

10 BLOGS
MET INZICHTEN
DIE JE VERDER OP
WEG HELPEN



Blog 1 De juiste deur

Je staat voor een deur. Je klopt aan, hij gaat niet open. Je klopt nog een keer aan. Maar weer wordt er niet open gedaan, terwijl je ervan overtuigd bent dat het de juiste deur is. Je gaat het nog een keer proberen, dit keer bons je hard op de deur en je roept: doe open!! Waarom ga je niet open! Geen antwoord, is het antwoord!

Je voelt je misschien verward, teleurgesteld, verdrietig of zelfs boos. Niet begrijpend wat de reden kan zijn dat de deur gesloten blijft, want je staat toch voor de juiste deur? Je blijft nog een tijdje staan, hopend dat hij alsnog open zal gaan. Nee! Je draait de deur de rug toe en loopt er vandaan. Nog steeds nadenkend over de gesloten deur.

Opeens zie je een helder licht en wordt er naar toe getrokken. Het is een prachtig helder licht. Bij het benaderen van het licht wordt het zichtbaar waar het vandaan komt. Het is een andere deur die wagenwijd open staat. Een deur die je uitnodigt om binnen te wandelen.

Je stapt naar binnen en ineens wordt het je helder en duidelijk waarom de andere deur gesloten bleef. Het was niet de bedoeling dat je daar naar binnen zou lopen. Deze deur hoort bij jouw, deze open deur die jouw verder gaat helpen.

Blijf niet staan als een deur niet open gaat, maar draai je om. Alleen op die manier zal er een andere deur verschijnen die wagen wijd voor je open staat. Het universum zorgt ervoor dat de juiste deur op je pad komt die voor jou bedoelt is.

Blog 2 “Ik ben iemand zonder diploma's. Alles wat ik geleerd heb is via de praktijk” (Johan Crujff)

Een uitspraak die ik al een tijdje op de computer heb staan om te bewaren voor het juiste moment. Johan Crujff is een prachtig voorbeeld in hoever hij is gekomen zonder diploma en velen met hem in de wereld. Het volgen van zijn gevoel is wat hem zover heeft gebracht, zijn passie en de liefde voor voetbal.

Het onderwerp, diploma, is voorbijgekomen op een ontmoetingsdag, en dat iedereen tegenwoordig zich maar coach mag noemen zonder diploma. Heb je een diploma nodig om te vertellen wie je bent of het beroep dat je wilt gaan uitoefenen?

Voor mezelf ben ik al een tijdje aan het denken over de reacties die ik mogelijk kan krijgen bij het uitbrengen van mijn boek. Een aantal reacties die ik bedenk zijn: het is simpel geschreven. De zinsopbouw is niet goed. Een schrijfster? Hoe kan ze zichzelf een schrijfster noemen, want ze heeft niet eens een opleiding gevolgd! En dat klopt! Ik heb geen opleiding gevolgd of ooit een diploma gehaald om te schrijven. Geen idee hoe of waar ik moest beginnen, ik ben gewoon begonnen en reken maar dat ik het spannend vond en nog steeds vind om me te laten zien. Er zullen schrijffouten in staan, maar daar is een ander voor om die te corrigeren.

Mijn verhaal zal de één raken en de ander niet. Ook daar ben ik me van bewust, maar daar gaat het niet om voor mij. Ik heb er plezier in en het schrijven gebeurt vanuit mijn hart, met liefde, passie en vanuit mijn ziel. En als ik daarmee één persoon raak of verder kan helpen met een vraag die mij wordt gesteld op welke manier ik met een ervaring ben omgegaan, is men welkom. Dan heb ik een prachtig doel bereikt om de ander verder te mogen helpen op zijn of haar pad.

De maatschappij hangt er een label aan, wil dat we er een label aanhangen en worden we daarmee in een hokje geplaatst waaruit je wordt geacht om op die manier te denken en aan te voldoen. Ook ik heb opleidingen gevolgd en heb veel geleerd tijdens al mijn opleidingen waar ik veel aan heb gehad, en mij ook verder hebben gebracht.

