

EENZAAMHEID

wekelijkse hulpstukken voor je Spirituele Ontwikkeling



Alleen en eenzaamheid.

GESCHREVEN DOOR ELISE SEVERINO

Er is een verschil tussen eenzaamheid ervaren of alleen zijn. Tijdens je Spirituele Groei beweeg je door een fase waarin je je eenzaam kunt voelen.

Het voelt alsof je niemand om je heen hebt om mee te praten over wat je ervaart. Je hebt het gevoel dat niemand je meer begrijpt en hunkert naar een dieper gesprek.

Je hebt vragen over het leven en welk doel je mag vervullen hier. Het is logisch dat je er met iemand anders over wilt praten. Dit is waar je op zoek bent naar ondersteuning.

Het lastige met deze periode is dat je in je omgeving niet direct iemand zal vinden die op hetzelfde niveau is, als jij. Het heeft tijd nodig en veel begrip van je omgeving om je "nieuwe ik" te accepteren.

Wees geduldig en weet dat ook al voel je je alleen, je bent niet alleen. Eenzaamheid is niet per se slecht. Dit kan ook een isolatie periode zijn waar het juist de bedoeling is dat je even alleen bent. Zo kun je jezelf ontdekken.

Alleen vs Eenzaamheid

COCONNENTIJD IS EEN PERIODE VAN ALLEEN ZIJN.

JE STAAT ER NOOIT "ALLEEN" VOOR. HET UNIVERSUM IS ALTIJD AANWEZIG.

FOOTSTEPS IN THE SAND. <- OPZOEKEN.

ALS JE JE ALLEEN VOELT HERINNER JEZELF ERAAN DAT JE 1 STAP VERWIJDEERT BENT VAN GEZELSCHAP.

Wat is eenzaamheid

DE WAT.

Je kunt je op verschillende momenten eenzaam voelen. Waar je het gevoel hebt dat je behoefte hebt aan gezelschap, wil ik je uitdagen om alleen te durven zijn. Bekijk het vanaf een ander perspectief.

Wat als je op zoek bent naar afleiding? Dat je altijd met een ander wilt zijn, omdat je de confrontatie niet aan durft met jezelf.

Anderen om je heen kunnen je afleiden van wat er daadwerkelijk aan de hand is.

Bijvoorbeeld. je irriteert je altijd aan je collega, maar diep van binnen ben je boos op jezelf voor dezelfde reden.

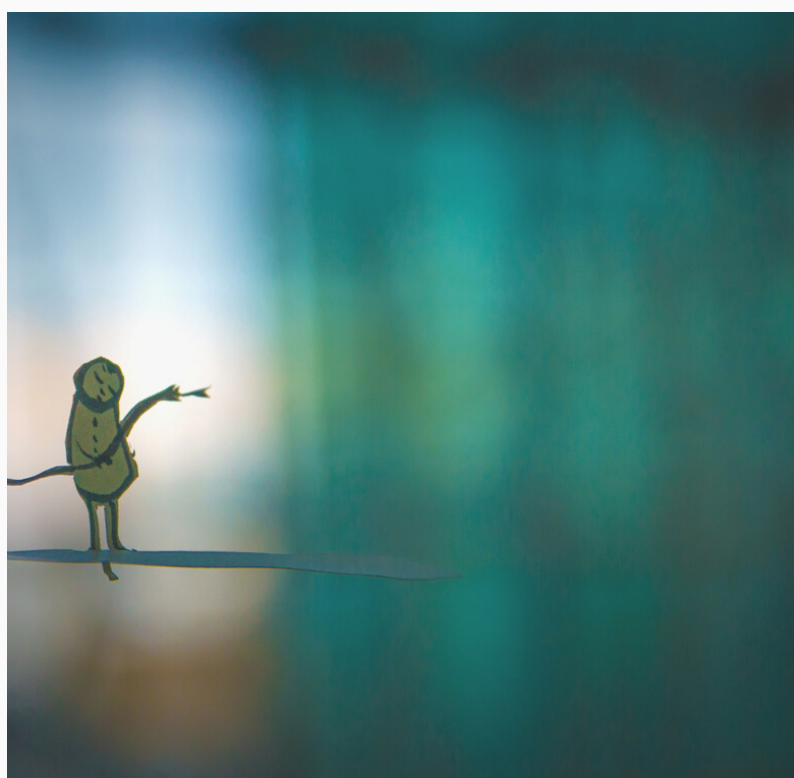
Maar omdat je collega dag in dag uit om je heen is, krijg je de mogelijkheid om je aan je collega te irriteren. In plaats van aan jezelf.

Je kunt je alleen voelen wanneer je geen vooruitgang ziet in je leven of omdat je twijfels hebt over je reis. Dan lijkt het alsof er niemand is die je begrijpt.

