

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

Welkom bij dit voorproefje van Conny's boek *Levenswinst, hoe een crisis je kan helen en bevrijden.*

Na een korte inleiding zijn gratis voor jou beschikbaar de ***tien tips in tijden van crisis.***

Lang dacht ik dat het onmogelijk zou zijn dit boek te schrijven. Het was te kwetsbaar en te privé. Ik voelde wanhoop: zou ik werkelijk beter uit deze crisis tevoorschijn kunnen komen?

Zou ik ooit nog gelukkig kunnen worden?

Hoe zou ik ooit tot vergeving kunnen komen?

Zou ik kunnen voorkomen dat ik verbitterde?

Veertig jaar lang verdiepte ik me in holistische gezondheidszorg.

Ik studeerde, deed onderzoek en werkte met duizenden mensen. Het leven zelf echter, in zijn donkerste nacht, leerde mij wat geen kennis en kunde, geen inzicht en geen ervaring met anderen me kon leren:

Er zijn periodes waarin alles anders gaat dan je wilt.

Je staat erbij en kijkt er naar hoe het leven door je vingers glipt, hoe dierbaren van je afglijden, de wereld verandert.

Je zit vast in de puinhoop die er van je droom over is.

Kapot, gebroken. Je ervaart het volkomen bankroet van een oude manier van zijn.

Je zoekt een oorzaak en een oplossing, maar dat helpt je niet.

Nu vraagt het leven van je dat je omarmt wat er is:

jezelf in al je wanhoop, je machteloosheid en niet weten.

Zoals je een kind omarmt, dat bang is en alleen.

Over zo'n periode gaat dit boek.

Toen er niets meer hoog te houden was, niets meer te helen en niemand meer om op te leunen, ontdekte ik wat het betekent om van jezelf te houden.

Het betekent jezelf toestaan...

Om ergens kapot van te zijn, om te breken.

Om het niet te weten, je eenzaam te voelen, geen woorden te hebben voor wat er in je leeft en het dus niet te kunnen delen.

Om dood te willen zelfs.

Om vanuit zo'n besef van nederigheid en machteloosheid naar de Hemel te schreeuwen: 'Help me dan. Ik kan dit niet!'

Om in zo'n moment van overgave te ontdekken dat het drama kan stoppen, dat je ergens gewoon doorheen kunt vallen en dat je daar niet dood van gaat.

Zoals een vogel die het nest verlaat mocht ik ervaren hoe het onzichtbare me draagt.

Nu leerde ik ook mezelf te dragen; mezelf lief te hebben.

Als de nieuwe dagenraad, voelde ik het dagelijkse wonder weer:

een vogel die zingt, de zon op mijn huid,

de wind langs mijn wangen,

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

de adem die me in leven houdt,
een aanraking van iets Goddelijks dat komt uit het niets.
Plezier dat zomaar opborrelt.

Zo werd ik vrij.
Vrij van de angst om te vallen, de angst om het niet te weten, niet te kunnen, geen grip te hebben.
Vrij van mijn eigen oordeel en dat van anderen.
Vrij van boosheid, vrij van schuld en schaamte.

Door deze periode heb ik de heelheid in mijn gebrokenheid teruggevonden. Toen er niets meer te fiksen was, ontdekte ik dat je kan ontspannen in de pijn, dat je het onmogelijke gewoon kan doorleven. Toen ik het streven naar 'genezing' opgaf, sloop genezing stap voor stap mijn leven binnen, samen met nog zo veel meer...

Tweemaal in mijn leven heb ik ervaren dat een mens door een soort stervensproces kan gaan zonder dood te gaan. De eerste keer was toen ik kanker kreeg. Dit heb ik beschreven in mijn boek '*Dansen met de dood*'. Het doorleven van de kanker, heb ik ervaren als een proces van transformatie, zoals de rups transformeert in een vlinder. De rups 'sterft' aan zijn oude vorm om als vlinder tevoorschijn te komen.

De tweede keer beschrijf ik in *Levenswinst*. Dit gaat veel dieper. Hier past meer het beeld van de mythische vogel Phoenix die tot as verbrandt en in vrijheid opstaat, zoals Pjotr van Kan zo mooi heeft verbeeld op de omslag.

