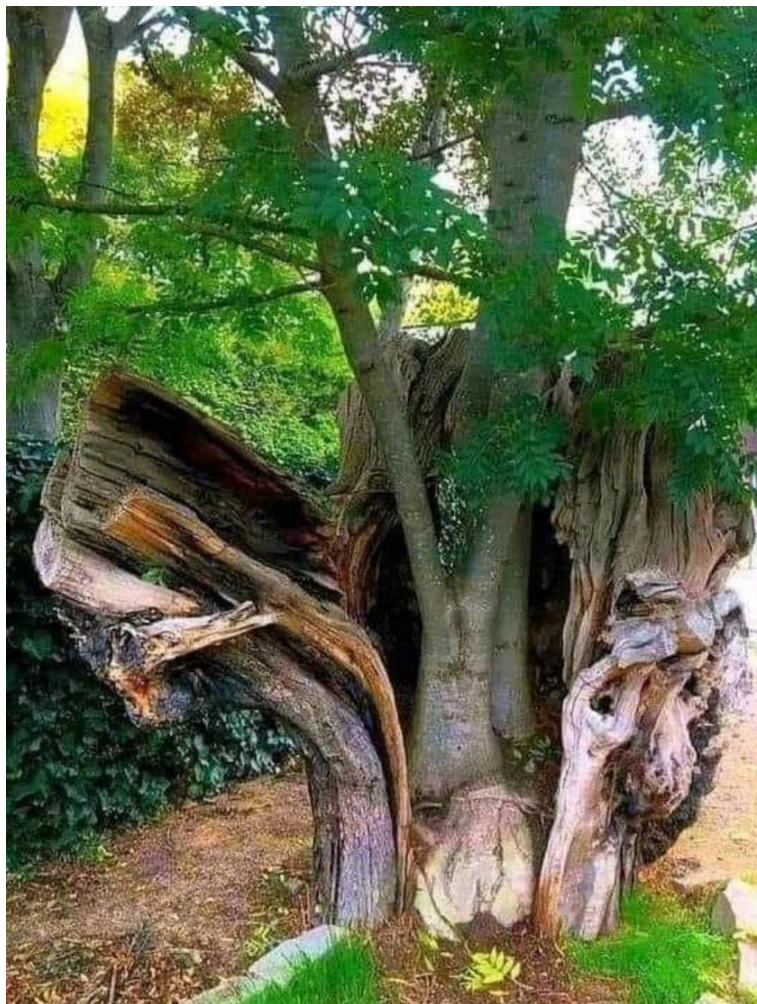


Mijn weg – mijn belevingsreis

Van denkend in beperking naar voluit leven
Van verongelijkheid naar verantwoordelijkheid
Van mezelf klein houdend tot Louter Mezelf Zijn
Van het donker naar het licht



Louter Jezelf Zijn

*Los van schuld, schaamte oordeel oude overtuigingen en onvervulde delen
vol emotie*

Ellen Louter - 2022

Inhoudsopgave

Inleiding:	4
Mijn weg – mijn belevingsreis	
Hoofdstuk 1	
Ik heb de ander macht over mij gegeven, de ander boven mij	6
Hoofdstuk 2	
Ik heb mij vaak onveilig gevoeld:.....	8
Hoofdstuk 3	
Ik kon geen zelfliefde ervaren.....	11
Hoofdstuk 4	
Misbruik in mijn leven	13
Hoofdstuk 5	
Ik werd gepest:.....	22
Hoofdstuk 6	
Ik voelde mij niet begrepen.....	23
Hoofdstuk 7	
Ik voelde me vaak alleen op de wereld	24
Hoofdstuk 8	
Ik ervaarde constant beperkingen	26
Hoofdstuk 9	
Ik heb in de overleef-stand gestaan.....	28

Hoofdstuk 10 |

Van het donker naar het licht, is de weg naar mijn hart:.....	30
Nawoord en inzichten over het leven.....	31
Over mij, Ellen.....	32
Uitnodiging voor een oriënterend gratis gesprek, waarin er altijd al kwartjes vallen...	34

Ik ben dyslectisch. Dus waarschijnlijk stikt het van de taalfouten, maar lees er lekker doorheen. Het komt recht uit mijn hart.

Inleiding

Mijn weg - mijn belevingsreis van niet meer weten wie ik ben, van denkend in beperkingen naar Voluit leven, naar Louter Mezelf Zijn.
Oftewel de weg vanuit het donker naar het licht.

Dat licht gedeelte daar zat ik niet zo mee, maar dat donkere gedeelte, toen ik me daar eenmaal echt bewust van werd, daar vond ik wat van. Het vrat aan mij en het begon een eigen leven te leiden vol schuld, schaamte en oordeel.

Mijn leven voelde, toen ik er middenin zat, zwaar. De verhalen die ik mijzelf vertelde in mijn hoofd, kwamen tot leven in mijn wereld. Iedere keer, in een nieuw jasje, een nieuwe situatie, liep ik ergens tegenaan. Voelde ik me ‘slachtoffer van’.

Toen ik eenmaal doorkreeg dat ikzelf degene was die in het donker geleefd had, toen gingen er kwartjes vallen. Toen kwam er lucht, licht en begrip binnen.

Daarvoor was mijn gedachte steeds: Wat heb ik andere mensen aangedaan? Ik ben toch de “good girl”, hoe kan dit? Ik kreeg er maar geen grip op. Iedere keer vielen mijn hersenen stil wanneer ik het wilde begrijpen of in me wilde opnemen.

Leegte, stilte, schaamte, schuld, oordeel, wegdrukken, verstoppen en mijn kop in het zand steken.

Ik kon het gewoon niet binnen laten komen. Leegte zonder invulling, ik kon het niet bevatten. Ik associeerde donker met: macht, onveiligheid, geen zelfliefde kunnen ervaren, misbruik, gepest worden, onbegrip, eenzaamheid, gebrek aan en overleven.

Ik associeerde het vooral niet met plezier hebben of leuke dingen doen. Ik dacht: “Ja maar ik heb toch ook leuke dingen meegemaakt en gedaan in mijn leven?” Alleen al dit herkennen en erkennen als je in het donker zit, is een uitdaging, weet ik nu. Je begrijpt het al: ja, ik heb ook leuke dingen meegemaakt, maar die had ik diep in mij verstopt.



Het is net welke positie je inneemt. Welke ervaring je beleeft.

Mijn weg – mijn belevingsreis

Hoofdstuk 1 | Ik heb de ander macht over mij gegeven, de ander boven mij

Ik heb de ander macht over mij gegeven, de ander belangrijker gemaakt. Door te denken dat de ander beter was en meer wist dan ikzelf.

Door mijn eigen innerlijke stem volledig te negeren.

Door te denken over de ander, “Jij hebt meer kennis dan ik dus jij weet het vast beter, en jij spreekt de waarheid”. Ik dacht dat de ander *altijd* de waarheid sprak. Maar iedereen heeft zijn eigen waarheid, weet ik nu. Iedereen beleeft zijn eigen leven vanuit zijn eigen belevingswereld.

Nu weet ik dat de waarheid spreken positie-gebonden is, en als je dieper kijkt zelfs frequentie- en multidimensionaal gebonden. Iedereen spreekt zijn eigen waarheid en zijn eigen taal.

De gedachte “Ik ben onzichtbaar, ik doe er niet toe, men hoort mij niet,” heb ik letterlijk zo ervaren en ik ging er naar leven. Maar mensen herinneren mij. Dat weet ik nu.

Vroeger werkte ik in een kledingwinkel. Ik wist dat dit niet mijn einddoel was. Ik had niet voor niks zoveel jaren geploeterd op de HAVO, vond ik.

Ik koos voor de opleiding operatie-assistente chirurgie en ik werd gelijk aangenomen, ook al was ik 2 jaar uit het leerproces. Dit was één van de wondertjes onderweg.

40 Jaar later kom ik mijn oude manager van diezelfde kledingwinkel tegen. Ik herken haar niet gelijk. Zij mij wel. Waarom? Omdat ik iets gedaan had, wat zij in haar leven niet had gedurfd. En dat is kiezen voor iets heel anders, iets buiten mijn comfortzone.

Kiezen voor mezelf.

Zo komen er steeds meer gebeurtenissen boven waar ik niet onzichtbaar was en een verschil voor mezelf maakte maar ook voor de ander.

