



7 POORTEN NAAR JEZELF

“Je moet je hart volgen”, “In het nu leven”, “Laat het los”, dat zijn goedbedoelde adviezen die mensen vaak te horen krijgen. Vanuit mijn visie schuilt er in deze uitdrukkingen weliswaar een diepe wijsheid, maar deze is niet te bereiken vanuit controle of forceren vanuit wilskracht.

Lukt het jou om deze wijsheden
toe te passen in je leven?
Of loop je daarbij tegen
belemmeringen aan waardoor
het niet lukt? Hoe weet je
bijvoorbeeld of je hart spreekt
of je buik? Wat moet je doen
als je probeert positief in het
leven te staan, maar je ervaart
pijn? Of je probeert je te richten
op het nu, maar het piekeren
wil niet stoppen?

Door alles dat in je leeft te leren kennen via de zeven poorten naar jezelf en het leven volledig in jou te laten stromen leer je jezelf echt kennen. Er ontstaat dan een diepe verbinding met jezelf en het leven. Je ervaart het leven als zinvol, je kunt goed functioneren en voelt je verbonden. Wat volledig gezien en ervaren is kan doorstromen en worden losgelaten. Steeds meer leef je in het nu en volg je je hart, als gevolg van hoe je in het leven staat.

Er zijn vele manieren
waarop je via de poorten
de 7 gebieden in jezelf
kunt betreden.

Hier gebruik ik vragen
om de thema's van de
verschillende gebieden
te benoemen.

7

De poort naar “ik besta” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen:

Hoe gaat het met jouw lichaam? Wat heeft het nodig?

Krijgt het genoeg rust en voeding? Heeft het een plek waar het zich “thuis voelt?

Worstel je met bestaansrecht?

Heb je voldoende financiële middelen?



De poort naar “ik voel” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen:
Welke emotie ervaar je? Zijn er emoties die je uit de weg gaat? Kun je emoties laten stromen? Zit je vast in je emoties? Kun je spelen en plezier maken? Sta je in contact met aantrekking en afstoting in jezelf? Waar geniet je van? Ben je geneigd tot verslavingen? Luister je naar jouw emoties?

3

De poort naar “ik wil” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen:
Durf je jezelf neer te zetten?
Kun je grenzen aangeven?
Kun je voor jezelf opkomen?
Vind je dat je recht hebt op
jouw ruimte?

4

De poort van “ik accepteer” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen:

Kun je jezelf ieder moment helemaal accepteren zoals je bent? Kun je uit strijd blijven?

Kun je de ander onvoorwaardelijk accepteren?

Leef je in het nu? Kun je je overgeven?

5

De poort van “ik uit” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen:

Ben je in contact met jouw waarheid? Mag de ander een andere waarheid leven? Ben je je bewust van de uitwisseling die plaatsvindt tussen jezelf en jouw omgeving? Mag je jezelf uiten? Voel je de stemming van een ander aan? Ben je gevoelig voor sferen?



De poort van “ik zie” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen: Gebruik je je intuïtie. Ervaar je een weten over wat juist is? Heb je vaak goede ingevingen? Weet je van te voren al hoe iets zal verlopen? Hoor je jezelf soms wijze dingen zeggen, zonder dat je weet hoe je er aan komt of het uitleggen of verklaren?

7

De poort van “ik ben” kun je doorgaan door jezelf o.a. de volgende vragen te stellen:
Voel je je verbonden met het grote geheel, het universum, god. Ervaar je eenheid.
Geloof je dat er meer is tussen hemel en aarde? Geloof je dat je een ziel bent dat leeft in een fysiek lichaam? Wat gebeurt er volgens jou na dit leven.

Meer leven!

Wanneer het leven vrij mag stromen, dan communiceren deze gebieden gelijkwaardig met elkaar. We luisteren naar wat we ervaren in al deze gebieden. Dat gaat vanzelf en meestal onbewust. Je ervaart dat als helemaal thuis zijn, je staat helemaal in contact met jezelf. Echter vaak wordt een van de gebieden een beetje de mond gesnoerd of is er (meer dan) een die heel hard schreeuwt, de andere gebieden overschreeuwt.

