



Oefenboek

Holistisch Bewustzijn

Universie.nl

Mariëlle Kranenburg





Inhoudsopgave

Bewustzijn met Universie	3
Oefening 1 - Aankomen in het moment.....	5
Oefening 3 - Je innerlijke radar Je innerlijke radar	7
Oefening 4 - Waarom oude patronen blijven terugkomen	8
Oefening 5 - Mini-reflectie – mild kijken naar jezelf	9
Oefening 6 - Tot slot – misschien is dit geen toeval.....	10
Een laatste uitnodiging	11



Bewustzijn met Universie

Voor (hoog gevoelige) vrouwen die verlangen naar meer rust, helderheid en richting

Welkom bij Universie

Lieve vrouw,

Wat fijn dat je hier bent! Dat je dit document hebt geopend, zegt iets over jou. Over jouw verlangen naar rust. Naar helderheid. Naar een leven dat niet alleen wordt geleefd vanuit moeten, maar vanuit **bewust kiezen**.

Deze gratis weggever is speciaal voor jou, een **zachte, korte kennismaking** met bewustzijn zoals ik daar vanuit Universie naar kijk. Zie het als een eerste kop thee samen. Geen diepe duik, maar even te kunnen voelen: past dit bij mij?

Mijn visie als holistisch bewustzijnscoach is eenvoudig en diep tegelijk: > **Alles wat je zoekt, begint bij bewustzijn.**

Niet door jezelf te fixen, maar door jezelf te ontmoeten.

Wat is bewustzijn eigenlijk?

Voor mij is bewustzijn onlosmakelijk verbonden met **energie**. En dat is minder zweverig dan het soms klinkt.

Alles is energie. Dat is niet alleen een spiritueel idee, maar ook iets wat binnen de wetenschap steeds duidelijker wordt. Alles bestaat uit trillingen en beweging: je lichaam, je gedachten, je emoties. Zelfs wat vast lijkt, is in essentie energie. Zelfs een steen is energie.

Mijn ervaring is hoe bewuster je bent, je leven echt een positieve wending krijgt, het voelt minder zwaar en je gaat steeds meer **synchroniciteit** ervaren, dit zijn van die wonderlijke gebeurtenissen waarvan je denkt: hoe is het mogelijk, hoe kan dit! Iets waar ik persoonlijk altijd zo blij van word. Ik geloof dan ook niet in toeval maar in **synchroniciteit**: van die mooie betekenisvolle gebeurtenissen, ik noem het ook wel



'Tekens van het Universum'. Dat jij dit document leest, precies nu, is waarschijnlijk ook geen toeval ;-)

Bewustzijn betekent voor mij: **leren waarnemen wat er in jou beweegt – lichamenlijk, emotioneel én energetisch – zodat je bewust kunt kiezen.**

Wanneer je bewustzijn groeit, verandert je energie. En wanneer je energie verandert, verandert ook wat je aantrekt.

Bewust leven is geen zweverigheid, het is verfijnd waarnemen.



Oefening 1 - Aankomen in het moment

Waarom deze oefening?

Ik hoor steeds vaker mensen zeggen: 'Ik heb moeite met voelen, ik zit teveel in mijn hoofd'. Door weer bij je gevoel te komen zal je gaan merken dat je steeds makkelijker keuzes maakt in het leven en dat je steeds meer zelfvertrouwen gaat ontwikkelen. Wie wil dat nou niet!?

Rust ontstaat niet doordat alles rustig wordt, maar doordat **jij aanwezig wordt**. Veel vrouwen proberen rust te vinden door harder hun best te doen. Door alles op orde te krijgen. Of door het gevoel te krijgen van 'moeten', door te pleasen, door jezelf weg te cijferen. Kortom onrust, all over the place. Vooral voor hoog sensitieve personen is het een uitdaging om te onderscheiden wat is van hen is en wat van de ander is?

Echte rust begint vanbinnen

Het is enorm waardevol om te leren voelen, dit leer je niet zomaar even, het is een kwestie van oefenen stap voor stap, beetje bij beetje. Daarom deze korte en simpele oefeningen een hele mooie stap om mee te beginnen.

Je hoeft niet eerst rustig te zijn om te voelen. Je mag voelen om rustig te worden.

Zo doe je het:

- Sluit je ogen
- Adem 3 keer rustig in en uit
- Breng je aandacht naar je lichaam

Beantwoord daarna deze vragen, zonder nadenken:

Wat voel ik in mijn lichaam? ----- Wat
hoor of zie ik om mij heen? -----



Welke woorden passen bij hoe ik mij nu voel? ----- Neem

hier echt even de tijd voor. Dit moment van vertraging is bewustzijn.

