12 TIPS NAAR INNERLIJKE VRIJHEID

VRIJHEID IS EEN LAND ZONDER WEGEN...

ROELAND SUYLEN

Inhoud

	Hoofdstuk	Pagina
	Voorwoord	3
1.	Vasthouden En Loslaten	4
2.	De Kunst Van Zorgeloos Leven	5
3.	Leef Met Passie, In Het Heden!	6
4.	De Gevangenis Van De Tijd	7
5.	Uiterlijk Of Innerlijk Geluk?	8
6.	Het Begin Van Oorlog	9
7.	Moed Vanuit Liefde	10
8.	Tijd Voor De 12 Tips!	11

Voorwoord

Dankjewel dat je mijn e-book leest! Het is mijn missie om je te helpen bij het bereiken van innerlijke bevrijding

Bevrijding waarvan?

Van de blokkades en blinde vlekken uit je verleden, die ervoor zorgen dat je NIET de persoon bent die je *eigenlijk* wilt zijn. Misschien heb je last van **faalangst**. Misschien ben je **depressief**, of ga je gebukt onder een **burnout**. Of er is iets anders aan de hand en je voelt je misschien moe, machteloos of verdrietig.

Hoe dan ook: je zit **niet lekker in je vel** en als dat wel zo is, lees dan tóch even door. Want wat je misschien nog niet weet, is dat je je nog **véél beter en véél vrijer** kunt voelen dan je nu doet. Ik heb de afgelopen jaren ontdekt, dat innerlijke vrijheid geen bovengrens heeft. Je kunt je steeds vrijer en vrijer gaan voelen, en aan die vrijheid komt geen eind…

Je kunt je met andere woorden onbeperkt blijven ontwikkelen, ook als je – zoals sommige mensen – al in een voortdurende **Innerlijke Vrijheid** leeft.

Er is een tijd geweest dat het niet zo goed met me ging. In 1990 liep ik volkomen vast in oude egopatronen. Ik was depressief en levensmoe en voelde me gevangen in het verhaal van mijn verleden. En eerlijk gezegd was ik bang om ECHT en volledig te leven in Vrijheid.

Ik voelde me helemaal niet goed, liep mezelf figuurlijk voor de voeten, en deed niet het werk dat ik *eigenlijk* wilde doen. Ik was gestrest en opgefokt en zat in een neerwaartse spiraal. Nu kan ik me dat nauwelijks nog voorstellen.

Elke dag is een geschenk: ik stroom over van energie, ontvang en geef veel liefde en doe het werk dat ik het liefste doe. *En vanuit die vrijheid en vervulling heb ik dit e-book geschreven!*

In dit e-book ontvang je 12 tips om de belemmeringen uit je verleden geleidelijk aan kwijt te raken. Ik heb dit e-book geschreven als een **aanvulling** en NIET om professionele therapeutische trajecten te vervangen. De tips helpen jou om makkelijker en meer ontspannen te leven, op weg naar meer energie, een betere gezondheid en vooral naar **meer geluk**.

Vandaag sprak ik iemand die allergisch is voor het woord 'geluk'. Hij vindt dat een hoogdravend begrip en spreekt liever over 'tevredenheid'. Toch gebruik ik bewust het woord geluk, omdat het meer diepte heeft dan het platgetreden containerbegrip tevredenheid. Nu kun je zeggen: ja, maar geluk is ook een containerbegrip en dan geef ik je geen ongelijk…

Daar staat tegenover, dat tevredenheid een meer afgevlakt begrip is dan geluk! Geluk heeft een grenzeloos scala aan belevingsmogelijkheden, van plezier via genieten tot extatische vreugde, met alle variaties daartussen…

Ik voel me dankbaar dat ik deze inzichten met je mag delen, en spreek de wens uit, dat we elkaar binnenkort mogen ontmoeten. Niet omdat er iets moet, maar juist omdat er geen moeten meer in die *ont-moeting* zit. Zo'n respectvolle ontmoeting van mens tot mens, als een verwante ziel die een verwante ziel ontmoet, vormt het begin van de ware genezing

1 Vasthouden En Loslaten

Dat roept meteen de vraag op, *hoe* je dat doet. Hoe laat je los, en kun je dat wel **doen**, loslaten? Of is loslaten juist een kwestie van niet-doen, van 'gewoon' of 'vanzelf' laten gebeuren wat er gebeurt, zonder bewust in te grijpen?

