



In 7 stappen naar je zielsmissie

Yvonne van Alphen



Solute Reflectiecoaching



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inleiding	5
7 stappen tot je zielsmissie	6
7 stappen om in verbinding te komen met jouw zielsmissie	9
Afsluiting	10



Wat kom je op aarde doen en hoe vindt je jouw zielsmissie?

Jarenlang was ik altijd aan het zoeken. Ik voelde mezelf niet helemaal thuis op aarde. De maatschappij begreep ik al helemaal niet. Verschillen tussen mensen, de een beter vinden dan de ander. Machtsstructuren in bedrijven en op school moest alles op dezelfde manier. Konden mensen niet gewoon normaal doen tegen elkaar, we zijn toch allemaal mens en gelijkwaardig? Ik vroeg me soms af: wie heeft dit verzonnen deze poppenkast en waarom moet ik van alles?

Met vallen en opstaan, veel pijn en verdriet vond ik uiteindelijk wat ik zocht, mezelf.

Ik voelde alles, behalve mijn eigen pad

Vroeger had ik al een gave om alles aan te voelen nog lang voordat het gebeurde. Klinkt leuk hè, maar dat was het meestal niet. Ik voelde me alleen en onbegrepen. Wat ik voelde kwam uit maar ik had eigenlijk niemand waarmee ik daar over kon praten. Daardoor deed ik wat er van me verwacht werd en ging ik langzaam steeds meer in de wereld staan 'zoals het hoort'. Wat ik nog niet zag was dat juist dit zorgde voor alle weerstand en lessen die ik tegenkwam op mijn pad.

Dat viel ook niet mee omdat ik alles alleen moest doen (dacht ik). Totdat ik óp was en hulp ben gaan zoeken. Ik kwam bij een medium terecht en daar maakte ik iets ongekends mee: ik voelde me gelijk thuis. Ik kon mezelf zijn en voor het eerst al mijn gaves laten stromen. Dat was een gevoel, een openbaring die voelde van levensbelang.

Toch klopte er iets nog steeds niet. Ik vond het heel leuk allemaal om met heldere vermogens te werken, maar wie was ik dan zelf? Ik zag van alles, maar niet waar het in mijn leven naartoe moest. En wie zag mij?

Achteraf zie ik patronen in wat er in mijn leven speelde. Welke opleiding, welke baan en welke relaties en vriendschappen ik ook probeerde, ik leek mijn plek maar niet te vinden. Dat deed pijn, en hoe moest ik door die pijnlijke stukken heen? Op mijn werk onder een baas ging ik 200% en toch werd ik niet gezien en was het niet goed genoeg. Bij mij familie was ik nog meer de 'andere', degene die afweek. Ik voelde me niet gezien waardoor ik me zo alleen voelde.



Solute Reflectiecoaching

Dat veranderde toen ik ziek werd

Dat steeds herhalende patroon veranderde nadat ik erg ziek werd door de ziekte van Lyme: mijn organen waren ontregeld en ik functioneerde nog maar twee uur per dag. Dat zou nooit meer over gaan, werd me verteld - en toch werd ik helemaal beter.

Ik was zo klaar met mezelf anders voordoen dan wie ik ben. Ik begon mijn eigen bedrijf en dat veranderde alles. Wat in me opkwam lukte en kreeg vorm. Ideeën werden werkelijkheid, wat ik creëerde manifesteerde zich heel simpel en aards. Retraites bijvoorbeeld. Klanten. Groepen die ik leidde en waarin ik alles kon inbrengen wat ik bèn, in plaats van keihard te werken.

Ik leerde mezelf opruimen en mezelf steeds beter leren kennen. Zo boven zo beneden en zo beneden zo boven. Verdiepen, echt mezelf en mijn leven helemaal aangaan en helen.

Toen ik dat deed leerde ik pas echt mezelf kennen. Hoe werk ik en waarom deed en doe ik de dingen zoals ik doe? Wonderlijk en confronterend.

