

Beziel Ondernemen



Module

Doorbreek je belemmeringen

Liese Ghekiere

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Inleiding | 3 |
| Als we iets niet manifesteren | 4 |
| Wat zijn belemmeringen? | 5 |
| Hoe ontdek je je missie? | 6 |
| Belemmeringen horen bij groei | 9 |
| Ken je angsten | 11 |
| Werk aan beperkende overtuigingen | 14 |
| Van beperkende overtuigingen naar krachtgevende overtuigingen in drie stappen | 15 |
| Daag jezelf uit! | 17 |
| Belemmeringen helen met opstellingen | 20 |
| Belemmeringen helen met Shen Qi Jing | 22 |
| Forgivenesspractice als sleutel | 26 |
| Wat is forgiveness precies | 27 |
| Welke positieve informatie is de leidraad voor ons leven | 29 |
| Hoe doe je een forgivenesspractice | 30 |
| Wanneer doe je een forgivenesspractice | 32 |
| Tot slot | 33 |
| Bijlage: Ho'oponopono | 34 |

Inleiding

Bij het ondernemen zal je in contact komen met felle emoties en belemmeringen. Goed, want emoties tonen je de weg naar diepe heling en bezieling, dat komt aan bod in de module ['Vanuit bezieling – contact krijgen met je bezieling'](#).

Belemmeringen horen bij groei en zullen zich regelmatig aandienen. Wil jij een succesvol bedrijf of praktijk neerzetten? Dan vraagt dit om stappen te zetten die vaak gevoelens van angst oproepen, dan vraagt dit om met je belemmeringen aan de slag te gaan. Anders stop je je groei op zowel persoonlijk als ondernemersvlak.

We leven in een deel van de wereld waar tal van mogelijkheden zijn om je praktijk te laten bloeien en dit zowel op het gebied van geld, van kennis als van technologie. Eigenlijk leven we in een magische tijd, een tijd van creatie. Het tot verwerkelijking brengen van dromen is voor iedereen mogelijk geworden en in feite zijn er **geen beperkingen om succesvol te worden**.

Behalve... de belemmeringen die jou als persoon in de weg staan om te groeien of een ontbreken van de juiste (ondernemers)kennis. Aan beiden kan je iets doen.

Een bloeiende praktijk creëren geeft voldoening, en zeker als het voort komt uit een diep verlangen om je bezieling vorm te geven en op die manier een bijdrage te leveren voor jezelf en voor anderen. **Er is eigenlijk geen excuus meer om niet te groeien en succesvol te worden 😊**.

Het moet natuurlijk niet, maar wil je werkelijk geld verdienen als coach, therapeut, trainer, ondernemer,... met wat jij graag doet... weet dan dat het kan! Tenminste, als jij hier vastberaden in bent en bereid bent er energie in te steken. **Durf groots te denken, overwin je belemmeringen en durf te investeren in de groei van jezelf en van je praktijk!**

Als we iets niet manifesteren...

Om een open deur in te trappen: het niet manifesteren van waar jij wil voor gaan heeft niet te maken met externe oorzaken. Ook al kunnen we er hier tal van verzinnen....

Lukt het niet je onderneming te laten bloeien dan heeft dit te maken met innerlijke belemmeringen, blokkades en met het feit dat je de juiste kennis mist over hoe je dit op een goede manier kunt aanpakken.

Alles begint met een gedachte, met dromen, plannen maken en het daarna durven vormgeven en kunnen volhouden door erin te geloven.

Aandacht geven aan het opruimen van belemmeringen is heel belangrijk om werkelijk te kunnen groeien met je bedrijf. Het is goed om dit niet enkel in je ééntje te doen want dat gaat onnodig langzaam. Anderen kunnen je een ander perspectief laten zien, je komt op andere ideeën en je gaat kijken voorbij je eigen horizon. Door hieraan te werken zal je ineens zien welke mogelijkheden er zijn en welke mogelijkheden jij hebt! Dus laat je coachen, zoek soulbusinesspartners op waarmee je kan sparren, blijf investeren in goede voedingsgronden voor je onderneming, ...

Toch kan je al een aantal zaken voor jezelf uitklaren, die je al een heel eind op weg zullen helpen. In deze module gaan we dieper in op mogelijke belemmeringen en ondersteun ik je bij het helder krijgen van wat er bij jou speelt en welke stappen je zelf kan nemen.

Wat zijn belemmeringen?

Belemmeringen kunnen zowat alles zijn:

- angst om zichtbaar te worden,
- te hard werken,
- niet op je intuïtie vertrouwen waardoor je energie verspilt,
- perfectionisme,
- moeite hebben bij het vragen van geld,
- het gevoel hebben niet genoeg waarde te leveren,
- bang zijn om arrogant gevonden te worden,
- angst hebben om te investeren,
- niet durven groots te denken,
- geen goede relatie hebben met geld of rijkdom,
- jezelf uitputten met verkeerde overtuigingen,
- je tijd spenderen aan van alles en daarmee het werken aan je onderneming uitstellen,
- twifelen en blijven twifelen
- geen keuzes durven maken
- teveel naar anderen kijken en je minder waardig voelen daardoor
- ...

Ook kunnen oude loyaliteiten opspelen bij het ondernemen zoals een ingeslikte kritische stem van je ouders of geleerd hebben dat je je kop niet boven het maaiveld mag uitsteken (hou je maar op de achtergrond). We kunnen er nog veel meer opnoemen, iedereen heeft zo zijn eigen belemmeringen.

Door deze belemmeringen om te buigen vergroot je je potentieel, je laat je onderneming floreren, het zal je meer voldoening geven en je zult er ook persoonlijk enorm door groeien. Belemmeringen overwinnen of ombuigen is van het grootste belang om je missie ten volle te kunnen leven.

We zijn tot zoveel meer in staat dan wij voor mogelijk houden.

Hoe ontdek je je missie?

Net zoals een bloem de intentie in zich draagt om uit te komen, heb jij je eigen unieke kwaliteiten die tot wasdom willen komen en geleefd willen worden. En net als bij de bloem is alles al in potentie aanwezig in je. Welk kleur ze zal hebben, wanneer ze zal groeien en ontluiken, hoe groot ze zal worden,... Wat jij te doen hebt is de weg vrij maken naar je eigen potentie zodat je helemaal kan ontluiken: zorgen voor vruchtbare grond, goede voeding, voldoende ruimte, de elementen bewust toevoegen,....