Een voorbeeld:

Je houdt heel veel van iemand (vierde gebied) en tegelijkertijd kun je je zo boos voelen (tweede gebied) dat je die persoon wel “iets aan zou willen doen”. Wanneer deze gebieden met elkaar in gevecht gaan om de winst, dan trek je wanneer het tweede gebied wint je liefde terug of verlies je het contact met je boosheid als het vierde gebied wint.

Wij houden in onze ego wereld van ZWART-WIT, het is het een of het ander, maar zo werkt het leven niet. Helemaal voluit leven is kiezen voor EN-EN.

Terug naar het voorbeeld:

Wanneer je de boosheid helemaal kunt toelaten word je je bewust van wat je dwars zit. Deze “informatie” kan vervolgens doorstromen naar het derde gebied, van waaruit je met kracht kunt opkomen voor wat je nodig hebt en (eventueel) kunt overgaan tot actie. Wellicht had het niets met de persoon waarvan je houdt te maken en werd je alleen getriggerd. Dan heb je door het aan te gaan weer iets over jezelf geleerd. Wellicht was er nog oude pijn die gezien wilde worden en wordt het weer rustig in jezelf nu je je hiervan bewust werd.

Misschien had het wèl te maken met iets dat de ander deed en wil je erover praten. Nu je ruimte hebt gegeven aan je boosheid (tweede gebied) en helder hebt (zesde gebied) waar het mee te maken heeft, kun je vanuit liefde (vierde gebied) die je niet hebt teruggetrokken met respect en acceptatie van jezelf en de ander communiceren (vijfde gebied). Ook al zou je het willen, dit zal je hoogstwaarschijnlijk niet altijd lukken, want we zijn menselijk en in ontwikkeling. Dat is o.k.. Bovendien kan het naar iemand die steeds maar over je grenzen gaat heel effectief zijn om je boosheid te laten zien. Dan zul je niet voor liefdevolle communicatie kiezen. Het gaat er vooral om dat we verantwoordelijkheid nemen voor ons leven en vanuit alle gebieden bewust zijn van wat er in ons leeft zodat we daartoe ook in staat zijn. Het eerste en zevende gebied heb ik niet genoemd, maar zij doen in het voorbeeld zeker mee. Ik laat het weg, omdat ik het voorbeeld nu al complex genoeg vind. Het leven is eigenlijk zo complex en mysterieus dat we dat nooit in woorden zullen kunnen vatten. Dit wetende, kunnen we wel degelijk iets van het leven doorgronden en kunnen we groeien, ontwikkelen en helen aan de hand van de zeven zelve.

In mijn praktijk kom ik veel problematiek van het tweede gebied tegen. Veel mensen hebben moeite met hun emoties; of ze worden er door overmand, of ze zijn het contact ermee verloren.

SESSIES met JITSKE

Het leven en groeiproces kunnen we aangaan en tegelijkertijd hebben we ons over te geven. Als je een zaadje zaait kun je die ook niet op wilskracht in 1 dag tot een boom laten groeien. We groeien ieder op onze unieke manier. Zo werken we ook in de SESSIES met JITSKE. Waar kun jij nu het leven meer toelaten? Hoe kun je je nu optimaal ontwikkelen? In de loop van ons leven raken de eerste drie gebieden steeds meer ondergeschikt en openen de gebieden vier, vijf, zes en zeven zich steeds verder, wanneer we kiezen voor groei en leven. We kijken naar de vragen en/of problemen die je inbrengt en waar jij nu staat in jouw groei, om in jouzelf de antwoorden en oplossingen te vinden.



therapie en coaching
inzicht bewustwording heling

Praktijk de Heemst
Brunelstraat 67
9404 KB Assen
info@deheemst.nl
deheemst.nl
0614747155

© Jitske van der Spoel