Deel 1 van dit boek beschrijft mijn donkere nacht van de Ziel en hoe deze me helder, heel en vrij maakte, zoals in de kern beschreven in de bovenstaande tekst. Mijn eigen ervaring is doorweven met ervaringen van anderen, af en toe beschouwend vanuit mijn positie als therapeut.

Zo is het meer dan mijn eigen verhaal geworden. Daarom draagt de hoofdpersoon de naam Christel en niet Conny.

Zoals de vlinder niet langer de rups is, zo ben ik ook niet meer die ik destijds was.

De namen zijn alle fictief, behalve die van mijn overleden broertje, Peter.

Gedichten zonder verwijzing, zijn allen van mijzelf.

Deel 2 bevat een nabeschuiving met uitleg en tips. Die heb ik geschreven om de lezer die zelf door een moeilijke tijd gaat, zoveel mogelijk inzicht en handvatten mee te geven, zonder er een theorieboek van te maken.

Toen de wereldwijde crisis rondom corona begon, wist ik dat de mensheid nu ook een diepe transformatie doormaakt. Dit wordt in deel 2, hoofdstuk 4 kort belicht. Het zet de beleving van de mondiale crisis in een groter licht. Meer dan ooit worden we uitgenodigd het donkere in onszelf en onze wereld aan te kijken op zo'n manier dat het kan transformeren. Naarmate voor mij helderder werd waar we als mensheid nu wezenlijk toe uitgedaagd worden, voelde ik steeds meer dankbaarheid: ik ben de laatste jaren voorbereid.

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

Ik zou met dit boek – en met lezingen, bijeenkomsten en mogelijk een nog te vormen platform – krachten en kennis willen bundelen. Een mens alleen kan weinig doen. Velen van ons voelen zich machteloos, hoewel ze beschikken over een enorm potentieel aan liefde, inzicht en ervaring dat het verschil zou kunnen maken. Maar wanneer we bundelen, kunnen we het hart van de nieuwe mensheid al laten kloppen. Een samenleving creëren die ‘klopt’.

Hoofdstuk 5 uit deel 2 van LEVENSWINST.

Tips voor steun in tijden van crisis

Zoek wat je nodig hebt, daar waar het je gegeven kan worden.

Blijf niet zoeken waar het niet is.

Blijf niet aan een dood paard trekken.

Blijf niet geven waar niet ontvangen kan worden.

Leg rustig uit waarom een bepaald gedrag moeilijk voor je is en laat de ander weten hoe deze jou kan helpen.

Zoek passende steun

Heftige emoties zijn moeilijk te hanteren. Het gebeurt maar al te vaak dat je erdoor in je oude overlevingspatronen belandt. Als dat gebeurt vernauwt je bewustzijn, je verliest je gronding en wordt als het ware ‘gegrepen’ door je gevoelens.

Degene bij wie je steun zoekt, moet daarom liefst stevig in de schoenen staan en in staat zijn om echt contact te maken.

Zoals de lamp niet aangaat wanneer de stekker niet in het stopcontact zit, zo gaat bij de meeste mensen ‘het licht’ niet aan wanneer ze geen werkelijk contact voelen.

Dus ga vooral na wat voor jou op dit moment passend voelt.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je steun zoekt bij iemand die je in gedachten hebt. Voel nu hoe je lichaam reageert: Raakt het gespannen? Of ontspant het? Voelt het zwaar? Of lucht de gedachte alleen je al op? Zo kan je de weg vinden.

Voor iemand die zich kwetsbaar voelt – op welke manier dan ook – is veiligheid essentieel. We voelen ons in het algemeen veilig wanneer we merken dat de ander weet wat hij of zij doet en wanneer er warmte van hem of haar uitgaat.

Je voelt je dan gezien, waardoor je ontspant. De kans is groter dat je daardoor het kwetsbare en eenzame in het contact durft toe te laten. Dat is een voorwaarde voor heling.

Je kan natuurlijk ook leren om jezelf tot steun te zijn.

Dat betekent: je staat liefdevol achter jezelf (zie hoofdstuk 3).