De vertaling van je unieke kwaliteiten en je potentie naar je werk of eigen onderneming noemen wij jouw missie. Deze missie is voor iedereen anders. Als therapeut, coach, trainer, ondernemer,... met een missie geef je dit vorm in je werk.

Sommige mensen hebben heel duidelijk een missie in hun leven. Maar een missie kan ook van periode tot periode veranderen. Als je vanuit bezieling werkt, dan is het goed om steeds weer contact te maken met datgene waar je op dat moment het meest warm van wordt en waaraan je bereid bent veel tijd en aandacht te besteden om het te laten slagen. Dat waar je hart van open gaat omdat het niet alleen voor jou heel waardevol is, maar ook veel goeds toevoegt aan het groter geheel. Een zielsmissie is verbonden met wie je ten diepste bent en waarom je hier bent.

Hoe ontdek je je missie?

Heel vaak is een missie verbonden met iets wat je zelf hebt overwonnen of iets wat je hebt geïntegreerd in je leven. Iets wat je graag wil doorgeven. Denk bijvoorbeeld aan een therapeut die zelf moeilijkheden heeft getransformeerd en hiermee nu cliënten helpt.

Of een missie is iets waar je heel goed in bent en plezier in hebt en graag aan anderen wilt leren. Denk bijvoorbeeld aan een sportcoach, je interesse in gezonde voeding,...

Je kunt jezelf onderstaande vragen stellen om eens te onderzoeken wat jouw missie is:

Wat vind jij het allerleukste om te doen?

-
-

Wat vond jij als kind leuk? Waar genoot je van?

-
-

Welke moeilijkheden heb je achter de rug en overwonnen?

-
-

Wat zou je van deze lessen willen doorgeven?

-
-

Als jij er niet meer bent, wat missen mensen dan van je?

-
-

Welke 'zijns' - kwaliteiten horen bij je? Dus niet in wat je doet, maar in hoe je bent? (je kunt het ook aan anderen vragen, die zien het meestal beter!)

-
-

Met welke mensen zou je willen samenwerken?

-
-

Welke cliënten waarderen jou?

-

-

Schrijf hieronder op wat de antwoorden op de bovenstaande vragen je vertellen over je missie.

-

-

-

Belemmeringen horen bij groei

Als je als coach, therapeut, trainer, ondernemer,... stappen wilt zetten die nieuw, onbekend en/of een risico in zich dragen voel je ongetwijfeld angst. Mensen zijn erop gericht om te vermijden wat angst oproept en geven er de voorkeur aan om situaties onveranderd te houden. Het menselijke systeem en de psyche doet dit uit overleving, ook al is het al lang niet functioneel meer.

We gaan pas voor verandering op het moment ons verlangen groot genoeg is om te veranderen. Het verlangen naar die nieuwe situatie en het vertrouwen dat het beter zal worden maakt dat we het risico durven nemen om te veranderen. Op het moment dat je kiest om je praktijk succesvol te maken, zal dit verandering en acties van je vragen die dus ongetwijfeld angst en belemmeringen oproepen.

De angst om geld te investeren, terwijl je niet weet of het dat waard is, om af te gaan bij een presentatie of video, om afgewezen te worden of om arrogant gevonden te worden, angst om boze reacties te krijgen, fouten te maken of het niet aan te kunnen, angst om het niet goed te doen, geen verschil te kunnen maken, niets te bieden te hebben, ...

Uit je comfortzone gaan is nodig voor groei en succes

Je zou dus kunnen zeggen dat je groeit als je angst voelt! Je bent aan het leren en komt in situaties die nieuw zijn, uitdagend en daarom spannend of angstig.

Angst en het steeds opnieuw overwinnen van belemmeringen horen bij ondernemen. Zorg echter dat je de angst als samenwerkingspartner kan inzetten ipv als dominante emotie die je doet bevriezen omdat je één wordt met de angst. Leer doorademen in de angst, om zo doorheen de angst de rust te ontdekken. Oefen er ook in om fouten te mogen maken van jezelf (want die zal je maken!). Daardoor gun je jezelf om te mogen leren!

Wat zijn jouw belemmeringen?

Wat zijn jouw belemmeringen?

-
-
-
-

Welke belemmeringen kom jij tegen in het creëren van jouw bloeiende praktijk/bedrijf?

-
-
-
-

Hoe zien je leven en praktijk/bedrijf eruit als deze belemmering is opgelost?

-
-
-
-

Ken je angsten

Welke angsten heb jij als je denkt aan het succesvol maken van je praktijk?

Angsten over geld

-

-

Angsten over wat anderen denken

-

-

Angsten over veelheid werk

-

-

Angst om fouten te maken

-

-

Angsten over wat anderen denken?

-

-

Anders:

-

-

Welke angst is het sterkste?

-
-

Door je angsten te onderzoeken, word je je bewust van deze angst. Vaak werken angsten onbewust door in de handelingen die je wel of niet doet, waardoor je onbewust je eigen succes of groei belemmert. Je er bewust van worden is dus een belangrijke stap.

Stel jezelf de juiste vragen

Als je jezelf de onderstaande vragen durft te stellen, kan dit je helpen om je angst te ontmantelen. Maak elke keer even contact met dat waar je bang voor bent en stel jezelf dan de vraag en schrijf het antwoord op.

Wat gebeurt er als ik niets doe?

-
-

Wat gebeurt er als ik al leef alsof ik al mijn droomleven heb?

-
-

Wat gebeurt er als het mislukt?

-
-

Wat gebeurt er als ik slaag?

-
-

Door deze vragen te beantwoorden, zal dit je vastgeroeste denkpatronen doorbreken. Anders leren denken over je angsten is de eerste stap naar anders gaan handelen.

5 tips die je kunnen helpen om angst te overwinnen en je missie te leven.

- Tip 1: Weet dat angst erbij hoort als je groeit.
- Tip 2: Praat over je angsten met anderen want door ze te delen zullen ze kleiner worden. Angsten en schaamte houden er niet van om uitgesproken te worden. Het is een noodzakelijke stap naar verandering, omdat je de geheimhouding doorbreekt.
- Tip 3: Bedenk wat er allemaal mis zou kunnen gaan en hoe erg is dat?
- Tip 4: Verdoof de angst niet, maar kijk die in de ogen. Ze kan je beste partner worden
- Tip 5: Voel de angst, geef ze letterlijk zuurstof met je adem en doe het toch!