Na een zware ziekteperiode, begin ik langzaamaan weer mijn werk op te pakken. Mijn functie als Operatie-assistente is te zwaar nog, op het moment. Ik bedenk mijn eigen werkzaamheden en zet een moeder-operatiekamer op. De werktijden zijn aangepast op schoolgaande kinderen, zodat je je kind als ouder kan brengen en ophalen van school. Dit zet ik in mijn eentje op, met tegenwerking van de leiding en van een aantal collega's. Maar toch krijg ik het voor elkaar. Als ik eraan terugdenk krijg ik nog die sprankeling in mijn ogen. Wat is het fijn om je kinderen zelf naar school te brengen en te halen en daarnaast ook nog eens leuk werk te doen.

Nu ik in het licht sta herinner ik mij steeds meer van vroeger: situaties en dingen waar ik blij van werd. Er komen steeds meer van deze gemanifesteerde wondertjes naar boven, in mijn bewustzijn. Vanuit het licht heb ik een breder zicht en meer mogelijkheden. Een ander perspectief op situaties in mijn leven.

Ik weet nog goed: "Ellen, vertel eens iets leuks uit je verleden?". Ik kon nooit iets verzinnen. Het was alsof dat afgeblokt was. Hoe meer ik in het licht ga leven, hoe meer ik mij ook de leuke dingen herinner.

Hoofdstuk 2 | Ik heb me vaak onveilig gevoeld

Ik was vaak voor dingen bang zonder te weten waar die angst vandaan kwam. Ik was bijvoorbeeld bang voor dieren: honden, poezen, paarden. Ik liep letterlijk een straatje om. Ik schrok van harde geluiden - die gingen bij mij door merg en been.

Als kind heb ik een balkondeur met een raam in mijn slaapkamer. Elke avond staat daar een donker silhouet naar mij te zwaaien. Super eng. Hier word ik heel angstig van, maar ik durf het ook niet aan mijn ouders te vertellen, of mijn bed uit te gaan.

Toen ik ouder was stond ik op een dag buiten en besepte ik ineens dat het een grote dennenboom was die mee waaide met de wind.

Een zelfverdedigingscursus voor vrouwen gaf mij iets meer ruimte, weet ik nog. Maar ook in groepen en op school voelde ik mij onveilig en trok ik mij vaak terug.

Nu voel ik mij nu veilig.

We wonen in Amsterdam mijn dochter is 6 jaar. “Mam ik wil graag op paardrijles.” Als “goede moeder” wens ik dat mijn kind ook deze ervaring beleeft. Dus zeg ik ja, met knikkende knieën. Want ik ben bang voor paarden. Elke les sta ik weer doodsaangsten uit. De pony, in mijn ogen een paard is vaak stukken groter als mijn dochter en mij, moeten we iedere keer zelf opzadelen en rijklaar maken. Gelukkig vind ik vaak wel iemand die dit voor ons wil doen. Maar iedere les weer die angst vreselijk onveilig.

Op een dag jaren later, krijg ik een aanbod voor een paarden coaching. Ik grijp die mogelijkheid met beide handen aan, om mijn angst en gevoel van onveiligheid los te kunnen laten. Ik bereid mezelf voor door goed te aarden en mijn hart open te stellen voor het paard. In de wei zijn nog 2 grote paarden. Een van de paarden komt pal voor mijn neus staan Dit voelt heel dominerend en onveilig. Ik wil niet achteruit lopen; ‘dan

geef ik gelijk terrein weg'. Dus ik blijf vol geaard staan. Maar zeg wel tegen de coach: 'dit paard is nu wel heel dicht in mijn ruimte, dit is **niet** oké voor mij.' Ze stuurt hem weg.

We zitten in stoelen in de wei en ze legt uit dat haar paard een flink karakter heeft. Toen ze haar paard voor het eerst ontmoette speelde hij de baas door zijn kont naar haar toe te keren en geen meter toe te geven. Zij moet het initiatief nemen en hem zelfs op zijn kont slaan voor respect. 'Dat is voor mij een station te ver', denk ik.

Als ik bij het paard het bit mag indoen komt een ander paard in de wei. Ik geef aan dat ik dit nu te onveilig vind. De coach doet dit nu voor mij en we spreken verderop in de wei af. Ik loop naar de afgesproken plaats. Ik krijg het halstertouw in mijn handen gedrukt. Ik voel voor mijzelf nog steeds bewust of mijn hart open staat en ik geaard ben. Dat is het geval. Ik pak het touw. Ik mag niet praten met het paard, ik moet aangeven wat ik wil met mijn gevoel, mijn mind, mijn handelingen even geen idee. Ik pak dus het touw aan toch voel ik wel enigszins spanning in mijn schouders. Loopt het paard tot mijn volle verbazing gelijk mee.

De coach zegt nog: 'Laat het touw maar vieren en ontspan want het paard luistert naar je'. Ik voel een enorme energie van mijn hart uitstromen naar het paard. We hebben gelijk een klik. Mijn angst is weg. Ik ben nog wel op mijn hoede, merk ik. Ik voel zo veel kracht en liefde in dit paard. Ik begeleid hem naar een huis waar we zijn hoeven schoonmaken. Hierna ga ik met hem aan de wandel. Nadat ik me steeds zekerder voel. Ga ik spelen. We lopen een tijdje hard, dan weer zacht, we nemen bochten. Super gaaf, als ik bijna val lijkt het wel alsof hij mij opvangt.

Dan kom ik in de bak terecht waar ook de andere paarden zijn. 'Loop maar een rondje'. Zegt de coach. Ik verman me en in mijn mind heb ik met mijn paard vrij baan. Tot mijn genoegen, lopen de andere paarden mij niet in de weg en verplaatsen ze zich zelfs, zodat ik er door kan met mijn paard.

Jammer het is tijd de coaching zit erop. Ik mag mijn paard naar de wei brengen. Eén van de andere paarden staat overdwers op het pad naar de wei toe te eten uit een bakje. Ik heb keuzes: voorlangs of achterlangs. Voorlangs verstoort ik met eten. Dat is bij mijn hond niet fijn weet ik. Dus ik beslis om achter langs te gaan, duidelijk in het zicht van het paard wat eet. Ik loop achter langs met mijn paard tussen het paard en mij in. Mijn paard loopt rustig mee en vertrouwt mij volledig. Achteraf realiseer ik mij dat het voor hem eigenlijk heel onveilig zou kunnen zijn, als het paard zijn achterpoten gebruikt zou hebben. Ik realiseer me dat mijn paard mij volledig vertrouwt zelfs in een onveilige situaties. Ik voel mij krachtig met nog steeds een uitzonderlijke grote warme energie bij mijn hart. Van angst en onveiligheid naar liefde naar zelfvertrouwen. Ik ben een leider.



Hoofdstuk 3 | Ik kon geen zelfliefde ervaren

Ik weet nog dat ik zei.” Ik doe alles op de moeilijke manier, het lijkt wel of ik niet anders kan.” Dat klopte ook in die tijd. Hier was ik zonder dat ik het wist, op afgestemd.

Jaren lang heb ik de ander belangrijker gemaakt dan mijzelf.

Jarenlang heb ik mijn antwoorden bij de ander gezocht en ze voor waar aangenomen.

Hierbij wilde ik door mijn gebrek aan zelfvertrouwen erkenning van de ander. Ik zocht de antwoorden buiten mezelf.

Ik zei dingen tegen mezelf, die ik niet eens tegen mijn ergste vijand zou zeggen.

En zelfs nu luistert het nog steeds heel nauw, welke woorden ik gebruik.

De mate waarin ik zelfliefde ervaar is afhankelijk van mijn gedachten en in hoever ik op mij zelf durf te vertrouwen.

