

33 pagina's die je dichter  
bij je gevoel brengen



**DE VERBINDING  
MET JE GEVOEL**

**ILONKA VAN DEN ANCKER**






*DE VERBINDING  
MET JE GEVOEL*

*33 PAGINA'S DIE JE WEER IN CONTACT  
BRENGEN MET JE GEVOEL*

*ILONKA VAN DEN ANCKER*

*April 2018*

*Libricura*



*Omslagontwerp ; Timo Boudewijn*  
*Boekontwerp: Ilonka van den Ancker*  
*Geschreven door: Ilonka van den Ancker*  
*Uitgever: Libricura*

© 2018 [Libricura.nl](http://Libricura.nl)

*Auteursrecht*

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande*

# *Inhoudsopgave*

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Verbondenheid en gevoel</i>	12
<i>Soorten gevoel</i>	21
<i>Manieren om in contact te komen met je gevoel</i>	26
<i>Het gevoel raadplegen</i>	32
<i>Het innerlijk kind</i>	35

*Kijk met verwondering  
naar het leven.*

*Kijk naar jonge kinderen hoe  
zij verwonderd  
door de wereld lopen en  
stil staan bij elk miertje en  
kleine druppeltje  
op een grassprietje.*

## Voorwoord

**O**p een bepaald punt in je leven ben je op zoek gegaan naar antwoorden omdat je inzichten wilde of problemen wilde oplossen. Je wilde gelukkiger zijn. Je dook de spirituele wereld in, en wat je vaak tegen kwam is dat er hier veel over gevoel gesproken wordt. Leven vanuit je gevoel brengt je op een hoger plan. Het brengt je meer in contact met jezelf, je leeft meer in overeenstemming met je innerlijke waarden en het brengt je een rijkere innerlijke beleveniswereld.

Maar hoe doe je dat? Hoe ontwikkel je nu meer om vanuit je gevoel te leven als je een verstandsmens bent, of als je door levensomstandigheden ver van je gevoel afgedwaald bent?

Ik was zo'n verstandsmens. Mijn gevoel was ondergesneeuwd door een leven waarin ik mij geheel aan de buitenwereld aan moest passen om er niet aan onderdoor te gaan.

Ik raakte het contact met mijn gevoel kwijt maar het verdween niet.

# H

et was een zwak vlammetje dat nog steeds brandde en weer aangewakkerd moest worden.

Ik had echter geen idee hoe ik weer in contact kon komen met mijn gevoel en zo meer vanuit mijn gevoel kon gaan leven.

De enige oplossingen die ik vond op internet waren oefeningen om je lichaamsbewustzijn te verhogen, of om mirror work te doen. Maar ook al zijn deze oefeningen zeker heel behulpzaam, toch brengen ze je niet echt diep naar dat gevoel.

Wat had ik graag een boekje gehad dat mij dit leerde.

Ik leerde mijn partner kennen, een man die diep vanuit zijn gevoel leeft. Dankzij hem kwam ik eindelijk weer in contact met mijn gevoel en wat een verrijking is dit!

Ik droom veel intensiever en meer voorspellend, en voel hem goed aan. Het contact met mijn kinderen en vrienden is mooier en dieper geworden. En ik durf nu steeds meer vanuit mijn intuïtie te werken en denken.

Dit boekje is ontslaan uit diep verlangen van mijn vriend om eens zo'n boekje te schrijven. .



# T

imo Boudewijn was mijn inspirator en ik heb zijn gevoelens op papier weten te zetten. Hier ligt nu een boekje met echte inzichten en oefeningen om meer in contact te komen met je gevoel.

In contact komen met je gevoel is een proces. Het heeft tijd nodig maar het geeft je leven een enorm diepe verrijking.

Contact maken met je gevoel geeft heelheid en een gevoel van je compleet voelen. Het geeft een gevoel dat je er niet alleen voor staat en een gevoel van verbinding. Het geeft een instroom van liefde die je nooit eerder hebt gevoeld. Liefde voor jezelf maar ook de liefde die je van anderen ontvangt en nu diep ervaart.

Ik wens je een mooie ontdekking toe .

Ilonka van den Ancker

# Verbondenheid en Gevoel

Gevoel begint bij verwondering. Het is de basisvoorwaarde om in contact te komen met de gevoelswereld binnen het bewustzijn.