Werk aan beperkende overtuigingen

Naast angsten kunnen bepaalde overtuigingen die je hebt over jezelf, of bepaalde gehechtheden je groei ook blokkeren. Het zijn negatieve aannames over jezelf, zoals:

- Ik kan dit niet
- Ze vinden me toch niet leuk
- Ik ben niet slim genoeg
- Ik kan mijn droombaan toch nooit krijgen
- Niemand zit op mij te wachten
- Ik ben niet interessant genoeg
- Ik ben geen doorzetter
- Ik kan mijn aanbod niet verkopen
- Er zijn al zoveel anderen die dit doen, waarom zouden ze voor mij kiezen
- ...

Het zijn negatieve overtuigingen die je **over jezelf hebt**. Maar ...

1. Kloppen ze wel?
2. Hoe zit het met de self fulfilling prophecy?

De self fulfilling prophecy is een voorspelling die direct of indirect leidt tot het uitkomen van die voorspelling.

Stel, je hebt de beperkende overtuiging dat je weinig te bieden hebt in een gesprek, dat je niet interessant bent. Dit zorgt ervoor dat je je afwachtend opstelt, want je gelooft de overtuiging. Je laat vooral de ander aan het woord, deelt je eigen dingen niet,.... Kortom, je bent je gaan schikken naar de overtuiging en hebt er met je gedrag voor gezorgd dat je voorspelling uit is gekomen.

Wanneer dit telkens opnieuw gebeurt zullen je negatieve overtuigingen worden versterkt, en zullen je gevoelens en gedachten bij deze overtuiging ook toenemen. Je gaat dan meer en meer in je eigen overtuiging geloven!

Gelukkig kan je dit proces omkeren door gebruik te maken van helpende gedachten die de overtuiging helpen omkeren naar krachtgevende overtuigingen.

Van beperkende naar krachtgevende overtuiging in drie stappen

1. Word je bewust van je overtuiging en zoek bewijs dat het niet zo is

Zoek uit waar ze vandaan komen. Misschien heb je wel overtuigingen tijdens je opgroeien of vanuit je opvoeding aangenomen, of heb je ooit een fout gemaakt waarbij voor jou werd bevestigd dat je het 'inderdaad niet kunt'. Zoek in plaats van bewijs dat het 'zo' is, bewijs voor het feit dat deze beperkende overtuiging '*niet zo*' is.

Stel dat je de overtuiging hebt dat je niet sociaal bent, dat je het lastig vindt om contacten te leggen. Zoek nu eens naar moeten dat je wildvreemden hebt aangesproken, al was het maar om de weg te vragen, of dat je iemand hebt geholpen omdat je zag dat die persoon in nood was,.... Leg vooral je sociale kwaliteiten eens naast je cyclus en bekijk of de overtuiging wel stand kan houden.

Of stel dat je het idee hebt dat je geen doorzetting hebt. Ga dan eens op zoek naar zaken waarin je wel doorgezet hebt.

2. Ga zorgvuldig om met taal

Alles bevat energie. Jij, een boom, de wind, een steen, je stoel,.... En ook taal. Taal is een enorm onderschat instrument. Vanuit bijvoorbeeld een willen gehoord worden gebruiken mensen stevige taal, of vanuit een te grote innerlijke onrust wordt onzorgvuldig ge(sp)uit wat we voelen en denken.

Jammer!!! Want taal is zo'n toegankelijk middel om bewustzijn te ontwikkelen. Door bewust aandacht te besteden aan de keuze van je woorden en de energie die bij elk woord hoort kan je jezelf nauwkeurig uitdrukken en vertraag je jezelf. Je brengt jezelf in het voelen en in het waarnemen.

Ga eens na voor jezelf hoe vaak je in algemeenheden spreekt.

- Ik ben altijd onzeker.
- Ik ben geen marketeer
- Ik durf nooit hoge prijzen vragen
- Ik vind niets terug als ik het nodig heb
- Ik trek altijd mensen aan die over mijn grenzen gaan
- ...

Natuurlijk kan het gebeuren dat je onzeker bent, maar je bent niet altijd onzeker. Je beperkende overtuiging zit hem dus in je generaliserende woorden. Herken en verander deze generalisaties!

Dus, ga bij jezelf na:

- Ben ik echt *altijd* ...
- Zijn er ook momenten geweest dat ik niet ... was?
- Wanneer was ik voor het laatst niet/wel ...?

Breng nuance aan in je overtuiging, kies zorgvuldig je woorden en veralgemeneer niet. Blijf in het nu.

- Ik voel me nu onzeker
- ik slaag vandaag niet in mijn marketing
- ik vind het spannend om hoge prijzen te vragen
- ik slaag er niet in om te vinden wat ik zoek momenteel
- ik krijg kansen in het aangeven van mijn grenzen
- ...

3. Vervangen en geloven

Stel jezelf de volgende vragen

- Is je beperkende overtuiging echt waar?
- Hoe kan ik dit weten?
- Heb ik het al geprobeerd?
- Als ik deze overtuiging omzet in een positieve, wat kan ik dan bereiken?

Zet nu je beperkende overtuigingen om in krachtgevende overtuigingen of helpende gedachten. Bedenk voor elke beperkende overtuiging die je hebt een tegenhanger. Een paar voorbeelden:

- Ik kan dit niet → ik wil dit heel graag en ga er alles aan doen om dat te bereiken
- Ik ben niet interessant genoeg → ik heb waardevolle zaken te vertellen als ik me niet door mijn onzekerheid laat leiden
- ik ben niet getalenteerd genoeg → mijn passie werkt aanstekelijk en vergroot mijn vaardigheden

Wat je aandacht geeft groeit, kies er dus voor je te focussen op je krachtgevende overtuigingen!

Zet je negatieve overtuigingen om in krachtgevende overtuigingen. Zolang je daarin gelooft, geloof je in jezelf en geef je jezelf een compleet nieuwe wereld van kansen en mogelijkheden. Je kunt je potentie en doelen waarmaken zonder je te laten tegenhouden door onzekerheden.

Daag jezelf uit!

Door jezelf uit te dagen, zorg je dat je blijft groeien en stappen zet waarin je jezelf ontwikkelt en dingen creëert die je zelf niet voor mogelijk had gehouden. Je maakt het verschil en bent een voorbeeld.

Door doelen te stellen zorg je voor een focus. Door deze doelen net iets uitdagender te maken waardoor je uit je comfortzone moet, maak je de weg vrij om te groeien.

