


Pur & Raw Jezelf

H-AART



*Open Your
Heart*



IN-AVONTUUR HART

Volg altijd je hart. Laat onvoorwaardelijke liefde stromen. Ga op IN-avontuur en wees puur aanwezig bij deze bron. Zet je intentie alvorens op avontuur te vertrekken. Je kan onderweg foto's maken en/of je kan de beelden ook gewoonweg zien. Kies eventueel hierna 1 foto en hang deze ergens zichtbaar op als her-INner-ing. Schrijf je IN-zichten op. Welke helderheid kwam er boven het water oppervlak drijven? Je kan dit avontuur herhalen om elke keer een diepere laag IN te duiken. Om het ook echt voelbaar te maken IN je dagelijkse leven en IN jezelf. IN je lichaam. IN je energieveld. Laat het hier-IN stromen. Flow IN. En IN-tegreer. Hoe ga je dit doen en wie heb je hiervoor te zijn?

Volg je Hart



Want dat klopt. Altijd.

Alles is liefde.

Hou jij van jezelf?

Alles start met zelfliefde.

Van daaruit stroomt liefde naar anderen.

Hoe goed zorg jij voor jezelf?

In het vliegtuig moet je ook eerst je eigen zuurstofmasker opzetten,

vooraleer je anderen of je kinderen helpt bij hun masker.

Gun jij jezelf deze zelfzorg?

In Senegal vond ik mezelf terug en leerde ik mezelf te accepteren zoals ik écht ben.

En na de liefde voor het land en het zijn bevolking, vond ik mijn ware liefde. Of vond hij mij?

En zelfs toen de cirkel na 13 jaar huwelijk rond was, vond ik in volle rouw compleet onverwacht en overdonderd de meest pure & onvoorwaardelijke liefde. Een reis in zielsliefde. Die me vervolgens nog het allermeest uitdaagde om die onvoorwaardelijke liefde voor mezelf volledig te voelen. Op zoveel diepere lagen. Toen ging ik pas echt beseffen wat zelfliefde betekent. En liefde voor de ander. Onvoorwaardelijk. Voor eeuwig.

Altijd vanuit onvoorwaardelijke zelfliefde.

Met een open hart & een open systeem.

Je kiest ervoor om nooit nog jezelf te verliezen.

En vanuit deze plek is alles mogelijk geloof ik.

SPOIL YOURSELF

Geef jezelf een cadeautje uit zelfliefde. Kies ook voor ervaringscadeautjes.

Die zijn vaak heel leuk. En kosten je zelfs niets. Al mag je natuurlijk ook besteden.

Geef ook iets aan iemand die je graag ziet. Een vriendin of een klant...een totaal onbekende...maakt niet uit.

Een wandeling samen met een koffietje erbij? Iets anders leuk? Gewoonweg helemaal open jezelf zijn. In alle kwetsbaarheid...

Als iemand je iets aanbiedt, kan je het dan ook aannemen?

Mensen geven graag aan mensen die graag ontvangen. En omgekeerd natuurlijk. Maar we vinden geven nog steeds vaak makkelijker als ontvangen. Dus vergeet dat.

Ontvang ook. Met een open hart.

En last but not least...durf te vragen. Durf om hulp te vragen. Geen schuld. Geen schaamte.

Je moet niet alles alleen doen. Je moet niet altijd je best doen. Draag & wordt gedragen.

Pur & Raw Jezelf zijn

Neem een groot blad en een pak je stiften.
Zet je naam in het midden en teken er een
hart rond omheen.

Wie ben jij in essentie?

Schrijf het of teken het rondom jouw naam
met hart.

Wat doe je dan? Met wie? Welke
verandering kan jij teweeg brengen in de
nieuwe wereld?

En weet ook dat ik ben in essentie alles is
wat er écht toe doet.

Jouw zijn. Het hangt nergens vanaf. Je bent
niet je job , ...

Zelfs staatloos verlies je nooit je identiteit.
Je verliest nooit wie je bent.

Deze laatste komt uit het boek van Georges
Kamanayo - Tussen twee werelden.

Een leven in Europa en in Afrika. Een
ontroerend en aangrijpend verhaal. Een
aanrader om eens te lezen in de zon of bij de
haard in de winter.



Kijk met een open hart
naar mensen.

En probeer alleszins
een keer niet te oordelen.

SHARE IT WITH THE WORLD

Deel je foto & inspiratie op instagram en je kan me uiteraard ook taggen als je dat wil.
<https://www.instagram.com/els.aj.aerts/>

