

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden begreep ik dat ik steeds weer en bij iedere gelegenheid op het juiste moment en de juiste plaats ben.

Dat alles wat gebeurt goed is.

Vanaf dat moment heb ik rust.

Nu weet ik dat men dat **vertrouwen** noemt.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden kon ik accepteren dat emotionele pijn en lijden slechts waarschuwingen voor me zijn dat ik niet mijn waarheid leef.
Nu weet ik dat men dat **authenticiteit** noemt.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden ben ik ermee opgehouden naar een ander, beter leven te verlangen.
Ik kon zien dat alles om me heen een uitnodiging is om te groeien.
Nu weet ik dat men dat **rijpen** noemt.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden ben ik ermee opgehouden mezelf van mijn vrije tijd te beroven.
Ik ben opgehouden met het bedenken van geweldige projecten voor de toekomst.
Nu doe ik slechts wat me vreugde en plezier brengt, waar ik van hou en wat mijn hart blij maakt.
Op mijn manier en in mijn eigen tempo.
Nu weet ik dat men dat **eerlijkheid** noemt.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden heb ik me bevrijd van alles dat niet gezond voor me was.
Van eten, mensen, dingen en situaties, van alles dat me steeds maar weer naar beneden trok, weg van mezelf.
In eerste instantie noemde ik dat gezond egoïsme, nu weet ik dat het **zelfliefde** is.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden, ben ik gestopt met altijd gelijk willen hebben.
Daardoor heb ik me steeds minder geïrriteerd.
Nu weet ik dat men dat **nederigheid** noemt.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden,
heb ik geweigerd nog langer in het verleden te leven
en me zorgen te maken om de toekomst.
Nu leef ik alleen nog maar in het ogenblik, daar waar alles gebeurt.
Zo leef ik op dit moment iedere dag en noem het **bewust zijn**.

Op het moment dat ik van mezelf begon te houden,
begreep ik dat mijn denken me klein en ziek kan maken.
Op het moment dat ik mijn hart liet spreken...
werd mijn verstand, mijn denken, een belangrijke partner.
Deze verbinding noem ik **de wijsheid van het hart**.

We hoeven niet bang te zijn om ons bloot te geven.
Ook hoeven we geen conflicten met onszelf en met anderen te vrezen:
zelfs sterren botsen weleens op elkaar en juist daardoor
ontstaan er ook weer nieuwe.... sterren!
Nu weet ik: **dat is het leven...**