In mijn 2e e-book 7 **Tips Om Beter Los Te Laten** ga ik daar dieper op in. Daarom is het slim om niet alleen dít e-book te lezen, maar ook het gratis e-book **7 Tips Om Beter Los Te Laten**. Je hebt dan het meeste profijt van deze tips ;-)

Om dit 2e e-book te ontvangen hoef je niets te doen. Je krijgt het over een aantal dagen vanzelf thuisgestuurd in je mailbox. Zorg er wel voor dat je je spamfilter uitzet voor deze mail, want anders ontvang je het e-book in de map 'ongewenste mails'.

In de komende 7 hoofdstukken bespreek ik de basisvoorwaarden voor het bereiken van innerlijke vrijheid.

2 De Kunst Van Zorgeloos Leven

Wat ik je wel al kan adviseren, is om jezelf te oefenen in de kunst van **zorgeloos leven**. Dat is geen synoniem voor onverschilligheid, luiheid of gemakzucht. Het is iets *anders*. Zorgeloos leven begint met het besef, dat je je niet druk hoeft te maken over dingen die er niet zijn en hoogstwaarschijnlijk ook nooit *zullen* zijn.

Bijna alle beren, die je denkt tegen te komen op je levensweg, zijn denkbeeldig. De meeste beren maak je veel groter dan ze in werkelijkheid zijn! Sterker nog: het blijven meestal denkbeeldige beren, die alleen in je hoofd voorkomen. Niet op jouw levensweg! Tenzij de hekken van de dierentuin worden open gezet, maar dat zien we dán wel weer…

Zorgeloos leven is **makkelijk** leven, en dat kan alleen in het hier en nu. Want de meeste problemen ontstaan, omdat wij een probleem maken van het *echte* probleem. We maken problemen van problemen. We denken bijvoorbeeld niet: hé, de motor is kapot, die moet even gemaakt. Nee: we fantaseren er allerlei ellende bij. En zo ontstaan er steeds méér problemen ☹

Dat kan anders! Je leeft altijd en overal, dag en nacht, 24/7, in het NU. Het NU is een "moment", waar je altijd in aanwezig bent, of je nu wilt of niet. Daarom wordt het NU wel het eeuwigdurende moment genoemd. Natuurlijk is het NU geen moment, omdat het geen tijdsduur, dus geen begin en geen einde heeft…

Ook als je super gespannen bent en voortdurend over het verleden of over de toekomst piekert, ben je in het hier en nu. Het is jammer dat je dit simpele feit zo snel vergeet! In plaats daarvan kijk je reikhalzend uit naar een betere toekomst, of grijp je terug op een verleden, waarin "alles" beter was of beter leek.

Omdat je pijn wilt ontwijken, zoek je je toevlucht in een ideale toekomst of een rooskleurig verleden. Maar geen van beiden maakt je *echt* gelukkig. Want vroeg of laat kom je jezelf tegen. Het voorbije verleden en de nog onontgonnen toekomst zijn **illusies**. Het zijn bestaande, reële illusies, dat wel, maar ze helpen je niet om rust en vrede te vinden in jezelf, in het hier en nu.

3 Leef Met Passie, In Het Heden!

Het is natuurlijk prima om fijne gebeurtenissen uit je verleden te gebruiken als positieve ankerpunten, die jou een goed gevoel geven. Als je maar niet vergeet, dat je in het NU leeft. *Je leeft Nu of nooit!* Dat besef zorgt ervoor, dat je alles uit je leven haalt, wat je er uit wilt halen. Je bepaalt zelf, of dat negatief of positief uitpakt.

Leef je vanuit je hoofd (ratio) of vanuit je hart (liefde)? Ga dat eens bij jezelf na en onderzoek, welk effect dit heeft op je leven en of je daar gelukkig mee bent.

Wanneer je vanuit je hoofd leeft, en voortdurend het gevoel hebt dat je teveel als toeschouwer aan de zijlijn toekijkt hoe je leven voorbij vliegt, zonder dat je daar ECHT van kunt genieten, dan wordt het hoog tijd om méér uit je leven te halen. Het wordt dan tijd om je passie te ontdekken en te gaan naleven. Want wie zijn **passie** volgt, leeft vanuit zijn hart.

