

Wat komen we doen op aarde? Les 1: Acceptatie

Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?

In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 1 besproken uit de levenslessentheorie van Steve Rother*. Les 1 gaat over eigenwaarde en (zelf)acceptatie.

Als je in dit leven werkt aan de levensles Acceptatie worstel jij op al die gebieden waar het gaat over het letterlijk of psychisch accepteren. Wat ik met psychisch accepteren bedoel, is het accepteren dat jij als mens waardevol bent; dat jij jezelf accepteert zoals je bent. Dit betekent niet dat je nergens meer aan hoeft te werken; het gaat over een *fundamenteel basisgevoel* dat je waardevol bent.

En weet je waarom? Omdat jij, voordat je incarneerde, hebt gekozen voor dit leven, dit uiterlijk met deze uitdagingen. Wie ben jij om dit prachtige mens dat je bent te veroordelen?

Als je nu begripvol knikt, werk je niet aan deze levensles. Als je nu, 'ja maar...' denkt, vermoed ik dat je aan de levensles Acceptatie werkt.

Geldproblemen

Naast het psychisch accepteren van jezelf, komen we deze les ook in een ander opzicht tegen, zoals bijvoorbeeld in het accepteren van geld. Ken ook jij mensen die keihard werken, maar die op de een of andere manier een gat in hun hand lijken te hebben, waardoor ze steeds geldproblemen hebben? Mensen met steeds terugkerende geldproblemen hebben op *onbewust* (!) niveau vaak moeite met ontvangen. Als we niet kunnen ontvangen omdat we vinden, dat we dat het niet waard zijn, zitten we vast in een vicieuze cirkel: het leven spiegelt ons en zal inderdaad een tekort laten zien, waardoor we weer bevestigd worden in onze waardeloosheid.

Complimenten ontvangen

'Goh wat heb je een leuke trui aan.'

'Oh, het was maar een uitverkoopje hoor.'

Herkenbaar? Moeite hebben met het ontvangen van complimenten, kan een aanwijzing zijn dat aan de levensles 'Acceptatie' gewerkt wordt. Het gaat dan met name over diegenen, die zich zeer bewust zijn dat ze complimenten afslaan (de meesten zijn het zich namelijk niet bewust) en wie het desondanks niet lukt hun houding te wijzigen. Het resultaat is dat deze mensen zich vaak onzeker en 'niet goed genoeg' voelen.

Zaaien en oogsten

Vaak kom je de levensles Acceptatie tegen bij die mensen die ogenschijnlijk alles goed lijken te doen en die echt iets neer kunnen zetten. Echter, op het moment dat als gevolg van hun inspanningen, de beloning naar hen toe zou moeten komen, blokkeert het. Uiteindelijk mislukt datgene wat ze doen, omdat er wel gezaaid, maar niet geoogst wordt.

Vaak voelen mensen die aan deze les werken zich een slachtoffer en kunnen diepe rancune ervaren. Ze vinden het lastig om verantwoordelijkheid voor hun werkelijkheid te accepteren.

Energie laten stromen

Wat gebeurt er als we accepteren? Bij acceptatie laten we energie door ons heen stromen.

Als energie niet stroomt, is energie geen energie; ze heeft beweging nodig. Mensen die moeite hebben met accepteren, stoppen (onbewust) de beweging. Op fysiek niveau symboliseert een volledige, diepe buikademhaling gevolgd door een volledige uitademing, het accepteren. Een hoge ademhaling symboliseert het niet-accepteren.

Op psychisch niveau weten we dat we het waard zijn om goed te verdienen en om lof te oogsten. We

gunnen onszelf het beste en kunnen genieten van al het goede dat naar ons toekomt. Met een grote glimlach op onze lippen geven we al deze goede gaven ook weer door aan anderen, waardoor de energie stroomt en de cirkel klopt.

Uitnodiging

De uitnodiging voor iedereen die met deze levensles werkt, is om energie op ieder mogelijke manier door je heen te laten stromen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door je ademhaling; laat je adem helemaal door je lijf heen gaan; laat hem uiteindelijk de grond in zakken door je voetzolen. Het is alsof je je adem weer aan Moeder Aarde teruggeeft.

Ook kun je visualisaties doen, waarbij je datgene wat je uitgezonden hebt, in de vorm van de beloning terug laat komen. Omarm de beloning volledig tijdens de visualisatie. Affirmaties zoals 'Ik ben waardevol' of 'Ik mag ontvangen' kunnen je proces ondersteunen.

Eigenwaarde ontwikkelen

Deze pittige levensles wordt veelal in vrouwelijke vorm geleerd. Dit omdat het bij vrouwen vooral over ontvankelijkheid en openheid gaat. Vaak zijn dit zachte vrouwen. Zij mogen zich er keer op keer bewust van worden dat ze geen slachtoffer zijn van de werkelijkheid. Hun levenslot accepteren en vanuit daar hun verantwoordelijkheid oppakken, zal helend zijn.

Het is belangrijk om aan de noodzakelijke eigenwaarde te gaan werken. Eigenwaarde krijg je wanneer jij *jezelf* die waarde geeft. Niet via de omweg; via een compliment van je baas, een baan waar je het goed doet of een schoon huis en leuke kinderen. Het gaat erom *jezelf* te zien, complimenten te geven en door aardig zijn tegen jezelf. Leer om vertrouwd te worden met degene die je bent. De vragen: 'Wat heb ik nodig' en 'Wat voelt goed voor *mij*' (niet voor de ander!) helpen je al flink op weg naar eigenwaarde.

Meesterschap

Wanneer iemand die aan de levensles Acceptatie werkt, het lukt om in die levenssituaties of gebeurtenissen waarin hij zich het slachtoffer voelt, om te draaien naar iets positiefs, ben je deze les meester geworden. Denk bijvoorbeeld aan vrouwen die mishandeld in hun jeugd zijn en later bij Blijf Van Mijn Lijfhuizen gaan werken. Wanneer het je lukt om van slachtoffer, *Meester* te worden, zal het je weinig moeite meer kosten om deze eretitel in ontvangst te nemen 😊!

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl

*deze indeling baseer ik op de informatie die Steve Rother heeft doorgekregen en deelt in het boek 'Spirituele Psychologie.'