

Liefde, zachtheid en verbinding met jezelf versus KRACHT



Ik las een stukje over kracht (Bron: vrouw&verbinding).

En ja.... ik herken dit bij mezelf. Door te vechten en te strijden wilde ik mezelf bewijzen zodat de wereld mij zag. Ik ervaar nu, na een mooie maar soms ook pijnlijke tocht in mezelf, dat ik helemaal oké ben zoals ik ben. Ik hoeft niet anders te zijn, sterker of strijdlustiger te zijn om me waar te maken in deze wereld; sterker nog; ik ervaar dat ik me niet hoeft te bewijzen om iemand te zijn in deze wereld; door te ZIJN vanuit zachtheid, liefde en verbinding met mezelf, treed ik de wereld in.....

Ik merk ook om me heen dat sterk zijn, krachtig zijn nog wel eens verward wordt met 'geen hulp accepteren'. En dat hulp accepteren geassocieerd wordt met zwakte, een watje zijn.... Terwijl ik zelf heb ervaren dat hulp vragen en hulp accepteren een juist een teken van kracht en moed is.

En laat ik ook helder zijn. Sterk zijn heeft veel aspecten. Want er komen veel uitdagingen op ons pad. En dan is het ook fijn als je niet bij elke tegenwind van slag raakt. Alleen sloeg ik zelf teveel door in het sterk zijn; ik gaf constant gas; deed mezelf tekort en luisterde niet naar de signalen van mijn hart, mijn intuïtie en mijn lichaam. En ja, natuurlijk had dit een reden..... Ik was vanuit mijn opvoeding en mijn generatielijnijs niets anders gewend. Ook het leven van mijn ouders en grootouders stond in het teken van sterk zijn en doorgaan. Want dat brengt je ergens in het leven. Dus logisch dat ook dit mijn blauwdruk was in mijn leven. En ergens is dit 'krachtig en sterk zijn' bij mijn ouders en voorouders ook ontstaan vanuit mogelijk een bepaalde gebeurtenis of een situatie. En dan ontstaat er een overtuiging die onderdeel van je leven gaat uitmaken en waarmee je dus verdere stappen in je leven zet. Ook ik was het eigenlijk niet anders gewend dat het helemaal oké was om het beeld van een sterke/krachtige vrouw neer te zetten in dit leven.

Dit beeld is iets waaraan je misschien wel gehecht of gewend bent geraakt door wat je vanuit opvoeding, voorouders, generatie issues, werk en allerlei mensen in jouw omgeving is meegegeven.

Echterals je zo krachtig in het leven staat dat je (te)veel kracht weggeeft, dan is de kans ook groot dat je zelf allerlei signalen ervaart in je lijf en geest:

- Ben je na een 'normale (werk)dag 's avonds helemaal uitgeput?
- Heb je vaak het gevoel dat je 'alles hebt gegeven' en dat je ondanks dat niet echt vreugde haalt uit de resultaten/situaties?

- Ervaar je het contact met mensen als een bron van uitputting?
- Heb je het gevoel dat je bij vragen/initiatieven meteen in de actie modus gaat zonder even eerst stil te staan bij jezelf en of je dit nu echt zelf wilt/of dit nu de juiste timing voor jou is?

Dan is de kans groot dat je kracht aan het weggeven bent en/of teveel open staat voor anderen. Dat je niet handelt vanuit de pure verbinding met jezelf/je eigen ZIJN; vanuit zachtheid, liefde en compassie en in verbinding met mezelf.

Het gevaar bestaat dat je jezelf erin verliest en het contact met jezelf kwijt raakt als jij er voor blijft kiezen om je te verschuilen achter je (schijnbare) kracht vanuit allerlei redenen, overtuigingen die met de buitenwereld te maken hebben maar niet met jezelf.

Hoe zou het voor je zijn als:

- je de touwtjes eens een beetje kunt laten vieren?
- rustig naar jezelf durft te kijken en tegen jezelf durft te zeggen: 'ik voel me nu even niet sterk'. Ik kies nu voor mezelf. En ik ben helemaal oké !!
- het vechten en strijden in jezelf om kunt buigen naar ZIJN vanuit zachtheid, liefde en verbinding met mezelf?
- je voor de spiegel gaat staan en tegen jezelf hardop zegt: 'Ik hoeft niet anders te zijn; ik voel de verbinding met zachtheid, liefde en compassie in mezelf. Voel dan ook in je lichaam waar dit resoneert en ga met je aandacht naar deze plek in je lichaam. En laat er zijn wat zich aandient. Want door 'er te laten zijn wat zich aandient', ontstaat de verbinding met jezelf; met wie je diep van binnen bent; jouw pure ZIJN.

