

A hand is shown in silhouette, reaching upwards with fingers spread. The background is a city skyline at sunset, with a warm orange and yellow glow. The sun is positioned behind the hand, creating a bright light effect.

Kluyzenaer's VAL® Methode

V(ergeven) A(ccepteren) L(oslaten)®

WWW.VALMETHODE.NL

V.A.L®

Ik ontwikkelde de V. A. L® methode als één van de basis onderdelen van de inspiratiesessies, ter ondersteuning van het ontwikkelen van het bewust zijn en daarmee het omarmen van meer zelfliefde.

Vergeven

‘Vergeef jezelf maar vergeet nooit dat de reflectie van elke les een pure spiegel was toen jij dacht dat je in het donker zat.’ Vergeef en vergeet alles waarover je een oordeel hebt, vergeef en vergeet elk oordeel op zich. Zodat jij daarmee enkel jouw interne licht zal mogen spiegelen en reflecteren van binnenuit naar de wereld om je heen.’

‘Vergeef jezelf voor alle keren dat je oordeelde en dat je in dat oordeel enkel voor en aan jouw eigen ziel om vergeving vroeg.’ Dat klinkt misschien enorm zwevend maar het leren helen van onszelf gaat in de basis om de manifestatie van levensenergie en licht, manifesteert men enkel donker dan zal men exact dat terug krijgen.

Een ‘dader’ zal altijd slachtoffer blijven van zijn daderschap totdat hij of zij via de vergeving van zijn eigen ‘zonden’ zijn of haar slachtoffers onder ogen komt en vanuit de vergeving van beiden, zichzelf met zijn of haar slachtoffers en al zijn daden verzoenen zal.

#kluyzenaer

Accepteren

Accepteren dat alles wat je doet een les is, is voor de meeste mensen een enorme uitdaging. Maar zodra je mag, zal en kan accepteren dat je via het 100.000 keer vallen en opstaan, je uiteindelijk zal mogen leren lopen, begrijp je wellicht ook beter dat alle drie met elkaar verbonden zijn. Dus de eerste acceptatie is “Ik ben niet wat ik denk, Ik ben.” en sterker nog hoe vaak vinden we onszelf lelijk, te dik, niet goed genoeg, niet sterk genoeg, niet genoeg doorzettingsvermogen hebben, terwijl onze interne projectie vanuit ons hart en ziel eigenlijk totaal iets anders zegt? Die zegt namelijk ‘Ik ben niet gebroken, ik ben heel want ik ben liefde, ik ben licht, ik leef’. Het duister, donker of het zwart is allemaal buiten ons want dat is de projectie van iemand anders, meestal begint dat bij onze ouders, familie of onze leraren, sportcoaches maar ook onze partners. Alleen als je bewust bent van de acceptatie dat ‘Ik ben liefde, ik ben licht.’ en dat vanuit jezelf, voor jezelf blijft manifesteren zal het donker of het zwart geen vat meer hebben. Immers zwart is de spons voor het licht, en niet andersom.

De meeste mensen manifesteren als ze negatieve gedachten hebben, ‘maar het is zo donker, ik kan niets zien’ of ‘ik zie geen uitweg meer.’ Het niet vinden van die ‘uitweg’ of het ‘niet kunnen zien’ is letterlijk het doel, zodat je via je eigen licht, meer (in)zicht ontwikkelen mag. Vraag jezelf eens af ‘Heb ik in het donker licht of zicht nodig, om mijn weg te kunnen vinden?’ Het antwoord is (in)zicht.

Loslaten

Loslaten is misschien nog wel de grootste uitdaging maar het is eigenlijk zo simpel als 1,2,3 als je de bovenste 2 stappen ook kan en zal hanteren, manifesteren. De enige angst die je hebt om los te laten, is dat je met 'lege handen' achterblijft, maar deze 'lege handen' geven je 'open armen' waarmee je open mag staan voor meer (zelf)liefde. Zie het als een (innerlijk) kind dat letterlijk al zijn speelgoed laat vallen op het moment dat hij zijn vader of moeder ziet, en naar je toe zal rennen om je een knuffel te geven. Dus alle zinnen van het mantra: Loslaten, niet bang zijn, alles komt goed, ik ben bij je, zijn letterlijk de woorden die je tegen je eigen kind zou zeggen als het bang is.

Visualiseer dat je jezelf (jouw innerlijk kind) de grootste knuffel mag geven en hem of haar verteld dat je niet bang hoeft te zijn, dat alles goed komt, en dat jij voor altijd bij haar of hem zal zijn. Onthou ook dat als je jezelf blijft vasthouden, je handen dus nooit meer leeg zullen zijn en dat je met open armen meer en meer liefde zal kunnen geven en ontvangen.

Heb je meer vragen? Neem gerust contact met me op.

#kluyzenaer

V(ergeven) A(ccepteren) L(oslaten)®



Luister naar de podcast.