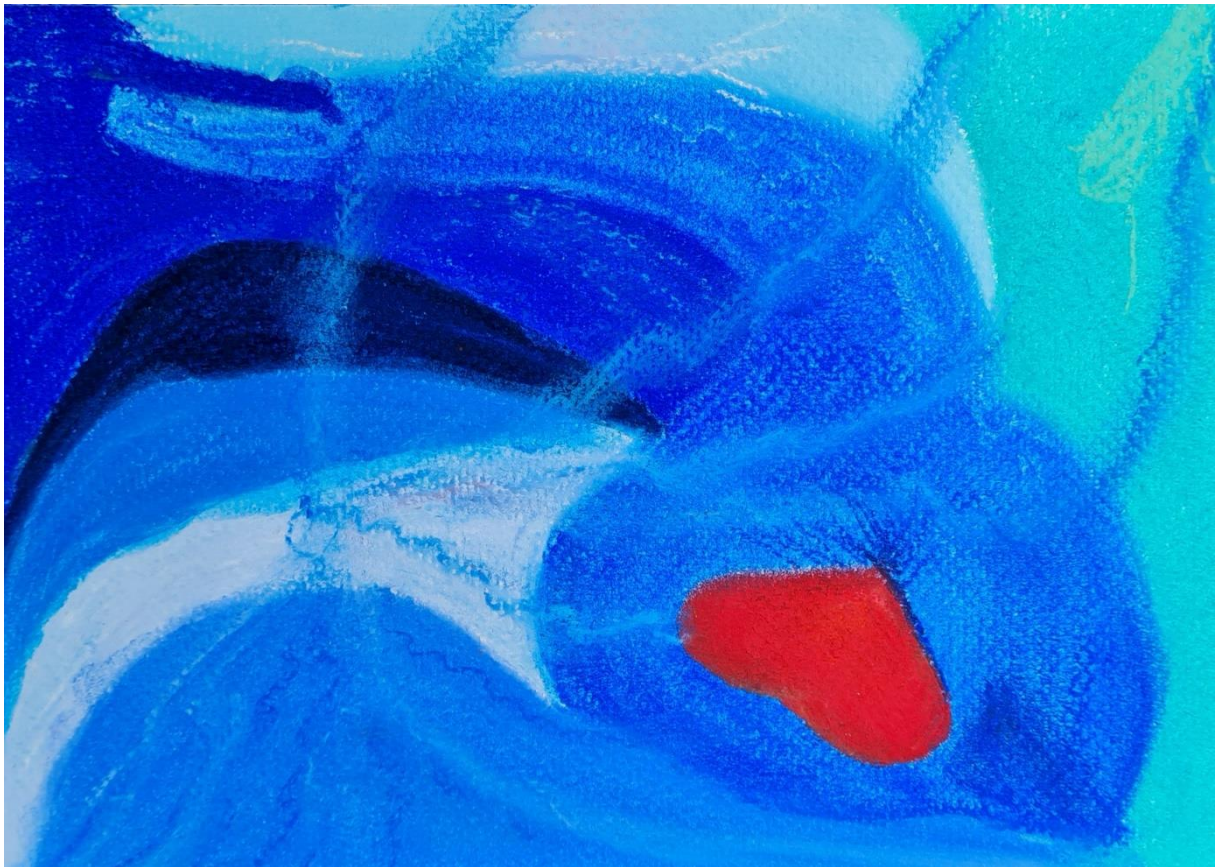
Denk en reageer ik vanuit een beperking, vanuit een oud patroon of een oude structuur? Vanuit mijn kindsdelen bijvoorbeeld, die niet vervuld zijn, maar onbegrepen en ongehoord? Of haak ik in op de energie van de ander? Als ik het grotere plaatje zie, ben ik me van deze zaken bewust.

Ik kies voor zelfliefde, lief zijn voor mijzelf.

Het begin mag klein zijn. Zoals bijvoorbeeld het waarderen van de kleine dingen op mijn pad. Mijzelf waarderen is een gevolg van mijzelf goed genoeg vinden, mezelf waardevol vinden. Mijn shit opruimen en mijn processen aangaan doe ik vanuit liefde voor mijzelf en dit geeft me innerlijke vrijheid.

Pas toen ik mezelf goed genoeg vond gunde ik mezelf dingen. Mijn wonderen op mijn levensreis op waarde te schatten en ze in te zien. Mijn leven te vieren, voluit te genieten. Alleen, maar ook met anderen.

Mezelf vertrouwen, wat er ook gebeurt. Ik ken mezelf het beste. Ik speel de hoofdrol in mijn eigen leven.



Energie Schilderij van Ellen Louter "The hart within"

Dit is een energie tekening die raakt. In deze tekening zit de hart energie verwerkt. Gemaakt terwijl ik afgestemd ben op jou in een multidimensionaal universum, als een Azez wezen samen met de Asthors. Verbonden met de bron en de aarde.

Hoofdstuk 4 | Misbruik in mijn leven

In vele opzichten heb ik mij laten misbruiken. Zowel lichamelijk, als geestelijk en emotioneel. Vooral mijn partners hebben daar deel aan gehad, ik beschrijf hier twee voorbeelden omdat deze twee het belangrijkste waren in mijn proces.

Ik merk dat ik het toch moeilijk vind om de juiste woorden te vinden, voor de enorme pijn maar tegelijkertijd ook de enorme groei die deze ervaringen mij hebben opgeleverd. Maar ik vind het toch belangrijk omdat een ander zich er misschien in herkent en het inspireert tot healing, zoals het bij mij is geheald.

Mijn eerste man

Ik ben 21 jaar. Net afgestudeerd van de middelbare school. Op 21 juni is de trouwdatum. Ik kijk er naar uit, maar eigenlijk ook niet. Mijn gedachten zijn dubbel. Ik ben zeer beschermend katholiek opgevoed met de hemel en de hel. En de vrouw moet de man, haar echtgenoot, behagen, en voor de kinderen zorgen.

Mijn gedachten waren toen: “Als ik maar eenmaal uit huis ben, dan wordt mijn leven vrijer en makkelijker. Als ik getrouwd ben dan begin ik met mijn echte vrije leven”. Ik had net mijn laatste jaar overgedaan van de middelbare school, ik was het jaar ervoor gezakt op 1punt. Destijds moest je dan nog het hele jaar overdoen. Ik weet nog hoe ik mij voelde, mijn Engelse docent wist altijd precies hoe hij mij moest kleineren. Ik voelde me gefrustreerd.

De studie Ergotherapie, waar ik datzelfde jaar was aangenomen, werd voor het laatste jaar nog hoofdzakelijk in het Nederlands gegeven. Erna zou de studie geheel in het Engels gegeven worden. En daar was ik dus nu net op gezakt. Dus ik zag geen kans,

geen mogelijkheid, om die studie te gaan volgen. Ik zag alleen de mogelijkheid om uit huis te komen via trouwen. De man die ik tegenkwam was 7 jaar ouder. Hij bracht heel veel bagage met zich mee.

We staan op het altaar en de vraag wordt gesteld.

“Ellen, neem je deze man tot je wettige echtgenoot.” Alles ging bij mij in de alarmstand. Ik hoorde mijn innerlijke stem, heel hard roepen: ‘Neeeeeeee!’ . Ik kijk de kerk in en zie iedereen zitten. Ik overrule mijn innerlijke stem door te denken: “Ellen, dat kun je niet maken. Zeker nu niet meer. Deze mensen zijn allemaal voor jou gekomen”. Ik wilde me ‘goed gedragen’. Dat goed gedragen zat dan nog in elke vezel van mijn lichaam. En ik zeg met angst in mijn hart, wetende dat dit mij niet de vrijheid geeft die ik wens: “Ja, ik wil”.

Mijn echtgenoot blijkt flinke narcistische trekken te hebben. Hij dompelt zich ‘s avonds in de onderwereld, is bevriend met allerlei louche types, die je niet aan je eettafel wilt hebben, en hij zuipt. Hij heeft psychoses waarbij hij zich alleen laat kalmeren door een oude vriendin, waarmee hij het bed nog deelt. Zijn motivatie om te trouwen met mij was: Ellen is jong en kneedbaar en haar ouders zijn rijk.

Beide weten we niet wat liefde is, dus kunnen we dit elkaar ook niet geven. Nou ja, pure ellende dus voor mij, een groentje, recht uit school.

Na 2 jaar huwelijk en heel veel pijn, verdriet en eenzaamheid, heb ik genoeg van.

Ik kies ervoor om te scheiden en vraag mijn ouders om raad. We vinden een advocaat. Een ouder zegt dat ik bij mijn man moet blijven, tot alles rond is, totdat ik hem vertelt heb dat ik wil scheiden.

Weer luister ik niet naar mijn innerlijke stem. Ik weet dat als ik hem vertel dat ik van hem wil scheiden, hij mij iets aan gaat doen. Die nacht dat ik het hem vertel verkracht hij mij. Ik kies ervoor om het aan niemand te vertellen. Schuld, schaamte, oordeel over mijzelf. Ik geef niet alleen mijn macht weg aan mijn ex maar ook aan mijn ouder. Ook deze ouder laat narcistisch gedrag zien - weet ik nu. De vraag: 'wie maak ik belangrijk in mijn leven?' is beantwoord met: 'de ander'.