Zowel tijdens de opleidingen als in de praktijk heb ik gevoeld wat bij mij paste en mijn gevoel aangaf dat het oké was of juist niet en daarmee ervaren heb om buiten het hokje te denken, dan wat me werd verteld wat zo hoorde te zijn.

En begrijp me niet verkeerd dat ik hiermee aangeef om nooit een opleiding te gaan volgen, maar blijf kijken buiten het hokje wat bij je past en goed voelt voor jou.

Ik hou van muziek en dansen en ga soms naar een concert. Dansen doe ik nooit als ik zie dat de muzikanten vanuit hun hart spelen, met hun ziel. Dat is genieten voor mij en het maakt me niet uit of ze nu wel of geen opleiding hebben gevolgd. De liefde voor wat men doet, zegt mij meer dan een diploma, en geniet ik van wat ze uitstralen. Dit geldt voor iedereen, de liefde en de passie die je uitstraalt zullen de mensen raken en niet het diploma dat je hiervoor hebt behaald.

Ik heb mijn diploma behaald, mijn diploma van het leven. Bij elke ervaring in het leven kwam er een diploma bij dat ik netjes in mijn rugzak stopte om eruit te halen als het nodig was en nog steeds is.

Blog 3 Dragen van de wind

Als het lukt, maak ik elke dag een wandeling bij de zee om mijn hoofd leeg te maken, zo ook vandaag. Ik parkeer mijn auto in het vak en bij het uitstappen laat de stevige wind mij voelen dat die zijn best doet. Tree voor tree loop ik naar boven. Nog zes treden te gaan en whow, nog niet eens boven aangekomen, laat de wind me weten dat die nóg heftiger aanwezig is aan de andere kant van de dijk.

Het houdt me niet tegen om mijn voorgenomen wandeling te gaan maken, en mijn doel is om de pier uit te lopen. De harde wind zorgt ervoor dat ik soms met moeite een volgende stap kan nemen, maar ik zet door en is het een hele uitdaging!

Bij de pier aangekomen, is te zien hoe onstuimig de zee is. De golven slaan hard tegen de basaltblokken aan. Ik voel de zoute druppelen op mijn gezicht en mijn haar waait alle kanten op. Het uit mijn gezicht proberen te halen heeft geen zin, de wind blijft zijn spel spelen en moet ik mij eraan overgeven.

Ondanks dat geniet ik volop! Halverwege de pier besluit ik over het muurtje te leunen om nóg meer van het schouwspel te kunnen genieten. Leunend over het muurtje ontdek ik de zeemeeuwen, die met hun vleugels wijd gespreid op de wind zweven.

Dan beseft ik me opeens wat ze me willen vertellen. De manier waarop de vogels zich laten dragen door de wind, het volledig overgeven aan waar de wind hen brengt. Af en toe fladderen ze even, om dan meteen weer vertrouwen te hebben in de kracht van de natuur, het universum.

Ik realiseer me meteen dat ik dit ook mag doen, me laten dragen door God, de Engelen. Het volledig overgeven en vertrouwen mogen hebben in het universum.

Bij deze gedachte hoor ik een zin uit een nummer van Anouk in mijn gedachten: and that`s all I need to know!!
Hoe mooi en magisch is de werking van het universum!
Het geeft je de inzichten en antwoorden als je er voor open staat.

Blog 4 Hagewinde

De een vindt het een plant, en de ander vindt het onkruid.
Ik kwam de Hagewinde tegen in mijn tuin, een prachtig groen blad met een nog mooiere, witte bloem.

Maar als je hem goed in de gaten houdt, zie je wat de plant doet. Hij kruipt langzaam omhoog en slingert zich een weg om andere planten heen. Nog steeds lijkt het een lieve plant, maar hij blijft langzaam omhoog kruipen en na een tijdje wordt het zichtbaar wat zijn doel is. Hij smoort de andere planten zodat die niets meer te vertellen hebben in de tuin.