Waar je hart (dat is het vuur van je passie) en je hoofd (dat is het inzicht in je doelen) samenkomen, ben je gelukkig. En als je dat wilt en als het op je pad komt, kun je met hoofd en hart geweldige dingen doen! Je komt dan in de **flow.** In het e-book **7 Tips Om Beter Los Te Laten** op pagina 14 en 15 lees je hierover meer en leg ik je onder meer uit waar flow vandaan komt en wat het precies betekent.

4 De Gevangenis Van De Tijd

Terug naar het fenomeen tijd. Verleden en toekomst zijn **denkbeelden**, dat wil zeggen beelden die je creëert door middel van je gedachten, door middel van je gevoelens en door middel van je zintuigen.

Zo creëer je een verleden of een toekomst waarin je gaat geloven. Tot zover niets aan de hand. Het wordt pas problematisch wanneer je gaat geloven dat DIT verleden en DEZE toekomst de enige realiteit zijn, waar je niet van kunt afwijken.

Het verleden en de toekomst, die je eerst zelf hebt gecreëerd, gaan dan hun eigen leven leiden. Je gelooft er heilig in dat ze echt zijn en het gevolg is dat je teleurgesteld raakt wanneer je verwachtingen niet uitkomen.

Je verwachtte bijvoorbeeld een ideale toekomst, waarin je tot op hoge leeftijd samen met je geliefde urenlange wandelingen in verre oorden zou kunnen maken. En dan ontdek je tot je schrik dat ze een terminale ziekte heeft.

Of je klampte je vast aan het prachtige plaatje van de monogame en begripvolle echtgenoot, dat hij je voorhield. Tot je er achter komt, dat hij je al jaren bedriegt met je beste vriendin. Je hele utopische verleden valt in duigen en je moet je mening over hoe je huwelijk in feite was en is ingrijpend herzien.

Angst houdt je gevangen...

Zo verandert de tijd, dat wil zeggen het beeld dat je hebt gecreëerd van het verleden en de toekomst, in een **gevangenis** van pijn. Je zit gevangen in verdriet, onmacht en angst.

En tegelijkertijd ben je slim genoeg om te bedenken, dat het verleden en de toekomst verzinsels zijn, die je hoogstens een gevoel van *schijnveiligheid* kunnen verschaffen.

De eigenlijke veiligheid, het *echte* geluk, vind je alleen in het hier dat altijd NU is. Alleen in het hier en nu kun je thuiskomen in jezelf. Want NU is het enige moment dat er is. Alle andere momenten zijn illusies of verzinsels.

5 Uiterlijk Of *Innerlijk* Geluk?

Vasthouden aan het bekende, aan het oude vertrouwde, voelt prettig. Het geeft een veilig gevoel om je vast te houden aan de veiligheid van een hoog inkomen, aan de veiligheid van je kennis, of van je relatie. Zolang je maar genoeg verdient, zolang je maar voldoende weet, en zolang je maar een ideale relatie hebt, ben je tevreden en lijk je misschien zelfs gelukkig.

Maar o wee, als er iets ingrijpend verandert: je krijgt ontslag, je gaat failliet, je weet opeens niet meer wat je moet doen, of er zijn problemen met je partner, dan blijkt je gevoel van veiligheid helemaal niet zo stabiel als je dacht. Je voelt je ineens teleurgesteld, ongelukkig, onzeker, gespannen, machteloos of bang.

Van je oorspronkelijke geluk blijft weinig over. En zelfs als je wél een oprecht gelukkige relatie hebt, komt daaraan vroeg of laat een einde. Door scheiding, door ziekte of door de dood. Want *alles verandert*, alles stroomt, alles is in beweging. Het enige dat niet verandert is de verandering zelf...

Extern geluk, dat wil zeggen geluk dat alleen van externe factoren afhangt, zoals je bankrekening, je auto, je huis of je relatie, is tijdelijk en eindig en daarom **instabiel**.

Verandering verandert niet...

6 Het Begin Van Oorlog

Het zou mooi zijn, wanneer je geluk niet, net als een herfstblad, met alle winden mee waait.

Wanneer je stabiel geluk vindt in jezelf, kun je natuurlijk nog wel allerlei gedachten en gevoelens ervaren, maar je bent daar dan **niet meer afhankelijk** van, om je goed te voelen. Gedachten en gevoelens komen en gaan en dat blijft ook zo, maar jij neemt ze waar **zonder identificatie**: zonder ze vast te willen houden, zonder innerlijke verkramping.