Ik zelf ga over al mijn grenzen heen, en laat ook de ander over al mijn grenzen gaan. Dit veroorzaakt een diepe wond in vertrouwen in alles en iedereen.

Binnen mijn werkkring waren er losse handjes, zal ik maar zeggen. Nou, ik straalde zo'n afkeer uit dat ze zich wel 2 keer bedachten om het bij mij te proberen! Dat is het enige voordeel geweest destijds. Voor de rest had ik mijzelf op slot gezet. Ik had mijn hart dicht gegooit voor mijzelf en voor de ander. Ik lachte wel, maar de werkelijke verbinding kon ik niet aangaan. Ik was beschadigd en zocht geen hulp. "Ik kan dit wel alleen." Ik schaamde mij, dat dit mij overkomen was, ik voelde mij schuldig omdat ik niet naar mijn innerlijke stem had geluisterd, maar naar de ander. En ik oordeelde over mijzelf. Had ik maar... Ik vond het leven zwaar en moeilijk.

Mijn lichtpuntje hier is de oude herdershond - een waakhond. Mijn echtgenoot en ik woonden in een omgebouwde schuur bij het huis van de eigenaars. Via het boeren erf moesten wij naar onze woning. De herdershond was een waakhond. Een uitdaging voor mij – ik was immers bang voor honden. Maar de hond en ik werden al heel gauw maatjes. Dus als er bezoek kwam liep ik naar de hond, knielde naast hem en zei dat het goed was. Onze wederzijdse liefde was voor mij een rustpunt. En een overwinning. Van 'ik ben bang van honden' naar 'als ik de hond vertrouw is het oké'.

Mijn eerste vrouw

Bijna 30 jaar later stap ik nogmaals in het donker. Ik sta inmiddels op het punt uit elkaar te gaan met de vader van mijn kinderen die ik een kleine twintig jaar ervoor tijdens een reis naar Thailand heb ontmoet. Tegelijkertijd verlies ik mijn baan. Hoe moet dat nu? Ik heb een huis van bijna 1000 euro huur per maand met 2 kinderen en dat alles zonder inkomen.

Ik heb inmiddels een relatie met een vrouw. Zij is tegelijk mijn energetisch therapeut. We hebben inspirerende gesprekken waarbij ik vanuit flow mijzelf kan zijn. Het voelt echt goed, deze gesprekken.

Zij vraagt of ik met haar wil samenwonen. Ik denk erover na. Mijn vertrouwen in mijzelf, vertrouwen op dat ik het alleen kan, heeft een dieptepunt bereikt. Geen inkomen, 2 kinderen om voor te zorgen en geen baan. Mijn gedachte: ‘ik kan het niet alleen’, en allerlei andere malende gedachten tot diep in de nacht laten mij niet met rust.

Ik heb geen idee hoe ik mijn gezin moet onderhouden. Ik kan het niet alleen, paniek grijpt mij naar de keel. Ben ik lesbienne dan? Dit is wel de beste optie voor mij – heel zakelijk gezien. Dan sta ik er niet alleen voor. En samen koken, leuke dingen doen, ja, dat zie ik wel zitten. Interessante en inspirerende gesprekken hebben.

De kinderen vinden het wel gek. “Mam je wordt toch niet zomaar lesbisch?” Ik weet ook niet zo goed wat ik daarop moet zeggen.

We verhuizen naar een andere stad. Onder tussen ben ik broodmager, er zijn bij mij allerlei allergieën ontdekt. Heel toevallig dezelfde als bij haar. Ik moet mijn hele

voeding aanpassen. Want als ik iets "verkeerds" eet, krijg ik meteen buikpijn. Haar moeder zei nog: "Wat toevallig dat je iemand treft met hetzelfde dieet als jij!"

Ondertussen leef ik in een soort sub-realiteit. De magie van het begin, het goede gevoel over de mooie gesprekken en de verbinding zijn veranderd in een horrorwereld. Ik krijg op de raarste momenten akelige en beangstigende beelden van martelingen en misbruik. Ik speel zelf de hoofdpersoon als slachtoffer in deze beelden. Deze beelden waren erg verwarrend. Ze speelden zich af in een soort middeleeuwse tijd maar tegelijk in deze tijd, in het nu. En doordat ik zo weinig herinneringen heb uit mijn jeugd, krijg ik het idee dat deze vreselijke dingen zich misschien wel dit leven hebben afgespeeld. Dat voelt ook echt zo.

Deze horrorbeelden spelen zich af op allerlei plaatsen, bijvoorbeeld in een bestaand internaat. Ik zie dat er daar vreselijke dingen, zoals verkrachtingen en martelingen, met de jongeren die daar verblijven, gebeuren. En mijn oom, die daar ook echt werkt, neemt me mee, vanuit huis, samen met mijn ouders, daar naartoe. Ook ik ben slachtoffer van het misbruik en de martelingen in de beelden die ik zie en voel. Later lees ik op internet dat er onderzoek is naar seksueel misbruik door de paters van de jongeren daar en dat naar voren komt dat dit ook werkelijk gebeurd is.

Destijds was de gedachte dat dit werkelijk gebeurd was met mij heel erg aanwezig. Op een dag zijn mijn toenmalige vriendin en ik bij het internaat gaan kijken, om mijn verleden te helpen verwerken. Ik voelde en ervaarde daar, ik beleefde aan den lijve, het misbruik. Het was afschuwelijk. De pijn de vernedering, het niets kunnen doen. De schaamte. Energetisch, lichamelijk, emotioneel en mentaal, was ik een wrak. Zo moe, zo moe.

Ik weet nog dat als ik naar de school van de kinderen moest, of even alleen iets wilde

doen, mijn vriendin altijd mee wilde. Het stoorde mij op een gegeven moment enorm, maar ik had de kracht niet om me ertegen te verzetten. Het werd me langzaam duidelijk dat ze ergens iets deed. Bij mij. Iets ongrijpbaars. Ik had geen vrienden meer, geen familie meer: iedereen koos ervoor om weg te gaan of afstand te nemen. Ik was moe. Zo intense moe. 's Nachts werd ik lastiggevalen door energieën die mij verkrachtten en op andere manieren mijn grenzen overschreden. Ik leefde in een hel op aarde. En die vriendin gaf mij energetische therapie om eraf te komen.

Ik ga naar een psychiater. Zij zegt: 'Ellen, jij trekt al het vrouwenleed van de wereld naar jou toe. Jij bent daar gevoelig voor.' Hier kan ik niets mee. Deze psychiater organiseert een therapie-week in Frankrijk. Ik ga mee. En ga daarmee weg uit de energie van mijn vriendin. Ik kan weer een beetje mijn eigenheid pakken. Ik geniet van de zee en we maken met klei onze zielsverbinding. Ik hoor mijn innerlijke stem weer. Ik ben vrij.

Dat duurt niet lang. Als ik weer in Nederland ben, gaat de verschrikking door. Ik beland uiteindelijk bij een Gestalt Therapeut – op advies van mijn vriendin nota bene. Deze vertelt mij, na een paar sessies waarin ik eindelijk antwoorden kreeg op de vele vragen naar aanleiding van de enge beelden die ik heb: "Het stopt alleen als je bij deze vrouw weg gaat."

Ondertussen kan ik er niet zijn voor mijn kinderen. Mijn vriendin regelt inmiddels het hele huishouden. Ze eist ook een grote rol op in de opvoeding. Mijn kinderen weten natuurlijk niet wat er in mij speelt, maar ze zeggen wel: 'Mam je bent een meeloper.' En ergens in mijn achterhoofd weet ik: dit is niet oké.

Ik ervaar intense eenzaamheid, want ik kan wat mij overkomt met niemand delen. Op een gegeven moment vertel ik mijn beste vriendin waar ik doorheen ga. Ze vertelt me

later dat ze er heel veel last van heeft gehad. En dat ze alleen nog maar met mij afsprak als mijn vriendin destijds niet aanwezig was.

Ik lees op internet over een Italiaans medium, en ik heb er een goed gevoel bij. Zo goed zelfs, dat ik besluit een aantal consulten met haar te doen. In de eerste sessie voel ik heel veel energie door me heen stromen en voel ik al direct meer vrijheid in mezelf. Na de tweede sessie zitten mijn vriendin en ik in de achtertuin en valt mijn theeglas in 1000 stukjes op het terras.

