

inspiratie
boekje

2014

EEN BOEKJE VOL LIEFDE,
VERTROUWEN EN STEUN

Anne van het Hart

Inspiratieboekje 2014

Een boekje vol liefde, vertrouwen en steun

Anne van het hart



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2014

Inleiding

Liefde is alles!

Boek

Donker

Jij

Vragen

Puzzel

Antwoorden

Zee

Geluk

Kleding

Luister naar je hart

Vogel

Boeken

Reis

Gerecht

Lat

Bloem

Groeien

Deuren

Lied

Eigenwaarde

Jezelf vinden

Ontmoetingen

Engelen

Kaders

Samen

Schuimkoppen

Spiegel

Tuin

Zoek

Vat
Verbinding
Kleuren
Teamspelers
Wil
Verbonden
Zien
Navigatie
Vertrouwen
Vertrouwen in de ander
Angst
Onderweg
Zere plek
Beren
Parels
Behouden
Drempels
Adders
Storm
Lachspiegel
Sluizen

Over de auteur
Colofon

Inleiding

Na het doen van een cursus intuïtieve ontwikkeling, begon ik 'ineens' heel mooie ingevingen te ontvangen. Als ik met een vraag of onzekerheid zat, of als ik zag dat mensen uit mijn omgeving ergens tegenaan liepen, ging ik wandelen of fietsen. Ik ging dan letterlijk in gesprek met mezelf, en kwam dan vaak tot verrassende inzichten. Inzichten waar ik wat mee kon, omdat deze me verder hielpen.

Ik schreef die inzichten op zodra ik thuis kwam, zodat ik ze later nog eens na kon lezen. Soms, als iemand uit mijn omgeving het moeilijk had, las ik een stukje voor of stuurde ik er één toe. Telkens weer gaf het de mensen troost, herkenning en vertrouwen. Ze werden erdoor geraakt en gesterkt. Ik vond dat heel mooi en bijzonder om te zien.

Dat wat ik schreef gaf niet alleen mij steun, ook andere mensen werden erdoor geraakt. Ze voelden zich er door geïnspireerd, gesteund en gesterkt. Dat was voor mij de reden om de tekstjes uit te laten geven. Moge een ieder die dit leest, hierin inspiratie, herkenning, liefde, steun en vertrouwen vinden.

Anne van het Hart

Eigenwaarde

Waarom laat je je eigenwaarde afhangen van wat anderen van je vinden? Iedereen denkt en beleeft de dingen vanuit zijn eigen referentiekader. Jij hebt en bent je eigen referentiekader. Je mag je leven zelf vormgeven. Je mag jezelf vormen naar je zelfbeeld. Met liefde voor jezelf, vanuit de liefde voor jezelf.

Je doet jezelf tekort als je alleen bezig bent met je te vormen naar het beeld van anderen. Het is dan net alsof je in een toneelstuk speelt en de woorden van tevoren goed uit je hoofd hebt geleerd. Je zegt de woorden, maar voelt ze niet. Die woorden betekenen niets voor je. Je draagt ze voor, maar je draagt ze niet uit. Je plaatst ze buiten jezelf. Je staat erbij, en kijkt ernaar... Je mag staan voor wie je bent, en voor wat je doet.

Je kunt alleen ontdekken hoe waardevol je bent door niet alleen naar jezelf te kijken, maar door jezelf écht te zien staan! Door je te realiseren dat jij de enige bent die weet wat je bezielt. Alles wat je kunt en bent, kan je vinden in jezelf. Zowel je talenten als je diepste wensen en verlangens.

Als je van daaruit leeft, neem je jezelf serieus. Dan zie je jezelf staan. Dan loop je niet meer voorbij aan jezelf. De ultieme bevestiging krijg je van jezelf door je hart te volgen. Door te leven vanuit je eigen-waarden!

Spiegel

Ga eens voor de spiegel staan en kijk erin. Kijk niet naar je haar of naar je make-up. Dat is maar uiterlijke schijn. Kijk eens écht naar de persoon die daar staat. Wat maakt jou tot wie je bent? Waar word je blij van? Wat is je passie? Wat is je ultieme geluk? Kortom, wat laat je leven?