De Hagewinde doet me denken aan een korte relatie die ik heb gehad. Een mooie man met vele kwaliteiten. Heel langzaam kroop hij om me heen en wist het elke keer zo te brengen dat ik aan mezelf ging twijfelen. Alles lag aan mij en ik werd stiller. Ik was aan het stikken en raakte verder bij mezelf verwijderd. Tijdens de relatie doofde mijn vlam en zat er niets anders op dan me ziek te melden en gaf een andere situatie de schuld.

Maar ik werd wakker geschud! Mijn ex schoonvader lag op sterven en ik werd gebeld om afscheid te nemen. Mijn vriend zei. `Ga maar.` Ik keek in zijn ogen die tot spleetjes waren samengeknepen en me heel iets anders vertelden, namelijk. `Ik wil niet dat je gaat!`

Deze non verbale reactie van hem was voldoende om me wakker te schudden en me los te rukken. Ik was toch zeker niet al die jaren zo gegroeid om het weer weg te geven? En er was niemand in de hele wereld die mij tegen kon houden om afscheid te nemen van mijn ex schoonvader.

Voor alle mensen die een Hagewinde in hun tuin hebben in welke vorm van relatie dan ook? Verwijder de wortel en twijfel nooit aan jezelf bij het verwijderen.

Want weet dat jij mooi bent en het waard bent om te bloeien!

Blog 5 **Vriendschappen komen en gaan**

Soms met een gevoel van verdriet en soms met een gevoel van opluchting. Sommige vriendschappen duren jaren en dan opeens kan het zo maar zijn dat die vriendschap niet meer goed voelt. Opeens kost het je energie in plaats van dat je iets te geven hebt aan die ander en de ander aan jou.

Je bent uit elkaar gegroeid. Niemand kijkt er raar van op, want zo gaat het in het leven. Ik denk dat het iedereen wel eens is overkomen, en we vinden het logisch dat dit kan gebeuren, het beëindigen van een vriendschap.

Als ik daarover nadenk, vind ik dit zo vreemd! Hoe is het mogelijk dat we het normaal vinden en accepteren dat vriendschappen komen en gaan? Mensen passen niet meer bij je en je loopt door. Gek dan toch dat we over een huwelijk en liefdesrelatie anders denken. Dan komen er opeens allerlei overtuigingen om de hoek kijken die we al sinds mensenheugenis onszelf opleggen. Als je trouwt, is het voor het leven, in voor- en tegenspoed, tot de dood ons scheidt.

Hoe komt het dat we er zo heilig van overtuigd zijn dat het zo hoort te zijn? En ik bedoel letterlijk heilig, want dat is het wat we onszelf voorhouden, dat het huwelijk heilig is. Wie heeft dat ooit bepaald? God? De kerk? Het hangt als een zware ketting om onze nek.

Ik kijk er anders tegenaan. God is toch liefde, alleen maar liefde. Zou God dan willen dat je in een huwelijk of in een relatie blijft die je niet verder laat wandelen, je tegenhoudt in wie je bent of zelfs mag zijn wie je bent?

Dit is andersom net zo. Ben ik in staat om de ander nog te geven en te gunnen waar die recht op heeft? Is het niet egoïstischer om in een relatie te blijven hangen waarbij je elkaar niets meer te geven hebt? Ik denk juist dat het de bedoeling is om elkaar te geven, gunnen en te groeien om ervaringen op te doen in het leven die je verder brengen in je zijn.

Begrijp me niet verkeerd! Ik zeg niet dat het gemakkelijk is om een huwelijk te stoppen waarin je jaren lief en leed met elkaar hebt gedeeld, of waar kinderen aanwezig zijn. Ik spreek uit eigen ervaring na een huwelijk van bijna 21 jaar dat het alles behalve gemakkelijk is om te stoppen. Maar het is een proces, net als een steen die een heuvel afrolt, die in beweging is gebracht en die door blijft rollen.

Hoe is het met jouw relatie? Is het nog de relatie die je ooit voor ogen had? Geef en gun jij die ander nog alles in liefde, vrijheid en vreugde? Ontvang jij nog de liefde, vrijheid en vreugde van de ander?