Het is net of de hemel openbreekt. Er vallen woorden. Ik krijg een barstende hoofdpijn. Mijn vriendin zegt dat ze wil scheiden. Ik spring inwendig een gat in de lucht.

Mijn vriendin wil mijn bonkende hoofdpijn nog wel healen – ze is immers energetisch therapeut. Wat er dan gebeurt is als een openbaring, en tegelijk iets wat ik van binnen altijd al wist. Ze duwt en drukt en duwt nog harder met haar handen op mijn hoofd. Het is net of ze door harder te duwen mij haar wil probeert op te leggen. Ik snap nu heel helder wat er gebeurd is. Ergens wist ik al die tijd dat het niet kon, wat ik beleefde. Maar het voelde zo echt, als waar gebeurd. Ik zie hoe mijn vriendin als het ware mijn leven heeft overgenomen. Hoe heeft dat kunnen gebeuren? En hoe heb ik het toe kunnen laten?

‘s Avonds zegt mijn inmiddels ex-vriendin: ‘Ik kan niet meer in je hoofd kijken.’ Ik explodeer bijna van woede. Maar ik hou mij in. ‘Zij is gevaarlijk’, denk ik.

Mijn ex en ik wonen nog een tijdje samen, tot ze een woonruimte voor zichzelf heeft. Ze heeft narcistische trekken – daar ben ik pas veel later achter gekomen. Ze is ook nog eens energetisch heel bekwaam. Maar ze overtreedt alle grenzen van wat wel en niet gepast is, van wat wel en niet ‘mag’. Op een dag ga ik naar een medium toe, zo’n

150 km verderop. Mijn ex breekt in, in het hoofd van het medium. Ze is jaloers en wil weten waar ik ben. Het medium vertelt me: “Jouw ex-vriendin probeert bij mij binnen te dringen, door me energetisch aan te vallen. Ze probeert mij haar wil op te leggen, zodat ik niks bij jou kan doen. Je moet even wachten, ik wil haar eerst wegsturen. Dat ze bij jou gedaan heeft wat ze deed is heel heftig, maar dat ze dit nu ook bij mij probeert, is onacceptabel. Dit breekt alle wetten.”

Het medium heeft er nog een hele klus aan om haar weg te sturen. Ik merk dat ze van haar stuk gebracht is omdat iemand zomaar haar ruimte binnen kwam op zo’n agressieve manier. Dan geeft ze mij uitleg en maakte me duidelijk wat je allemaal met energie kunt doen. Dit verheldert zo veel voor mij!

Ik kom erachter dat mijn ex-vriendin binnen is gedrongen in mijn geest en van daaruit mijn gedachtewereld heeft beïnvloedt. Dat had alle gruwelijke beelden en ervaringen veroorzaakt. Toen ik eenmaal wist hoe ik haar eruit kon gooien, mezelf kon beschermen en haar de toegang kon ontzeggen, was alles voorbij.

Ik heb mezelf direct ontslagen bij de psychiater. Mijn lach kreeg ik niet meer van mijn gezicht. Alles was in één keer anders. Ik kon weer blij zijn en lachen, leuke dingen doen. Vrij zijn.

Ik ben letterlijk vanuit het donker naar het licht gegaan. Herrezen.

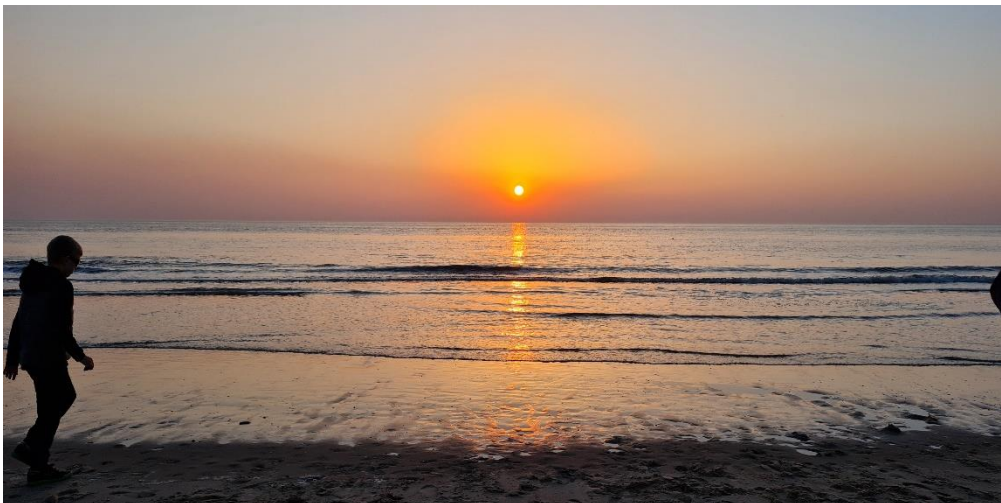
Wat ik uit deze situaties geleerd heb is hoe krachtig energie is.

Hoe krachtig wij als mens zijn.

Wat er allemaal nog meer mogelijk is.

Ik heb in beide gevallen letterlijk mijn macht weggegeven aan de ander, zowel aan een man als aan een vrouw. Zonder deze ervaringen uit mijn verleden zou ik niet het volledige bereik van mogelijkheden hebben geëxploreerd.

Ik besef me ten volste hoe krachtig we eigenlijk zijn dat je hier allemaal uit kunt komen. Dat je achteraf kunt doorzien wat er allemaal gespeeld heeft, kijkend vanuit een ruimer plaatje. En hoe veerkrachtig je kunt zijn om de weg naar het licht weer op te pakken. Nu, voor mij, zie ik het als een unieke ervaring waar ik veel van geleerd heb. Weliswaar zie ik dat toen ik erin zat het mij enorme pijn en onmacht gaf. Maar om uit zo'n diep dal te komen, voelt heel krachtig.



Egmond Aan Zee op het tijdstip dat The Wave of The Whales Nederland binnenkwam. Leven vanuit je hart, deze liefdevolle frequentie is zo voelbaar. De weg naar het licht is de weg naar je hart.

Hoofdstuk 5 | Ik werd gepest

Vroeger had ik geen idee dat leerkrachten kinderen kunnen pesten.

Ik realiseerde me destijds dus ook niet dat ik gepest werd door mijn leerkracht. Als je als kind licht bent en dit uitstraalt, dan kan dat heftig zijn voor een leerkracht die nog in het donker zit. Mijn leerkracht misbruikte haar macht over mij en ik, ik had geen idee waarom.

Ik zit in de 1^{ste} klas van de lagere school. Er wordt aan mijn oren getrokken door mijn leerkracht – ze was de moeder van een kind in de klas - omdat ik niet foutloos in mijn schriftje kon schrijven. Zij interpreteert: “Ellen je hebt niet opgelet. En je schrijft niet netjes tussen de lijntjes in je schoonschrijf-schrift”. Tranen vullen mijn ogen en druppen op mijn schrift. Ik doe toch zo mijn best. Au wat doet dit pijn.

1 april datzelfde jaar. De leerkracht zegt tegen mij: “Ellen, wil je aan meester Jan vragen of hij een plintentrapje heeft, ik heb het nodig”. Meester Jan geeft les aan leerlingen die een jaar of 10 zijn. Ik ga naar meester Jan en terwijl ik vraag of hij een plintentrapje heeft, krijg ik een onderbuik gevoel. Zo van hier: klopt iets niet. Meester Jan zegt: “Nee ik heb geen plintentrapje, ga hiernaast maar vragen aan juffrouw Monique. Misschien heeft zij wel een plintentrapje.” Ik ben niet meer gegaan. Ik voelde die hele klas van meester Jan bewegen naar het tussenliggende raam naar de klas van juffrouw Monique. Ik ben stilletjes mijn klas weer ingegaan en ben op mijn stoel gaan zitten. Wat voelde ik mij beroerd, en beetgenomen.

In deze donkere periode voelde ik me slachtoffer. Het overkwam mij. Zij hadden de macht en ik was weerloos. Inmiddels heb ik een keuze. Ik ben geen kind meer. Ik ben volwassen en de enige die bepaalt welke positie ik inneem ben ik. Daardoor ben ik nooit meer slachtoffer – wat er ook gebeurt. Ik kan me natuurlijk nog steeds rot en onmachtig voelen, maar ik heb inmiddels de tools verzameld en heb de processen onder de knie om daarin weer terug bij mezelf te komen. Dat is vrijheid. Dat is licht.