Sta eens stil bij die vragen, en naarmate je meer antwoorden weet, zie je jezelf steeds helderder in de spiegel. En leer je jezelf steeds beter kennen. Je lichaam is slechts een verpakking die je mag gebruiken. Het hoort voor een tijd bij je. Maar je bent niet je lichaam! Je lichaam kan het je soms ontzettend moeilijk maken. Jij hebt er invloed op of je je een gevangene of bewoner voelt van je eigen lichaam.

Zoek

Soms lijkt de liefde in jezelf zoek te zijn. Je zoekt soms wanhopig, maar ziet het niet. Kijk dan eens waar dat door komt. Ga bij jezelf te rade. Welke emoties in jezelf schreeuwen zo hard dat je alleen daar naar luistert? Welke gebeurtenis houdt je zo bezig dat je alleen daar naar kijkt? Bekijk die gebeurtenissen en emoties. Realiseer je dat je er ook, zonder jezelf te bekritisieren, vanuit liefde naar kunt kijken.

Voel wat het met je doet als je het vanuit de liefde en waardering voor wie je bent bekijkt. Het geeft rust, het biedt tegenwicht. Wat er ook gebeurt, niets maakt jou als persoon minder waardevol. En van elke ervaring, hoe moeilijk deze soms ook is, zul je groeien als je liefdevol naar jezelf, de ander en de situatie kijkt.

Het zorgt ervoor dat je in elke situatie toch weer een lichtschakelaar kunt vinden die je zelf aan kunt zetten. Zoals een spaarlamp steeds sterker gaat stralen, zal het voor jou ook langzaam maar zeker steeds helderder worden. Dat helpt je om anders naar situaties te kijken. De scherpe kantjes worden erdoor afgevlakt. Langzaam maar zeker zal alles een andere vorm aan gaan nemen. Je zult merken dat je er zelf steeds meer vorm aan kunt geven. De liefde is nooit weg, je moet er alleen wel je aandacht op richten en het aandacht geven.

Laat je niet opslokken door alles wat er gebeurt, maar probeer mee te veren. In de wetenschap dat de liefde de krachtigste drijfveer is die je in je hebt!

Verbinding

Wees blij en dankbaar voor de mensen die op je pad komen. Geef ze liefde, ontvang wat ze je brengen in liefde. Laat je omarmen, en houd hen vast zonder je aan hen vast te klampen.

Als je je vastklampt, kun je beiden geen kant meer op en verkramp je. Dat is niet de bedoeling. Loop hand in hand een stuk met elkaar op, laat elkaar los als dat nodig is.

Wees dankbaar voor wat je elkaar in leven en liefde gebracht hebt. In de wetenschap dat de verbinding blijft.

Kleuren

Je hoeft je niet meer te verstoppen, je niet meer te camoufleren. Je hoeft je kleuren niet meer aan te passen aan de rest. Jouw kleuren hoeven niet hetzelfde te zijn als die van de anderen. Jouw kleuren zijn uniek en prachtig!

Je mag oog hebben voor je eigen kleuren. Je mag genieten van je eigen kleuren. Jouw kleuren passen perfect in het plaatje. Ze zijn in harmonie en geven het geheel meer kleur. Laat je kleuren zien. Laat ze fonkelen en schitteren in de zon.

Meng ze met andere kleuren, en laat je verrassen door het resultaat. Sta op en neem je plaats vol vreugde en liefde in. Word één met het prachtige schilderij dat leven heet!

Vertrouwen

Het is mooi en bijzonder als je een vertrouwensband hebt met iemand. Iemand die je heel jouw ziel en zaligheid toevertrouwt.

Maar hoe zit het eigenlijk met de vertrouwensband die je met jezelf hebt? Vertrouw jij jezelf ook heel je ziel en zaligheid toe? Je vertrouwt soms blind op anderen, zonder ook maar één seconde naar je gevoel te luisteren. Je hebt dan alleen oog en oor voor wat de ander zegt.

Je bent dan een beetje als een losgelaten blad van de boom. Je zweeft op de adem van de ander. Stuurloos, roerloos, bewegingloos en afhankelijk van waar de ander je heen blaast. Je valt als de ander dan zijn adem inhoudt.