Je veroordeelt jezelf niet meer en je dwingt jezelf niet meer tot dingen die niet passend voelen. Zo ben je veilig voor jezelf.

Ieder mens heeft een eigen levensplan. Zoek - juist als het even moeilijk is - het jouwe, want daarin kan jij jouw bestemming bereiken en vreugde vinden. Jouw plek in het leven is niet minder waard dan die van welk ander mens dan ook. Jouw weg naar heling en bevrijding kan lichter of zwaarder zijn dan die van een ander. Het doet er niet toe. We hebben allen onze unieke eigen weg te gaan.

Stop met zoeken waar het niet is

Zelfs de meest liefdevolle mensen kunnen onverwacht een muur optrekken vanuit onvermogen, omdat ze zich schuldig voelen of om andere - vaak onbewuste - redenen. Ze willen misschien niets liever dan dat jij gelukkig bent maar weten niet hoe ze je daarbij kunnen helpen. Misschien zijn ze zelf wel in paniek doordat jij ineens niet meer de sterke, dragende kracht bent waarop ze altijd konden leunen.

Wanneer in de ander iets aangeraakt wordt door het proces waar jij in terechtgekomen bent, dan kan deze mogelijk niet echt steunend naast je staan. Als er een overlevingsmechanisme in de ander getriggerd is, ervaar je hardheid, kou of afstand. Je stoot je aan een muur die er eerder niet was. Dit kan onbegrijpelijk zijn en je kan jarenlang proberen het te begrijpen, maar daarmee krijg je nog niet wat je nodig hebt.

Overweeg in tijden van crisis en als je steun nodig hebt, om steun te zoeken bij iemand die niet zo emotioneel met je verbonden is en die jou wel kan bieden wat je nodig hebt. Naast het praktisch managen van de situatie vraagt een crisis om verdieping. Wat je in wezen nodig hebt, is iets essentieels. Het gaat om het vinden van een diepere essentie. Het gaat niet om een andere partner, niet om seks, niet om een ander huis, een betere dit of dat. Dat kan later komen. Wat je nu opschoont in jezelf, neem je niet meer mee in je nieuwe relatie, in je nieuwe baan of welke nieuwe omstandigheid dan ook. Wat je nu ontloopt – of gewoon nog niet kan – komt altijd in de ene of andere vorm weer terug.

Niet vechten tegen, maar leren van

De emotionele storm, de oude patronen die je gedrag bepalen en de mechanismen die te pas en te onpas 'aan' gaan, maken het soms moeilijk om zonder deskundige hulp door een crisis heen te gaan. Ondersteunende methodes die ik kan aanbevelen zijn onder meer de helende reis van Brandon Bays, massagetherapie en haptotherapie, lichaamsgerichte therapie, Akasha reading, en Shen acupunctuur. Dergelijke methoden kunnen aanvullend op psychotherapie worden ingezet. Ze werken op een diepere laag.

In een genezingscrisis gaat het niet per se om therapie. Er hoeft niks gefixt te worden. Er wil vooral iets worden gevonden, namelijk je kern. Als je dit herkent, dan gaat het voor jou nu vooral om vragen zoals deze:

Wat is er precies zo moeilijk of pijnlijk?

Wat is er dieper?

Wat voel je echt en waar of hoe voel je dat in je lichaam?

Waar komt dit gevoel uit voort?

Welke ervaring, gedachte of overtuiging ligt er aan ten grondslag (niet in het verhaal, maar voelend)?

Wat is het verlangen onder je pijn?

Wat had je in wezen nodig, toen die overtuiging of dat gevoel ontstond? En klopt die overtuiging nog wel, of is het misschien tijd om deze te herzien?

De omstandigheden zijn nu anders en jijzelf bent ook niet meer die je was. Welke kwaliteiten en inzichten heb je al ontwikkeld waardoor je er nu anders in kan staan?

Wie was je als kind, in je beste momenten?

Wie ben je als het leven stroomt?

Wie zou je kunnen of willen zijn, als niets je tegenhield of bepaalde? Wat maakt je blij of enthousiast, waar ga je van leven? En waar gaat het dan echt om (dus voorbij wat je hebt, voorbij de vorm)?

