

Eigen verantwoordelijkheid nemen voor je emoties

Live activiteiten dit najaar

- 11 oktober: Introductielesing in Dalfsen, nabij **Zwolle**.
- 15, 16, 29 en 30 oktober: Basisworkshop "Leven in Vertrouwen - Vertrouw je Lichaam" te Bertem, nabij **Leuven, België**.
- 8 en 9 november: Tweedaagse workshop HEEL door LEEF te **Heeze**, nabij Eindhoven.
- 22, 23 november, 6 en 7 december: Basisworkshop "Leven in Vertrouwen - Vertrouw je Lichaam" te **Heeze**.

De workshop "Bio-Logica van Gedrag en Karakter" die ook plaats zou vinden dit najaar, wordt verplaatst naar het voorjaar i.v.m. te weinig deelnemers. Dan is de online versie afgelopen en zal er meer animo zijn om een live workshop te volgen.

Voor meer informatie en aanmelding zie de [agenda van de live activiteiten](#) op de website.

Helen door te doorleven en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen emoties

Een aantal jaren geleden ontdekte ik het principe van HEEL door LEEF door het steeds meer inzicht te krijgen in het Hamers Kompas.

Nu, ruim 5 jaar verder, ga ik steeds meer zien hoe belangrijk dit is: je heelt jezelf door je emoties te doorleven, door te doorleven wat dingen met je doen.

In wezen los je een conflict op in de genezingsfase, wat blijkbaar ook heel goed kan. Wat de oorzaak is, hoeft dan ook niet gekend te worden.

Uiteraard kan ook middels de actieve fase een conflict worden opgelost door de oorzaak van het programma te ontdekken, door patronen te vinden waardoor het steeds wordt getriggerd. Maar dus ook door het doorleven van de pijn die het conflict heeft veroorzaakt in de genezingsfase, kan het definitief worden opgelost.

Zo hier het bijzondere verhaal van iemand die [heftige menstruatieklachten](#) heeft doorleefd en er daarna nooit meer last van had.

En hier iemand die tijdens de workshop van de ogen vertelde dat ze vaak een [Scintillating Scotoma](#) had en dat ging doorleven, met alle aspecten die er naar boven kwamen. Heel mooi zoals ze dat omschrijft!

Ook dit is subjectief en afhankelijk van de persoon: wat bij de een werkt, hoeft bij de ander niet te werken.

Verder kan bij dezelfde persoon het ene conflict zich oplossen door de pijn ervan te doorleven terwijl bij het andere conflict echt de oorzaak achterhaald dient te worden.

In een van de [brieven van Christus](#) uit het boek "Christus keer terug", komt deze tekst voor: "Voordat een nieuwe wereld geschapen kan worden, zal eerst datgene, wat voorheen al in

bewustzijn is geschapen, binnen gematerialiseerde menselijke ervaringen doorleefd moeten worden".

En dat is weer het Hamers Kompas, wat ook het [mechanisme van creatie](#) is.

Het denken in de actieve fase is de creatieve kracht en het beleven van die creaties gebeurt middels de klachten in de genezingsfase: dan wordt er doorleefd wat er is gecreëerd.

Dat geldt zowel op fysiek gebied als wat betreft situaties:

1. Ziekten zijn de genezingsfasen van onze individuele overtuigingen aangaande een bepaalde situatie.
2. Situaties zijn het resultaat van onze collectieve overtuigingen en daar hebben wij dus een bijdrage aan. Vaak gaan we maar mee met situaties die ons eigenlijk niet bevallen uit angst voor wat er zou gebeuren als we niet mee zouden gaan...

Ad 1.

Bij een ziekte is de situatie, die ons zo heeft geraakt, al voorbij en dan doorleven we op fysiek gebied wat die met ons heeft gedaan. Door van de klachten af te willen en het niet te willen voelen, nemen we geen verantwoordelijkheid voor onze eigen creatie en dus werkt het niet: we houden de klachten in stand. Dat wordt heel duidelijk als we stoppen met de middelen die de klachten verminderen: dan komen ze terug.

Voelen en doorleven van alles wat zich aandient, kan voor kleine wondertjes zorgen, zoals we hierboven al zagen in de ervaringsverhalen.

Steeds meer mensen beseffen dat men de dingen zelf heeft gecreëerd, nemen daar verantwoordelijkheid voor en doorleven de gevolgen ervan, om dan te ontdekken dat het veel minder of weg is.

Ad 2.

Maar ook situaties kunnen veel met ons doen en kunnen allerlei emoties oproepen. Een situatie is altijd neutraal, onze reactie daarop wordt veroorzaakt door onze *interpretatie* van de situatie, door onze eigen onbewuste herinneringen, belevingen, conditioneringen, percepties en overtuigingen. Ook daarvoor kunnen we zelf verantwoordelijkheid nemen en de emoties doorleven, voelen, toelaten, er helemaal in gaan zitten, die emoties worden.

Voordelen:

- Als we dat doen, doorvoelen we al in de actieve fase wat die situaties met ons doen en zullen we minder klachten creëren voor de genezingsfase.
- Bovendien blijven we bij onszelf, we nemen zelf verantwoordelijkheid voor onze eigen reactie op gebeurtenissen en situaties, we doorleven onze angsten en nemen daar verantwoordelijkheid voor. We stoppen met het projecteren van onze frustraties naar buiten toe.
- Er kan ons dan ineens een oplossing invallen, een manier om anders met de situatie om te gaan. Dat is wat er gebeurt als je bereid bent te voelen wat de situatie met je doet in plaats van je druk te maken over die situatie en te willen dat *anderen* die situatie voor je veranderen:
dan komt het universum je te hulp en bied jou je persoonlijke oplossing aan.

Vele mensen hebben moeite om te voelen, weten niet echt wat dat is. Vaak wordt er ook te moeilijk gedacht.

Hoe te voelen en te doorleven kan je leren bij de workshop HEEL door LEEF. Deze komt op dinsdag 8 en woensdag 9 november en Heeze bij Eindhoven.

Online workshops_

Er zijn 3 contactmomenten per week voor de online workshops: maandagmorgen 11 uur, donderdagmorgen 11 uur en zaterdagmorgen 11:00 uur.

Hieronder de workshops die in september zijn begonnen:

- Maandag, om de 2 weken: "**BN in de praktijk**": oefenen met casussen.
Dit is een vervolg op de praktijkdelen 14 t/m 16 van de basisworkshop VJL.
- Donderdag: [Bio-Logica van Gedrag en Karakter](#) (BLGK).
- Zaterdag: [Vertrouw je Lichaam](#) (VJL).

Zie voor de exacte data en delen van al deze workshops het **programma van de Q&A webinars** in blauwe letter voor de duidelijkheid.

Het blijft altijd mogelijk om mee te gaan doen met de online workshops, je kunt instromen wanneer je wilt. Je kunt ze in principe zelfstandig doorwerken, dus je kunt de voorafgaande delen zelf bekijken en inhaken met het deel dat aan de beurt is. Bij een volgende serie kan je dan de delen die je gemist hebt, alsnog inhalen.

Het blijkt dat bij een latere serie delen inhalen ook erg nuttig is: er is al veel ingedaald en door er opnieuw mee bezig te zijn, vallen er weer veel kwartjes.

Dus het is niet nodig om te wachten op het begin van een volgende serie Q&A's, spreekt het je aan, doe dan mee!

Mewe

Je kunt me ook volgen op mijn [mewe-pagina](#).

Warme groet
Mies

Leven in Vertrouwen
www.levensbewustzijn.nl
www.hoedegeesthetlichaamaanstuurt.nl