Doordat je je een tijd lang hebt laten sturen, ben je vergeten dat je je leven ook zelf richting kunt geven. Je hebt het vertrouwen in jezelf verloren. Het lijkt te zijn weggeblazen.

Dat is niet zo, maar je keek alleen naar de bladeren. Je realiseert je niet dat jij de boom bent. Jij hebt een stevige dikke stam en takken. Je takken bewegen mee met de wind, dansen in de wind. Ze veren op en neer. Maar de basis, de stam, staat rustig, vredig en goed gegrond.

Zere plek

Je kunt wat leren van de mensen die je ontmoet in je leven. Zowel van de mensen waarbij je je prettig voelt, die je af en toe liefdevol een spiegel voor houden, als ook van de mensen waar je het minder goed mee kunt vinden; de mensen waar je soms boos, verdrietig of chagrijnig van wordt.

Met andere woorden: je kunt leren van de mensen die je confronteren met de dingen in jezelf die je liever niet wilt zien. De dingen die jij als tekortkomingen ziet. De dingen die jou onzeker maken. Zij wijzen ernaar, leggen soms hun vinger op de zere plek. Daardoor lijkt het of die plek alleen maar meer pijn gaat doen.

Dat lijkt misschien zo. Ze maken je ervan bewust deze plek meer aandacht te geven. Kijk waarom die plek zo'n zeer doet, wat je eraan kunt doen om de pijn te verlichten. Of om de plek zelfs te genezen.

Zij leggen de zere plek bloot die jij zorgvuldig afgedekt en verstopt had. Zodat jij kunt beginnen het te helen...

Beren

Je ziet wel eens beren op de weg. En ze lijken zich te vermenigvuldigen op het moment dat je er je aandacht op richt. De weg ziet er nu ineens een stuk minder rooskleurig uit, het ziet er zwart van de beren.

Die beren zijn ontstaan door jouw angst en gedachten. Die beren houden jou tegen. Ze drukken jouw enthousiasme, vreugde en passie de kop in. Ze duwen jou daarmee weg bij datgene wat je het liefs zou willen. Ze laten je zelfs geloven dat je het eigenlijk niets vond.

Daar waar jij eerst de beren met jouw gedachten gecreëerd hebt, beheersen die beren nu jouw gedachten en gevoelens.

Realiseer je dat die beren jouw angsten zijn die jij op de weg projecteert. Het zijn projecties, die alleen maar kunnen bestaan als jij ze voeding geeft....

Storm

Soms heb je het gevoel dat je in een storm zit. De wind blaast hard in en om je oren. Je hebt het gevoel dat alles om je heen door elkaar wordt geschud. Ook jij. Niets staat meer stil, alles beweegt.

Je wordt er bang van. In een poging overeind te blijven, probeer je je vast te houden en vast te klampen aan alles om je heen om niet mee genomen te worden in die storm. Je vecht, je verzet er tegen. Je wordt boos op die storm die je leven op zijn kop zet!

En dan ga je stil zitten, moe van het vechten, terwijl je de wind laat voor wat hij is. En terwijl je daar zit, merk je dat de wind van richting verandert. Hij is nu niet meer ruw en dwingend, hij is liefdevol aanwezig. Het is geen storm meer, maar een liefdevolle stroming.

Soms kun je met je gedachten een storm veroorzaken, die je brengt waar je helemaal niet wilt zijn. Een storm die je bij jezelf vandaan blaast, je vervreemd van jezelf.

Als je zelf een storm hebt veroorzaakt door die maalstroom van gedachten, kun je zelf de storm ook weer tot rust laten komen Tot de stilte die er in de kern altijd al was en zal zijn.

Over de auteur

Anne van het Hart is al van jongs af aan dol op de natuur. Ze trok regelmatig de natuur in om tot rust te komen. In haar vrije tijd doet ze dat nu nog het liefst, samen met haar gezin, of alleen. De natuur helpt haar dichterbij haar gevoel te komen.

Vanuit haar gevoel ontvangt ze mooie inzichten. Inzichten die haar doen groeien in bewustzijn en liefde. Die liefde wil ze delen met anderen, want ze is ervan overtuigd dat de liefde daarvoor is bedoeld.

