



Paranormaal Alternatief

In gesprek met

Vingerreflexoloog

Caroline den Otter

Lieke Meertens;
“Zo kreeg ik mijn levenslust terug”

Youve

Lifecoaching & mediumschap

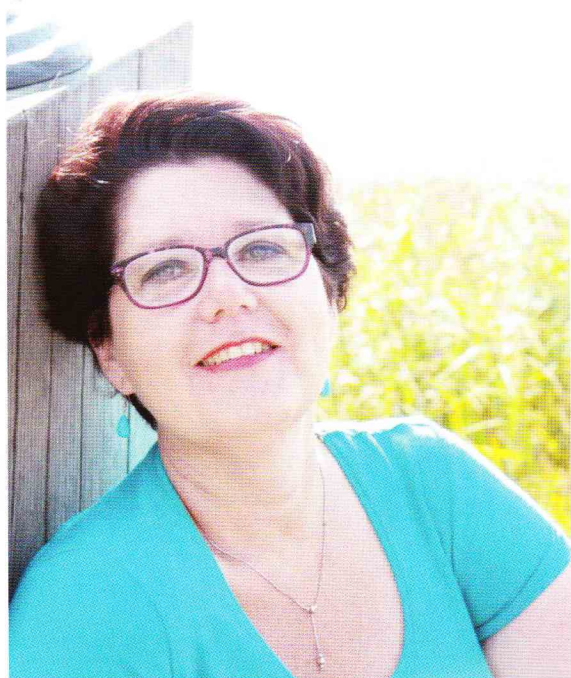
Vertrouwen, intuïtie en visualiseren



Vertrouwen, intuïtie en visualiseren	4
Vijfentwintig en innerlijke conflicten	8
Zo kreeg ik mijn levenslust terug	10
Vingerreflexoloog Caroline den Otter	14
Slotrede	19



Vertrouwen, intuïtie en visualiseren



Tekst en beeld: Carola van Haften | www.youve.nl

In beginsel hebben we het gevoel van vertrouwen. Het zit in ons. Immers als je tegen een klein kind dat op een verhoging staat zegt: "Spring maar in mijn armen"; dan zal het springen. Simpelweg omdat het kind er op vertrouwt dat jij het opvangt.

We worden allemaal in de loop van ons leven geconfronteerd met situaties die ons vertrouwen aan het wankelen brengen, beschadigen en mogelijk (tijdelijk) doen verdwijnen. Over het vertrouwen in mensen wil ik het in dit stuk niet zozeer hebben. Ik doel op vertrouwen in het Universum, God, de Bron of hoe jij het ook noemt.

Als je iets heel graag wilt dan zijn veel mensen geneigd daar op te focussen en er constant krampachtig mee bezig. Dat werkt blokkerend. Eigenlijk is het heel simpel als je iets graag wilt: wens het, laat het los en vertrouw er op dat het zal gebeuren.

Het woord vertrouwen klinkt zo vertrouwd in de oren. Wat is vertrouwen nu eigenlijk?

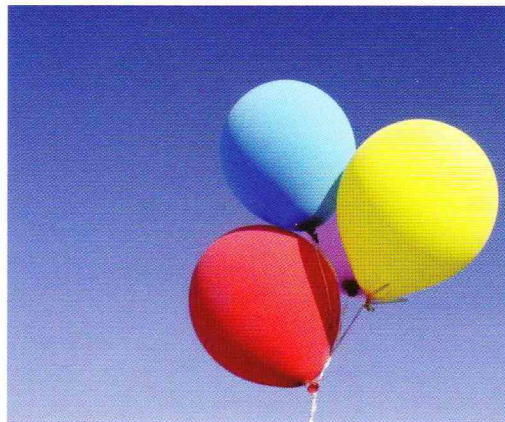
Het is zowel een werkwoord als een zelfstandig naamwoord. Het woord vertrouwen heeft meerdere betekenissen, zoals geloven dat iemand eerlijk is, op iemand kunnen rekenen, hopen op iets, etc.

Vertrouwen heeft voor mij nog een andere betekenis, voor mij is vertrouwen vooral een gevoel.

Dat het niet zo simpel is zoals ik het in één zin vang blijkt wel uit het feit dat er zoveel mensen zijn die het vertrouwen kwijt zijn. Vertrouwen in de ander, vertrouwen in een goede afloop, vertrouwen in verbetering, vertrouwen in zichzelf; het zijn slechts een paar voorbeelden.

Als je het vertrouwen kwijt bent, ben je uit je evenwicht en uit je kracht. Vertrouwen is een basis, een fundament. Vertrouwen doe je vanuit je hart. Vertrouwen is overgave. Als je dat kunt, als je het vertrouwen voelt dan heb je losgelaten. Het brengt innerlijke rust. Een ander kan jou dat gevoel niet geven, vertrouwen moet je van binnenuit voelen.

*“Wens het,
laat het los en
vertrouw er op dat
het zal gebeuren”*



Hoe leer je (weer) te vertrouwen? Luister naar je intuïtie! Als je voelt dat iets goed is voor jou: vertrouw dan. Ben je niet overtuigd? Doe deze simpele oefening eens: Wil je binnenkort een positief bericht via post of e-mail ontvangen? Focus je daar een ogenblik op door visualisatie: Zie het in de brievenbus vallen of in je elektronisch postvak staan. Laat het los en vertrouw er op dat dit bericht binnenkort ontvangt.



Je kunt nog een stapje verder gaan door te benoemen van wie je dat bericht krijgt. De Amerikaanse schrijver Henry David Thoreau (1817-1862) schreef het volgende: *"Als iemand vol vertrouwen in de richting van zijn dromen gaat en het leven durft te leven dat hij zich heeft voorgesteld, zal hij een succes hebben dat hij nooit had verwacht."*

Bij vertrouwen is het ook belangrijk dat je beseft dat je niet alles hoeft te overzien, dat je niet het hele pad al ziet of al direct inzicht in de situatie hebt. Martin Luther King, Amerikaans predikant 1929-1968: *"Als je vertrouwen hebt, hoef je niet de gehele trap te zien om de eerste stap te zetten"*.

Op zoek naar jouw kracht? Youve zoekt mede! Kijk voor meer informatie op www.youve.nl



Zoals ik al schreef, zit vertrouwen in beginsel in ons. Je hoeft dus alleen maar terug te gaan naar dat gevoel. Dus... Wens het, laat het los en vertrouw er op dat het zal gebeuren!

Carola van Haaften is medium, gediplomeerd Life Coach en ervaringsdeskundige angstaanvallen. Door haar levenservaring en mediamieke gave is zij in staat mensen te begeleiden in hun zoektocht naar zichzelf en hen inzichten en tools te geven om naar hun kern en innerlijke kracht te gaan. Youve is een samenvoeging van You en Have, dit staat voor:

Jij hebt alles in je om een krachtig persoon te worden!