Als je ooit zover bent om die ander los te laten en te gunnen, neem dan afscheid in liefde en koester alle mooie dingen die je samen hebt meegemaakt. Laat los je schuldgevoelens. Gun die ander een nieuwe liefde, maar vooral jezelf, zodat jullie beiden weer verder kunnen groeien.

Blog 6 **Je moet meegaan met je tijd**

Een tijdje terug, op het werk, werd de opmerking geplaatst dat ik wel met de tijd mee moest gaan. Dit na aanleiding dat mijn collega's mijn 06 nummer niet hebben. Ik ben niet dag en nacht bereikbaar voor mijn werk. Ik heb een huisnummer en ze kunnen me daar bereiken. Ben ik thuis, dan neem ik op, zo niet, dan bel ik later wel terug. Over die opmerking heb ik nagedacht. Ik moet wel met mijn tijd meegaan!!!!

Welke tijd eigenlijk? De tijd waar bijna heel de wereld aan mee doet, of volg ik mijn eigen tijd?! Bewust is mijn 06 nummer niet bekend op het werk, mijn keus, mijn tijd. Het is zo gemakkelijk om maar mee te gaan wat iedereen vindt, in plaats van om even die stap terug te doen en daadwerkelijk te gaan voelen wat je innerlijk aangeeft. Hoe het voelt om erin mee te gaan, of om alles maar te plaatsen op sociale media waar iedereen een kijkje kan nemen in je leven. Wat maakt het dan dat ik ervan hou om niet met die tijd mee te gaan en er bewust voor kies voor het kleine wereldje waarin ik leef te koesteren?

Het antwoord is duidelijk voor mij, ik word er niet gelukkig van. Ik ben gelukkig zelf baas over het leven dat ik leid en ik bepaal zelf wat ik toelaat in mijn tijd dat mij gelukkig maakt dat het ervoor zorgt, en dat ik anders ben dan iedereen, dat neem ik op de koop toe. Ik wil gelukkig zijn op mijn manier, en niet hoe het volgens iedereen zou moeten zijn.

Ik wil luisteren naar mijn innerlijke stem, die mij vertelt wat belangrijk is voor mij zodat ik verder kan groeien zonder invloed van de mensen om me heen. Natuurlijk is het niet zo dat ik nooit iets meekrijg, maar dan nog is het aan mij wat ik daarmee doe en wat ik toelaat in mijn tijd.

Blog 7 Een ongeziene wereld die gezien wil worden

Op welke wijze laat de ongeziene wereld zich zien aan ons en maakt ze kenbaar dat ze er is? Voor wie is het mogelijk om deze wereld te zien, voor wie is deze zichtbaar?

Er zijn zoveel tekens en signalen en het gaat zoveel verder dan de veren, de dubbele getallen of de prachtige regenboog die verschijnt na een heerlijke regenbui.

Van de week was ik aan het winkelen en het was opvallend, de flamingo's op de vele blouses en shirts. We hebben brillen gehad op onze kleding, zou dit zijn om onze ogen te openen?! De ananas, die vorig jaar een onderdeel van de mode was. We hebben prachtige veren van de engelen gehad op vele textielstukken en de engeltjes die de planken in de winkels sierden. En nu in het tuincentrum was opvallend hoe het thema, de zee, de boventoon voerde. Vissen, zeemeerminnen, zeesterren, bootjes en het zag er zo mooi en puur uit allemaal.

Het inzicht kwam toen bij me binnen. De ongeziene wereld probeert de mensen die niet de natuur in trekken op deze manier wakker te schudden omdat die misschien niet de schoonheid zien in alles. Een andere manier waarop ze ons willen laten weten dat ze aanwezig is in alles. En dat we op onze voeding moeten letten. Maar ook de boodschap dat we zuinig moeten zijn op de natuur omdat anders de wereld gevaar loopt en dat we elkaar daarin nodig hebben!