Zonder die verwondering gaan we compleet voorbij aan de kleine signalen en details die ons gevoel ons probeert te vertellen omdat wij deze signalen als normaal zien. Ons gevoel wordt hierdoor niet opgemerkt.

Kijk je met verwondering dan zie je details. Kijk naar jonge kinderen hoe zij verwonderd door de wereld lopen en stil staan bij elk miertje, of klein druppeltje op een grassprietje.

Met grote nieuwsgierigheid en enthousiasme bekijken ze dit en ze staan open voor het nieuwe en mooie. Dit enthousiasme geeft een bijzonder sterke energie af die geladen is met vreugde, genot, extase, nieuwsgierigheid en honger naar nieuwe ervaringen.

*“Ik geniet altijd enorm van de bloemen die in de loop van de zomer allemaal verschijnen.*

*Er staan er verschillende door elkaar en de variatie is prachtig.*

*Ik zie er een soort mini jungle in en verbeeld me dan dat ik klein ben en er door heen kan lopen.*

*De grote witte bloemen met hun dikke stelen zijn net enorme bomen.*

*De boterbloemen met hun ranke stelen en die prachtige margrietten.*

*Ik geniet tot in het diepst van mijn lichaam van dit moois. “*

# K

ijk je zo naar de wereld, dan zie je hoe mooi en bijzonder het eigenlijk is. Hoe wonderlijk is een druppel op een blad waar de zon al die fantastische kleuren in tovert. Hoe mooi zijn eigenlijk de randjes van een blad, en voor elke struik of boom zijn ze anders! Hoe mooi en wonderlijk is onze wereld. Die enorme verscheidenheid en variatie aan soorten, kleuren, vormen, klanken, aanraking en smaken.

Het is een wonder! Je vraagt je af hoe het toch mogelijk is dat dit allemaal bestaat! Alles leeft in een symbiose met elkaar.

Wanneer je dit beseft dan komt er diep gevoel van liefde in je op, van waardering en respect, van verwondering voor dit alles. Nu sta je in contact met je gevoel.

Het meest fundamentele gevoel dat je kunt ervaren is het lichaamsgevoel.

We gaan eens kijken naar hoe ons lichaam voelt van binnen.

Voor veel mensen is het al waarneembaar op het moment dat je je bewustzijn vanuit je hoofd naar je lichaam plaatst.

J

e voelt dit, merkt dit. Door nu waar te nemen hoe je lichaam voelt, waar er spanning zit, waar niet, en hoe eventu-

ele

spanning aanvoelt ben je al bezig om meer gewaar te worden van je lichaam.

Je gevoel ontwikkel je niet in een enkele dag. Je moet er bewust mee bezig zijn, en vanuit je hoofd naar je lichaam gaan.

Niet denken maar voelen. Oefen er dagelijks mee en probeer jezelf aan te leren eerst te scannen wat je in je lichaam voelt voordat je bijvoorbeeld beslissingen neemt.

Zo kun je beslissingen meer nemen op basis van Intuïtie en gevoel.

Nog een stap dieper op voelen is het innerlijk voelen. En dit is toch wel ons grootste gevoel. Dit is wat wij dagelijks ervaren.

Gevoel is over het algemeen gerelateerd aan je gedachten. Of aan waar jij op dat moment mee bezig bent.

Veel hiervan komt vanuit ons onderbewustzijn en hier zit gelijk de reden waarom we vaak moeite hebben om op ons gevoel af te gaan.

We begrijpen de taal van het gevoel niet, die zo diep van binnen moet komen.



mdat ons gevoel zijn eigen taal spreekt en soms moeilijk aansluiting heeft met onze ervaringswereld is ons vertrouwen er dan in weg en kiezen we de veilige en vertrouwde weg van redeneren met ons bewustzijn. Hierdoor ervaren we dan gevoelens van stress en onvrede, maar we begrijpen niet waar dit vandaan komt.

Wij staan in de westerse wereld ver van ons gevoel. Al jong wordt ons aangeleerd meer met ons rationele verstand te werken want daar bereik je doelen mee.

Kijk je naar inheemse volken die nog in de natuur leven dan zie je daar dat zij veel minder rationeel denken en veel meer vanuit hun gevoel leven.

