

DEEP DIVE WITHIN

Love your ego





Lieve jij,

Wie verlangt er niet naar een leven vol vrijheid, ongeacht de vorm die het aanneemt?

We koesteren allemaal dromen, verlangend naar die diepgaande verschuiving in ons bestaan.

En uiteindelijk streven we naar een vreugdevolle vervulling, naar écht zijn.

Dat mag, en dat is mogelijk.

Dromen koesteren is puur.

We zoeken soms buiten onszelf naar wat intern ontbreekt.

Terwijl we diepgewortelde patronen bestuderen, degene die ons vasthouden, die zo vertrouwd en bemind zijn, onthullen we de onderliggende stroming in ons levenspad.

Via dit werkboek over Systemisch Werk kun je jouw innerlijke systemen (her)ontdekken en hun mechanismen doorgronden.



Joanne



HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK

Duik diep in elke les, benader de oefeningen met een open hart en geest,
en laat jezelf toe volledig aanwezig te zijn op deze reis van zelfontdekking
en authentieke transformatie.

VRAGEN?

Joanne@pigsanddragons.nl

www.pigsanddragons.nl

HALLO EGO HET IS FIJN DAT JE ER BENT

Onzichtbare patronen tastbaar maken
en verborgen waarheden erkennen.



Confrontatie met de realiteit heeft een genezend effect.

We herkennen allemaal, uit persoonlijke ervaring, dat het in ons leven niet altijd mogelijk is om louter op wilskracht en goede intenties te navigeren.

Vaak sluimeren er onbewuste patronen die zich aan onze greep onttrekken. Patronen die zich herhalen, van generatie op generatie doorgegeven, van grootouders naar ouders, van ouders naar ons en onze kinderen.

Het moedig aanschouwen van de onderliggende stromen vergt moed en innerlijke kracht. De essentiële vraag luidt: ben jij bereid die verantwoordelijkheid te dragen?



“Je hebt geen verleden
Je bent je verleden
Er is geen familiegeschiedenis
Jij bent de familiegeschiedenis.”

Zodra een patroon zich openbaart, verliest de duisternis haar greep.

Het licht onthult zelfs de fijnste details.
Niets kan nog verborgen blijven.
Eenmaal bewust, kan de wetenschap niet meer
worden vergeten.

Vaak houdt ons ego ons tegen om de realiteit
van het leven volledig te erkennen.

Dit ego is geboren uit onze kindertijd, een
beschermend schild tegen de weerbarstige
werkelijkheid. Een overlevingsmechanisme om
de pijn van onze jeugd te doorstaan.
Het loslaten van dit ego begint doorgaans met
een innerlijke crisis, een gevoel van leegte en
zinloosheid. De alledaagse taken en zelfs dingen
die normaal emoties oproepen, lijken ineens
betekenisloos.

**Het moedig
aanschouwen
van de
onderliggende
stromen vergt
moed en
innerlijke
kracht.**



DATUM	Vragen
-------	--------

STEL JEZELF EENS DEZE VRAGEN

Leven vanuit het ego betekent leven vanuit angst. Angst, omdat je voortdurend iets moet verdedigen.

1. Op welke momenten heb je jezelf afgevraagd: "Waarom handel ik zoals ik doe?" en "Wat is de betekenis en zin van mijn leven?"
2. Waar strijd jij voor? En, waar strijd jij tegen?
3. Wanneer hebben deze crisissen zich in jouw leven voorgedaan?

De weg naar 'verlichting' is de weg naar binnen. Het licht laten schijnen op alle aspecten van jezelf. Elk stukje van jezelf dat je in de schaduw hebt gezet. De bereidheid om alles te omarmen en te confronteren wat in je leeft.



DATUM	Gevoel
-------	--------

SCHRIJF OP
EN, WAT SCHIET ER NOG MEER TE BINNEN?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
•	•
•	•
•	•
•	•

DATUM	zelfmeditatie
-------	---------------

ZELFMEDITATIE



DATUM	Zelfmeditatie
-------	---------------

Zoek een rustige plek voor jezelf, en neem jezelf mee naar je onbewuste.

- Maak het stil in jezelf en laat je onbewuste je gids zijn.
- Volg je onbewuste en het zal je leiden naar dat deel in jou dat je hebt weggestopt. Dat deel dat je niet wilt erkennen.
- Nodig dit deel uit en vraag hoe het genoemd wil worden.
- Bedank dit deel ervoor dat het zich wil laten zien.
- Vraag aan dit deel wat het voor jou wil bereiken.
- Bedank dit deel ervoor dat het zo hard voor je heeft gewerkt.
- Vraag aan dit deel hoe oud jij was toen het bij je kwam en in welke situatie het zich aan jou openbaarde.
- Zie je, zelfs dit deel streeft ernaar het beste voor jou te bewerkstelligen.
- Kom nu terug naar het heden, het hier en nu.

DATUM	Gevoel
-------	--------

SCHRIJF OP
WAT WAREN JE GEDACHTEN?

WENSEN	WAT HEB IK DAN TE DOEN
---	---

DATUM

Hallo Ego

BEWUSTWORDING IS EEN VOORTDUREND PROCES ALTIJD IN BEWEGING



Het bewustzijn wil ontsnappen aan deze pijn

Als pasgeboren ziel ervaren we een plotselinge scheiding vanuit een bewustzijnseenheid die we als thuis hebben gekend en waarnaar we verlangen terug te keren. Omdat dit verlangen niet vervuld wordt, ontstaan angst en een gevoel van verlatenheid. Vanuit deze pijn ontwikkelt zich het ego.