En toch, in deze mooie reis miste ik iets alleen wist ik nog niet wat. Ik kreeg vanuit het universum een oefening door en deze oefening ben ik zelf gaan doen en later in mijn trajecten.

Contact met mijn ziel

Die oefening wil ik in dit e-book ook aan jou doorgeven, omdat hij zo krachtig is en zo simpel. Ik moest namelijk contact maken met mijn ziel vanaf het moment dat ik besloot naar aarde te komen, hoe bijzonder is dat?! Ik zag mezelf, mijn ziel en voelde mijn eigen missie. Deze missie bestaat uit allerlei lagen maar de kern, daar vond ik waar ik mijn hele leven naar op zoek was. Mezelf en waarom ik hier naar aarde ben gekomen...

Dit heeft mij zoveel rust gebracht, wetende of beter gezegd voelende waarom ik deze keuze maakte en wat ik hier mag doen.



Solute Reflectiecoaching

Mijn vraag beantwoord: wat ik hier kom doen

Door deze oefening na al die jaren van zoeken, weet ik wat ik hier op aarde kom doen. En dat is totaal mezelf zijn. Mijn leven leiden in plaats van lijden omdat ik me aanpaste aan anderen. Vanuit mezelf zijn kon ik ook mijn spirituele zelf zijn, als ziel. Ik beweeg nu vanuit mijn hart en ziel. Ik laat het leven komen zoals het zich aandient en geef het van daaruit vorm. Ik vraag me niet meer af wat iemand vindt. Dat maakt me niet uit. Het is mijn leven en dat geef ik vorm op mijn manier. Daardoor kan ik nu als ziel heel stevig op de aarde leven. Dat betekent niet dat dingen niet meer pijn kunnen doen, maar het mag er zijn. Ik heb niet meer het gevoel dat ik iets 'moet', van mezelf of van een ander of van de maatschappij. Moeten is veranderd in verantwoording nemen, en zo sta ik als een huis. Ik zorg voor mezelf, weet wie ik ben en daardoor kan ik er zijn voor anderen.

Ik heb verbinding: met mezelf, de aarde en het universum

Ik voel me niet meer alleen, ik voel mij verbonden met mezelf en de hele aarde, mens, dier en het universum. Ik kom hier om mijn lichtwerk in te zetten en om daar een voorbeeld in te zijn, zodat de zielen die daar klaar voor zijn zich ook thuis kunnen gaan voelen op aarde. Zodat zij ook verder kunnen met hun leven. Ik heb de moed daarvoor want ik 'doe'. Concreet, ik doe wat ik moet doen. Ik kom voor mezelf op en ben mezelf. Wat ik daar ook voor moet doen. Als ik het kan, kan jij het ook!

Zo is het nu voor mij:

Ik heb geleerd om mijn leven vorm te geven zoals ik dat wil. Niet meer tegen de verdrukking in, maar in openheid. Dat ik dat tegen de stroom in deed, maakte dat ik altijd anders was.

Nu pas ik me niet meer aan bij andere mensen. Mijn ijkpunt zijn niet meer de verwachtingen van anderen, maar mijn afspraken met mezelf. En daar houd ik me aan. Want die kloppen voor mij.

Dat betekent dat ik nu verantwoordelijkheid neem voor mijn eigen keuzes en mijn eigen daden. Ik sta als een huis. Ook als ik tegenwind voel, kan ik mezelf dragen, mijn gezin en mijn onderneming. Daarin heb ik mijn anders-zijn en mijn heldere blik als uniek punt.



