*Oefening*

De weg naar je hart

Om je intuïtie goed te begrijpen en oordelen los te laten, is het essentieel om op je emoties te vertrouwen. Je emoties, hoe zwaar ze soms ook voelen, wijzen je namelijk de weg terug naar je innerlijke wijsheid. Wat is de connectie tussen je emoties en je intuïtie?

Wanneer je de stem van je hart lang negeert, stapelen emoties zoals woede, frustratie, verdriet, angst, wanhoop en vervreemding zich op. Deze krachtige gevoelens zijn moeilijk te ontkennen en wijzen je de weg naar binnen, omdat ze laten zien wat je intuïtie eerder subtiel aangaf. Vertrouw op je emoties, ook al zijn ze lastig.

Ondanks dat ze zwaar kunnen zijn, bevatten ze belangrijke boodschappen van je ziel.

Als je diep in je emoties duikt, naar hen luistert en ze omarmt, zul je ontdekken dat je iets in jezelf hebt genegeerd. Er is een oprecht verlangen dat je over het hoofd hebt gezien of niet volledig hebt kunnen uiten. Door de pijn van je emoties te voelen, bereik je de stem van je ziel.

Om terug te keren naar je intuïtie en externe invloeden en oordelen los te laten, is het essentieel om eerst naar je emoties te luisteren. Let op welke emoties je dagelijks ervaart. Vaak is er een emotie die je stemming domineert. Door deze emotie zonder oordeel toe te laten, vind je je intuïtie weer terug.

*Kies nu een emotie waarmee je recent moeite hebt gehad. Benoem deze: is het woede, teleurstelling, verdriet of hopeloosheid? Geef het een naam. Verwelkom de emotie: voel je het ergens in je lichaam? Is er een plek waar die emotie vastzit? Focus je aandacht daarop en accepteer de emotie. Doe dit oprecht.*

*Hiermee versnel je het innerlijke proces van spirituele groei. Laat de emotie volledig toe.*

*Zeg tegen jezelf: ik aanvaard jou, en door jou te aanvaarden begrijp ik wat je me wilt vertellen. Laat het proces gebeuren. Kijk of je een boodschap voelt opkomen vanuit die emotie. Stel je voor dat er een kind naar voren komt dat je iets wil zeggen. Ontvang die boodschap. Vertel het kind in jou dat het zich vrij mag uiten en dat jij nu voor hem of haar gaat zorgen.*

*Bij je geboorte werd je als kind toevertrouwd aan je ouders, de omgeving en de wereld, die allemaal hun invloed op jou hadden. Nu neem je dat kind liefdevol terug in je hart. Vertel het kind in jou: wij horen bij elkaar, en ik ga nu voor jou zorgen. Dit kind wijst je de weg terug naar je hart, naar je intuïtie.*

De weg naar je hart gaat altijd via je emoties. Ze vormen het startpunt voor je innerlijke reis. Door moeilijke emoties te omarmen en te accepteren, wordt je innerlijke groeiproces vreugdevol. Het kan intens zijn en je wereld op zijn kop zetten, maar er zal vreugde doorklinken. Op het moment dat je "ja" zegt tegen de moeilijke stukken en ze accepteert, zullen ze met je samenwerken en de oorspronkelijke taal van je ziel onthullen. Wat een rust en ontspanning brengt dat! Niets is zo vermoeiend als continu met jezelf vechten en jezelf veroordelen..