Hoofdstuk 6 | Ik voelde mij niet begrepen

Dat begint al op jonge leeftijd, bijvoorbeeld met de leerkracht, die mijn gezichtsuitdrukking op een bepaalde manier interpreteert – brutaal was ik! Ik heb geen idee waar zij het over heeft, maar ik krijg wel straf en moet op de gang gaan staan. Huilend van onbegrip, het niet snappend, wat heb ik fout gedaan in haar ogen? Naar mijn idee keek ik juist vragend en open, omdat ik de opdracht niet precies begreep.

Een ander voorbeeld is, dat me regelmatig werd gevraagd iets te doen, en dan klopte het voor mijn gevoel niet. Ik begreep gewoon niet wat er nou gevraagd werd en waarom. De woorden waarmee de vraag werd gesteld was dan correct, maar de energie klopte niet. Daarvan raakte ik in de war. Ik deed het dan ook vaak verkeerd in hun ogen.

Inmiddels snap ik dit alles beter. Binnen ‘de consensus’ word je als het ware gevoed, als je je aan de regels houdt. Maar ik deed altijd alles op mijn eigen manier – ik snapte de consensus manier gewoon niet. Ik werd dus, in plaats van gevoed, eerder gestraft.

Ik val buiten ‘de regels’, buiten de consensus. Daar is niks mis mee. Nu ik het weet, maak ik er ook gebruik van en geniet ik er zelfs van. Ik kan me nu binnen de consensus bewegen en ook snappen hoe de systemen daarbinnen werken. Tegelijk kan ik ook buiten de consensus mijn eigen energiestroom gaande houden en vergroten.

Steeds vaker kan ik nu, in een gesprek bijvoorbeeld, door de taal die wordt gebruikt en het gevoel eromheen, opmaken van waaruit de ander reageert. Vanuit welke positie de ander denkt en praat. Zonder oordeel schuld of schaamte kan ik ernaar kijken - iedereen heeft immers zijn eigen processen. Zo gaaf dat ik nu weet hoe dit werkt. Hierdoor kan ik de ander beter begrijpen en mezelf ook natuurlijk.

Hoofdstuk 7 | Ik voelde mij vaak alleen op de wereld

Ik kom uit een gezin met 6 kinderen, waarin mijn oudste broer overleed tijdens de geboorte. Ik heb mijn broer altijd gemist.

Een van mijn ouders toont narcistisch gedrag. Toen ik dit begon door te krijgen kon ik het eerst een tijd lang niet geloven, zo loyaal was ik naar mijn ouders. Het duurde wel een jaar voor ik het kon toegeven.

Nu weet en snap ik, waarom wij kinderen tegen elkaar uitgespeeld werden, waarom wij nooit een eenheid vormden in ons gezin. Ik miste die eenheid en verbondenheid heel erg en verlangde enorm naar een gevoel van ‘samen’. Eén van de redenen hiervoor was, dat deze ouder altijd het middelpunt wilde zijn. Dus: als ik met mijn broer of zus samen een bondje wilde sluiten bijvoorbeeld, dat kon niet. Dat mocht niet.

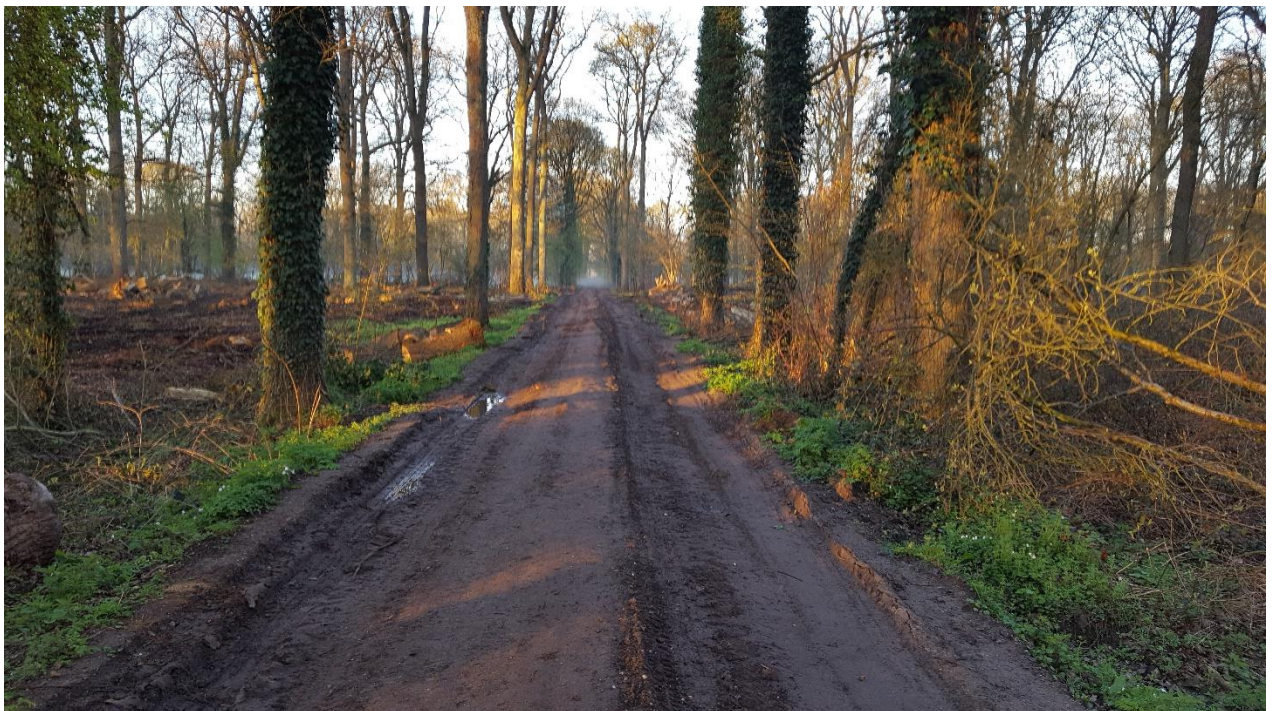
Vanuit wie ik nu ben kan ik zien dat mensen die narcistisch gedrag vertonen het zeker niet makkelijk hebben. Ze zijn vaak zelfdestructief, al lijkt dit niet zo, voor het ongeoefende oog. Ze leven in het donker: hebben vaak nachtmerries, denken vaak in complotten, moeten zichzelf altijd het belangrijkste maken – zelfs ten koste van alles. Ze leveren veel levensvreugde in, zijn nooit werkelijk tevreden vanuit het eigen hart. Het warme hart wat ‘wij’ wel ervaren, is bij hen als het ware koud. Het woord empathie kennen ze misschien wel, maar het gevoel erbij niet.

Voor echt contact van binnenuit, daarvoor moet ikzelf ook open staan, dat weet ik nu. Los van mijn verleden, los van mijn gezin.

Dat was nog best lastig want ik liet iedereen binnen komen. Ik wist gewoon niet meer wie ik zelf was. Ik kon de energie van de ander en mijzelf niet meer onderscheiden. Ik reageerde vanuit oude patronen en structuren, vanuit vroeger. Ik zag maar één mogelijkheid die werkte voor mij, namelijk helemaal afsluiten. Andere mogelijkheden

hoorde ik wel vanuit mijn innerlijke stem (die altijd heel sterk was) en dan voelde ik wel dat dat klopte, maar mijn hoofd besloot dan anders. “Verbinding met anderen is niet voor mij weggelegd,” dacht ik toen. Alsof ik oogkleppen op had, maar ik had dat niet door. Alsof ik in een klein doosje zat met hoge muren, van waaruit ik de buitenwereld niet kon zien of overzien.

“Je bent super hoog gevoelig” vertelde een energetisch therapeut me eens. Ik had geen idee wat ze bedoelde. Maar nu weet ik: als alles energie is, staan wij allemaal in verbinding met elkaar. En ik heb zelf een keuze hierin: wat laat ik binnen en wat niet. Wat laat ik door mij heen stromen, wat neem ik tot mij als mijn waarheid, en wat niet. Ik kan nu zorgen voor mijn eigen ruimte, mijn eigen energie. Verbinding is overal. Ik kan nu mijn positie kiezen en ik weet dat ik vrij ben óm te kiezen, en om te ervaren.