Het enige wat je hoeft te doen, is kijken en het te zien en bewust te worden van alles wat er is. Dan ontdek je de geweldige schoonheid en grootsheid van en in alles en wat het ons te bieden heeft. Wat wij elkaar te bieden hebben.

En dat, dat is ook een manier waarop de ongeziene wereld het ons wil laten zien. De boodschap aan ons allen dat iedereen en alles het recht heeft, en het waard is, om een mooi leven te hebben. Een ongeziene wereld die gezien wil worden. Wij zijn allemaal één, laten we zuinig zijn op ons allen, één!!

Blog 8 Oude liefde roest niet

Ik heb de opleiding Hyun Ki in 2019 gevolgd. Coaching & Energetisch werken. Natuurlijk waren er opdrachten om uit te voeren, zo ook deze: ga kijken naar de energetische lading van spreekwoorden en gezegden. Vele spreekwoorden en gezegden heb ik al bekeken, maar één ervan bleef hangen, namelijk het mooie spreekwoord: oude liefde roest niet.

Dit spreekwoord gaat voor mij zoveel meer dieper dan de definitie die de encyclopedie eraan geeft.

Spreekwoorden: (1914) *Oude liefde roest niet*.

Dit wil zeggen, de liefde, die men iemand heeft toegedragen, gaat nooit geheel verloren, komt altijd en gemakkelijk weer boven en slijt niet, welke gedachte in het Latijn is uitgedrukt door antiquus amor cancer est (Otto, 23). Zie Gruterus III, 165; Br. v. Abr. Bl. I, 127; C. Wildsch. I,...

Dit spreekwoord kreeg een totaal andere betekenis voor mij.

Oude liefde roest niet. En dan heb ik het niet over de eerste liefde die je ooit bent tegengekomen in je leven, maar over de oudste, eerste liefde die er maar bestaat. De oudste, eerste grote liefde ben jezelf, een liefde die je weer mag voelen. Een liefde die je bent kwijtgeraakt. De liefde voor jezelf. De liefde die in elke cel van je lichaam zit. Met het terugvinden van jezelf, het herinneren van wie je werkelijk bent, ontdek je weer die liefde die er altijd is geweest, en dat jij nummer één bent! Een liefde die jij jezelf ooit hebt toegedragen en nooit verloren gaat.

Zodra je deze liefde weer hebt gevonden, ga je die uitdragen naar de mensen om je heen. Gaat je prachtige licht schijnen en zul je vele mensen raken met jouw liefde die je uitstraalt. Een liefde, die al vele levens oud is en nooit maar dan ook nooit zal gaan roesten!

Blog 9 **Teken van mijn vader**

De film Bruce Almighty, geen idee of je die kent? De hoofdrolspeler hoopt op een promotie, helaas gaat deze zijn neus voorbij. Zijn reactie is pittig, wat leidt tot zijn ontslag en krijgt God de schuld van de problemen die erop volgen. `Als je bestaat, geef me dan een teken`, schreeuwt hij uit naar God. Op hetzelfde moment dat hij erom schreeuwt, komen er vele tekens op zijn pad, letterlijk voor zijn neus, maar hij ziet die niet.

Hoe zit het eigenlijk met tekens en signalen? Welke tekens zijn er allemaal? Heel veel, en het beperkt zich niet alleen tot een veertje. De kunst is om die te herkennen. Een gesprek met een spirituele vriendin. `Een hele tijd terug kon ik nog de mensen voelen die waren overleden. Mensen die dicht bij me stonden. Maar sinds een tijdje voel ik niets meer, het is gewoon dood!` Ik kijk haar aan en reageer. `Er zijn toch verschillende manieren waarop je tekens of signalen ontvangt?`, en vertel haar wat ik een tijdje terug als teken heb mogen ontvangen.

Mijn moeder heeft Alzheimer en is soms een hele zorg voor ons als gezin. Ze woont nog steeds op zichzelf. Met mijn kleindochter ben ik op visite bij mijn moeder. Uit het niets begint mijn kleindochter te zingen. `Zeg ken jij de mosselman, de mosselman, de mosselman. Zeg ken jij.` Met verbazing luister ik ernaar en vertel het mijn Schoondochter. Dat is gek, dat liedje zingt ze nooit!

