

# DE HOF VAN HET HEDEN



Nieuwsbrief: no. 8 augustus 2016

“Free your mind, the rest will follow.”

Makkelijk gezegd moeilijk gedaan of valt dit toch heel erg mee wanneer je je werkelijk bevrijdt van negatieve gedachten. Wanneer je er werkelijk voor kiest om alle negatieve gedachten die onverhoopt je hoofd binnensluipen meteen om te zetten in positieve. “Kan dat?” “Ja, dat kan!” “Hoe?” “Door het te doen.”

Vanaf het moment waarop ik zo ben gaan denken, zo ben gaan leven en mijn acties erop heb aangepast, is mijn leven met sprongen vooruitgegaan. Dat ik op die wijze iedereen wil, kan en mag inspireren, weet ik als geen ander. Dat ik dit in wezen mijn hele leven al doe en daar ook heel veel hulp bij heb gekregen, is wat ik met iedereen deel. Wat ik deel met de mensen die mij lief zijn, omdat zij ertoe doen in het leven en zij voor mij het meest belangrijk zijn. Zij en alle andere mensen, dieren, de natuur en alles wat en iedereen die op mijn pad komt. Die op mijn pad komt doordat onze paden elkaar kruisen, onze paden een deel van het leven gelijk lopen of soms zelf(s) altijd samengaan.

Dat altijd samengaan door te lopen, is in wezen wat er bij mij toe heeft geleid, dat mijn mind werkelijk vrij is. Vrij om alles wat goed is toe te laten en alles wat minder goed of ronduit fout is, niet in mijn mind toe te laten. My Innerchild Nadenken Doen. Daarbij betekent Mind ook Let op! En wanneer je bij alles wat je doet oplet, kun je vanzelf jouw leven gaan leiden, kun je dat doen wat je werkelijk vrij maakt. Vrij om jouw leven te leven, het leven te leven wat voorbestemd is, dit werkelijk, met name voor jou bestemd is. Werkelijk en wezenlijk, omdat deze twee, deze twee bewoordingen altijd samen gaan.

Samen gaan en samen horen is dat wat ertoe leidt dat je je leven kunt leven zoals dit past. Samen gaan en samen horen in de breedste zin van het woord. Wanneer je er echter voor kiest om het horen te laten, wel samengaat maar het horen aan de ander overlaat, zul je van het werkelijke en wezenlijke pas iets meekrijgen wanneer je met jezelf geconfronteerd wordt. Met jezelf, doordat jij alles doet behalve naar jezelf luisteren, dat wat mogelijk is wanneer je jezelf (je mind) bevrijdt van de negatieve gedachten. De gedachten die je remmen in je persoonlijke ontwikkeling, maar daarbij ook zeker remmen in alles wat je bent, kunt, zegt, doet en denkt. Want denken is geen slechte bezigheid, denken kan zelfs zinvol en nuttig zijn wanneer je dit op de juiste wijze doet, op de wijze doet door alle voors en tegens tegenover elkaar af te zetten. Deze tegenover elkaar af te zetten en af te wegen. Wat is handig en wat is allesbehalve handig, wat is meegenomen en wat is allesbehalve meegenomen? De vraag die mij het meest bezighoudt is wat zijn de gevolgen en wat is het vervolg wanneer ik actie onderneem?

Omdat dit in mijn beleving en zoals ik al jaren heb ervaren, dat is wat mij heeft geholpen te komen waar ik nu ben. Te komen waar ik op dit moment, in het moment ben en mij de kans biedt om werkelijk gelukkig te zijn. Werkelijk gezond, liefdevol en gelukkig te zijn, met iedereen die en alles wat mijn pad ooit maar gekruist heeft en daardoor altijd in verbinding is. In verbinding met mijn hart, met dat wat ik toesta en waar ik ook altijd achter zal blijven staan, zelfs wanneer de persoon ervoor kiest een totaal andere weg te bewandelen dan de weg die ik voor ogen heb. Omdat ieders weg, ieders eigen weg een eigen gevolg en een eigen vervolg heeft, het vervolg kan evenals het gevolg een wending nemen waar je blij mee bent of allesbehalve dat. Ik ken de gevolgen van vele paden, ik ken het vervolg van vele paden, weet daardoor dat ik er door het bevrijden van mijn mind, letterlijk voor kies om op mijn pad te blijven en wil iedereen met alle liefde helpen om hetzelfde, zij het op geheel eigen wijze, te doen. Dat te doen wat hen leert, om te kunnen gaan met hun eigen Innerchild, het kind wat vrij is van elke extra "belasting"!

We leven in een wereld waar iedereen iets van de ander verwacht, waar iedereen iets van de ander wil en waar iedereen geacht wordt hetzelfde te denken en hetzelfde te doen. Denk daar eens goed over na. Denk eens goed na over wat ik hier nu zojuist geschreven heb. Dan volgt nu de vraag, wat verwacht je van jezelf? Wat wil je zelf? Wat denk je zelf? Wat doe je zelf? Verwacht je dat er iets wijzigt of veranderen zal? Verwacht je dat je iets anders wil? Verwacht je dat je anders gaat denken en anders gaan doen of zul je eerst zelf actie moeten ondernemen voor er iets wijzigt en of zal veranderen? Denk daar maar eens in alle rust over na. Denk maar eens na over hoe jij iets dat iedereen al jaren doet, wat je zelf hoogst waarschijnlijk ook al jaren hebt gedaan ineens loslaat.

Ja ineens loslaat, doordat je de kans hebt, de kans krijgt en de kans mag nemen om alles wat als vast patroon in jouw leven gebakken is, te laten voor wat het is. Het vaste patroon los te laten zonder je los te maken van iedereen die en alles wat je ooit bent tegengekomen. Iedereen die en alles wat een ander pad kiest dan jij, want je hebt elkaar nodig, je mag elkaar helpen en je zult er voor elkaar zijn, wanneer dit nodig is. Wanneer je elkaar nodig hebt en erom vraagt. Want alleen door te vragen om dat wat je nodig hebt, komt het vanzelf op je pad. De vraag is, wat heb je nodig? Wat heb jij nodig om vrij van extra belasting te zijn? Wie heb je daarvoor nodig? De 21 7 vragen dagen?

Sinds gisteren staat mijn nieuwste boek "Momentopname" weer op de site. Doe er je voordeel mee en bel me of mail me wanneer jij een afspraak wilt maken. Ik ben er klaar voor om jou kennis te laten maken met jezelf, wanneer jij je Innerchild, je eigen ik weer wilt ontmoeten. Hoe mooi zou het zijn wanneer onze paden naast elkaar lopen en we straks allemaal weer vrij van de extra belasting zullen kunnen en mogen zijn en gaan waar we willen. Want dat het gaan en staan waar we willen ons voorbehouden is, is een feit! Een feit waar alleen jij over kunt beslissen, omdat alles wat je doet, jouw keuze is.

*Leef jij jouw leven met alle liefde die nodig is, dan help ik jou Met alle liefde!  
Een liefdevolle groet, Sonja*

#### **De Hof van het Heden**

Voor: Workshops Coaching Begeleiding & Advies

Voor: Het herstellen van Communicatie en Contact, met jezelf en naar anderen!

Mail: [info@dehofvanhetheden.nl](mailto:info@dehofvanhetheden.nl) ~ [dehofvanhetheden@live.nl](mailto:dehofvanhetheden@live.nl) Tel 0031 (0)78 642 83 01 / Mobiel 0031(0)6 53 54 86 59

**Liefde is onvoorwaardelijk, het is er nu tijd voor!**