieme) 'staat van zijn is', die we kunnen ontwikkelen of vinden, van waaruit ons leven zich pas goed zal kunnen ontvouwen.

Maar er is geen 'staat van zijn', je bent nog nooit iets geweest en je zal nooit iets zijn. Je bent nooit **iets**. Je bent dientengevolge nooit af, want het is niet jouw natuur om 'iets' of 'af **te zijn**'. Je bent bewustzijn en bewustzijn groeit. Bewustzijn is energie en energie is pas energie als er beweging is. Bewustzijn is dus een stroom van energie. Deze stroom is in ieder mens voelbaar als een diep verlangen. Deze stroom van bewustzijn blijft zich onophoudelijk ontwikkelen. Dat is de natuur van deze energie. Dit alles wat het wil, en daar kom jij uit voort, dat is jouw drijfveer, jouw altijd aanwezige diepste verlangen. Hier wil je volgbaar aan zijn. Daar kan jij niet eens wat aan doen!

Elke ervaring geeft jou aan wat je op *dit* moment doet (welke beweging je maakt) en of dat in overeenstemming is met de stroom van jouw diepste verlangen - de koers van jouw bewustzijn. Of te wel, jouw gevoelens laten je weten of je mee stroomt, of juist tegen je eigen natuurlijke stroom ingaat. Het ene is moeiteloos en het andere is vermoeiend.

Groeien in bewustzijn gaat gepaard met frustratie, fouten, proberen, falen en nog eens proberen. Als je hier een probleem mee hebt zal je liever iets willen 'zijn' dan werkelijk groeien. Ik wil je van harte aanmoedigen om een nieuwe kijk te ontwikkelen richting frustratie, fouten en falen.

Frustratie betekent dat je een diep verlangen koestert, dit verlangen geeft jou de juiste richting aan, maar dat er tegelijkertijd een gedachte in je heerst die precies de tegenovergestelde richting op wil sturen.

Elke vorm van frustratie geeft jou aan dat je kunt kiezen. Kies je voor de moeiteloze weg, mee met de stroom van je verlangen, of ga je tegen de klippen op - teneinde je vast te kunnen houden aan gedachten die je schijnzekerheid verschaffen (zodat je je angsten niet onder ogen hoeft te komen).

Fouten zijn geen echte fouten, want hoe kun je fout zijn als je handelt vanuit iets dat je (nog) niet weet? Fouten zijn een gevolg van 'ergens onbewust van zijn'. Je was het je niet bewust. Als je het al wist, zou je het niet fout doen! Een fout kan ook alleen maar gemaakt worden omdat je iets uitprobeert. Je doet maar wat, je weet het namelijk (nog) niet, en daar zit de openheid en ontvankelijkheid voor de uitkomst (het leven zelf!). Je hebt een richting gekozen en beweegt vanuit jouw innerlijk verlangen, maar weet nog niet precies hoe en wat. Mooi zo! Wanneer je voelt of merkt dat het niet werkt, betekent dit dat je de gelegenheid krijgt om je verlangen nog meer toe te spitsen.

Laat je niet door de eerste de beste tegenslag tegenhouden. Het is er om jouw verlangen steeds duidelijker te maken en jouw stroom toe te spitsen op jouw hoogste waarheid. Wie nog nooit een fout heeft gemaakt heeft nog nooit wat geprobeerd. En dat zou in het licht van jouw potentie eeuwig zonde zijn.

Ik wil je aanmoedigen om bereid te zijn om te falen. Wees bereid om te falen, wees bereid om fouten te maken. Het is namelijk geen fout, het is gewoon weer een prachtige stap in jezelf 'verkennen'. Elke fout leert jou jezelf beter kennen en vooral wat jouw voortdrijft. Van 'fouten' leer je het meest. En uit falen ontspruiten de mooiste successen!

Heb je het toch af en toe moeilijk en voel je angst om die ene specifieke maar o zo spannende richting in te slaan? Stel jezelf dan de volgende vraag: **Wat zou ik doen, als ik niet kán mislukken?**

- Tot slot -

Je bent vreugde, zelfs! als je dit niet zo voelt

Wie of wat jij diep vanuit jouw kern bent is vreugde. Ontembare vreugde. En elke keer wanneer je de volledige toegang verleent aan jouw scheppende bron zal je hier gevoelsmatig een vleugje van mee krijgen.

Maar het is niet zo dat, omdat je vreugde BENT dat je dit ook de hele dag moet of zal voelen. Jouw gevoelens hebben namelijk een hele belangrijke functie. Ze zijn er om jou elk moment opnieuw feedback te verschaffen over de mate van jouw ontvankelijkheid ten opzichte van jouw scheppende bron en de eventuele beperkende gedachten die hierbij energetisch worden aangetrokken.

Terwijl onderliggend elke ervaring absolute en ontembare vreugde als bron schuilgaat beleef je daarbovenop het leven zelf met alle feedback die daarbij hoort.