Wij proberen met ons verstand ons gevoel te begrijpen en daar gaat het mis.

“ De bekende weg van redeneren leidt ons juist weg van het voelen. ”



ns gevoel is zo bijzonder dat het zich niet in een kadertje van eens soms dogmatisch denken laat plaatsen. Zodra je het gevoel probeert te analyseren verdwijnt het.

Een authentiek gevoel bestaat uit liefdevolle gevoelens met een herkenbare wijsheid die we allemaal van binnen weten.

Het gevoel is het sterkst als we vertrouwen hebben op het contact ermee en als we het idee hoe iets moet zijn compleet los kunnen laten.

Je ontmoet het gevoel in de lege ruimtes tussen je denken in. In een ontvankelijke wacht modus. Hoe hoger de verwachting is om in contact te komen met de gevoelswereld, hoe sterker de gevoelssignalen zullen komen.

Echter als jouw verwachting gepaard gaat met enige tijdsdruk, omdat je iets wilt voelen of weten dan ontvang je ook weer minder signalen. Gevoel is heel fragiel en gevoelig voor druk.

Je kunt je dus voorstellen dat een drukke geest geen ruimte geeft voor gevoel.

Bij iedereen lopen de gevoelssignalen op een andere manier en is gericht op de persoonlijke ervaringen en het bewustzijns niveau van die persoon. Ze kunnen ontstaan in beelden, geschreven woorden, innerlijk weten, emoties, geluiden en lichamelijke ervaringen.

Bij de een zal het meer visueel zijn, bij de ander meer innerlijk weten.

Het ene is niet beter dan het andere. Het is gewoon JOUW manier van voelen.

De innerlijke gevoelsbeleving kan als heel verschillende signalen ervaren worden;



Beelden in ons geestesoog :

als afbeeldingen of een soort filmpje.  
Je kunt woorden / cijfers, symbolen of  
kleuren zien, al dan niet gecombineerd



Emoties als verliefd zijn, stress,  
blijdschap, etc.



Innerlijk weten zonder beelden erbij



Innerlijk weten met beelden erbij



Intuïtie





Een lichamelijk sensatie: je kunt het koud of warm krijgen. Je kunt trillingen ervaren, of een sensatie dat er iets over je huid strijkt. Je kunt een moe gevoel ervaren of juist heel fit en energiek gaan voelen



Geluiden : mensen die heel auditief ingesteld zijn kunnen woorden of geluiden horen vanuit een innerlijk beleving. Zij horen dit dus niet fysiek en echt, maar enkel van binnen



Een onbewust gevoel:  
(wat je nog niet duidelijk kunt waarnemen maar wel ervaart)

**“ Zodra je het gevoel probeert te analyseren verdwijnt het.”**

Hoe ervaar jij gevoelens?

En weet je niet wat die gevoelens je vertellen, probeer er dan weinig aandacht aan te geven.

Want kunnen we een gevoel niet duiden, dan gaat ons verstand zich ermee bemoeien.

Het verstand kan er vaak niets mee omdat het de taal van het gevoel niet begrijpt en gaat dan iets invullen wat dan uit het verstand komt.

Merk je een dergelijk gevoel op, laat het dan los en probeer er niet over na te denken.

Gevoel dat niet duidelijk is betekend vaak dat dit zo vaag is dat we er geen aandacht aan hoeven te geven.



## Soorten gevoel.

Er zijn verschillende soorten gevoel. Deze zijn afhankelijk van de omstandigheden waarin je deze voelt.

### Het reagerende gevoel

Gevoel dat opkomt nadat je een intentie hebt uitgezet noemen we een reagerend gevoel. Het reageert op jouw intentie.

Nu kun je ineens een gevoel opmerken dat anders is dan wat je gewend bent te voelen en hier naar gaan luisteren. Wat zegt dit gevoel. Kijk naar de situatie en zie wat dit gevoel aan de situatie toevoegt

Je leeft nu meer vanuit je gevoel.

Ben je eenmaal zover dan kun je ook bewust met je gevoel werken en bij situaties je gevoel gaan raadplegen.

Vorm nu een zuivere intentie en daarmee bedoel ik een intentie die 100% goed en waar voelt. Een intentie die niet ego gerelateerd is maar in lijn staat met oprechte gevoelens zonder iets te willen veranderen.