Wanneer je deze bewegingen kunt maken dan kan deze liefdevolle verbinding met jezelf en van daaruit ook verbinding vanuit zachtheid en liefde met een ander groeien.

Deze kwetsbaarheid, deze zachtheid en liefde maakt dat jij open gaat vanuit de verbinding met jezelf, vanuit zachtheid en liefde. En dit straalt je uit op jezelf en jouw omgeving, zonder dat je hier daadwerkelijk een 'actie' voor hoeft te ondernemen.

Mensen in jouw omgeving zullen dit verschil gaan ervaren en mensen zullen aanhaken hierop. Ik heb zelf ervaren dat ik op deze manier de meest wonderlijke ontmoetingen met mensen heb gehad en nog steeds heb. En deze mensen komen op mijn pad, niet omdat ik vanuit mij kracht heel hard aan het werken ben omdat ik gezien wil worden. Nee, deze mensen kruisen mijn pad en we lopen een eindje samen verder op dit pad om mooie dingen te doen, om af te stemmen over dingen of gewoon om samen even te lopen.

Als ik er echter voor zou blijven kiezen om mijn masker van 'kracht en hard werken om gezien te worden in de wereld' op te zetten, dan put ik mezelf uit en ontnemt ik mezelf om vanuit kwetsbaarheid, zachtheid en liefde in verbinding met mezelf en mijn omgeving te zijn/ te leven. Voor mij is dit duidelijk voelbaar.

Door ook je kwetsbaarheid, zachtheid en liefde vanuit verbinding met jezelf te tonen geef je jezelf toestemming om alle delen van jezelf er te laten zijn, en dit geeft ruimte, rust, ontspanning, en (innerlijke) vreugde.

Ik heb zelf ervaren dat ik deze stap en dit hele proces in me MEGA out of the box vond.

Ontzettend spannend omdat 'het krachtige, het vechten en het strijden om mezelf te willen bewijzen zodat de wereld mij ziet' zoveel jaren een belangrijk onderdeel van mijn leven is geweest en mij gediend heeft.

Echter... ik heb dit stukje kunnen beleven, kunnen helen en er heeft bewustwording in me

plaatsgevonden dat deze overtuiging mij niet meer dient in dit leven; sterker nog; ik heb deze overtuiging los kunnen laten en om kunnen buigen naar een positieve overtuiging dat ik vanuit kwetsbaarheid, zachtheid en liefde in open verbinding sta met mezelf. En van hieruit in open verbinding sta met de wereld om me heen.

En ik voel, weet en ervaar ook dat ik hierdoor mijn leven vorm kan geven op een KRACHTIGE manier die komt vanuit zachtheid, liefde en verbinding met mezelf en dit is helemaal oké voor mij.

Ik gun jou al deze ruimte, liefde en zachtheid vanuit verbinding met jezelf.

Want Jij hoeft je voor niemand anders krachtig/groot te houden of je anders voor te doen dan je werkelijk bent.

Weet en vertrouw erop dat jij intens krachtig bent door verbinding te maken met jezelf, door te voelen wat er is en door dit gevoel toe te laten!

En als je voelt dat je dit wilt, HIER en NU. Vertrouw er dan op dat zich alles ontvouwt op het moment dat het voor jou de juiste timing is.

Want jouw hoofd en controle willen nu misschien METEEN. Ik heb echter ervaren dat tijd en vertrouwen hierin belangrijke factoren zijn.

Want jouw innerlijke/jouw onbewuste weet precies WANNEER jij WAT nodig hebt. En het zal zich aan jou onvouwen op moment dat jij hiervoor open staat en dit het juiste moment is voor jou.

Weet dat jouw hoofd kiest vanuit controle en dat jouw hart en onbewuste kiezen vanuit zachtheid, liefde, compassie en vanuit verbinding met jezelf voor alles wat IS. Als jij bereid bent om je te ontdoen van jouw schild/afmeermecanisme 'krachtig zijn, vechten en strijden om mezelf te bewijzen zodat de wereld mij ziet', dan kan de pure energie stromen.

Laat dit stromen. **Want dit is pure energie die ervoor zorgt dat je open kunt gaan, kunt groeien vanuit zachtheid, liefde, compassie en verbinding met jezelf.** En van hieruit zal je zelfwaardering een enorme boost krijgen.

En gun jezelf dat jij het in jouw tempo en op jouw manier kunt gaan doen. Gewoon zoals JIJ bent.....**That's ME !!!**

Liefs,
Sylvia