Door deze natuurlijke, ontspannen houding transformeer je van een willoos slachtoffer, dat is overgeleverd aan gedachten en gevoelens, naar de hoofdrolspeler, zeg maar de '**ruiter**' op het paard van je ego. *Je krijgt de touwtjes van je leven weer in handen!*

Dit transformatieproces, van de gevolgkant (lijder) naar de oorzaakkant (leider) van je leven, begint met het wezenlijke **loslaten**. Loslaten van je oude overtuigingen. Loslaten van antipathieën en sympathieën waaraan je vasthoudt. Loslaten van alle vooroordelen, waarmee jij je wereld zó inkleurt, dat je je afsluit voor iedere andere visie dan die van jezelf.

Dat **afsluiten is een innerlijke oorlog**, dat wil zeggen een oorlog in het klein. Het is de oorlog van goed en slecht, jij en ik, die onder bepaalde omstandigheden kan escaleren tot een godsdienstoorlog, een rassenoorlog of een politieke oorlog, en noem maar op. Maar welke naam je er ook aan geeft: het is en blijft oorlog. Je vindt zo geen vrede in je hart.

7 Moed Vanuit Liefde

Wanneer je er helemaal klaar mee bent om in verdeeldheid en oorlog te leven, zul je de blinde vlekken en donkere kanten van je bewustzijn moeten ophelderen. Ik vraag je niet om dit voor 100 procent in je eentje te moeten doen. Want er zijn uitmuntende coaches en therapeuten, die hun hele leven hebben gewijd aan het helpen genezen van precies *die* pijnpunten waar jij onder lijdt.

Wees daarom niet al te afwijzend of eigenwijs en sta ervoor open om door zo iemand op weg te worden geholpen. Je zult daarvoor misschien je angst voor verandering of voor de confrontatie met je schaduwkanten moeten overwinnen. En ja: het is soms spannend om je Zelf tegen te komen.

Het kan beangstigend zijn om zoveel meer vrijheid te ervaren dan je totnogtoe gewend bent. Dat voelt soms ongemakkelijk, zeker in het begin…

Er is met andere woorden **moed** voor nodig om deze diep ingeslepen patronen van denken, voelen en doen bij jezelf te durven doorbreken. Ik heb het nu niet over de 'moed der wanhoop', dat wil zeggen de overlevingsdrift van het ego, dat in een gevaarlijke situatie wil overleven (lees ook pagina 6 van het e-book **7 Tips Om Beter Los Te Laten**).

Ik heb het over iets anders: over de moed van een moeder, die haar leven waagt om haar kind te redden. Die moed gaat veel verder dan ons oeroude overlevingsinstinct. Ik noem dit de moed van de Liefde met een hoofdletter, omdat deze moed geen innerlijke verdeeldheid meer toelaat. Deze moed is zo sterk, dat ze bergen kan verzetten en angst kan overwinnen.

Zonder liefde geen verbinding & zonder verbinding geen vrijheid!

Waar Liefde is, is geen plaats voor angst en andersom. En zelfs al zou er angst ontstaan, omdat je letterlijk de dood in de ogen kijkt, dan kan deze Liefde ook *die* natuurlijke angst overwinnen!

Zó groot is de kracht van de Liefde. En waar angst ons gevangen houdt, brengt Liefde **door dankbaarheid en vergeving innerlijke Vrijheid…**

8 Tijd Voor De 12 Tips!

We zijn toegekomen aan de 12 tips die je op weg helpen naar meer innerlijke vrijheid:

1 Wandel

Door fysiek in beweging te blijven, zorg je ervoor dat je hersenen en je organen voldoende zuurstof krijgen. Dit versterkt je immuunsysteem, dat wil zeggen je afweer tegen ziekte. Bovendien werkt zuurstof vitaliserend en verjongend en het geeft je meer mentale helderheid. Terwijl je wandelt is het fijn en gezond om met volle teugen van de natuur te genieten!

2 Voel Je Voeten

Het aandachtig voelen van je voeten is één van de betere manieren, om je hoofd leeg te maken. Daarnaast helpt het om meer stevigheid te ervaren, dat wil zeggen om – letterlijk en figuurlijk – de grond weer onder je voeten te voelen. Wanneer je dit dagelijks doet, met je bewuste aandacht op je voeten gericht, zul je stap voor stap ontdekken dat je 'grounding' of 'aarding' verbetert. Beeld je in, dat alle stress wegstroomt via je voeten in de grond.