Je hebt namelijk (en dit blijft zolang als jij leeft) een altijd continuerend proces van groei en ontwikkeling door te gaan, om niet alleen als mens maar ook als bewustzijn te groeien. Elke ontwikkeling die jij maakt als mens, betekent namelijk tegelijkertijd groei voor het totale potentieel van bewustzijn zelf. En omdat bewustzijn voor ieder mens toegankelijk is, betekent dit dat het niet uitmaakt wie de ontwikkeling maakt, het voor iedereen geldt.

Laat het gevoel van **Geluk** - op zichzelf - nooit jouw streven zijn. Het bevindt zich namelijk nergens buiten jou. Door geluk op te zoeken als iets buiten jou raak je er alleen maar verder vanaf. Het is daar waar jouw hart is. Precies hier waar jij ervaart. Het zit in de diepste kern van **elke ervaring**, ook die van verdriet, pijn, afkeer of frustratie.

Hoe meer jij ontvankelijk wordt voor elke ervaring (ook de gevoelsmatig negatieve) zal je tegelijkertijd steeds in verbinding komen met je tomeloze vreugdevolle hart, waardoor het steeds meer in jou kan verankeren. Je zal erop gaan vertrouwen. En dat is leven in overgave!

Je hoeft dus alleen maar **te weten** dat je vreugde **bent** - om direct terug in verbinding met jouw scheppende vreugdevolle bron te kunnen komen, elk moment opnieuw. Laat dit weten dan ook jouw leidraad zijn, ongeacht hoe je je voelt! Weet wie je bent, zodat je er niet naar op zoek hoeft te gaan.

Wanneer je het belang van jouw gevoelens hierbij inziet, zal je geen enkele ervaring af willen wijzen. Ook pijnlijke of frustrerende ervaringen mogen binnen komen, jij bent open voor alle communicatie en weet je plek, ten opzichte van jouw vreugdevolle bron.

Je erkent daarmee dat jij de uitvoerder bent van dit leven en niet de planner. Je laat dan ook de volledige regie over aan jouw ongekende deel, omdat je tot in het diepste van je wezen beseft dat jouw ongekende deel onvoorwaardelijk van je houdt en altijd tot doel heeft het allerbeste uit jouw mogelijke mogelijkheden te halen. Je baseert al jouw keuzes op jouw vertrouwen in jouw bron. Het representeert namelijk jouw Hoogste Waarheid en begeleidt je tevens liefdevol om dit vanuit jouw innerlijk potentieel volledig tot uitdrukking te brengen.

~

Je bent geliefd
Het enige gemis dat je kunt ervaren
Is wanneer je dát vergeet

Nicky Verbeek

~



- Nicky Verbeek -



Op zomaar een dag in mei van het jaar 2005 was er dat moment, dat ene enkele moment van waaruit zelfrealisatie ontsprong. Zonder enige voorbode, verwachting of 'spiritueel zoeken' kwam ik in een glorieuze hereniging met mijzelf. Deze directe en ultieme eenheidservaring heeft mij in een fractie van nog geen seconde mijn totale potentieel laten kennen.

Ik doorzag dat ik elke vorm van persoonlijk lijden zélf had veroorzaakt en in stand had gehouden en dat dit volstrekt onnodig was. Bovendien werd het mij heel helder dat dit niet alleen voor mij geldt, maar op iedereen van toepassing is. Elke vorm van lijden ontstaat namelijk bij iedereen op precies dezelfde plek: in gedachten.

Er volgden steeds meer diepe inzichten in mijn ware natuur en ik ontdekte daarbij dat ontwaken uit beperkende gedachten elk moment, steeds opnieuw kon ontstaan door innerlijk een aantal stappen te nemen. Toen ik deze stappen bewust en procesmatig begon in te zetten werd het steeds gemakkelijker en kwam er steeds meer ruimte vrij van waaruit ik mijzelf in vrijheid kon verwezenlijken. Er ontstond een unieke methode.

In de jaren daarop heeft mijn methode zich ontwikkeld tot een zeer effectieve sleutel om de kracht van zelfondermijnende gedachten om te buigen waardoor de ik-identificatie ermee wordt onderbroken. De wonderen die deze onderbreking teweeg brengt zijn direct bewustzijn verruimend en hebben een oneindig bevrijdende uitwerking op het leven en op de manier waarop het leven wordt gezien.

In ieder van ons zit een enorme kracht, wanneer je deze toelaat te ontwaken stelt het jou in staat om jouw leven volledig te transformeren van een lijdensweg in een liefdevol, succesvol en inspirerend leven. Het is mijn passie om jou hierbij te mogen begeleiden.

- Dank je wel voor het lezen! -

Ik wil je hartelijk bedanken voor je interesse, en wie weet tot gauw!

Vanuit het hart

Nicky