Colofon

Eerste uitgave, april 2014

Omslagontwerp: Ron Goos, Urban Design Front

Copyright © 2014 Anne van het Hart

ISBN 978 90 817479 6 7 / NUR 728

Trefwoorden: inspiratie, liefde, vertrouwen, steun

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, micro-film, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn
Postbus 17390
2502 CJ Den Haag



Frank Janse

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-0-5 / NUR 770

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichter bij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Bonnie Bessem
Onderweg naar verlichting

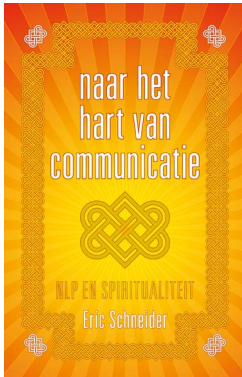
280 bladzijden, paperback
ISBN 978-90-817479-4-3 / NUR 728

In dit boek neemt Bonnie de lezer mee op haar eigen ontwikkelingspad. Ze beschrijft concreet en met humor de vier belangrijkste uitdagingen die wij als mens tegenkomen in ons leven. Daarbij maakt zij dankbaar gebruik van de lessen en inzichten die zij de afgelopen jaren zelf heeft opgedaan. Het boek bevat een schat aan praktische informatie en inzichten.

Tijn Toubert schrijft in het voorwoord van dit prachtige boek: Bonnie spreekt uit eigen ervaring en dat maakt dit boek zo puur, eerlijk en overtuigend.

Bonnie Bessem (1968) is psychologe en spiritueel coach. Bonnie schrijft om mensen te inspireren, aan het denken te zetten en te ondersteunen. In deze tijden van zorgen en verandering brengt dit boek praktische oefeningen om het denken tot rust te brengen en biedt inzichten om meer bezielde te gaan leven. Het boek is een prachtige combinatie tussen de psychologie en de hedendaagse spiritualiteit.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Eric Schneider

Naar het hart van communicatie

NLP en spiritualiteit

232 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-2-9 / NUR 728

Wat is het geheim van het 'spirituele succes' van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro-linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen?

Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen. Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?

Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde. Dat is de essentiële boodschap van dit boek.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Mario Borzić
Leven als dit

De wijze en de dwaas op zoek naar het
geopenbaarde geheim

150 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-5-0 / NUR 728

De wijze en de dwaas gaan op zoek naar het geopenbaarde geheim. Dit boek staat in het teken van de grootste schat in ons leven. En waar kan zij anders wonen dan in het hart van het leven zelf? Dit boek helpt je jouw ogen te sluiten en die van je hart te openen. Samen met de auteur ga je op reis om de schatkist te vinden. Tijdens je zoektocht word je vergezeld door de wijze en de dwaas die zowel in de schrijver als in jou wonen.

Tijdens je ontdekkingsreis wordt je de spiegel voorgehouden. Ben je dapper genoeg om in de spiegel van je eigen ziel te kijken? Dan ben je wellicht klaar om deelgenoot te worden van het geopenbaarde geheim...

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Bonnie en Willemijn Bessem

Tao van het mediumschap

De spirituele ontwikkelingsweg van
twee mediums

140 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-3-6 / NUR 728

Bonnie en Willemijn zijn zich na hun studie, respectievelijk psychologie en economie, bewust geworden van hun mediumschap na een bezoek aan het Arthur Findlay College in Engeland. In dit boek beschrijven ze uitgebreid hun persoonlijke ervaringen en onderzoek. Het is hun intentie om de wijsheid en liefde die zij ontvangen vanuit de ongeziene wereld te kunnen doorgeven zodat een ieder dit kan integreren in zijn dagelijkse leven.

‘Tao van het Mediumschap’ beschrijft het communicatieproces met de ongeziene wereld, dat voor iedereen te leren is. Wie zich hiervoor opent, krijgt de mogelijkheid om met een ruimere blik de werkelijkheid om ons heen te bezien en meer in verbinding te komen met zijn eigen bron van stilte en vrede. Dit boek bevat een uniek dubbelporret van hun spirituele proces vol humor, herkenning en inspiratie.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via www.mediumschap.com