

Het onderzoeken van emoties

Rebalancing gaat over verbinding maken met je emoties, zodat je vrij wordt van het verleden. Het vasthouden van emoties uit het verleden, maakt dat je niet in het hier en nu kunt zijn. En het heeft effect op je lichaam: kramp.

Wat is het verband tussen verkrampd zijn en niet in het hier en nu zijn?

- Je hoort niet goed.
- Je wereld is klein.
- Je voelt niet en raakt geïsoleerd.
- Je denkt in plaats van voelt.
- Je krijgt gebrek aan energie. Het stroomt niet.

Als je verkrampd, vraag je dan af hoe oud je je voelt. Je ziet er uit als een volwassene, maar emotioneel ben je misschien 2, 4, 8, of 12 jaar. En zo ga je dan ook om met de wereld. Je gebruikt dan ook maar een paar bronnen van de bronnen die je tot je beschikking hebt. Met Rebalancing leer je veel meer bronnen aan te boren: kracht, eerlijkheid, oprechtheid, verbinding, mededogen en liefde.

Vraag je af waarom het zo moeilijk is om met je gevoelens te zijn.

Waarom is het volgens de mind nodig om automatisch te reageren. Hoe oud ben je in die situatie? Het voelt niet veilig om te voelen. Wil het kind niet dat er iets veranderd?

Is er angst dat de situatie zich herhaalt? Als je je verbindt met de angst, komt het in beweging. Je kunt je dan heel beroerd voelen. Als je je goed voelt, ben je er waarschijnlijk nog niet. Vaak is er angst dat als je gaat voelen, het weer net zo zal zijn als vroeger. Je onderscheidt niet dat de situatie nu anders is.

Als je er helemaal in gaat en voelt, dan verandert het. Als je er ja tegen zegt.

Geef het een plek in je lichaam en het neemt je mee naar een diepere laag.

Soms duurt dat een tijd.

Je komt dan in een andere dimensie van zijn. Dan is het vredig, vol, rijk en gevuld. Het kent het zijn goedheid. Als je er boven of erbuiten blijft, kun je nooit je goedheid voelen. Dan is er angst om door de mand te vallen en moet je steeds presteren. Het is van belang mensen hun goedheid te laten ervaren.

"Ik doe goede dingen" komt van buiten af.

"Er is goedheid, hoe zou het vandaag naar buiten komen" komt van binnenuit.

Greet Meijer