

Live online 4 okt 2024



Reflectie:

- Waar ben jij op dit moment bang voor?
- wat is je doemscenario beeld?
- welke pijn zit erachter

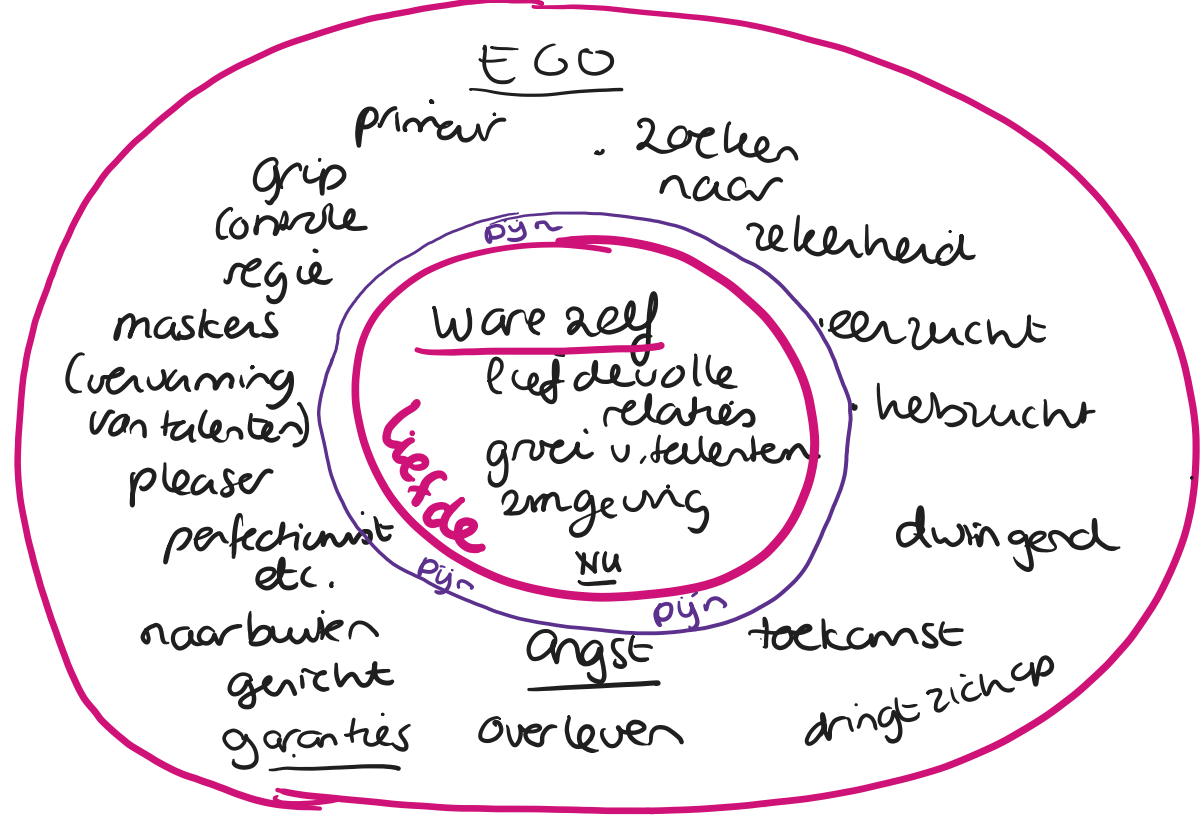
4 Basisangsten

- angst om niet van waande te zijn
- angst om er niet bij te horen
- angst voor te kort
- angst voor controle verlies

ANGST of Liefde

primair overleven	k	secundair leven	
maakt je bewust	e	verdiepen van je bewust zijn	→ vertrouwen & wijsheid
	4		
	2		
	e		

éérste weg naar binnen  
ipv naar buiten



Als er angst is heb je een les in vertrouwen.

- Hoe:
- erken je angst door zie het als illusie v. in EGO = niets intimiderend toch
  - liefde is de hoogste macht jij hebt toegang tot oneindig meer liefde vande omvang van je angst.
  - kies voor vertrouwen / liefde ook al voel je het niet.
  - omarm je innerlijke (kind) pijn met vertrouwen

Angst bied je de mogelijkheid tot groei in vertrouwen en wijsheid en draagkracht (holding space)

- Reflectie:
- wat heeft angst mij opgeleverd?
  - welke les heb ik getrokken uit mijn pijn / angst?
  - welke kwaliteit leert het me op?

Meditatie

Huiswerk

- ✓ ga de angst, ook de kleine, herkennen vanuit het standpunt 4d waarnemen. ik heb angst ipv ik ben angst
- ✓ door zie de intimiderende kant van angst als liefdeloos respect v. d. wijze wil
- ✓ nodig de pijn uit in liefde & vertrouwen
- ✓ heb geduld: 't gaat om't opstaan niet om het vallen.

Volgende keer:  
vrij 1 nov 2024 Timing is everything