Hoofdstuk 8 | Ik ervaarde constant beperkingen

Mijn keuzemogelijkheden voelden beperkt. Ik dacht altijd dat het gras groener was bij de ander. Ik zag dat veel vriendinnen thuis veel plezier hadden met hun broers en zussen. Zij hadden ouders die voor hun opkwamen, als dat nodig was. Zij - mijn vriendjes en vriendinnetjes - doen ertoe, zo ervaarde ik dit. “Ik doe er niet toe,” dacht ik.

Wij hebben thuis geen gebrek aan geld, maar door het gedrag van mijn ouders geloofde ik dat destijds wel. Ik krijg één nieuw kledingstuk per jaar (als ik geluk heb) omdat ik de kleding van mijn zus kan dragen, mooi of niet mooi. Op zaterdagen moeten we mee naar de stad om mijn moeder in het nieuw te steken. Er is genoeg geld, alleen niet voor mij en mijn broers en zussen, doen ze ons geloven. Wat heb ik hier een verdriet om gehad, wat heb ik me mee laten sleuren in dit verhaal.

Op de lagere school kreeg ik een nul voor dictee op mijn rapport: ik bleef zitten. Zonder enige begeleiding en alleen maar met straffen omdat ik het niet kon. Ik kreeg altijd opmerkingen over mijn opstellen en samenvattingen, ook nog in de verdere loop van mijn leven.

Inmiddels ervaar ik eerder overvloed dan beperkingen. Zo liet ik mezelf testen (pas op het moment dat lezen en schrijven belangrijk werd voor mijn eigen zoon - ik merkte dat hij de liedjes met moeilijke (onmogelijke!) woorden en rekentafels niet kon onthouden). En wat genoot ik ervan! Eindelijk werd mijn blijkbaar hoogbegaafdheid getriggerd met opdrachten, die ik leuk vond om op te lossen. Bijvoorbeeld willekeurige woorden onthouden en ze over een uur nogmaals opnoemen, dat vond ik echt een leuke sport. Zelfs de volgende dag, de volgende maand kon ik ze nog opnoemen. Er vielen in die tijd veel kwartjes: ik ben wel slim, maar tegelijk super

dyslectisch! En ik weet dat ik ertoe doe - ervaar dat ook, elke dag weer. Ik kan nu bijvoorbeeld ook moeiteloos aan mezelf geld uitgeven.



*Het logo van mijn bedrijf "Louder Jezelf Zijn" bestaat uit de Flower of Life.
Van binnen naar buiten - Leven vanuit je hart*

Hoofdstuk 9 | Ik heb in de overleef-stand gestaan

De overleefstand is een hardnekkige voor mij geweest, en duurde toch wel tot ongeveer mijn 60^e levensjaar. Overleven betreffende geld bijvoorbeeld: ik had altijd maar net genoeg. Ik kon de voor mij belangrijke dingen doen, maar hield weinig over. Het voelde altijd als krap, ik voelde altijd druk. Ik had altijd stress over geld.

Wanneer ik er nu op terugkijk, zie ik wel dat er eigenlijk altijd geld was: voor een opleiding, voor persoonlijke groei, voor eten, net wat ik als ‘belangrijk’ bestempelde. Als ik een duidelijke keuze maakte, dan was het er. Ook al leefde ik onder de minimumloongrens, met een torenhoge huur, er kwam altijd wel weer ergens geld vandaan. Ik kreeg geld terug van de Belastingdienst, ik ging ergens werken, ik verkocht iets, precies genoeg om te kunnen doen wat ik nodig vond. Maar ik zie dat nu pas: in die tijd voelde het als overleven.

Ook op lichamelijk vlak was ik een overlever. Een voorbeeld is toen ik in het ziekenhuis lag. Alles ging mis: ik kom ‘s avonds met de taxi laat aan in het ziekenhuis met de zelfdiagnose galstenen. Ik word niet geloofd en moet op een brancard plaatsnemen. Hoe langer ik in het ziekenhuis verblijf, hoe meer problemen zich voordoen. Mijn galkolieken zijn zeer pijnlijk. Ik lig in een ziekenhuisbed, er wordt niks gedaan. Hoe langer ik hier lig, hoe meer andere lichamelijke problemen erbij komen. Mijn galstenen verstoppen mijn afvoer van mijn galwegen, en de aanvoer naar mijn alvleesklier en mijn lever. Ik krijg wat ze noemen een ‘acute buik’: bij niks doen ga je dood. Daar bovenop krijg ik ook nog twee keer een bloedvergiftiging. En bij een scopie van mijn maag en darm worden mijn tanden geraakt door de scoop en worden mijn twee bovenste voortanden uitgeslagen.

Op een gegeven moment hoor ik mijn innerlijke stem. Ik zit aan het astronautenvoeding (omdat ik een maagsonde heb). Ik ben er beroerd aan toe. “Ellen, je kunt nu kiezen. Wil je blijven leven, of kies je voor de dood.” Ik kies voor het

leven, en denk hierbij nog niet eens aan mijzelf, maar aan mijn dochtertje en mijn zoon. Mijn dochter is nog geen zes maanden. Ik denk: “Zij is er voor mij gekomen, dan kan ik toch niet uit het leven stappen? Zij heeft mij nodig, net als mijn zoontje van 3 jaar mij nodig heeft.”

Als ik weer thuis ben krijg ik na veel gedoe drie maanden de tijd van mijn werkgever om er weer bovenop te komen. Ik ga maar weer overleven maar ik ben moe tot in mijn botten. Alles gaat moeilijk in die tijd, niets gaat vanzelf.

Ik heb nu eigenlijk nergens meer stress over. Ik heb genoeg geld, ik heb genoeg tijd – de mogelijkheden liggen voor me open. Doordat ik overal ‘genoeg’ in ervaar is de overleef-stand weg. Ik merk dat ik lichamelijk steeds zachter en ‘aaibaarder’ word, maar wel ook steeds krachtiger. En ik voel me heel goed geaard. Ik kan dit alles nu, omdat ik mijn shit heb opgeruimd en mijn processen ben aangegaan. En dat ook blijf doen.

Leven is voluit genieten geworden!

Hoofdstuk 10 | Van het donker naar het licht, is de weg naar mijn hart.

Van leven met mijn hart op slot, naar leven met mijn hart volledig open. Juist nu met mijn kennis en ervaring kan ik aan mijn klanten het verschil duiden tussen in de consensus en buiten de consensus leven, hoe subtiel dat verschil ook is, en het hen laten voelen. Nu ik in het licht sta, ervaar ik wat werd bedoeld toen tegen me werd gezegd ‘vanuit het donker naar het licht bewegen’.

Ik beleef steeds meer het volle bereik aan mogelijkheden in dit leven. Oei ik groei - nog steeds.

Ik ben super trots op mijzelf, waar ik nu sta. Tijdens een sessie herinnerde mijn coach mij eraan: “Weet je nog Ellen, tijdens een lesdag bogen de Azez voor jou.” Nu snap ik ook waarom en het ontroert mij diep:

Inmiddels weet ik dat ik als lichtwezen een Azez ben. Ook wel ‘Het Naamloze Licht’ genoemd. Omdat ik licht ben, kon ik ook zo diep mijn reis in het donker beleven: er is altijd een weg terug naar het licht, want dat is wie ik BEN. Zodoende kon ik het volledige bereik van mogelijkheden pakken van het donker aan de ene kant en het licht aan de andere kant en alles ertussen in.

Ik heb een reis vol avonturen afgelegd, waarin ik heel veel heb beleefd, gevoeld, ervaren en geleerd. Ik heb veel kennis tot mij genomen op mijn reis. Ik geniet van mijn groei van Bewustwording. Mijn klanten groeien met mij mee. Ik heb het volle bereik van mogelijkheden beleefd en het bereik en dit bereik wordt nog steeds groter. De frequenties blijven stijgen. De bereikbaarheid van mogelijkheden gaat in een rap tempo omhoog. Ik word hier echt blij van als ik dit zo schrijf.

Nawoord en inzichten over het leven

De kinderen van nu komen in de hoogst mogelijke frequentie binnen. Iedere keer worden er weer nieuwe frequenties aangereikt, als wij als mensheid, weer stappen maken en groeien. Bewustzijnsverruiming.