Het gaat niet om een rationeel antwoord, maar om het diepere weten en het diepere voelen. Je kan een ander vragen om je hierbij te helpen. De ander kan een vraag lezen, zodat jij tijd hebt om dieper in jezelf waar te nemen en te delen wat er bovenkomt. Als er geen ander is, schrijf de antwoorden dan op en neem er de tijd voor. Lees later de vragen en je antwoorden nog eens.

Eenzaamheid lost op als je verbinding ervaart. Het donker verdwijnt als het licht binnenkomt. Zo lost een diepe emotionele blokkade op wanneer er vanuit liefde, wijsheid en compassie geluisterd wordt. Dat kan je vergelijken met een blok ijs dat oplost wanneer je het in een warm bad legt.

De vraag is:

Wat is dat warme bad voor mij?

En hoe kan ik dat opzoeken of mezelf geven?

*Zolang je vecht
tegen iets, ben je er
mee in relatie.
Dan zit je stekker in
het verkeerde
stopcontact.*

Zolang je een probleem weg wilt hebben, vecht je in zekere zin tegen het probleem. Dat is paradoxaal, want natuurlijk wil je het weg hebben. Je verlangen naar heling of herstel is bovendien de motor die je in beweging brengt. Het is dus niet verkeerd om te streven naar herstel.

Je kan met elke uitdaging op een Yin- of een Yang- manier omgaan. Beide manieren vullen elkaar aan en vaak zijn ze beide nodig om tot een echte verandering of tot heling te komen.

Je zou kunnen zeggen: hard werken aan jezelf en aan herstel, is de Yang

kant, de doe-kant.

Voor werkelijk herstel is echter ook de Yin-kant nodig. Yang is de doelgerichte actie. Yin is de omhulling. Zijn met wat er is.

Het is het beeld van de baarmoeder, waarin het kwetsbare omhuld en beschermd is. Warm en veilig. Yin gaat dus over aanvaarden, zodat je in verbinding kan zijn met dat-wat-er-is. Hier, nu en zonder oordeel. Dat is essentieel voor heling en herstel.

Dat betekent: aanvaarden. Er bij aanwezig zijn. Voelen wat je voelt. In deel 1 heb je daar veel over kunnen lezen.

Zolang je ergens tegen vecht – en zelfs als je het probeert te verdringen - ben je er mee bezig.

Daardoor geef je onbedoeld energie aan het probleem.

Je relateert er mee en zit er

Daarom is vertrouwen zo

Wanneer je vertrouwen

jezelf, in 'God' of in het leven),

toevertrouwen en dus

kan het probleem jou loslaten

**Het uithouden in de spanningsboog.
Het uithouden met het moeilijke.
Daarin ontspannen. Tot het je loslaat
of de helderheid voor een te nemen
actie binnenvalt.**

dus in zekere zin aan vast.
belangrijk.

gevonden hebt (liefst in
dan kan je je

overgeven. In de overgave
(in plaats van andersom).

Vind jouw unieke pad en omarm dat

Als je in een crisissituatie bent is het vaak moeilijk om iets werkelijk te doorvoelen. Veroordeel dat niet in jezelf. Het kan helpen om bewust even stil te staan en jezelf af te vragen:

'Wat voor steun verlang ik nu?'

Je kan bijvoorbeeld fantaseren dat er een engel achter je staat die precies weet wat jij voelt en nodig hebt.

Waar zou die engel de handen leggen?

Welke boodschap of welk gevoel ligt er in die handen?

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

Als er trauma meespeelt, dan is het belangrijk dat je een professional zoekt die niet alleen veilig voor je voelt, maar die ook ervaren is op dat gebied. Dat kan bijvoorbeeld een traumapsycholoog zijn die ook werkt met EMDR of somatic experience.

Het is belangrijk dat je jezelf tot niets dwingt en tot niets laat dwingen. De primaire noodzaak bij trauma is emotionele veiligheid. Als je onder behandeling bent, bij iemand die niet echt veilig voor je voelt, heb je de keus: weggaan, je uiten en hoe dan ook goed voor jezelf zorgen.

Liefde voor jezelf

Liefde is pas echt liefde, wanneer ze vrij en in balans is, dus:

Hartkwaliteiten en rugkwaliteiten in balans (deel 2 hoofdstuk 3).

