

DIEPE DALLEN

wekelijkse hulpstukken voor je Spirituele Ontwikkeling



Tegenslag

GESCHREVEN DOOR ELISE SEVERINO

Ik spreek vaak over "the never ending story". Wat ik hiermee bedoel, is dat je constant hetzelfde patroon blijft herhalen. Het lijkt alsof je vastzit in een verhaal waar je niet uit kunt stappen.

Dit noem ik "the never ending story", je kunt het ook zien als een draaimolen. Je blijft rondjes draaien, maar je durft er niet vanaf te stappen.

Om vast te lopen in het leven en het gevoel te hebben dat je constant hetzelfde meemaakt of doet, haalt motivatie, inspiratie en *creatie* weg. Je wilt wel vooruit, maar weet niet hoe.

Wanneer het tegenzit dan zit het ook écht tegen en je hebt het gevoel dat je constant door de modder moet om resultaten te ervaren.

Om tegenslag te ervaren is niet eens het probleem. Tegenslag "hoort erbij", maar wanneer je tegenslag persoonlijk neemt en denkt dat JIJ iets fout doet. Dan verval je in slachtofferrol. Dit is waar het gevaarlijk wordt.

Diepe dallen

**DRAAG DE WERELD ALS
EEN KLEED EN NIET OP
DE RUG.**

**HET IS NIET JOUW
SCHULD. ALTIJD.**

**JE HOEFT ANDEREN
NIET GELUKKIG TE
MAKEN.**

FOCUS JE OP JEZELF.

Wat zijn diepe dallen?

DE WAT.

Als kind proberen we onze weg in de wereld te ontdekken. Dit gaat met tegenslag en met voorspoed. Soms doen we iets goed en krijgen we er complimenten voor en soms... doen we het een beetje fout en krijgen we de wind van voren.

Voor elk kind verschilt het HOE de wind van voren gegeven wordt. Waar het om draait, is dat een kind altijd bezig is, om de ouders gelukkig te maken.

Waarom doen ze dit? Omdat wij, als ouders, ze een glimlach geven als ze het goed doen. Maar een preek of gesprek als ze het fout doen.

Zo leren ze dat er dualiteit is. Er is goed (goed gevoel) en er is fout (schuldgevoel). Lees hier goed dat ZIJ NIETS fout doen. Of ze nu stout zijn of niet. Ze zijn een reflectie van ONS, de ouders, systeem.

Van onze programmering en wat wij GELOVEN als waarheid. Wij LEREN de kinderen ONZE kijk op het leven.

En dus, als het kind ouder wordt kent het alleen goed of fout. Het kent niet meer "gewoon zijn". Het zit vast in emoties en schuldgevoel.

Dit is waar we elkaar tegenkomen tijdens onze Spirituele Ontwikkeling. We VOELEN dat we iets FOUT doen, maar kunnen niet ontdekken wat.

Wanneer het dan tijd is om te schakelen en voor onszelf te kiezen gaat het lichaam in de weerstand. Stel je voor dat je iets doet wat JOU gelukkig gaat maken en NIET je omgeving.

Om in het leven écht in het midden te staan zul je juist FOUTEN moeten maken, want je gaat ontdekken wat je wel of niet gelukkig maakt.

Je gaat ontdekken dat het NIET gaat om wat ZIJ ervan denken, maar dat je moet doen wat GOED voelt voor jou.

Je ontdekt nu dat er dingen in het leven zijn die JOU gelukkig maken en anderen NIET.



**"Je blijft een diepere
kuil graven als je
afhankelijk blijft van
je omgeving om
gelukkig te zijn".**

Bodemloze put.

DE HOE.

Nu dat je weet dat je geluk niet kunt opeisen van je omgeving moeten we schakelen. Je moet van het stukje "bevestiging" af. Maar hoe ontleer je iets wat je een goed gevoel geeft? Dit doe je door te leren het goede gevoel EERST te ervaren.

Bv. wees trots op jezelf dat je hier bent en dit leest. Wees dankbaar en weet dat je zelf geluk kunt vergroten in je leven. Je bent niet **afhankelijk** van anderen om je goed te voelen. Ook niet je naasten.

Als je constant op zoek bent naar iemand die zegt "*goed gedaan*", dan blijf je energie weggeven. Hou deze juist bij jezelf. Er is altijd een bodem. Je komt altijd met je kontje in de modder terecht. Gelukkig maar. Niet altijd waar je wilt zijn, maar wel goed om te ervaren.

Wanneer je de bodem raakt weet dat er een weg uit is, want wat naar beneden gaat moet ergens ook omhoog komen. Begin met jezelf meer te ontwikkelen door meer tijd te besteden aan jezelf. Meer voor jezelf te zorgen. Beter op je grenzen te letten. Duidelijker te maken, voor jezelf, wat je wel of niet gelukkig maakt.

Mijn advies, is altijd, maak verbinding met jezelf. Mediteer. Schrijf je doelen op. Blijf die verbinding vasthouden. Je voelt op een gegeven moment dat je er klaar voor bent om de wereld in te gaan. Blijf niet stilstaan en afwachten tot je toestemming krijgt.

Ga ervaren. Er zijn **geen** fouten. Als je in een situatie terecht komt waar je niet wilt zijn dan kun je ALTIJD een andere koers kiezen. Er is altijd een weg uit. Hoe groot de drempel nu ook lijkt, vertrouw me, het is super klein vanaf de andere kant.

Schrijf vandaag 3 stappen op die je gaat nemen richting een doel die je wil behalen. Neem de verantwoordelijkheid over je eigen leven door de stappen op te schrijven. Wat vind jij belangrijk? Wat wil je bereiken? Wat wil je DOEN? Wat (denk je) gaat je gelukkig maken? Het hoeft niet perfect. Als het maar duidelijk is, waar je mee gaat beginnen en wat de eerste stap is.

En START bij stap 1. Ga zo weer verder. Persoonlijke ontwikkeling draait om ontwikkelen. Bewegen. Ervaren. Schakelen.

**MAAK JE DOELen WEER
DUIDELIJK**

**NIEMAND IS PERFECT.
GELUKKIG!**

**WEET DAT FOUTEN MAKEN
OKE IS.**

**ELKE DAG EEN STAP
RICHTING EN JE VOELT
VERANDERING KOMEN
IN JE LEVEN.**

**EERST DOEN EN DAN
UITLEGGEN.**

**NIET BANG ZIJN OM HET
FOUT TE DOEN. DAT IS
ONONTKOOMBAAR.**

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."