De keuze is natuurlijk helemaal aan jou. Soms is het juist een uitdaging of doel om een pas op de plaats te maken. Luister hierbij steeds naar je dieper weten. Wat is nu goed voor jou? Wat is goed voor je praktijk? Wat is er nu nodig? Want ondernemen vanuit wilskracht, zonder verbinding met je bezieling kan ervoor zorgen dat je er onnodig veel langer over doet of je het jezelf onbedoeld lastiger maakt.

Alles begint bij een idee en dan wordt het realiteit door jouw besluit om het ook werkelijk te realiseren. Van hieruit ga je dan stappen zetten. Als jij een besluit neemt en daarin vastberaden bent en bereid bent om je aan die keuze te verbinden, er tijd, geld en aandacht in te investeren dan is de kans zeer groot dat je slaagt!

Stel doelen:

Hoe wil je dat je praktijk/bedrijf er over 1 jaar uitziet?

-
-

Hoe wil je dat je praktijk/bedrijf er over 5 jaar uitziet?

-
-

Hoeveel geld verdien je dan?

-
-

Waar woon je?

-
-

Welke hobby's heb je?

-
-

Welke opleidingen volg je?

-
-

Welke reizen maak je en kun je maken?

-
-

Wat zijn de eerste stappen die je wilt/moet maken om je doel te bereiken?

-

-

Ben je bereid hiervoor te gaan? Geef dit doel een cijfer, hoezeer ben je bereid om dit doel te realiseren?

-

-

Op welke manier wil je dit doel bereiken? Wat is hierin voor jou belangrijk? Het plezier of dat je goede contacten hebt? Op een prettige manier onderweg zijn is misschien wel het belangrijkste in het leven.

-

-

Schrijf nu hieronder je belangrijkste angst, belemmering en je doel tav je praktijk.

Belemmeringen helen met opstellingen

Een (familie)opstelling, ook wel systemisch werk genoemd, is een helder middel om onbewuste, belemmerende en vaak onzichtbare patronen aan het licht te brengen en ook daadwerkelijk ruimte voor verandering te creëren. Een opstelling vindt plaats met een begeleider, een vraagsteller en meerdere representanten.

Het is een krachtige manier om onderliggende patronen in je leven zichtbaar te maken. Het bijzondere aan opstellingen is dat dit inwerkt op lichamelijk, energetisch en emotioneel niveau, dat zichtbaar wordt gemaakt met behulp van de opgestelde mensen. Door de posities van de representanten te veranderen, wordt gezocht naar een nieuwe ordening wat een krachtige bron is voor verandering.

Opstellingen leveren het meest op als je ze doet aan de hand van representanten die dan inzage geven in wat ze voelen en ervaren. Deze informatie biedt je andere perspectieven.

Heb je snel behoefte aan andere perspectieven, dan kan je op je eentje ook al aan de slag. Leg dan een vel papier op de verschillende posities.

1. Leg een vel neer voor jezelf, een vel voor je praktijk en een vel voor de belemmering.
2. Positioneer ze goed ten opzicht van elkaar (hoe ver staan ze tov elkaar) en bepaal ook in welke richting ze kijken. (Kijken ze naar jou, of eerder naar een andere kant).
3. Ga nu eerst in de positie van jezelf staan en voel hoe het is om naar je belemmering en naar je praktijk te kijken
4. Ga nu in de positie van je belemmering staan en voel hoe het is om daar te staan, je bewust te zijn van de positie die jou vertegenwoordigt en je bewust te zijn van de positie van de praktijk. Welk gevoel heb je als belemmering?
5. Ga nu in de positie van je praktijk staan en voel hoe het is om daar te staan, je bewust te zijn van de andere posities. Wat voel je. Wat heeft je praktijk nodig. Spreek het uit.

6. Ga voelen hoe het voor jou is (in jouw positie) om dat te horen. Voel wat je nodig hebt om dat te kunnen doen. Doe het. Misschien moet je je vel verschuiven, misschien wil je iets horen van je belemmering, de praktijk,...
7. Door zelf in die verschillende posities te gaan staan en in te voelen kan je (onbewuste) angsten of belemmeringen beluisteren en bevragen wat nodig is van jou om er beweging in te krijgen. Blijf ze beluisteren, bevragen en invoelen tot je een verandering voelt en doe dit vooral luidop zodat je ook de toon van je stem kan voelen.

Belemmeringen helen met Shen Qi Jing

Nu je zicht hebt op je belemmeringen en angsten, ziet waarom je je praktijk (en je persoonlijk leven) tot nu toe niet voldoende kon laten groeien, de belemmeringen cognitief probeerde om te keren middels overtuigingen of door opstellingenwerk zie je mogelijks al resultaten in je de stroom van je onderneming.

Toch kan het zijn dat thema's terugkomen, uitdagingen zich herhalen of je voelt dat je een diepere laag niet te pakken hebt. Blokkades en belemmeringen kunnen op diepe niveaus zitten , niveaus die niet meteen zichtbaar zijn. En dan geraak je er niet met de eerdere insteken. Het vraagt een meer spirituele aanpak.

Dan is het goed om te kijken naar de blokkades die in je systeem zitten en die ruimer zijn dan jezelf als persoon. We hebben het over blokkades die verband houden met je voorouders of mogelijks zelfs met vorige levens als je durft stretchen in je wereldvisie. Het zijn de thema's die je op zielsniveau aan te pakken hebt.

Deze blokkades kan je volgens de Taoïsten zien als negatieve informatie dat in je systeem zit. Maar wat wordt precies bedoeld met je systeem?

Ik neem jullie even mee in hun visie. Laat je vooral raken door wat je leest, meer dan dat je het cognitief moet begrijpen...

Volgens de Taoïsten bestaan alles en iedereen uit **Shen Qi Jing**.

Jing is de materiële vorm. Alles wat je kan zien, horen, voelen, meten,.... Het is de materiële verwerkelijking van alle andere niveaus. We spreken hier ook over verwezenlijking op celniveau. Het is het niveau waar de moderne geneeskunde op focust en waarbij fantastische ontwikkelingen zijn op vlak van zowel onderzoek als behandeling.

Qi is de energie, de levensenergie. Dat wat de materie doet bewegen. De Qi stuurt de materie aan. Ze zorgt ervoor dat het vorm krijgt. De Qi bevindt zich in de ruimte, het is wat zich tussen en rond de materie beweegt, dus ook de energie tussen de cellen. Traditionele chinese geneeskunde beoogt stroming en balanceren van de energie, oa met acupunctuur en specifieke massagetechnieken.

