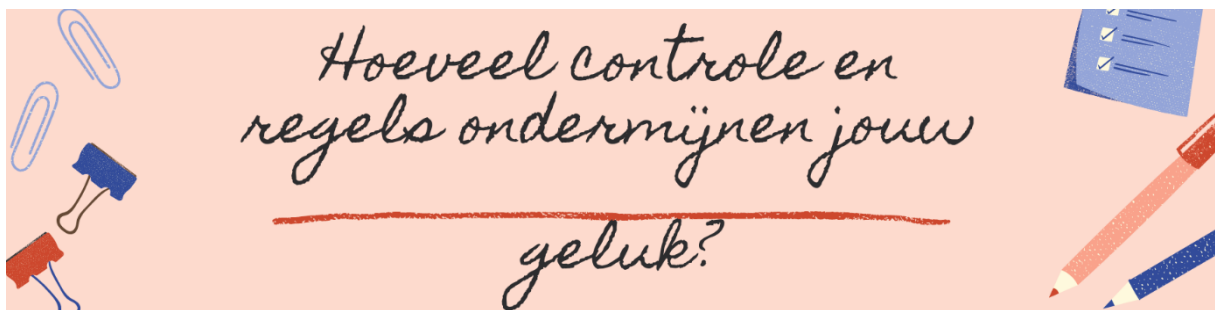


Er gaat zoveel goed

Hartgedragen Ouders zijn voorlopers van ontwikkelingen binnen het gezinsleven. Maar waar zien we hun doorbraken, veranderingen en goede ervaringen? Meestal blijft dat beperkt tot hun eigen familieleden en persoonlijke netwerk. En dat is zo jammer.

De zorg is vooral gericht op de problemen. De reguliere media is vooral gericht op het slechte nieuws. In ons land ligt de lat vaak hoog. Op werk, school, (thuis?). Het gevaar bestaat dat we ons richten op dat wat vooral niet goed gaat of beter kan. We zoeken erkenning bij anderen. Het kan zijn dat we het negatieve daardoor juist versterken. Als therapeut, leefstijlcoach en ervaringsdeskundige van twee inmiddels volwassen zonen weet ik dat het anders kan. Als je ook het verschil wilt maken binnen je gezin, lees dan vooral door!



Angst en liefde

Elk transformatieproces begint met acceptatie, aanvaarding en erkenning. Liefde kan niet zonder angst, vertrouwen kan niet zonder wantrouwen en verbinding kan niet zonder eenzaamheid. We leven hier op aarde in dualiteit en daarom ervaren we beide. We hebben het nodig om te weten hoe het niet moet, hoe we het niet willen, om daarna de switch naar het vertrouwen, de liefde en overvloed te kunnen maken. In de overgangstijd waarin we nu leven komt met name binnen gezinnen en relaties de onderste steen boven. Daar waar we eerder nog op de automatische piloot ons werk en afleiding konden vinden, worden we nu door het leven meer stil gezet en in contact met onze diepste angsten, boosheid of onzekerheid gebracht.

'Kwantum-mama' zijn

Toen in 2012 het systeem van de Maya's op mijn pad kwam, is de verandering in mezelf, en daarmee ook binnen ons gezin, in een stroomversnelling gekomen. Dit is een krachtig systeem waarmee je jezelf kunt helen, waarmee je vanuit 100% aanvaarding van wat er is, negatieve emoties (lage frequenties) omzet naar positieve emoties (hoge frequenties). Dit start met in het vertrouwen stappen dat alles precies goed is zoals het is. De moeilijkheden die je met je partner ervaart en de gedragsproblemen die je kind je laat zien, zijn kansen om dat wat je in jezelf ervaart, te helen. Hierdoor kom je dichterbij jezelf. Dit doe je door de verantwoordelijkheid te nemen voor alles wat je voelt. Door daarvoor niet de ander de schuld te geven, maar in jezelf te voelen wat je raakt. Hierbij is je gedachtekracht van essentieel belang. Vanuit het kwantumdenken, dat bij de Maya's hoort doordat zij in verbinding met de Hunab K'u stonden, de Bron van al het leven, weten we dat onze gedachten bepalen hoe we ons voelen. Onze gedachten informeren ook ons DNA en dit maakt dat we op een bepaalde manier handelen en specifieke situaties aantrekken.



Wist je dat ruim 90% van wat we doen, wordt bepaald door onze onderbewuste mind?

Hier zitten onze overtuigingen als: 'Ik mag er niet zijn, ik doe het nooit goed, ik heb altijd pech of ik ben geen liefde waard.' Deze overtuigingen zorgen ervoor dat je extra je best gaat doen om toch goedkeuring of waardering te ontvangen. Zoals je wellicht zult begrijpen, zijn deze overtuigingen gebaseerd op angst. Het zorgt ervoor dat je vanuit een lage frequentie handelt.