En even liefdevol, respectvol naar jezelf als naar de ander.

Ik ken veel liefdevolle vrouwen en mannen die geven en geven. Zoals je een kind de borst geeft, via je eigen levensenergie.

De redder of hulpverlener willen zijn, of alleen maar liefdevol gevend, kan ertoe leiden dat je jezelf of je lichaam in de steek laat of verwaarloost omwille van je zorg voor de ander, zoals in het verhaal van deel 1. Als dat je patroon is, dan mag je de 'harde', onaardige kant van liefde ontwikkelen; de rugkwaliteit dus. Dat wil zeggen: helder zijn in je communicatie over wat niet fijn voor je is. Vertellen hoe de ander je kan helpen om je prettiger te voelen. En grenzen aangeven als iets echt niet goed voelt. Zo help je de ander om zijn of haar liefde naar jou te laten stromen.¹

Vergeving

'De ander noch jij zijn 'schuldig' aan je pijn...' dat schreef ik ooit in het tijdschrift Spiegelbeeld. Het betreft dan emotionele pijn of ellende waarvan je ervaart dat deze jou door een ander is aangedaan. Er is natuurlijk bijna altijd een aanleiding die je als oorzaak kan benoemen.

Wanneer je dieper kijkt, komt er een moment dat je ziet:

Het is vanuit pijn dat we de ander pijn doen.

Het is vanuit onmacht dat we macht verlangen.

Het is vanuit angst dat we controle en houvast zoeken.

Vanuit dat verlangen naar macht en controle doen we elkaar onrecht of pijn, soms zonder het te beseffen.

Het bovenstaande geldt zowel voor jezelf als ook voor de ander die jou pijn deed. De splinter in het oog van de ander zien is doorgaans makkelijker dan bewust worden van de balk die voor je eigen hoofd hangt.

Soms blijven dingen onbelicht, simpelweg omdat we het nog niet aankunnen om ze toe te laten zonder ons schuldig of slecht te voelen. Zolang dat zo is, zijn we blind voor ons ongezonde gedrag. Besef dus dat ongewenst gedrag niet altijd 'expres' is om je pijn te doen. Vaak is het een onbewust patroon of een gewoonte.

Je kan een blinde wel verwijten dat hij iets niet ziet, maar dat helpt niet. Je kan beter zorgen dat je hem bij de hand neemt en dat je kwetsbare dingen even weghaalt.

Hoe zou het zijn als je het onbegrip van de ander zou beschouwen als een uitdaging voor jou, om steeds helderder te worden en over jouw ervaring te communiceren?

¹ Een goed boek om je te helpen om gezond te communiceren, vind ik *Geweldloze communicatie* van Marshall Rosenberg.

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

Eventueel grensoverschrijdend gedrag van de ander kan je zien als een uitnodiging om grenzen aan te geven. Je rugkwaliteiten trainen dus. Zoals je naar de sportschool gaat om je spieren te trainen, zo traint het leven je geest.

Ook hierover schreef ik in het artikel in Spiegelbeeld.

'Je hebt tegenkrachten nodig om te groeien in kracht en bewustzijn. Die ander – door middel van zijn onaanvaardbare gedrag – heeft ze jou gegeven. Aan jou de uitdaging om ze als zodanig te gebruiken en je niet te wentelen in je slachtofferrol, in drama en in de macht van het slachtoffer (= zo veel mogelijk medestanders krijgen. Mensen die voor jou en tegen de ander zijn).'

Ik dacht vaak dat ik Sjoerd vergeven had, maar de emoties en de boze interne monologen bleven komen. Ik kon ze niet stoppen. Bij heel veel van mijn klanten was dat ook zo.

De oprispingen van onverteerbare ervaringen blijven maar komen, tot je innerlijke huiswerk gedaan is en de tijd heeft meegeholpen om de wonden te helen.

Door te kijken hoe je zelf sterker en vrijer uit de eenmaal ontstane situatie kan komen, kom je makkelijker tot vergeving dan wanneer je alsmaar gericht blijft op wat de ander allemaal verkeerd doet of deed.