3 Vertraag Je Ademhaling

Hoe sneller je ademt, hoe sneller en onrustiger je gedachten door je heen schieten. Het omgekeerde is ook waar: een rustige ademhaling geeft **rust** in het denken. Dat is een wetmatigheid, net zoals de zwaartekracht…

Leg nu de ene hand op je onderbuik en de andere hand op de bovenkant van je borst. Laat bij het inademen de buik omhoog (of naar voren) komen. De borst beweegt niet of nauwelijks. Oefen dit dagelijks, meerdere keren per dag. Je zult zien dat het je meer en meer ontspant.
Door je ademhaling op een ontspannen manier te leren reguleren, word je met andere woorden ook meester over je denken.
De volgende oefening helpt je daarbij. Bij deze oefening adem je rustig in en rustig uit, in de verhouding 1 : 2 : 1.
Daarmee bedoel ik: gedurende 2 seconden inademen, gedurende 2 seconden de adem inhouden (adempauze), gedurende 4 seconden uitademen, gedurende 2 seconden de adem uithouden (adempauze), gedurende 2 seconden inademen, gedurende 2 seconden de adem inhouden (adempauze), gedurende 4 seconden uitademen, enzovoorts.
Begin in een tempo dat je makkelijk aankunt. Voor de een is dat inderdaad 2 – 4 – 2 , voor de ander past 3 – 6 – 3 beter. En voor sommigen, die misschien al meer geoefend of gevorderd zijn, geeft de verhouding 4 – 8 – 4 de meeste ontspanning. Langzamer ademen dan 4 – 8 – 4 is niet nodig.

4 Leef In Het Nu

Een van de beste oefeningen die je kunt doen, om je meer relaxed en ontspannen te gaan voelen, is het focussen op het NU-moment. Het NU is een ondeelbaar kort ogenblik, dat er altijd is. Nauwkeuriger uitgedrukt: je leeft altijd in het NU, maar dat ben je vergeten omdat het je beperkte tijdsbegrip te boven gaat. Want tijd heeft *altijd* een bepaalde afstand, en het eeuwigdurende NU nooit. Daarom leef je ook NU of nooit…
Oefen jezelf in het leegmaken van je hoofd, en richt je aandacht regelmatig zowel op je voeten als op de rest van je lijf. Voel je lichaam van top tot teen, in het volle besef dat je BENT. Je leeft, Hier en NU, en nergens anders!

5 Mediteer

De echte meditatie is NIET het opzeggen van een mantra, en ook NIET het onderdrukken van je gedachten of het ontkennen van je gevoelens. De ware meditatie heeft NIETS met een gevecht te maken, tegen welk gevoel, tegen welke gedachte of welke overtuiging dan ook. De ware meditatie is het diep gevoelde besef, dat gedachten, gevoelens, emoties en zintuiglijke gewaarwordingen komen en gaan. Zoals de golven op het strand in de cyclus van eb en vloed, de wind door de bomen, de cyclus van licht en donker, dag en nacht, en de kringloop van de seizoenen: lente, zomer, herfst en winter.

Observeer alleen wat er plaatsvindt. Neem het waar en laat het gebeuren, zonder in te grijpen of je wilskracht in te schakelen om het (krampachtig) te proberen te beïnvloeden, terwijl je heel goed weet dat je niets kunt beïnvloeden. Want de zon komt op en de zon gaat onder. Daar kun jij niets aan doen en dat hoeft ook niet. Wees aanwezig en besef dat je bent, zonder precies te weten WAT of WIE je bent. **Je *bent*, dat is alles**. Met dit inzicht begint meditatie.

6 Voel Compassie & Vergeef

Wanneer iemand jou in het verleden iets heeft aangedaan, of jij hebt zelf iemand iets aangedaan, levert dat soms schuldgevoelens, schaamte of frustratie op. Die schuldgevoelens, die schaamte en die frustratie maken je onvrij. Ze houden je gevangen in voorbije pijn, en belemmeren je Innerlijke Vrijheid!

Hoewel het soms lastig is om oprecht te vergeven, is het wel een belangrijke stap. Door met compassie te voelen wat die ander gevoeld heeft, komt vergeving dichterbij. Door jezelf en die ander te vergeven, creëer je ruimte in je bewustzijn, ruimte voor innerlijke groei, ruimte om jezelf te kunnen blijven ontwikkelen. **Ruimte…..voor Lichtheid en Vrijheid**.