Solute Reflectiecoaching

Ik gebruik mijn gave onafhankelijk

Ik heb geleerd om die heldere blik, dat vooruit weten, niet meer weg te stoppen maar te gebruiken in de dagelijkse wereld. Daardoor wordt mijn blik helderder én pas ik steeds beter in de maatschappij op punten waar ik dat wil. Moeten is zelfs leuk geworden, en sommige dingen doen zoals ze horen gaat als vanzelf. Ik heb het anders zijn en het spirituele ingezet om heel stevig op de aarde te staan. Ik leef mijn zielsmissies!

En dat... wil ik in alle liefde delen met jou! Want hoe mooi zou het zijn als jij zelf kan voelen waarom jij hier bent en wat je hier wilt leren en ervaren en waarom? Als jij je licht kunt voegen bij het mijne en dat van vele anderen?

Ik ga je helpen! Laten we het samen doen.





Inleiding

Waarom dit E-book?

Om mij heen zie ik het gebeuren. Mensen die van hun pad af zijn, boos zijn en niet weten wat ze zoeken. Allemaal hetzelfde herkenbare eenzame gevoel al vanaf hun geboorte. Krap in een lichaam gekomen met hun ziel en langzaam vergeten wat ze hier komen doen.

Herken je dit?

Je wordt niet begrepen om je heen. Je bent altijd anders geweest met een andere visie en andere gedachten. Niet van huisje, boompje, beestje en naar school, werken en heel je leven maar in dienst zijn van een ander. Nee je wilt anders, meer natuurlijk en dieper. Geen oppervlakkig geneuzel maar praten, verbinden maar dan echt. Dat 'echt' begrijp je nog niet helemaal maar daar ga ik je mee helpen want daar ben ik de expert in en jij straks ook!

Je wilt jezelf zijn en doen wat jij zelf fijn vindt. Door het gevormd zijn door je gezin, je familie ben je jezelf meer gaan aanpassen aan iedereen om je heen. Dat geeft frustraties want je bent niet aan het doen wat je eigenlijk wil. Dat is ook lastig want hoe weet je nou eigenlijk of je echt voor jezelf kiest of dat je weer iets aan het doen bent op de energie van iemand anders?

Na het lezen van mijn E-book begrijp en voel jij wie jij bent en heb je contact gemaakt met jouw ziel en zielsmissie. Jouw zoektocht komt tot rust, jij komt tot rust en je kan gaan leven op aarde hoe jij dat wil. Op jouw manier!



7 stappen tot je zielsmissie

Dat je zover bent gekomen met het lezen van mijn E-boek, wil zeggen dat je echt wilt. Je haakt niet af, je bent moedig en gaat door omdat jij klaar bent voor jezelf. Je zegt 'ja'!

Het effect van jezelf toestaan om voor jezelf te zorgen door 'ja' te zeggen en op zoek te gaan naar jou missie, zet jouw hele wezen in beweging richting jouw ziel.

Laat ik voorop stellen. Wil deze oefening slagen dan moet je kunnen voelen. Dus niet alle wijze weetjes weten die je weet, nee je moet ze voelen. Tot op het bot, want hoe kan je anders met je eigen ziel (her) connecten? Stel jezelf helemaal open, je bent veilig!

Ben je klaar voor jezelf?

Pak pen en papier bij de hand en schrijf je antwoorden uit.





Solute Reflectiecoaching

Stap 1.

Ga zitten met je voeten op de grond. Adem 5 keer diep onder in je buik. Doe je ogen dicht. Laat in je uitademing alles los wat je niet nodig hebt voor deze oefening. Hou je focus op je buikademhaling en laat jezelf helemaal in de stoel zakken. Voel je voeten en ontspan daarna je bekkenbodem.

Gebruik eventueel deze [meditaties](#)

Stap 2.

Je bent nu helemaal in jezelf, in je eigen energie. Je zegt 'Ik ben hier, ik ben (je naam)'

Visualiseer een bubbel van eigen energie om je heen. Hier ben je veilig.

Stap 3.

Adem rustig in je buik verder. Maak nu verbinding met je hart en verbind je met je ziel.