Dat betekent dat je vanuit een liefde naar jezelf en de ander kijkt en je intentie moet daarop gebaseerd zijn.

# G

voelens die wijzen op een ego gerelateerde intentie gaan meer in de richting van wat “ wat kan ik uit

een situatie

halen” in plaats van “ wat is goed voor mij en de ander”.

Zuivere intenties voelen zacht, liefdevol, niet veroordelend en respectvol naar jezelf en de ander toe.

We kunnen gevoelens op verschillende manieren ervaren. Zo kan het dus via beeld, gehoor, zicht, geur smaak, sensatie of een diep weten tot je komen.

Maar naast deze manieren is er ook een onderscheid in het soort gevoelens op te merken. We hebben het net gehad over het reagerend gevoel. Het gevoel dat je kunt ervaren nadat je een intentie hebt uitgezet. Dit gevoel zoek je bewust op en is een reactie op jouw vraag.

Naast deze vorm van het gevoel zijn er nog 3 andere vormen:

Zo kan een gevoel intuïtief, reactief of verlangend zijn.

# e

## en Intuïtief gevoel

Dit is de onbewuste uiting van gevoel. Het is een gevoel dat spontaan opkomt, zonder dat je er bewust een intentie of vraag op gericht hebt. Intuïtie is dat onderbuik gevoel, dat gevoel van diep weten. Het is een gevoel dat ineens glashelder voor je is. Er is geen twijfel aan.

Intuïtie is zo sterk dat dit voor iedereen wel herkenbaar is. Zelfs als je erg weinig vanuit je gevoel leeft kun je nog wel intuïtie opmerken.

Hier is geen kakafonie van signalen. Intuïtie breekt daar dwars doorheen.

Je vraagt er ook niet om, je zoekt geen bewust contact. Het is er ineens, Een diep inzicht. Een glashelder weten.

Zo kan de telefoon gaan je ineens weet je 100% zeker wie er belt of weet je zelfs wat er gezegd gaat worden.

Intuïtie geeft je een gevoel van zekerheid en duidelijkheid en hier zit geen haast achter.

Soms krijg je gewoon een gevoel van zekerheid over je, een diep weten. Dat je iets moet doen, zoals een keuze maken.

Zo kun je via je intuïtie een heel sterk gevoel krijgen dat je bijvoorbeeld nu niet in die bus moet stappen. De reden weet je niet, maar als je ernaar luistert, zou het je leven weleens kunnen redden.

Intuïtie is nooit oordelend, maar staat altijd open voor alles.

Merk je dus een gevoel of gedachte op waar een oordeel in zit dan is dit niet afkomstig van je intuïtie. en krijg je het gevoel dat je daar haast mee moet maken, of dat er een druk op zit dan is dit ook niet afkomstig van je intuïtie maar van je gedachten.

Je intuïtie komt binnen via je hart en is heel erg gelinkt aan liefde.

Vanuit die diepe liefde voor jezelf komen de intuïtieve gevoelens.

Vanuit die liefde brengt het jou verder, zelfs tot buiten je comfortzone, maar beschermt het jou ook.

Neem de tijd om regelmatig naar je intuïtie te luisteren. Dit kost tijd en daarom is het belangrijk hier veel mee te oefenen zodat je op den duur herkent wanneer je niet met je intuïtie verbonden bent . Ook weet je dan hoe je hier weer mee verbonden kunt zijn.

Intuïtie geeft je inzichten vanuit een hoger perspectief over de weg die jij zal gaan in je leven.

# H

**et reactieve gevoel** zijn al die gevoelens als reactie op de dagelijkse gebeurtenissen.

Deze gevoelens wisselen snel en zijn steeds anders. Ze zijn ongevraagd.

Het zijn de gevoelens die je hebt als je in de file staat of als de kopieermachine het weer niet doet, maar het zijn ook de gevoelens die er zijn als je collega iets te vieren heeft en trakteert of als je je vakantiedagen toegewezen krijgt.

# H

**et verlangende gevoel**

Dit gevoel is een diep verlangen. Het wisselt niet, en is heel stabiel. Het staat niet snel onder invloed van gebeurtenissen. Je ervaart dit gevoel als je de tijd neemt ernaar te luisteren en als je geleerd hebt de signalen te herkennen die door de kakafonie van signalen heenkomen.