7 Glimlach

We weten het allemaal: lachen is gezond. Wat minder mensen weten, is dat we door te glimlachen endorfinen aanmaken. Deze 'gelukshormonen' geven ons een prettig en blij gevoel. Dat heeft niet alleen een sociale functie omdat het de gunfactor vergroot. Het zorgt er ook voor dat ons immuunsysteem beter functioneert.

Wie veel glimlacht wordt minder vaak ziek, is aantrekkelijker voor andere mensen en kan zich makkelijker ontspannen.

8 Denk Niet Alleen Maar Positief!

Diverse wetenschappelijke onderzoeken tonen aan, dat het verkeerd is om alles alleen van de 'zonzijde' te bekijken. Mensen die erin geloven, dat zij door hun positieve gedachten de uitkomst van hun leven kunnen bepalen, raken vaak diep teleurgesteld wanneer dat niet lukt.

Zij zijn geneigd zichzelf verwijten te maken, omdat ze de eindverantwoordelijkheid voor hun leven voor 100% op hun schouders nemen. Dat is een onevenredige en onredelijke schuldlast, die ons flink gedesillusioneerd en depressief kan maken.

Het is veel gezonder en heilzamer, om ook ruimte te laten voor de tegenvallers en teleurstellingen, dat wil zeggen voor de moeilijke aspecten, die het waarmaken van onze dromen meestal met zich mee brengt. Dat geeft meer rust en een kalmere levenshouding. Bovendien bereiken we zo ook sneller en makkelijker onze doelen.

9 Accepteer Je Gevoelens

Het accepteren van je gevoelens begint er mee dat je jezelf traint in het oordeelloos observeren van hoe je je voelt. Het maakt daarbij niet uit of dat negatief of positief is. Want gevoelens zijn op zichzelf niet negatief of positief. We kunnen ze negatief of positief maken, door ze als zodanig te labelen.

Een voorbeeld: angst of woede labelen we meestal als negatief, en optimisme of vreugde labelen we meestal als positief. Toch berust die tweedeling op een misverstand. Want, net als energie, zijn ook gevoelens niet negatief of positief. **Ze ZIJN, dat is alles**. We kunnen ze wél negatief of positief maken, door ze de macht te geven om ons leven te bepalen…

10 Accepteer Je Gedachten

Je gedachten accepteer je op dezelfde manier als je gevoelens. Observeer je gedachten, net zoals je de wolken observeert. Ze komen en gaan, zonder dat JIJ daar iets voor hoeft te doen. Ze verschijnen en verdwijnen helemaal vanzelf. Wees alleen aanwezig, zonder in te grijpen in wat je waarneemt. En als je dat maar vaak en lang genoeg oefent, komt er vanzelf steeds meer kalmte in je bewustzijn…

11 Accepteer Je Imperfectie

Om innerlijk vrij te zijn, is het nodig dat je geen last meer hebt van perfectionisme. Weet dat jij, als mens, **per definitie onvolmaakt** bent. Door je onvolmaaktheden (je mag het ook groeikansen noemen) stap voor stap te overwinnen, leer je het meeste.

Stop met het stellen van onhaalbare en onredelijke eisen aan jezelf. Het accepteren van je onvolkomenheden brengt je dichter bij het heden waarin je BENT: **volledig onvolledig**.
Hoe meer je accepteert wat je onacceptabel vindt aan jezelf, aan je lichaam of aan je karakter, hoe fijner en vrijer je gaat leven. Want je ware natuur is Vrijheid en Vrijheid is Leven.

12 Omarm het leven

In plaats van je krampachtig te verzetten tegen wat zich aandient in je leven, kun je het ook laten gebeuren zonder er meteen iets van te vinden. Dat is soms lastig, vooral als je een heftige gebeurtenis meemaakt, zoals een ziekte of een ongeluk. Je hebt dan al gauw de neiging om te vluchten, te vechten of te bevriezen, omdat je die pijn niet wilt voelen.

Het goede nieuws is dat je jezelf kunt **trainen om je open te stellen** voor wat zich aandient in je leven. Dit openstellen is niet mentaal, bedacht of intellectueel. *Het is een gevoelsmatig 'openen' van je hart, voor de polsslag van het leven, dat zich openbaart als de eeuwigdurende afwisseling van ogenschijnlijk positieve en ogenschijnlijk negatieve gebeurtenissen.*

Vergeven is het loslaten van alle hoop op een beter verleden!