Het bewustzijn wil ontsnappen aan deze pijn, en het ego biedt zichzelf aan als een oplossing. De ziel stemt ermee in dat het ego de leiding neemt. We mogen ons hele leven vanuit dit ego leven.

Toch hunkert de ziel naar erkenning en herkenning. Vaak gaat hier een periode van crisis aan vooraf. Dit pad wordt het pad van "bewustwording". Om de ziel te begrijpen, is er slechts één weg: de weg terug, door alle pijnen en verliezen heen. Zoals je wellicht begrijpt, vereist dit moed en volharding.



**“Om de ziel te begrijpen,
is er slechts één weg: de weg terug,
door alle pijnen en verliezen heen”**

DATUM	Vragen
-------	--------

Ga even op zoek.
Neem de tijd daarvoor en
vul de volgende vragen in:

- Wanneer heb je voor het laatst een diepgaand gevoel van verdriet ervaren?
- Wat was de specifieke oorzaak van dat verdriet?
- Wanneer heb je voor het laatst intens boos gevoeld?
- Wat was de situatie die deze emotie opriep?
- Wanneer heb je voor het laatst een diepe angst ervaren?
- Wat was de kern van die angst?
- Wanneer heb je voor het laatst een diep gevoel van vreugde gevoeld?
- Wat was de bron van die vreugde?
- Wanneer heb je voor het laatst een sterk gevoel van verwondering ervaren?
- Wat was hetgene dat je zo sterk verwonderde?

DATUM

Gevoel

SCHRIJF OP

EN WAT SCHIET ER NOG MEER TE BINNEN?

WENSEN

-
-
-
-

WAT HEB IK DAN TE DOEN

-
-
-
-

DATUM

Oefening

DE INITIËLE STAP IN JE BEWUSTWORDINGSREIS IS OM TE ONDERZOEKEN:

Waarom ben ik hier en wat is mijn levensles?



DATUM	Oefening
-------	----------

Je geboorte is geen willekeurige keuze. Je bent ter wereld gekomen omdat het zo moest zijn. Te midden van ontelbare zaadcellen is er slechts één die heeft geleid tot jouw ontstaan. Om te begrijpen wat je in dit leven wilt leren, wil ik graag de volgende oefening met je doen.

- Zoek een rustige plek op om te zitten of te liggen. Concentreer je op je ademhaling. Laat je lichaam meer ontspannen bij elke uitademing.
- Als er nog spanning in je lichaam aanwezig is, richt dan je ademhaling zachtjes op die plek en stel je voor dat je de spanning met je uitademing loslaat.
- Sta je onbewuste toe om je te leiden naar je allereerste pijnlijke ervaring in het leven. Volg de aanwijzingen van je onbewuste. Het zal je naar dat allereerste moment leiden.
- Nu bevind je je in dat allereerste moment. Neem even de tijd om te observeren: Wat zie je? Wat hoor je? Wat voel je? Ben je alleen, of is er iemand bij je? Wat speelt zich precies af? Stap in de huid van het kind of de baby die je toen was. Welke ervaring heb je? Wat is je diepste angst? Welke beslissing neem je in dat moment?
- Blijf gerust volgens deze instructies werken, en neem de tijd die je nodig hebt om elk van deze stappen te doorlopen.

**“Je allereerste pijnlijke ervaring werpt licht op
wat je in dit leven wilt leren.
Was deze ervaring gerelateerd aan angst,
verlating of uitsluiting?”**

DATUM	Gevoel
-------	--------

TEKEN

VISUALISEER EN TEKEN OP JE LEVENSLIJN HOE VAAK
DEZE INTENSE PIJN EN VERGELIJKBARE ERVARINGEN
ZICH HERHAALD HEBBEN.

“BEWUSTWORDING IS
EEN PROCES”.

IK + JIJ
=
JULLIE
=
WIJ

EINDE

Deep Dive Within

Lieve jij,

Dankjewel dat je samen met mij hebt gedoken
in de diepe wateren van het ego.

Nu je deze les afrondt, vergeet dan niet om af
en toe te reflecteren op de inzichten die je hebt
opgedaan.

Gun jezelf dagelijks een moment van
zelfreflectie en bewustzijn.

Liefs, Joanne



DATUM	
-------	--

AFFIRMATIES

Ik ben in harmonie
met mijn lichaam, geest en ziel.

Mijn mogelijkheden zijn eindeloos
en ik realiseer mijn dromen.

Ik ben de architect van mijn leven;
ik bouw de fundamenten en kies de inhoud.

Ik kies ervoor om vandaag
gelukkig en tevreden te zijn.

WIL JE MEER INZICHTEN & SUPPORT

Wil je je lekker in je lijf voelen?

Het vinden van de juiste voeding voor jouw lichaam kan een uitdaging zijn. Iedereen wil bruisen van energie, maar het pad ernaartoe is niet altijd even duidelijk. Daar kom ik in beeld. Ik kan je helpen, zodat je elke dag vol energie begint en dat gevoel behoudt.

Kun je je voorstellen hoe dat zou voelen?

**Kijk eens bij het 'GUT HEALING - GUT FEELING'
programma.**

Meer weten?