Shen bestaat uit drie componenten: Soul, hart en mind

Je mind is het niveau net boven de Qi. Dit gaat over je geest, je bewustzijn in als zijn aspecten, zowel je onbewuste als je bewuste kant én je hoger bewustzijn. Deze kracht stuurt de Qi aan, die dan weer de Jing aanstuurt. Veel therapievormen focussen op dit niveau door het verruimen van je bewustzijn en begrip, door het richten van je aandacht door bv ook meditatietechnieken.

Je hart is je levenskern. Het betreft hier zowel je fysieke als je spirituele hart. Het is je boodschapscentrum, dat waarmee je informatie ontvangt vanuit je soul. Ontvang het met je hart, breng het naar je bewustzijn, voel het alsof het er al is en de Qi en Jing worden in beweging gebracht. Hier zitten ook diepe inprentingen waar we niet altijd makkelijk toegang toe hebben, ook niet om ze te helen. Denk aan thema's rond zelfliefde, zelfwaardering,....

De soul, je ziel, is je essentie. Je spirit. Het is een verzameling van informatie, ook wel je spirituele blauwdruk genoemd. Je kan het ook je innerlijke leiding noemen, je missie, wat je hier komt toevoegen en uitzoeken, wat je te bieden hebt, vanuit je essentie en vanuit een verbinding met het groter geheel.

Zoals je waarschijnlijk al doorhebt is de Jing de laatste stap. Vooraleer daar iets vorm krijgt bestond het al veel langer op de andere niveaus. Je zou kunnen zeggen dat van zodra je het vanuit je essentie en/of je hart kan voelen het eigenlijk al bestaat. De fysieke vorm, de materie zal er automatisch uit voortvloeien. Omgekeerd, belemmeringen in ons leven komen vaak van dat niveau zonder dat we dat door hebben.

Op al deze niveaus bevindt zich zowel positieve als negatieve informatie, dit noemt men de wet van yin en yang. (Alles bestaat uit twee polen: voor- en achterkant, man en vrouw,...) Blokkades opruimen betekent negatieve informatie transformeren in positieve informatie. Doe je dit op zielsniveau dan zullen alle andere lagen volgen. Doe je het op het mindniveau, oftewel de bewustzijnslaag, dan zullen enkel de Qi en de Jing volgen.

Omdat dan de negatieve informatie op Soul en Heart niveau nog bestaat is het dus een kwestie van tijd vooraleer het terug vorm krijgt in de materie. Diepe blokkades rondom bv zelfwaarde blijven zich dan opnieuw aandienen als je enkel op mind niveau heelt.

Om negatieve informatie op zielsniveau te transformeren is onder andere¹ forgivenesspractice of ho'oponopono² cruciaal. De taoïsten zeggen:

Heal and transform the soul and heart first then healing and transformation of all life, inclusive health, relationships and finances follows.

¹ Andere methoden en technieken zijn het toepassen van Tao Healing Hands, leven volgens de Tao science of the 10 greatest qualities: greatest love, greatest forgiveness, greatest compassion, greatest light, greatest humility, greatest harmony, greatest flourishing, greatest gratitude, greatest service, greatest enlightenment

² Zie de bijlage

Even een schematisch overzicht:

| | | | Informatie | Informatie |
|------|--------|--------------------------|---|--|
| Shen | Soul | Warenhuis van informatie | + | - |
| | Heart | Ontvanger van informatie | + | - |
| | Mind | Verwerker van informatie | + | - |
| Qi | Energy | Beweger van informatie | + | - |
| Jing | Matter | Vormgever van informatie | + | - |
| | | | Creëert heling, bloei en transformatie in ieder aspect van je leven | Creëert uitdagingen in ieder aspect van je leven |

Negatieve informatie op zielsniveau creëert chaos, afgescheidenheid en disharmonie. Dat op zich zorgt voor uitdagingen, blokkades en zelfs ziektes. Op hart niveau zie je ongebalanceerde emoties, verdriet, boosheid, schuldgevoel, minderwaardigheid, depressie, angst, jezelf klein houden,.... Op niveau van het bewustzijn en de mind resulteert het in negatieve overtuigingen, attitudes en gedachten verbonden aan het ego en aan gehechtheden. De Qi kan niet doorstromen, er is sprake van een slechte uitwisseling en geblokkeerde energie waardoor deze de materie beïnvloedt. Dit geeft ziekte, stagnatie, neergang, uitdagingen,

De oplossing? Negatieve informatie omzetten in positieve op alle niveaus.

Transformeer de negatieve shen qi jing van de relatie, je gezondheid, je financiën,.... in positieve shen qi jing en je werkt aan de kernoplossing.

Laat ziel, hart, geest, energie en lichaam samenwerken en je ervaart eenheid.

Belangrijk om hierbij te weten is dat alles wat bijdraagt aan de gezondheid en het welzijn van een ander of van het groter geheel, positieve informatie creëert.

Forgivenesspractice als sleutel

Als emoties je creatiestroom blokkeren, je financiële situatie erg wisselend is en vaak te nijpend om rond te komen of als je niet goed behandeld wordt, niet goed voor jezelf zorgt of soms ziek bent dan kan de forgivenesspractice helpen om in rust en vrede te zijn en diep te transformeren.

De eerste stap bij forgiveness is de ander vergeven

De ander vergeven betekent eigenlijk 'niet doordoen met van slag zijn', niet doordoen met 'je druk maken in...'. Anders gezegd, iemand anders vergeven is ervoor kiezen om jezelf niet langer negatieve informatie te geven.

Toch is deze stap niet voldoende. Ze gaat niet diep genoeg.

De tweede stap is kijken wat je zelf aan informatie hebt uitgezonden en zelf om forgiveness vragen

Stel, iemand bedroog je of iemand is kwaad op je. Je kan je richten op de ander, maar dat bezorgt jou **nog** meer negatieve informatie. Belangrijker is om de ander te vergeven vanuit je hart én om te kijken wat we zelf aan informatie hebben gegeven waardoor dit gebeurt in ons leven.

Mogelijks leef je vanuit de overtuiging: ik word niet graag gezien, ik ben niet goed genoeg,.... Met andere woorden, we voelen ons negatief, nemen ook negatieve acties daardoor (we wijzen onszelf af) en deze actie kan anderen en onszelf beschadigen. Anderen ontvangen de vibratie van onze actie. Onze actie, onze uitspraken, ons denken geeft vibraties af die anderen kunnen voelen.

