



## Zes Stappen naar Vrijheid

**Stap 1 Ik voel onvrede.** Stap 1 in de dans van de conflict/onvrede oplossing is het herkennen en toegeven dat ik in conflict of in onvrede ben. Dit conflict dient een doel en leidt tot een vereniging (van zelf met Zelf) als het wordt opgelost.

**Stap 2 Mij. Dit gaat alleen over mij.** Het conflict heeft niets te maken met iemand anders. (Ik hoor nu dat kleine stemmetje: “Ja hoor...”) Het conflict gaat nooit over iemand anders dan mij. Vertrouw deze stap ook als je hem nog niet gelooft. Zonder deze stap zal er nooit werkelijke vrede en vereniging ontstaan. Het gaat over mij. Oké, oké, dus het gaat over mij. Ik weet nu dat iemand voor dit conflict de schuld geven me niet oplevert wat ik werkelijk wil, en dat is: gelukkig zijn, in vrede zijn.

**Stap 3 Voel het gevoel.** Hoe voel ik me? Het is verassend om te zien hoe moeilijk het is om werkelijk te weten hoe ik me voel. Hier is de verbintenis met eerlijkheid essentieel. Ik moet weten hoe ik me voel opdat ik me:

**Stap 4 Herinner wanneer ik me eerder zo voelde.** Hoe komt dit gevoel me bekend voor? Nu dien ik een rechercheur te worden. Ik ben op zoek naar de bron van dit gevoel. Wanneer voelde ik me zo voor het eerst? Ik ga zo ver mogelijk in mijn geheugen terug als ik kan. Na een beetje zoeken herinner ik me een voorval waarbij iemand iets zei of deed dat me zo liet voelen. Nu volgt:

**Stap 5 Stel vast wat mijn oordeel over mijzelf was op dat moment.** Wat is mijn waarneming? Hoe interpreteerde ik de situatie? Wat was mijn oordeel over mijzelf in die situatie? Wat zei het over mij dat deze persoon zo handelde of zo sprak? Wat voor iemand verdient het om zich zo te voelen?

**Stap 6 Omhels de Waarheid over mezelf.** Nu moet ik mijn oude waarneming veranderen. Mijn oordeel over mezelf op dat moment was onjuist. Het zei niets over mij. Wat ook lang geleden gebeurde had niets met mij te maken. Wie ik werkelijk ben is onveranderd en (onveranderbaar) onveranderlijk! De overtuiging die ik vormde over wie ik ben is onjuist en dient me niet. Nu corrigeer ik die overtuiging. Er zijn veel manieren waarop ik dat kan doen. Affirmaties helpen. (Ik ben Liefde. Ik ben heel. Ik ben Vrede. Ik ben onschuldig.) Ik vertel mezelf dat ik de situatie anders kan zien. Ik vergeef mezelf mijn overtuigd zijn (denken, gevoel) dat ik... ben (vul jouw overtuiging over jezelf in). Bijvoorbeeld: vergeef me mijn overtuiging dat ik zwak/krachteloos ben. (onwaardig, niet beminnelijk, beschamend, geen liefde verdien, wat ik ook doe nooit voldoende is. Noem maar op: de meesten onder ons hebben een of meer van deze beperkende overtuigingen.) Dit moet je wellicht vaker dan een keer doen; oude overtuigingen zijn soms moeilijk los te schudden. Daar is het dus! Nu!

**Ik ben Vrij**

Choose Again (+1) 604 221 2292

[info@choose-again.com](mailto:info@choose-again.com)

[www.choose-again.com](http://www.choose-again.com)