Deze gevoelens komen diep uit je ware zelf. Het is je diepste en zuiverste verlangen. Als je leert hier meer naar te luisteren en te leven dat kan het je leven een enorme verrijking geven.

# Manieren om in contact te komen met je gevoel

De beste voedingsbodem om te voelen is een rustige geest

We leerden al dat een drukke geest weinig ruimte laat om te voelen. Met een rustige geest bedoelen we dat je zo min mogelijk gedachten in je hoofd moet hebben. Het beste is een open geest zonder specifieke verwachtingen

Je verwachting moet zo open mogelijk zijn. Je verwachting is meer ontvankelijk dan verwachtend. Je staat open voor alles dat er is. Je mag de verwachting hebben dat er een contact ontstaat met het gevoel, maar deze verwachting mag niet specifiek zijn, verwacht dus geen innerlijk weten, of beelden. Sta open voor wat er komt.

Als je geen vertrouwen hebt dat je contact kunt maken met je gevoel dan kun je ook niet veel ervaren.

Vertrouw erop dat je dit contact kunt leggen. Iedereen heeft het. Als je denk weinig vanuit je gevoel te kunnen leven begin dan met ervoor open te staan dat het er is.

Geef je er aan over. Laat al je bedenkingen erom heen los.



# E

## en sterk gevoel van verbondenheid (liefde)

Maak contact met de liefde in je. Als je weet dat het gevoel in je zit, ervaar er dan een diepe liefde voor. Omarm en koester het, ook al voel je het misschien nog niet.

Koester het weten dat je gevoel hebt. Je hoeft niet te weten wat je moet voelen. Koester enkel het weten.

### Focus op ademhaling / lichaam

Ga uit je hoofd en voel je lichaam. Focus op je ademhaling en adem gelijkmatig en rustig in en uit.

Dit is een oefening die je heel mooi kunt doen op het moment dat je in bed ligt. Breng je aandacht naar je handen die je losjes en ontspannen naast of op je liggen.

Probeer daar die fijne tinteling van leven op te merken. Deze tinteling is ontzettend fijn gevoelig en moeilijk op te merken dus dit is al een hele goede oefening.

Het is dezelfde tinteling die je kunt voelen als je bloed even afgekneld is en dit weer terugstroomt. Al die prikjes kunnen dan intens zijn.

# M

aar in een normale situatie, wanneer je gewoon warme handen hebt kun je nog steeds deze tinteling voelen, alleen veel zwakker.

Wanneer je niks voelt laat het dan los en probeer het gewoon de volgende keer weer. Voel je wel wat dan kun je een stapje verder. Voel je de tinteling nog in je pols? In je arm? In je schouder? In je nek? In je gezicht? In je borst?

Ga elke keer een stukje verder. Ook hier geldt: lukt het niet en voel je niets, laat het dan los. Probeer het de volgende keer weer. Merk je echter dat je hier niet verder mee komt dan is dit ook goed en kun je besluiten het gewoon te blijven proberen of het geheel los te laten. Voel je niet ontmoedigd.

Het kan zijn dat jouw manier om in contact te komen met je gevoel op een andere manier werkt.

## **In het Nu zijn (mindfull)**

Als je zo met je gedachten bij die tinteling bent dan zit je volledig in het NU. Misschien lees je graag een boek en kun je je daarin helemaal verliezen. Heerlijk om enkel daar mee bezig te zijn.

J

e hoort niet of nauwelijks wat er om je heen gebeurt.

Wat is datgene dat jou even helemaal in het Nu haalt?

Want door even helemaal in het Nu te komen kun je ook contact krijgen met je gevoel.

Wees aandachtig in het nu. Je geest moet rustig zijn, maar je hoeft geen leeg hoofd te hebben.

Door je gewaar te zijn van geluiden om je heen, hoe de kleding op je huid voelt en hoe de stoel tegen je billen en benen voelt kom je al meer in contact met je lichaam en word je geest rustig.

### **Dankbaarheid voelen.**

Dankbaarheid is een van de sterkste emoties. De energie hiervan is heel hoog. Door dankbaarheid te ervaren trek je meer van die hoge energie aan en maak je het mogelijk dat het gevoel naar boven komt.

Verbinding met je gevoel maken kun je al door je verwondering op te roepen voor het leven. Dat is al een goede stap.