Test maar eens uit: ga eens met gesloten ogen bij mensen staan en voel hun energie. Je zal perfect aanvoelen wie eerder depressief is en wie niet.

Anderen pikken onze vibraties op en die kunnen hun beschadigen: ze worden kwaad, verdrietig, mogelijks ziek...

Dit kan ook in voorouderlijke lijnen gebeurd zijn/gebeuren. Met andere woorden, hun acties kunnen bij jou nog voelbaar zijn en effect hebben op jou en je leven.

Als we ons niet goed voelen komt dat vaak doordat we zelf ooit (denk ruim) iets gecreëerd hebben. De vibratie is nog in ons veld.

Daarom is de tweede stap zelf om forgiveness vragen. Dat is de diepere sleutel. Als ons iets negatiefs overkomt, vraag om forgiveness. Voor wat je acties of die van je voorouders of kinderen hebben veroorzaakt. Vraag om forgiveness ook als je het (nog) niet begrijpt.

“Ik verontschuldig me diep voor alle moeilijkheden, uitdagingen, gevoelens die ik heb veroorzaakt in het leven van anderen en die ik nu zelf ook ervaar”.

Wat is forgiveness precies?

Greatest forgiveness is je verbinden met de bron. De bron is **in** elk van ons aanwezig. Haar liefde is onbeperkt. Door ons te verbinden met de bron zien we de grote wijsheid omtrent liefde, zien we wie we werkelijk zijn. Kunnen we ervaren dat we volledig graag gezien worden, door de bron. We moeten niet lijden, strijden, hard werken. We mogen gewoon in die wijsheid, in die liefde aanwezig zijn en van daaruit alles laten stromen.

Door ons te verbinden met de bron kunnen we contact maken met de hogere waarheid. De hogere waarheid is dat we graag gezien worden door een onmetelijke liefde. Het is vanuit een gebrek aan verbinding met die waarheid dat we fouten maken, ons niet geliefd voelen, onszelf niet liefhebben voor wie werkelijk zijn en negatieve vibraties uitsturen waardoor we geblokkeerd geraken, uitgedaagd worden.

Forgiveness geven aan iemand is veel meer dan 'ik vergeef je'. Het is ten diepste je hogere zelf zien, in connectie komen met diepe wijsheid. De diepe wijsheid dat we in wezen liefde zijn. Onszelf die wijsheid geven, deze voelen en van daaruit leven.

Door de grootste wijsheid te zien en ze werkelijk te voelen en leven betekent de diepe wijsheid van de bron realiseren, deze voelen en ermee versmelten. Dat is een stromend, vloeiend en moeiteloos gegeven.

Het is het laten gaan van de negatieve informatie die we aan onszelf en anderen hebben gegeven door naar de hogere waarheid te gaan en die te voelen.

Welke positieve informatie is de leidraad voor ons leven?

1. De bron is in ons

Zie en voel die wijsheid dat de bron in ons is. Er is niet iets 'wetenders' buiten ons, een god, iets superieurs. Het is IN ons. Voel de bron, de potentie die in elk van ons aanwezig is, net zoals een zaadje alles in zich heeft om volledig tot wasdom te komen. Voel de bron. We worden graag gezien, beschermd en gesteund. Daarom is het belangrijk om onszelf graag te zien, want het goddelijke is in elk van ons, de bron is in ons.

2. Alles en iedereen is heilig, goddelijk en gelijk

Daarom is het belangrijk om alles en iedereen te respecteren en te eren. Want alles en iedereen is deel van de bron. Zie alles zo. Zie ook de vele acties die je hebt gedaan die gebaseerd waren op negatieve informatie, de informatie dat we moeten lijden, onszelf moeten beschermen, moeten strijden, moeten concurreren.... En vraag forgiveness voor die zodat je naar de bron in je kan.

3. Niet discrimineren en oordelen

Want alles en iedereen is gelijk. En alles en iedereen heeft twee zijden: link/rechts, hard/zacht,.... De twee zijden horen samen en zijn beiden goed. Als je oordeelt beschadig je jezelf. Als we discrimineren, veroordelen, aanvallen dan beschadigen we in wezen onszelf. We zenden negatieve informatie uit die op zijn beurt voor uitdagingen zorgen. Negatieve zaken gebeuren door discriminatie, gehechtheden en dat geeft op individueel, sociaal, relationeel en ondernemersvlak uitdagingen.

Hoe doe je een forgivenesspractice ?

Als bv je kinderen kwaad op je zijn, vraag dan forgiveness. Hoe vreemd het ook klinkt. Dat is belangrijker dan je excuseren, dan hen bijsturen. Ze spiegelen als het ware negatieve informatie die nog bij je is en die dit veroorzaakt. Je houdt nog iets vast, op diep niveau, de negatieve informatie is nog in je veld.

Door de moeilijkheden in ons leven te vragen wat ze ons willen leren kunnen we ze laten gaan. Hiertoe gebruiken we ons hart.

Ons hartcentrum of messagecentrum is cruciaal bij forgivenesspractice. Vanuit dit centrum kan je je leven transformeren. Je zou kunnen zeggen dat je hart centrum ook je liefdescentrum, je forgivenesscentrum, je life transformationcentrum, je healingcentrum,.... is.

Het is via ons hart dat we voelen hoe heilig dingen zijn en dat we blokkades opheffen.

Verbind je dus met je hart. Adem liefde in naar je hart en liefde uit vanuit je hart van en naar al je dierbaren. Verbind je vervolgens met datgene waar je forgivenesspractice voor doet.

Spreek dan het volgende gebed vanuit het taoïsme uit:

Lieve ziel, geest en lichaam van mijn... (noem hier het systeem, orgaan, deel van het lichaam, emotie, gedachte, relatie, financiën, bedrijf of welk ander deel van je leven forgiveness vereist),

Ik hou van je, ik eer en waardeer je

Jij hebt de kracht om in balans te komen/ jezelf te transformeren/ jezelf te helen (vul zelf in)

Doe je best!

Dank je wel

Lieve alle zielen of de ziel van ... (bv alle mensen die ikzelf dit gevoel heb gegeven, diegene waarmee je een conflict hebt, je bedrijf die financieel niet stroomt,...)

Ik hou van je/jullie. Alsjeblieft, kom

Vergeef alsjeblieft mijn voorouders en mij voor alle fouten die we gemaakt hebben in al onze levens. Alsjeblieft vergeef mij en mijn voorouders voor het verdriet, het leed en de pijn dat we veroorzaakt hebben.