Je komt in het leven om avonturen te beleven, te voelen en te ervaren. Want als energie, licht energie die wij zijn, heb je geen tastbaar lichaam. Je kent geen pijn of andere emoties. Dit beleef je hier op aarde in jouw lichaam dat precies is afgestemd op jouw plan hier op aarde. Als lichtwezen oordeel je niet, en heb je geen gevoelens van schuld, schaamte of oordeel. Als mens in je fysieke lichaam kun je die wel ervaren.

Wat ik nu weet is dat alle antwoorden in mijzelf zitten. Wat ik doe en ervaar met mijn gedachte, mijn gevoel en mijn lijf is leidend. En als ik naar mijn innerlijke stem luister is er magie in mijn leven en komen de dingen vaak als vanzelf naar mij toe lijkt het, vaak anders als ikzelf in gedachten heb. Ik laat los. Mijn energetisch team speelt mee en orkestreert mee, zij hebben het grotere plaatje in beeld. Nu kan ik zeggen. Mijn leven is mooi. Mijn leven is het waard om te leven met alle ups en downs. Ik ben het waard om mezelf lief te hebben, onvoorwaardelijk. Ik ben puur mezelf.

Louter Spelend Bewustzijn. Hoe je het leven speelt, ervaart en beleeft is geheel jouw keus. Voordat je op de aarde komt, maak je een plan met jouw energetisch team en met degene die je kunnen helpen, je medespelers, om dit plan zo uit te voeren zoals je het wenst te beleven. Jij als mens zet de puntjes op de i, zal ik maar zeggen.

Jij bent zelf een volwaardig lid van jouw energetisch team. Jij bent degene die het plan op aarde neerzet en uitvoert. Het grootste onderdeel van mijn plan was de weg van het donker naar het licht af te leggen. Met alle diepgang en nuances erop en eraan, het volle bereik van mogelijkheden exploreren. Dit plan heb ik volbracht. Dit heb ik gemasterd. Het is nu voor iedereen mogelijk om deze weg ook af te ronden. Ik ben je voorgegaan, het zit nu in het menselijke bewustzijn, voor iedereen pakbaar.

Over mij, Ellen

Al zo'n 18 jaar begeleid en coach ik mijn klanten in hun bewustwordingsprocessen. Nu ik in bewuste verbinding met mijn team van lichtwezens sta, zie en voel ik ze regelmatig juichen. Door mijn werk als energetisch master, The Freedom To Fly Coach en inspiratiespreker, zie ik mijn team met mij mee veranderen en groter worden. En mijn klanten groeien even hard mee. Op dit moment ben ik bezig met Remembering The Plan - One Year Intensive Business Course for the Spiritual Entrepreneur van Marieke Zwinkels. Waar ik echt sprongen maak in mijn bewustwordingsprocessen.

Ik moest een duidelijke keuze maken om van het donker naar het licht te gaan. Steeds weer opnieuw keuzes maken voor het licht - aftasten: wat voelt beter voor me. Mijzelf vergeven op alle fronten en de ander vergeven.

Ik geniet voluit nu ik luister naar mijn innerlijke stem.

Zij wijst mij de makkelijkste weg naar zelfliefde, vrijheid, veiligheid, zelfempowerment en eenheid in mezelf. De keuze om te leven vanuit mijn hart is gemaakt. Ik ben super blij met deze keuze. Als ervaringsdeskundige en coach kan ik jou begeleiden van denkend in beperkingen naar een voluit leven, van volledig jezelf kwijt zijn naar Louter Jezelf Zijn, van verongelijkheid naar totaal je eigen verantwoordelijkheid nemen, van het donker naar het licht.

Waar je op dat pad ook staat of het nu zwaar of licht voelt, ik ben er voor je. Je hoeft het niet alleen te doen. **Maar jij bent en blijft altijd leider van jouw eigen proces.** Je kunt altijd instappen in één van mijn trajecten voor persoonlijke groei en bewustwordingsverruiming.

Het grotere plaatje overzien, vanuit een ander perspectief kijken.

Louter Jezelf Zijn

Als we gaan samen werken verander jezelf, verandert je leven, verandert de wereld om je heen. Jij verandert door je eigen verantwoordelijkheid te nemen en je eigen processen aan te gaan. En ja daar is lef voor nodig. Ellen begeleidt je hierin en houdt de frequentie hoog. Ellen biedt je een veilige omgeving. Je hoeft het niet alleen te doen. Jij bent altijd de leider van jouw proces, zowel tijdens jouw transformerende processen als tijdens de coaching, je krijgt de ruimte je eigen inzichten te ontvangen, zo verruim je je bewustzijn. Hierdoor krijg je het zelfvertrouwen dat je het zelf kan. Je empowered jezelf. Je diepere lagen afpellen, laagjes van onvervulde delen vol emotie, vervullen, schuld, schaamte, oordeel en overtuigingen ze passen niet meer. Ze transformeren en vervangen voor wat wel passend is. Je vrij voelen. Je leert luisteren naar je innerlijke stem, tussen al die andere stemmen in je hoofd. Voluit genieten is het resultaat.

Grote winst:

Doordat jij verandert, je hebt jouw processen doorlopen en je bewustzijn verruimd, reageer je anders, jouw onvervulde delen zijn vervuld, je hebt geleerd te reageren vanuit jouw volwassen zijn. Hierdoor is jouw kijk op jezelf en ook jouw kijk op de wereld om je heen veranderd. Jouw vrienden, kinderen, partner, collega's kunnen er nu voor kiezen om ook anders op jou te reageren.

Ik herinner mij de nieuwste versneller van transformatieprocessen, de methode Louteren. Louter betekent zuiveren, diepgaand tot in jouw onderbewustzijn. Bij Louteren beweeg je mee naar een mega persoonlijke bewustzijns groei. Waar je leert jouw eigen processen te transformeren. Er op te vertrouwen dat je het zelf kunt. Dit bekrachtigd je enorm. Hierbij coach ik op multidimensionaal niveau tot in jouw kern. Een mega persoonlijke ontwikkeling en groeitraject.

Wat ik doorkreeg van mijn team:

Ellen gebruikt de Language of Licht bij : "Louteren"

Geaard de energie is hoog. Ellen is vele levens bij ons *De Asthors* in de leer geweest en afgestudeerd, wij zijn het volk van energetisch masters wij doceren in de nieuwste technieken van transformatieprocessen.

Het is nu tijd voor een nieuwe wereld waarin jullie lichaam een steeds minder vaste vorm krijgt.

Ellen weet wie ze is: een Azez, zij is onderdeel van het naamloze licht. Hierdoor kan zij de hoogste lichtfrequentie aanwezig op de aarde faciliteren, die zich versneld verhoogd. Wat dit nu betekent voor jou? Louteren betekent zuiveren en is totaal afgestemd persoonlijk op jou. Hierdoor kunnen jullie steeds makkelijker jullie processen doorlopen. Je leert de keuze te maken om steeds meer voor het licht te kiezen.

Ellen werkt altijd samen met ons haar energetisch team. Jouw team wordt altijd uitgenodigd. Jij bent altijd de leider van jouw eigen proces.

Nodig jezelf uit voor een oriënterend gratis gesprek waarin er altijd kwartjes vallen

Kies je ervoor om voluit te genieten? Louter Jezelf te Zijn. En te leren om alles op te ruimen in jezelf wat niet meer past bij jou met hoe je nu wilt leven. Stuur dan een mailtje naar louterspelendbewustzijn@gmail.com met je naam en telefoonnummer, dan bel ik je voor een gratis oriënterend inspirerend gesprek.

Het is altijd mogelijk om te praten over een betalingsregeling.

Aan mijn website www.ellenlouter.com wordt hard gewerkt.

Je kunt mij nu vinden op:

<http://www.facebook.com/ellenlouter7> mijn persoonlijke facebook pagina

<http://www.ellenlouter.com> mijn website gaat binnenkort in de lucht en

https://youtube.com/channel/UCb5nYWXC40ylooZs4_vMG6g mijn eigen you tube kanaal Ellen Louter

www.thefreedomtoflycoach.com/ellen-louter/ sta ik als The Freedom To Fly Coach afgestudeerd in juli 2021, de eerste lichting.

Cordium het spirituele centrum van Nijmegen: <https://cordium.nl/ellen-louter/>



©Ellen Louter-Energetisch master en The Freedom To Fly Coach | Niets uit dit e-book mag zonder mijn toestemming gedeeld worden met derden.