Vergeven wordt wel eens verward met goedpraten. Het is absoluut niet hetzelfde. Vergeven praat niet goed wat er is gebeurd. Het zorgt dat je zelf verder kan. Vergeven doe je primair voor jezelf: het maakt jouzelf namelijk vrij.

De weg van vergeving gaan, vraagt wel moed, want je komt er niet onderuit om ook naar je eigen aandeel te kijken.

Zo moest ik vooral mezelf vergeven:

- o dat ik het niet eerder zag,
- o dat ik deze ellende niet had kunnen voorkomen, en
- o dat ik mijn gedrag niet zomaar kon veranderen toen ik eenmaal zag wat ik anders moest doen.

Ik ken heel veel anderen die eenzelfde uitdaging ervaren.

We kunnen onszelf straffen of prijzen, wanneer we ons eigen aandeel gaan zien. Je hebt altijd een keuze. Die keuze bepaalt of je in je leven verder komt of niet.

Voor mij was het een zeer pijnlijke ontdekking dat ik er onbewust aan had bijgedragen dat Sjoerd 'misbruik' maakte van de liefde en de ruimte die ik hem gaf. Uiteindelijk moest ik concluderen dat ik hem 'schuldig' gemaakt had. Ik had het immers toegelaten.

Die ontdekking vulde me met spijt en schaamte.

Tegelijkertijd was het juist dit inzicht dat mij uittilde boven de concepten van dader en slachtoffer.

Mede daardoor kon mijn weg zo diepgaand tot bevrijding leiden en kon ik hem ook vrijlaten.

Vergeving was geen daad meer in de zin van 'ik vergeef jou' of 'ik vergeef mezelf'. Het was het gevolg van een proces van loutering en inzicht.

Het breken van de schaal die je inzicht omsluit, is pijnlijk. Daarom is zelfcompassie onontbeerlijk. Het inzicht kan pas echt doorbreken wanneer je veilig bent voor jezelf. Dat wil zeggen dat je jezelf niet veroordeelt.

Vergeven is dus een groeiproces. Het is een weg van innerlijke opschoning, verheldering en bevrijding, dwars door het donker naar het licht. Het is de innerlijke alchemie, de kunst om lood te veranderen in goud: zware gevoelens en gedachten in bewustzijn, compassie en innerlijke kracht. Dat gebeurt in het hart, onder invloed van liefde. Of, zoals de Soefi-dichter Rumi het zo treffend beschrijft:

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

Het is de weg van het oude hart, dat bereid moet zijn om al het lijden te doorvoelen en te dragen, zonder te oordelen.² Het is de lange weg van het uitdrogen van de geest die verslaafd is aan lijden oftewel het ego, dat onbewust steeds weer lijden creëert, omdat het bang is voor het onbekende en bang om de macht en de controle te verliezen.

En zo is het. Ik was zoals de vogel op de rand van het nest, die bang is om te vliegen maar toch het vertrouwde houvast moet loslaten omdat ze anders zal sterven van de honger en nooit zal weten dat het onzichtbare haar werkelijk zal dragen.

Als ik vasthoud aan beschuldigingen, houd ik vast aan het ego en zal ik nooit vliegen. Toen ik de vruchten ging plukken van de weg die ik gegaan was, kwam vergeving vanzelf. Die vruchten zijn de winst van het verlies. En het mooie is: deze winst is blijvend voor de rest van je bestaan.

Zorg dat je gevoed blijft

Zorg - juist in tijden van crisis - dat je plekken, mensen of dingen opzoekt die je inspireren. Dingen die je hart op een positieve manier raken. Denk aan de natuur, contact met een dier, kunst, muziek, zingen, kinderen en humor. Ze bieden tegenwicht aan het zware karakter van een crisis. Contact met schoonheid en andere dingen die je hart op een positieve manier raken, verhoogt je trilling. Wat hartverwarmend is, maakt alles lichter.

Probeer eens hoe het is om dankbaar te zijn voor het lastige of pijnlijke dat nu in je leven is. Het lijkt een rare gedachte, maar het opent de mogelijkheid dat alles wat gebeurt ten gunste van jou zou kunnen zijn, ook al lijkt het vaak tegengesteld

Hoe zou het zijn als dit een blessing in disguise, oftewel een 'cadeau in een lelijke verpakking' was?

