

Je diepere voelen

Je achterstallig onderhoud kun je het snelst loslaten door elk signaal van je lichaam, van je systeem serieus te nemen, door het aandacht te geven, door je er op te richten en het te omarmen. Daarvoor moet je vaak naar je diepere voelen.

Je hebt twee soorten voelen:

- 1) Het voelen dat door je (ongecontroleerde) denken beïnvloed wordt, heeft zijn oorsprong altijd in (onbewuste) angst. Dit oppervlakkige voelen dat gestuurd wordt door angsten, vormt allerlei emoties. Je zou het daarom het emotionele voelen kunnen noemen.
- 2) Het diepere voelen is je pure voelen, dat in je buik zetelt. Je kunt er contact mee maken door met je aandacht, met je intentie naar je buik te gaan. Het diepere voelen is verbonden met het innerlijk weten.

Als je voor het eerst naar je diepere voelen gaat dan kun je gehinderd worden door ongecontroleerde gedachten, door angst dus. Kies er dan opnieuw voor om contact te maken met je diepere voelen, accepteer domweg niet dat je angst jou leidt. Maak deze keuze net zo vaak als nodig is. De aanhouder wint!

De uitslag van het diepere voelen kan volledig strijdig zijn met het emotionele voelen. Het emotionele voelen wordt ook gestuurd door angst, terwijl het diepere voelen Liefde als basis heeft.