Om vergeving kunnen ontvangen weet ik dat het belangrijk is dat ik dienstbaar ben, me onvoorwaardelijk inzet om anderen gezonder en gelukkiger te maken en zo zelf ook gezond en gelukkig te zijn.

Vergeef me alsjeblieft. Alsjeblieft vergeef mij en mijn voorouders iedereen die me ooit pijn heeft gedaan, vergeef ik onvoorwaardelijk
Ik vergeef mezelf onvoorwaardelijk

Sluit dan je ogen en zing of chant 10 minuten (hoe langer hoe beter):

Ik vergeef je

Alsjeblieft vergeef mij

Breng, liefde, vrede en harmonie

Breng liefde, vrede en harmonie

Ofwel

Ik hou van mijn hart en ziel

Ik hou van de hele mensheid

Brengt harten en zielen tesamen

Liefde, vrede en harmonie

Liefde, vrede en harmonie

Sluit af met hao, hao, hao (betekent, perfect of wordt beter)

Dank je, dank je, dank je

Gong Song, Gong Song, gong song (betekent 'keer respectvol terug')

Wanneer doe je forgivenesspractice?

Forgiveness is de sleutel voor het werken met diepere spirituele transformatie, het brengt innerlijke vrede en vreugde.

Forgivenesspractice kan je overal en altijd doen. Het kan deel zijn van je daily practice door bv een lijst op te maken van de vlakken waarop je leven en/of je onderneming niet stroomt.

Je kan het ook doen op het moment zelf, als je geraakt bent door iets of iemand.

En uiteraard is het dé oefening om te doen met volle maan, want loslaten en helen is daar het grootste thema.

Tot slot

Met deze module hoop ik dat je een deep dive kon nemen in je blokkades en belemmeringen. Onthou, het niet manifesteren van waar jij wil voor gaan heeft niet te maken met externe oorzaken. Ook al kunnen we er hier tal van verzinnen....

Het heeft te maken met belemmeringen, angsten die mogelijks heel diep genesteld kunnen zitten in je systeem.

Wat voor methode je ook koos uit deze module om ermee aan de slag te gaan, ze zijn allemaal goed. Komen belemmeringen terug, probeer een volgende uit.

Zelf hou ik enorm van de forgivenesspractice. Ze helpt me rust vinden in diepe onrust en opent mijn hart. Een goede forgivenesspractice voel je in je hart. Er komt een golf van ontroering, soms krijg je fysieke ervaringen als kippevel. Op dat moment ben je verbonden met het groter geheel, met de bron.

Ik hoop dat het je evenzeer mag inspireren als het mij doet.

Veel succes!

Liese

Ps: Wil je graag ondersteuning bij het chanten, dan verwijs ik je heel graag naar [Celia Canada](#) . Ze spreekt een algemene invocation uit, die je zelf nog kan verfijnen.

Pss: In de bijlage ook nog de Ho'oponopono. Nog zo'n mooie methode om te vergeven. Eentje die me de forgivenesspractice nog dieper heeft laten begrijpen.

Bijlage : Ho'oponopono

In Hawaï hebben ze een interessante manier om jezelf te accepteren en van daaruit te helen: Ho'oponopono. Het is een ritueel dat ruimte creëert voor mededogen, innerlijke vrede, harmonie en eenheid door het oordelen en beoordelen los te laten. Het uitgangspunt is dat de wereld weerspiegelt wat diep in ons hart leeft.

In feite is het voor ons veel gemakkelijker om de verantwoordelijkheid van de dingen door te schuiven naar anderen en in de positie van 'ondergaan' te gaan staan: het overkomt me, ik ben hier slachtoffer van. Het is gemakkelijk omdat het ervoor zorgt dat we onszelf niet moeten in vraag stellen.

Toch klopt dit niet. Wat er ook gebeurt, je bent geen slachtoffer. Zodra er zich iets voor jouw ogen afspeelt, kun je je afvragen wat er met de gevoelens in jezelf gebeurt. Wat voel je?

Voor wat je voelt kan je de volle verantwoordelijkheid nemen. Jij bent verantwoordelijk voor wat je voelt. En wat je voelt in dat moment raakt iets wat dieper in je zit, wat ruimer is dan de situatie. Zodra je dit voor jezelf aanvaard hebt, kan je beginnen met het opruimen van alle 'herinneringen' die de oorzaak van je gevoel, van je ongenoegen zijn. Want dit soort herinneringen gunnen je geen rust. Ze sturen je leven onbewust en verhinderen dat je jezelf vrij kan voelen en uiten. Ze duiken te pas en te onpas op. Vanuit deze optiek is alles wat ons overkomt een creatie van onszelf en een kans om herinneringen op te ruimen. Door jezelf te bevrijden van deze erfenis, zal je steeds meer ontdekken wie je echt bent. Alles wat je van buitenaf hindert, uit balans brengt, doet lijden, ... kan gezien worden als een herinnering. Een herinnering die bij jou een reactie oproept.

Herinneringen worden opgeslagen in ons innerlijk kind. Dat is waar zich onze gevoelens en herinneringen bevinden. Een ho'oponopono vraagt het innerlijk kind dus om zijn angsten los te laten en de herinneringen vrij te laten. Je innerlijk kind wil gerustgesteld worden en geliefd zijn en door die liefde zal het zich kunnen ontdoen van die last en dus de herinneringen vrij laten.

Een Ho'oponopono is bedoeld om jezelf te vergeven, te bedanken en liefde te geven. Door dit te doen maak je het geheugen leeg. Naarmate dit leed in jezelf afneemt, verdwijnt dit ook bij anderen. Wanneer je de woorden van een ho'oponopono uitspreekt richt je je tot jezelf en tot het kleine kind in je dat lijdt.