Dankbaarheid voor dingen die steunend of voedend zijn verhoogt ook je trilling. Hoe hoger je trilling, hoe beter je innerlijke kompas werkt. Ook maakt dit het voor de mensen om je heen aantrekkelijker om je te helpen.

Dankbaarheid ervaren heeft mij altijd veel gebracht. Dankbaarheid beoefenen naar moeilijkheden ervaar ik als een mooie aanvulling.

- Het geeft een andere gerichtheid ten aanzien van lastige momenten en meer openheid om het geschenk dat erin verborgen ligt te ontvangen.
- Dankbaarheid helpt om los te laten.
- Dankbaarheid is een voorwaarde om te ontvangen: je hart en je verwondering gaan open.

Natuurlijk is het zaak om dankbaarheid niet te misbruiken om je nare gevoelens te bagatelliseren.

Een grotere liefde, een groter doel

Ik heb het geluk dat ik altijd een innerlijke, authentieke verbinding met de Bron heb gehad. Ik sprak ermee als kind en tot op heden. God, de Bron, het Absolute, de Universele liefde, de Schepper of het Scheppend beginsel. Het kan mij niet zo veel schelen hoe je het noemt of waar je wel of niet in gelooft.

Het gaat om de innerlijke, authentieke verbinding met iets dat Groter is dan jij en waar je deel vanuit maakt.

Geloven gaat vaak over concepten, overtuigingen en een geschiedenis van macht die religies hebben gehad in het leven van mensen. Niet dogma's ertoe geleid dat het zijn, waardoor verlangens, behoeftes verdwenen en ongezien een hoop

*Wat in de schaduw leeft,
is als een donkere macht
die ellende zaait.*

zelden hebben heersende menselijke er niet mocht en driften in de schaduw ellende creëerden.

² Alana Fairchild, Rumi orakel De moed van je liefde

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

Wat in de schaduw is gedrongen, verlangt aan het licht te komen zonder dat het veroordeeld of bestraft wordt. Strijd is niet de oplossing. Hard werken ook niet. Voor heling zijn liefde, acceptatie en wijsheid nodig. Innerlijk werk dus. In jou, in mij.

*De weg naar het licht gaat door het donkere
dat je in jezelf en anderen hebt veroordeeld.*

Vertrouwen vinden dat onder alles ligt

Voor mij is de Bron of God de absolute kracht en intelligentie die mijn leven geschapen heeft. Ze is niet alleen een kracht buiten mij. Ik ben er ook onderdeel van; ze is ook in mij.

Ze is verankerd in het DNA van ons lichaam en in het plan voor ons leven. Dat plan, het verlangen en alles wat nodig is, is er al, net zoals in het zaad van een plant de ontwikkeling en vorm van die plant al ligt besloten.

Ik zou niet weten hoe ik door het diepe proces van heling en bevrijding had kunnen gaan zonder de hulp van vrienden en collega's en zonder het bewustzijn dat 'iets' mij begeleidt en beschermt. 'Iets' dat ik overigens vaak verwonderd aan het werk heb gezien, ook bij anderen. Talloze malen heb ik me afgevraagd wie of wat mijn leven regisseert, juist in tijden van beproeving. Zoals het huis dat me gegeven werd er op juiste moment was en het ook nog eens het juiste moment voor de ander bleek te zijn.

Keer op keer heb ik gemerkt dat we geholpen worden wanneer we eenmaal de moed vinden om 'ja' te zeggen tegen de uitdagingen die het leven op ons pad brengt.

Het is alsof het hele universum samenspannt om ons te helpen authentiek onszelf te worden. Als je het eenmaal leert zien, zie je het steeds weer. Zo groeit vertrouwen. Dit heeft mij, mijn vrienden en veel van mijn cliënten enorm geholpen.

Vorbij het kleine ik

In kennis en vanuit een rationele benadering vind je maar zeer ten dele vertrouwen. Vertrouwen heeft te maken met overgave. Op de een of andere manier moet je voorbij het ego en voorbij het houvast dat de ratio je kan bieden, zoals de vogel die het nest verlaat. Ze springt in het luchtledige. Door dat te doen leert ze vertrouwen. Ze is vrij.