Gedachten zijn geen feiten

Uitleg

Gedachten zijn als wolken aan de lucht. Ze verschijnen, veranderen van vorm en drijven weer voorbij.

Maar als je gevoelig bent, kunnen gedachten voelen als harde stemmen die zeggen wat je moet doen, wie je moet zijn, of wat er mis is.

Het belangrijkste inzicht dat ik vrouwen meegeef is: > **Je bént niet je gedachten. Je bent degene die ze waarneemt.**

Dat kleine verschil geeft ruimte.

Oefening

Schrijf hieronder 3 gedachten op die nu aanwezig zijn:

1.
2.
3.

Lees ze rustig terug en zeg zachtjes: > “Dit is een gedachte, geen waarheid.”

Merk op wat er in je lichaam gebeurt wanneer je dit doet.



Oefening 3 - Je innerlijke radar Je innerlijke radar

Uitleg

Als hoog gevoelige vrouw neem je veel waar. Je innerlijke radar staat vaak wijd open. Door bewust te observeren, leer je verschil voelen tussen wat van jou is en wat van buiten komt.

Oefening

Zet een timer op 2 minuten en merk op: - geluiden - gevoelens in je lichaam - gedachten die voorbijkomen.

Schrijf daarna 1 ding op dat je normaal niet zo snel merkt:



Oefening 4 - Waarom oude patronen blijven terugkomen

Oude patronen keren niet terug om je te pesten. Ze keren terug om je wakker te maken. Ze willen je wat laten “zien”.

Alles wat je herhaalt, draagt een energetische lading. Patronen blijven bestaan zolang ze onbewust zijn. Zodra je ze ziet, verandert hun kracht en je zult steeds meer van die -ahaa- momenten ervaren.

Vanuit de wet van de aantrekkingskracht kun je het zo zien: > Wat je aandacht geeft, groeit.

Maar ook: > Wat gezien wil worden, meldt zich opnieuw.

Bewustzijn helpt je om niet langer automatisch te reageren, maar om **bewust te kiezen**. Dat is het moment waarop energie verschuift en nieuwe mogelijkheden ontstaan.



Oefening 5 - Mini-reflectie – mild kijken naar jezelf

Beantwoord deze vraag zonder oordeel:

Welk patroon herken ik bij mezelf, en wat probeert het mij eigenlijk te beschermen?

Dit zijn hele mooie oefeningen om dagelijks te herhalen, er bewust voor te gaan zitten en te noteren. Je kan er een gewoonte van maken om tussen je dagelijkse bezigheden even deze oefeningen te doen, op een gegeven moment zul je merken dat het je steeds makkelijker afgaat en je er dus steeds meer bewust van bent.



Oefening 6 - Tot slot – misschien is dit geen toeval

Misschien voelt het alsof dit document precies op het juiste moment op je pad kwam.

Dat is hoe synchroniciteit werkt.

Zelfliefde is geen eindbestemming, het is een dagelijkse energetische keuze. Deze weggever is een **liefdevolle uitnodiging**. Geen belofte, geen oplossing van buitenaf. Maar een herinnering dat jij zelf de sleutel draagt.

In mijn begeleiding binnen **Universie** werken we met: - bewustzijn op alle lagen (lichaam, emotie, energie, ziel) - verzachting van oude patronen - versterken van zelfliefde en eigenwaarde - leven en kiezen vanuit vertrouwen

Als jij voelt dat je klaar bent voor meer verdieping, begeleiding en afstemming, dan ontmoet ik je graag. Wat je zoekt, zoekt jou ook.



Een laatste uitnodiging

Graag wil ik afsluiten met nog één vraag. Geen vraag om direct te beantwoorden. Geen vraag om te begrijpen. Maar een vraag om **bij te voelen**.

Wat in jouw leven vraagt op dit moment om meer bewustzijn, begeleiding en aandacht?

Als deze vraag iets in je raakt, dan is dat waardevolle informatie.

Nieuwsgierigheid is vaak het eerste teken dat je klaar bent voor verdieping, omdat er iets in jou verder wil groeien.

Als je voelt dat je dit proces niet alleen wilt doen, dan ben je welkom bij **Universie**. Zacht. Veilig. In jouw tempo.

Misschien is dit geen toeval, maar een begin.

Liefs!

Mariëlle

Universie

Holistisch bewustzijnscoach voor (hoog gevoelige) vrouwen