'Ik verbind mezelf met mijn ziel'

Stap 4.

Visualiseer je ziel die naar de aarde kijkt en schrijf op papier wat je voelt en ervaart.

Wat voel je fysiek in je lichaam?

Wat voel je emotioneel?

Wat voel je nog meer?



Solute Reflectiecoaching

Stap 5.

Vraag aan jezelf, aan je ziel waarom je hier naar aarde bent gekomen. Schrijf dat uit op papier.

Waarom ben ik hier?

Wat wil ik leren?

Wat wil ik ervaren?

Alleen jij! Als er een antwoord komt 'andere mensen helpen' ga je terug naar je hart en ziel. Dit gaat om jou! Wat wil jij hier leren? Wat wil jij ervaren? Waarom maak jij deze kwetsbare moeilijke reis naar aarde? Niet voor een ander, voor jezelf en waarom? Voel maar en schrijf alles uit op papier.

Stap 6.

Vraag door. Vraag door op de vragen waarom, diep je vraag uit.

Bijvoorbeeld: ik wil leren leven. Waarom? Ik wil leren leven zonder angst. Waarom?

Ik wil leren leven zonder angst zodat ik mezelf kan zijn en doen wat ik wil.

Hoe zou jij je voelen als je zonder angst jezelf kan zijn? Enz.

Voel je antwoorden (niet denken maar voelen). Je hebt de eerste stap om voor jezelf te kiezen gehaald! Dat heb je super goed gedaan!

Stap 7.

Bedank jezelf en jouw hele wezen voor deze oefening. Keer rustig terug naar jezelf.

Adem een aantal keren onder in je buik en kom rustig terug bij jezelf in je eigen

bubbel. Je zegt: ik ben hier, ik ben (naam).



7 stappen om in verbinding te komen met jouw zielsmissie

1. Adem onder in je buik, ontspan je bekkenbodern.
2. Visualiseer je eigen energie in een bubbel om je heen. Je zegt ' Ik ben hier, ik ben (naam)'
3. Adem onder in je buik en verbindt met je hart en ziel.
4. Visualiseer je ziel die naar aarde kijkt, klaar om de reis naar aarde te gaan maken.
Schrijf op wat je voelt. Fysiek, emotioneel en alles wat je ervaart.
5. Stel jezelf vragen. Waarom ben je hier naar aarde gekomen?
6. Vraag door en verdiep. Waarom...
7. Bedank jezelf, jouw hele wezen voor deze oefening. Keer rustig terug naar jezelf. Adem een aantal keren onder in je buik en kom rustig terug bij jezelf in je eigen bubbel. Je zegt: ik ben hier, ik ben (naam).

Geef jezelf een dikke knuffel en zet dankbaarheid in je hart en laat dat door heel je lichaam stromen.



Solute Reflectiecoaching

Afsluiting

Zo lieve ziel, wat een reis heb je hier al gemaakt! Daar is veel moed voor nodig en dat heb jij! Anders zou je dit niet lezen.

Ik hoop dat je met deze oefening hebt kunnen voelen wie jij bent en hoe het is om even echt in verbinding met jezelf te komen. Misschien heb je jouw zielsmissie niet helemaal helder en kan je al jouw gevoel nog niet vertalen, dat is oké. Daar kan ik je mee helpen en ook dat kan ik je leren om die vertaling helemaal helder en concreet te maken.

Vul dit formulier [gratis-sessie](#) en we bespreken samen jouw oefening en ik geef je gelijk een aantal tips afgestemd op jou.

De samenvatting kun je printen en deze stappen kun je altijd gebruiken om met jezelf te verbinden.

Super goed gedaan! Stop met denken en start met voelen!

Veel liefs,

Yvonne van Alphen
Solute Reflectiecoaching & Innerlijkereis-coaching



www.solute-bewustwording.nl

Volg mij op [Facebook](#), [Instagram](#) & [Linkedin](#)