Een week later neem ik twee van mijn andere kleinkinderen mee en ze zijn heerlijk aan het spelen. Dan loopt mijn kleinzoon op mijn moeder af. 'Kijk omi, ik heb een mooie mossel! Mijn moeder bekijkt de schelp en zegt. `Hij is leeg. Het is een schelp van een mossel.` Een teken? Ja, wederom een duidelijk teken van mijn vader. Hij laat me weten dat hij over mijn moeder waakt. In gedachten bedank ik mijn vader.

Ik kan me voorstellen dat jij je nu afvraagt waarom dit een teken van mij vader is. Hij was wereldkampioen mosselvreten en heeft zoveel plezier beleefd in die tijd aan zijn avontuur. Vóór zijn overlijden gaf hij aan het mooi te vinden dat er een schelp van een mossel op zijn rouwkaart kwam te staan.

Tekens en signalen, op zoveel verschillende manieren. Herkennen en dan zeker weten en geloven dat het zo is.

Blog 10 **Wat je zegt ben je zelf**

Als kind werd ik gepest door mijn rode haren, bleke huid en sproeten. Pijn, ja, zeker. Het raakte me elke keer weer en zorgde ervoor dat ik me lelijk ging voelen. Herinner jij je het nog? Dat jij als kind werd gepest en uitgescholden? En weet je ook nog je reactie?

Wat je zegt, ben je zelf!

Ik heb een tijdje terug een stukje geplaatst binnen mijn privégroep op Facebook "Dansend op de golven van het leven" over pesten. Het vervolg daarop wil ik ook graag met jullie delen. Na het plaatsen van het stukje over het pesten door mijn rode haar en sproeten als kind, bleef deze zin zich alsmaar herhalen in mijn gedachten. Wat je zegt, ben je zelf! De reden van het herhalen is me duidelijk geworden.

Mijn vraag is of jullie deze zin ook (her)kennen?! Ik heb geen idee of kinderen dit nog roepen als ze elkaar uitschelden, maar in mijn kindertijd was het een gebruikelijke reactie als je werd uitgescholden.

Wat je zegt, ben jezelf!

Het schelden begint met een negatieve gedachte, een negatieve gedachte die jouw trillingsfrequentie naar beneden brengt. Dan komen de scheldwoorden eruit in de hoop dat die aankomen bij de ander. En natuurlijk komen die aan bij de ander, maar het schelden zegt nog meer over jezelf:

Wat je zegt, ben je zelf!

Je haalt jezelf naar beneden met de negatieve woorden en jij zet jezelf buiten je eigen kracht. Hoe zit het dan met alle complimenten die je aan een ander geeft, of alle kwaliteiten die je ziet bij een ander en die ook benoemt?! Het principe is hetzelfde.

Je leest of hoort de onzekerheden van de ander omdat je die herkent en weet hoe het voelt. Een eerste positieve gedachte komt bij je binnen, want jij ziet alleen maar de groei in de ander, de geweldige stappen die de ander heeft gemaakt. Met die positieve gedachte gaat jouw trillingsfrequentie omhoog en reageer je met een positieve reactie. Je wilt de ander in zijn kracht zetten in de hoop dat jouw woorden aankomen. En natuurlijk komen die aan, maar het zegt nog meer over jezelf:

Wat je zegt, ben je zelf!

Met jouw positieve woorden haal jij het beste in jezelf naar boven en plaats jij jezelf in je eigen kracht. Dezelfde geweldige kwaliteiten die jij bij een ander ziet, zijn ook in jouw bezit!

Wat je zegt, ben je zelf

Heb je nog vragen over mijn:

- Boek "Wees stil en luister"
- Coaching naar Zichtbaarheid, 1 op 1
- De 7 Tips bij burn-out
- Coaching Traject
- Mijn kennis rondom het taboe seksualiteit in de zorg

Dan is geheel vrijblijvend een mail snel gestuurd naar:

info@aliejorna.nl