Het ego – de overlever in ons – is erop gericht het oude te behouden. Het oude is vertrouwd. Het geeft houvast in de kwetsbare ervaring van sterfelijk mens zijn, maar het is gebaseerd op angst. Angst om het niet te kunnen, niet te weten, niet op te kunnen lossen. Angst voor machteloosheid en voor het onbekende. We zijn 'als de dood'...

Ik heb ontelbaar veel mensen gezien die gevangen zaten. Gevangen in overtuigingen, overlevingsmechanismen. Gevangen in emoties, in gevoelens van slachtofferschap. Gevangen in projecties en verwijten.

Dat creëert duurzaam lijden.

In tijden van crisis 'je huiswerk doen' creëert duurzaam geluk.

Nelson Mandela bijvoorbeeld, zat jarenlang gevangen, maar zijn geest bleef vrij.

Om het leven - de levendigheid - in jezelf te bevrijden, moet je op de een of andere manier voorbij je angst voor de dood, zodat angst zijn greep op je leven verliest.

Een crisis nodigt je daartoe uit.

Een crisis is een poort, een kans.

Wie door deze poort gaat, gaat van overleven naar leven.

*Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl*

*Van angst naar liefde.
Van ego naar essentie, van oppervlakkig naar essentieel.
Van slachtoffer naar innerlijke kracht.
Van uiterlijk houvast naar innerlijk houvast.
Van onvrij naar vrij.
Van strijd naar vrede.
Van eenzaam naar verbonden.
Van donker en zwaar naar licht en levendig.
Van zinloos naar zinvol.
Je wordt autonoom, authentiek.
Je komt in je diepste bestemming.
Je helpt mee aan de transformatie van het leven op aarde.*

Samenvattend

Problemen zijn je motor voor groei. Het zijn je levenslessen.
Crisis - hoe vervelend ook - dient een doel.
Het oude vertrouwde werkt niet meer en het nieuwe is er nog niet. Je verliest dus in zekere mate je houvast.

Nu wordt van je gevraagd een dieper houvast te zoeken en vinden, misschien een eeuwiger en essentiëler houvast, dat in je eigen binnenste gelegen is.
Een innerlijk houvast is als een innerlijke ruggengraat. Als die stevig is, heb je geen stok nodig om op te leunen. Je hoeft dan ook niet bang te zijn dat die stok van je wordt afgenomen.

Wat je aandacht geeft, groeit en wordt sterker want aandacht is energie en energie geeft voeding.
Voed dus het hart. Versterk het licht van de liefde en weet dat – kosmisch gezien – de tijd van de ego-overheersing voorbij is.

Het echte werk is in jezelf. Leer innerlijk op te ruimen.
Weet dat diepliggende patronen steeds weer de revue passeren. Dan lijkt het alsof je terugvalt, maar dat is maar zeer ten dele waar. Telkens mag je weer een diepere laag bewust worden, een grotere kracht omarmen en op een nog dieper niveau vrij worden.

*Het is niet het mooie masker,
niet het gladgestreken pak, het geld of de status.
Het is niet wat anderen van je vinden.
Wat jou zo mooi maakt, is je unieke originele binnenkant.
Wees trots op jezelf, wees jezelf.
Zo ben je op z'n best.*

*Vertrouw:
je hebt het allemaal al in je.*

*Wil je het hele boek lezen, bestel het dan via de bestellink op www.connycoppen.nl
Wil je een gesigneerd exemplaar? Of wil je het boek cadeau geven met een boodschap voor degene aan wie je het geeft, stuur dan daarnaast ook even een mailtje naar info@connycoppen.nl met daarin vermeld je wens.*

Uit LEVENSWINST, hoe een crisis je kan helen en bevrijden. Verschijnt oktober 2021
Copyright Conny Coppen. Boek is te bestellen via info@connycoppen.nl Gratis Downloaden
van dit voorproefje kan via www.connycoppen.nl

Over het boek:

Zachte kaft

260 pagina's

Formaat : 140 x 210 mm | staand

Prijs: 19,95