Je staat er alleen voor als je niet in verbinding bent met het Universum. Dan groeit het "alleen zijn" meer. Wanneer je in verbinding bent met het Universum zul je merken dat ook als je alleen bent je je niet eenzaam voelt.

Je voelt je veilig waar je bent. De truc is, om je compleet te voelen, zelfs als je alleen bent. Je kunt zoveel mensen om je heen hebben en nog steeds het gevoel hebben dat je alleen bent.

Denk dus niet dat als je een groep ziet of een koppel dat zij zich niet eenzaam voelen.



"Eenzaamheid kan je helpen in te zien dat in stilte je je ook geliefd voelt."

Coconnentijd

DE HOE.

Hoe moeilijk het ook is, om de eenzaamheid in jezelf te accepteren. Het is belangrijk om met dit stukje aan de slag te gaan. Ontdek in jezelf waar je constant afleiding nodig hebt. Hoe voel je je echt?

De angst voor het "alleen zijn" kan je afleiden om de angst echt te ervaren. Echt te omarmen, want je zult zien dat wanneer je alleen bent je eindelijk in staat bent om jezelf te confronteren; met jezelf.

Je kunt ook in een situatie vastzitten waarin je het gevoel hebt dat je er alleen voor staat. Je weet niet welke kant je op moet en het voelt alsof alles in rondjes blijft draaien. Het voelt hopeloos en je bent op zoek naar antwoorden.

Hier kun je je eenzaam voelen, omdat je van binnen ook verdriet voelt. Je voelt je alleen. Mijn advies om jezelf terug te brengen naar verbinding is, een periode voor jezelf nemen. Om te ontdekken waarom je je eenzaam voelt. Heb je jezelf de afgelopen tijd afgeleid en heeft deze afleiding voor prikkels gezorgd? Ben je zo overprikkeld dat je je overbeladen voelt en prikkelt dit weer de eenzaamheid in je?

Op zo'n moment kun je je alleen voelen in de web van Spirituele Groei, maar wanneer je terug in verbinding komt, zul je zien dat dit een stap was naar terug naar verbinding. Om terug te komen in verbinding kun je coconnentijd inschakelen. Dit houdt in dat je bewust een stap achteruit gaat.

Je kunt dit in een weekend doen waarin je jezelf afsluit van de buitenwereld. Geen telefoon, geen social media. Gewoon eventjes terug in verbinding met jezelf. Doe dingen die je in verbinding brengen met jezelf. Bv. mediteer of maak een wandeling in het bos. Spreek met een vriendin af of ga uit eten.

Ik vind het zelf heerlijk om mezelf te ontkoppelen van social media. Dit brengt me altijd terug in verbinding met het Universum én met mezelf. Ik krijg in zo'n periode ook altijd veel boodschappen door van het Universum.

**NEEM BEWUST PAUZE
OM TE ONTDEKKEN.**

**OVERSPOELD EN
OVERPRIKKELD?
WAAROM?**

TERUG IN VERBINDING.

**WAAROM VOEL JE JE
ALLEEN?**

**LEID JEZELF NIET AF
MET ANDEREN.**

**COCONNENTIJD
INSCHAKELN.**

Hoe nu verder?

OVER DE DREMPEL VAN VERANDERING.

Mijn Naam is Elise.

Als Spiritueel Mentor, is het mijn doel om anderen te leren hoe Spiritualiteit werkt.

Ik "snap" wat er om ons heen gebeurt en leg dit uit aan anderen. Ook als ik het zelf soms niet snap.

Mijn Spirituele Groei bestaat uit leren, leren en leren. Leren van de informatie die ik doorkrijg en deze informatie weer doorgeven.

Dit is waarom ik de cursus Next Level stappenplan heb geschreven.

In de cursus leer ik je de 7 fundamentele stappen om gebruik te kunnen maken van je gaves in de praktijk. Dit gaat je leven in de juiste richting duwen, zodat je verandering ervaart. Hierdoor kun je je leven op orde krijgen en voel je sterker, gelukkiger en vrijer.

Aan de start van je Spirituele Groei heb je veel vragen en ik heb de antwoorden om je op weg te helpen. Naast de honderden video's, blogs en posts op mijn Social Media kun je me ook vinden op eliseseverino.nl. Ik wil je leren dat de chaos die je nu ervaart, betekent dat er een nieuwe fase in je leven komt.

Met de Spirituele Hulpstukken die ik je leer gaat het je lukken om je Groei te versnellen en gebruik te maken van je eigen Spirituele Gaves.

Laat los wat wil vervallen en start aan de reis. You've got this!

Dit is jouw moment. Jij bent de kracht achter je dromen.

Liefs,

Elise

Ps. Lees meer + schrijf je in voor de cursus Next Level Stappenplan via [hier](#).



"Tijd om te leren Spirituele kennis in het dagelijks leven in te zetten en haalbare doelen te Manifesteren."