Positieve mindset

Wat je kind van je vraagt, is om je bewust te worden van wat je energetisch (onbewust) uitzendt. Is je kind snel boos? Hoeveel boosheid zit er nog in jezelf? (en hoe ga je daarmee om?) Zoekt je kind vaak de grenzen op? Hoe geef jij je grenzen aan? Sta je krachtig in verbinding met jezelf of ben je onzeker en daardoor niet altijd stevig en duidelijk genoeg? Word je door je partner afgewezen omdat jullie verschillend denken, waar wijs jij jezelf nog af? Waar laat jij jezelf nog in de steek? Door deze pijn te voelen, en daarbij lief voor jezelf te zijn... het je licht, bewustzijn en volledige erkenning te geven, ga je de weg naar binnen en ontstaat een proces naar meer balans.

Je kind is
een
andere...



JIJ!

Elk moment heb je weer een keuze: 'Ga ik door op de oude voet en blijf ik in het verhaal zitten en dezelfde ervaringen aantrekken, of ga ik mijn gedachten veranderen en kiezen voor een meer liefdevolle mindset!' Je zegt dan NEE tegen jezelf en gaat je aandacht richten op het positief tegenovergestelde van wat je ervaart. Dus voel je afwijzing, dan zeg je met je innerlijke stem tegen jezelf: 'Ik ben liefde. Ik ben precies goed zoals ik ben. Of, ik houd van mezelf en blijf trouw aan mezelf.' Voel je stress, dan zeg je tegen jezelf: 'Ik mag het rustig aan doen. Ik luister naar mezelf door heel stil te zijn. Of, ik ben kalm mezelf.' En zo kies je ook bij boosheid, verdriet of pijn voor een positieve gedachte als: 'Ik uit mijn gevoelens en zuiver mezelf. Ik ben heel. Ik ben helemaal oké.' Je zult gaan ervaren dat je steeds sneller door je boosheid of angst heen beweegt. Wat ik hierbij zelf vaak fijn vindt, is dat ik mijn armen om mezelf heen sla. Mezelf de liefde, steun en geruststelling geef die ik op dat moment nodig heb. Hoe meer je deze weg van (zelf)liefde gaat, hoe minder je triggert en uit je balans haalt.

De eenheid met je kind

Jij en je kind zijn één en hoe meer jij in verbinding met jezelf komt, hoe makkelijker je kind bij zichzelf blijft en veerkrachtig en vol zelfvertrouwen opgroeit. De positieve mindset in jezelf vraagt ook om verlenging naar je kind. Wees je bewust van je taalgebruik. Let je vooral op wat niet goed gaat en geef je daar aandacht aan, of benoem je wat goed gaat en wat je graag wilt zien? In plaats van: 'Schreeuw niet zo, zeg je dan: Ik wil graag dat je rustig praat'. Of: 'Wiebel niet zo, wordt: Ik wil graag dat je nu even stil zit'. Onze hersenen kennen het woord 'niet' niet, dus je kind blijft anders juist doen



wat je niet graag wilt. En ook hierbij geldt: hoe meer jij kunt laten en hoe minder jij verwacht van je kind, hoe authentieker, meer puur en autonomer hij opgroeit. Alles wat je triggert bij je kind, zegt iets over je eigen binnenwereld. Wat maakt dat hij niet mag wiebelen aan tafel? Wat maakt dat hij 'gewoon' moet praten? Hoe meer jij je kind kunt laten zijn, óók met zijn boosheid of zijn verdriet, (in plaats van dat je zegt: 'Stil maar' of afleiding (of een oplossing) voor hem zoekt), hoe makkelijker hij ook later zijn gevoelens blijft uiten en de oplossingen uit zichzelf haalt.



Er gaat zoveel goed!

Jij bent goed. Je kind is al goed! We zijn heel geboren en zijn hier op aarde om alles te ervaren. Door je aandacht te richten op wat er wèl is en bewust te kiezen voor een positieve focus verhoog je jouw frequentie. Kinderen vinden het heerlijk als je zelf ook eerlijk mens kunt zijn. Met alle emoties erop en eraan. Hier ontlene ze zelfs zelfvertrouwen aan, want dan klopt het immers wat ze voelen en doet mama zich niet anders voor dan ze zich voelt. Dit is de weg naar de nieuwe tijd: het Aquarius tijdperk waarin we vanuit onvoorwaardelijke liefde, gelijkwaardigheid, zelfheling en verbinding met elkaar samenleven. Omring jezelf met mensen die dit voeden. Doe de televisie vaker uit. Zet fijne muziek op. Doe elke dag minstens 10 minuten iets wat je blij maakt. Maak het verschil en verbind je met elkaar op deze nieuwe 'tijdlijn'.

*Wil je meer weten over deze weg naar Hartgedragen Ouderschap? Word gratis lid van de community en ontmoet gelijkgestemde ouders, vind inspiratie vanuit de wijsheid van de Maya's en online-cursus 'Liefdevol in verbinding met *jezelf *je kind *je partner'. Ook is het mogelijk om een gratis Aura Analyse Scan te laten maken vanuit de nieuwste ontdekking in de Quantum Fysica. Op de website <https://www.tzolkind.nl/> vind je de link naar de verschillende mogelijkheden.*