# D

oe dit met overgave en vertrouwen. Stel je er geheel voor open. Dit is een prachtig gevoel, dus het mag er zijn.

Maak bewust contact met dit gevoel vanuit de wetenschap dat je weet wat er gaat gebeuren.

**“ Overgave en vertrouwen brengt je dichterbij je gevoel.”**

Zoek dat gevoel op waar een diepe liefde uit straalt, alsof je hart spreekt.

Het helpt ook als je de juiste intentie hebt: je wilt contact hebben met iets dat veel groter is dan jij.

De sensatie moet je het gevoel geven dat je compleet beschermd bent. Spreek dat ook uit.  
“ Ik voel me beschermd.”

Wees verwachtingsvol, maar niet op iets specifiek. Je mag verwachten dat je iets voelt, maar zoek niet naar een bepaald gevoel of betekenis. Laat dit gewoon opkomen.

# W

ees compleet gewaar van wat er zich NU in je hoofd afspeelt. Alles dat je denkt mag er zijn, maar ook hier geldt: geef er geen betekenis aan. Laat gedachten voorbij drijven als wolken aan de hemel.

Als je voor het eerst contact maakt met je gevoel dan ervaar je wel duizend prikkels. Je voelt van alles.

Het is een kakafonie van signalen die er binnekomen. In beeld, geluid, smaak, gevoel en weten.

Contact maken met je gevoel en hiermee werken houd in dat je in die kakofonie van signalen een patroon gaat herkennen.

Oefen eerst met het voelen en laat al die signalen er maar zijn. Geef er geen mening aan. Ze zijn er gewoon.

Doe dit regelmatig en dan gal je na een tijdje steeds meer een bepaald patroon herkennen. Misschien zijn het beelden, misschien is het een diep weten. Het is voor iedereen anders.

## Het gevoel raadplegen

Je hebt nu wat kunnen oefenen om meer contact te maken met je gevoel. Dan gaan we naar de volgende stap: het raadplegen van je gevoel. Ons gevoel kan ons veel vertellen, maar we moeten er echt voor open gaan staan dit te ervaren.

Stel je hebt een boek geschreven en wilt daar nu een mooie cover bij. Nu kun je vanuit je verstand gaan denken en er een plaatje bij bedenken, maar je kunt ook op je gevoel afgaan.

Je gevoel heeft hier een meerwaarde want kies jij een afbeelding uit op basis van je gevoel dan zit hier emotie achter. De afbeelding die je nu kiest is gekozen vanuit ene diepere creativiteit en een dieper weten. Een dieper inzicht in het boek en wat het bied.

Voor de cover en de advertenties van dit boekje raadpleegde ik mijn gevoel en vroeg in mijzelf: als ik nu een boek zou zien liggen dat je leert meer in contact te komen met je gevoel, welke afbeelding zie ik dan daarbij? En ik liet daarna alles op mij afkomen. Geen gedachtes erbij, puur in die dromerige open staat van ontvangen alles accepteren.

# E

n telkens weer even die vraag stellen: Als ik nu een boek zou zien liggen dat je leert meer in contact te komen met je gevoel, welke afbeelding zie ik dan daarbij?

Ik zag wat kleuren, en vage vormen en dat bracht me op een idee.

Je kunt dat idee nu weer toetsen en voor je zien en vragen: Klopt dit, ziet een dergelijk boek er zo uit?

Op deze manier raadpleeg ik mijn gevoel.

Je kanaliseert met zo'n gerichte gedachte de energie meer naar een concreet iets.

Houd contact met dat stukje gevoel als je deze intentie in je hoofd uitspreekt. Laat het dan los. En zie of er weer zo'n herkenbaar stukje naar boven komt.