In 1983 werkte Dr. Ihaleakala Hew Len op de psychiatrische afdeling van de staatsgevangenis van Kaneohe op Hawaï. Gedurende 4 jaar las hij enkele malen per dag de verslagen van de gevangenen en vroeg zich daarbij steeds af: wat is er in mij aan duisternis, aan negatiefs aan geweld en gemeenheid dat er zoiets in mijn wereld bestaat? Wat is mijn aandeel in het feit dat mijn broeder zoiets heeft gedaan? Telkens wanneer hij iets daarvan (geweld, jaloezie, agressie, haat, wraakzucht, afgunst,...) in zijn hart ontdekte deed hij een ho'oponopono. Na anderhalf jaar was er een duidelijke verbetering van stemming en sfeer in de ziekenhuisafdeling van deze gevangenis. Na anderhalf jaar droegen de gevangenen geen boeien meer, er waren minder zieken onder het personeel en therapeutische gesprekken werden mogelijk. Na vier jaar waren alle gevangenen op 2 na genezen en werd de afdeling gesloten. Het enige wat Dr. Ihaleakala had gedaan was werken aan de reiniging van zijn hart en bewustzijn via ho'oponopono. Dr. Ihaleakala spreekt zelf niet van genezing. Hij benadrukt dat de oplossing van het betreffende conflict er is gekomen omdat hij zelf de verantwoordelijkheid voor de aanwezigheid van de gevangenen in zijn leven voor 100% had op zich genomen.

De eerste stap is stil vallen en wat zich aandient dicht bij je nemen. Je accepteert waar je bent. Door zelf 100% de verantwoordelijkheid te nemen kan je voelen in jezelf ipv te blijven focussen op de ander. Het dient zich aan jou aan, dus het is van jou en komt jou iets zeggen. Voel wat het met je doet en wat deze emotie je komt brengen. Vervolgens kan je jezelf en de ander vergeven. Dit is liefde in actie.

Een ho'oponopono gebeurt aan de hand van 4 zinnen. Bij het uitspreken van een ho'oponopono mag je je intuïtie de vrije loop laten om woorden en zinnen te vinden die het best bij jou passen.

1. Het spijt me

Ik verontschuldig me omdat ik niet wist dat ik die herinnering in me had en het dus niet zag. Het spijt me dat ik het oordeel naar buiten richtte en geen voeling had met mijn eigen lijden hierin. Ik zie nu dat ik lijd en dat brengt me in contact met mijn gevoelens en mijn innerlijk kind.

2. Vergeef me

Vergeef me, innerlijk kind, dat je heel erg geleden hebt en dat ik je in de steek heb gelaten. Vergeef me dat ik niet wist dat ik deze herinnering in me had en ze dus genegeerd heb en vergeef me voor het leed dat ik mezelf heb aangedaan door een gebrek aan eigenliefde. En ik vraag vergeving aan de anderen voor mijn oordeel over hen.

3. Dank je wel

Dankjewel, dat ik die herinnering mag opruimen. Dat de herinnering naar boven kwam waardoor ik de kans krijg om ze vrij te laten. Ik dank voor de transformatie. Dank je wel, want door de kracht van vergeving ben ik nu vrij van de energetische keten van het verleden.

4. Ik houd van je

Je sluit af met 'ik houd van je', omdat alleen de liefde geneest. Je richt je hierbij tot je herinneringen en tot jezelf. Ik houd van je (innerlijk kind) en ik houd van mij. Ik zie en respecteer het goddelijke in jou en in mij. Ik houd van de situatie zoals ze is en ik accepteer de situatie zoals ze is. Ik houd van het probleem, dat naar me toegekomen is om me de ogen te openen. Ik houd onvoorwaardelijk van mij en van jou (de ander), met al onze zwakheden en onvolkomenheden.

Hoe vaker je dit doet, hoe eenvoudiger het wordt en hoe sneller je tot innerlijke rust komt. Pas je het meermalen per dag toe ga je steeds meer fantastische waarden in jezelf ontwikkelen, zoals dankbaarheid, vergeving, loslaten, bescheidenheid, vreugde, onbevooroordeeldheid, zelfvertrouwen, eigenliefde,... Het doel van een ho'oponopono is om jezelf te bevrijden van alles wat je hindert in je leven of wat voor jou een bron van pijn, last of lijden kan zijn.

Opdracht : iets zit je dwars

Maak contact met iets wat je dwarszit. Een probleem. Een irritatie.

Visualiseer het en luister naar je gevoel.

Welke gevoelens dienen zich aan?

Adem heel rustig en observeer je gevoelens.

Spreek nu de vier zinnen uit en lees de uitleg nog eens ervan.

Blijf observeren bij jezelf.

Herhaal de zinnen tot je een gevoel van begrip en mededogen hebt.

Opdracht : iemand zit je dwars

Ontspan je en denk aan een persoon met wie je moeite hebt, die je uit de weg gaat of met wie je ruzie hebt.

Ga met je aandacht naar binnen, naar je gevoelens en word je nu van je belangrijkste gevoel bewust.

Neem waar, observeer en beschrijf dat gevoel voor jezelf zo precies mogelijk

Adem diep in en zeg "Precies zoals ik heeft deze persoon... (noem het gevoel) ervaren. Precies zoals ik ervaart deze persoon ... en ik voel met hem/haar mee.

Het spijt me, vergeef me alsjeblieft, dankjewel, ik houd van je. Herhaal dit tot je een gevoel hebt van begrip en mededogen.

Opdracht : last van jezelf

Zoek in je verleden naar een fout of vergissing die je jezelf tot nu toe niet hebt kunnen vergeven.

Observeer deze vanuit de verte.

Bekijk de gebeurtenis en waardeer deze als iets dat aan je leerproces heeft bijgedragen. (Geloof niet dat je jezelf deze misstap had kunnen besparen. Als je hem niet al had gedaan, zou je hem nog voor je hebben.)

Vergeef jezelf nu dat je je er zo lang aan hebt geërgerd.

Zeg de vier zinnen: Het spijt me, vergeef me alsjeblieft, dankjewel, ik houd van je.

Opdracht : aangeleerde gewoontes doorbreken

Nu je je hart geopend hebt, jezelf graag ziet en accepteert waar je bent, zeg dan dagelijks 10 x deze vier zinnen na elkaar:

Het spijt me, vergeef me alsjeblieft, dankjewel, ik houd van je (en je naam).

Ga door, ook al voel je verdriet, kwaadheid. Het zal afnemen.

Wat je met deze oefening doet is een aangeleerde gewoonte van jezelf afleren. Het negatieve dat je over jezelf (en anderen) denkt is niets meer dan iets wat je jezelf hebt aangeleerd en dus ook weer af te leren is. Door het oordeel over jezelf los te laten komt er meer harmonie en overeenstemming, vreugde, geluk, innerlijke (en uiterlijke rijkdom) en gezondheid. Hierdoor zal je spirituele intelligentie stijgen, zal je je eigen krachten beter kunnen inschatten en goed kunnen invoelen wat je eigen ontwikkeling ten goede komt en wat niet.