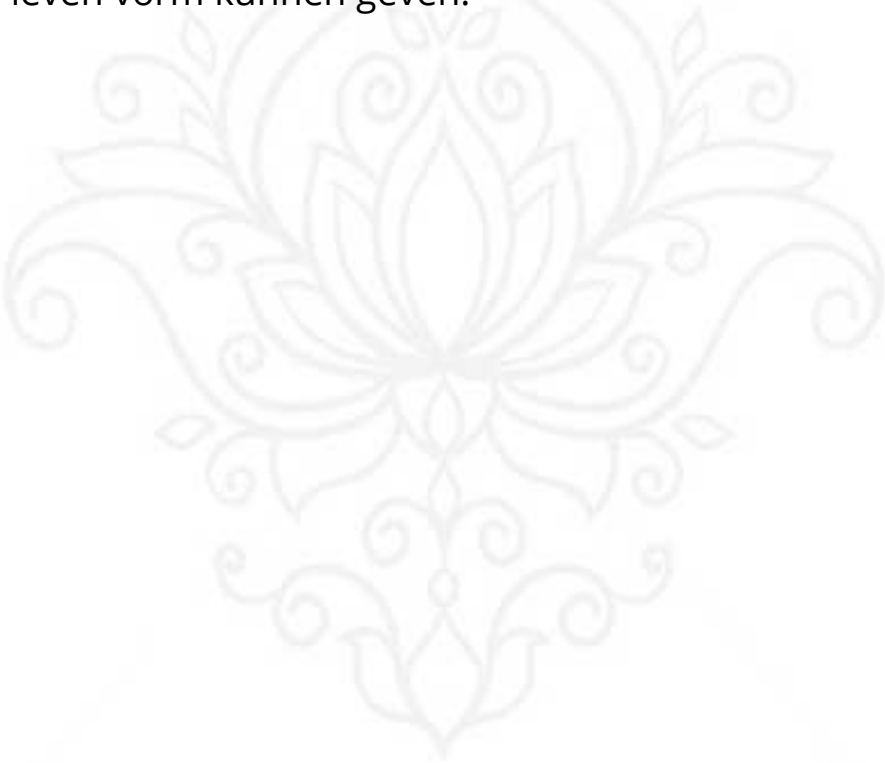
Het kan heel goed zijn dat je hier de eerste keren geen reactie op krijgt want het is best een uitdaging om tussen al die signalen juist dat ene signaal er uit te pikken.

Hoe vaker je hiermee oefent hoe duidelijker je de juiste signalen kunt herkennen en je ook echt met je gevoel kunt werken.

J

ouw ware zelf snakt ernaar deze  
gevoelens te ervaren.

Het zijn de gevoelens die als een zaadje liggen te  
wachten tot ze kunnen ontspruiten en je  
leven vorm kunnen geven.





# Het Innerlijk Kind

Blijf je maar in je verstand hangen en lukt het je niet om in contact te komen met je gevoel, dan kun je je eens gaan verplaatsen in jezelf als jong kind.

Als jong kind was je nog onbevangen. Je stond in contact met je natuurlijk vermogens. Je verstand was nog niet zo actief en nog niet zo redenerend en gaf jou nog die wereld van verwondering .

Je was creatief, en fantasievol. Je reageerde vanuit je gevoel. Je tekende en speelde van uit je gevoel.

Verplaats je weer in jezelf als kind die achter die vlieger aanrende, of die een heel zandkasteel bouwde aan de waterkant.

Zoek een situatie op, een herinnering aan je kind zijn.

Een situatie waarin je totaal opging in dat moment.

Dit is voor ieder mens uniek. Maar daal af diep in innerlijke kind en zoek die sfeer op wat je toen had. Zo'n moment waarin je die ongeremde fantasie had tijdens het spelen.

Zo'n moment waar je helemaal in het Nu leefde en er niets anders bestond.

Geen redenatie.

# Z

o genoot ik optimaal als kind om de groene schutting te mogen verven met een kwast en water waardoor de schutting donkergroen werd. Ik was geheel in het nu. Mijn verstand bemoeide zich er niet mee en zei niet tegen mij dat het onzin was want de zon droogde het water snel weer op. Nee, dat was juist mooi, want dan kon ik weer verder verven.

Dat gevoel zoek je op. Want wanneer je weer contact maakt met je innerlijke kind dan heb je contact met je gevoel en dit is een mooie stap. Nu kun je je gevoel gaan raadplegen en gericht een intentie sturen.

Zoals ik al eerder vertelde is helemaal uit je gevoel gaan leven een proces. Het vergt regelmatig oefenen en er bewust mee bezig zijn.

Ik wens je een mooie ontdekkingsreis toe naar die prachtige gevoelswereld binnen in je.

Een lieve groet van ons

Ilonka van den Ancker & Timo Boudewijn

