



Wanneer innerlijk werk een manier wordt om het leven - met zijn uitdagingen - uit de weg te gaan

AUTEUR: **ASTRID VAN PLUUREN**

Je hebt al heel hard gewerkt aan jezelf. Je hebt gelezen, gestudeerd, trajecten en cursussen gevolgd en inzichten verzameld die duidelijk maken waar je patronen vandaan komen. Je weet inmiddels waarom je reageert zoals je reageert, en toch merk je dat dezelfde situaties zich maar blijven herhalen, in je werk, in je relaties en in de keuzes die je maakt. Je groeit, maar die groei lijkt de kern van wie je bent en van waaruit je leeft niet te bereiken.

Zelfontwikkeling, persoonlijke groei, in je kracht staan: het zijn al lang geen loze begrippen meer voor jou, maar ervaringen die je van dichtbij kent. Je hebt tijd, aandacht en energie geïnvesteerd in alles wat je dichterbij jezelf zou brengen. Dan zou je – tenminste – verwachten dat het leven lichter en helderder wordt. Helaas is het verschil niet zelden kleiner dan gehoopt. En dus rijst de vraag waar je energie dan eigenlijk naartoe gaat? Ze zit vooral in het lezen, begrijpen en verwerken. Kennis is één ding, maar die daadwerkelijk internaliseren en integreren in je dagelijkse leven is iets anders. Het leven verandert niet door wat je weet, maar door de manier waarop je leeft.

De veilige cirkel van inzicht

Inzicht geeft jou dat gevoel dat je erop vooruitgaat, dat je begrijpt wat er zich in jou afspeelt. Het geeft houvast en een gevoel van controle. Dat is prettig. Veilig en comfortabel zelfs. Maar inzicht kan ook een cirkel worden waarin je rondjes blijft draaien: je ervaart iets, je zoekt de verklaring, je begrijpt waar het vandaan komt.

Vervolgens herhaalt zich hetzelfde patroon, want 'weten' betekent nog niet meteen 'omvormen'. De onderliggende energie die dit aanstuurt, is ongewijzigd, waardoor er in de praktijk niets verandert. Je kunt dus heel erg bezig zijn met kennis opdoen en toch geen stap vooruitkomen.

Dat geldt niet alleen voor kennis en inzichten, dat geldt net zo goed voor heling. Wellicht hoop je stiekem dat via een healing alle problemen op magische wijze uit je leven zullen verdwijnen. Maar heling bestaat uit twee delen. Met een healing kun je energie neutraliseren en jezelf bevrijden van belemmerende (gedrags)patronen, overtuigingen en gedachten, waardoor je met een hernieuwde blik naar situaties kijkt en er anders in staat. Dit maakt de weg vrij om dingen te veranderen. Of je dit daadwerkelijk doet, is aan jou. Zet je de verandering door in je dagelijks leven, of blijf je herhalen wat je altijd deed en creëer je zelf opnieuw de programmering? Het leven is dus net zo'n belangrijk onderdeel van de heling als de healing.

[lees verder >](#)

Energie brengt actie

De energie van dit moment kan je helpen om (ongewenste) patronen te doorbreken, want dit jaar is de energie actiegericht. Of je nu kijkt naar de westerse astrologie, de Chinese astrologie of numerologie: allemaal wijzen ze in dezelfde richting: actie, daadkracht, pionieren. Moedig, gepassioneerd en vastberaden. Energiek en snel. Het is het begin van een nieuwe cyclus. Neptunus en Saturnus zijn van het etherische, mystieke en ongrijpbare teken Vissen overgegaan naar de daadkrachtige en actiegerichte Ram, het eerste teken van de dierenriem. Deze energie is totaal anders dan die van het afgelopen decennium en zal de tijdsgeest van het komende decennium bepalen. Je kunt die gebruiken om structurele veranderingen aan te brengen.

Wanneer innerlijk werk een manier wordt om **jezelf te ontlopen**

Naast het internaliseren en integreren in je dagelijks leven is er nog iets dat meespeelt. Persoonlijke ontwikkeling kan ongemerkt overgaan van iets wat je helpt naar iets wat je bezighoudt. Het voelt goed om ermee bezig te zijn maar tegelijkertijd kan het ook een manier worden om net niet te komen op die plek waar de échte progressie zich bevindt, met name in de diepte, daar waar verborgen waarheden liggen opgeslagen. waar je de dingen niet hoeft te begrijpen, maar onder ogen moet zien. Dat zijn de plekken waar het minder leuk, minder inspirerend en minder comfortabel wordt.

Het onontdekte kan spannend zijn, beangstigend zelfs. Het voelt als onbekend terrein waar je liever omheen beweegt, waardoor je het – onbewust – heel gemakkelijk uit de weg gaat. Niet door je innerlijk werk stop te zetten, maar door ermee door te gaan. Nog een boek, nog een reading, nog een sessie. Zonder dat je het goed en wel beseft, kan innerlijk werk zo een manier van uitstel worden. Je draait voortdurend om de hete brij heen, zonder jezelf écht tegen te komen. Dat is niet uit onwil, maar omdat het veiliger voelt om bezig te blijven dan ontspannen te zijn, want tijdens momenten van ontspanning komt datgene aan de oppervlakte dat je al die tijd hebt vermeden of onderdrukt.

Van verklaren naar **ervaren**

De lijn tussen met jezelf bezig zijn en jezelf werkelijk aangaan is erg dun, maar cruciaal. Het is de bedoeling dat je jezelf niet langer bezighoudt (of aan het lijntje houdt), maar volledig in het hier en nu stapt. Dat je niet langer zoekt naar externe informatie, maar de wijsheid in jezelf vindt. Pas dan ontstaat er ruimte om jezelf werkelijk te leren kennen. Voorbij je maskers, rollen en patronen.

Misschien zit de echte groei niet in het blijven zoeken naar inzichten, maar in het toepassen van wat je diep van binnen al weet. En misschien vergt dat niet enkel actie, maar ook en vooral moed. De moed om alle lagen van jezelf te leren kennen, op jezelf te durven vertrouwen en verantwoordelijkheid te nemen voor je leven.

#oefening

In het hier en nu

Om in het hier en nu te leven en in je lichaam te komen, begroet je bewust en met volle aandacht je verschillende lichaamsdelen.

- Ga rustig zitten en sluit de ogen.
- Breng je aandacht naar je lichaam en begroet in gedachten je lichaamsdelen één voor één:
 - 'Hallo linkervoet'
 - 'Hallo rechtervoet'
 - 'Hallo linker enkel'
 - 'Hallo rechter enkel'
- Ga zo langzaam verder omhoog door je lichaam. Neem er de tijd voor. Voel waar je met je aandacht bent terwijl je elk deel begroet.
- Werk zo door tot je bij je hoofd bent aangekomen:
 - 'Hallo mond'
 - 'Hallo neus'
 - 'Hallo ogen'
 - 'Hallo oren'
- Sluit af door jezelf te begroeten: 'Hallo [jouw naam], wat fijn dat jij er bent'.
- Blijf daarna nog even met je aandacht bij wat je ervaart, voordat je zachtjes de ogen weer opent.



— Wie is Astrid van Pluuren? —



Astrid van Pluuren is oprichter van *Lead a Normal Life* en auteur van de boeken *Je zijn, Je wil, Je last* en *Je kracht*. In haar werk brengt zij energetisch bewustzijn, astrologische duiding en praktische integratie samen. Als geen ander weet zij het ongrijpbare te vertalen naar praktische handvatten voor het dagelijks leven. Dit vind je terug in al haar boeken, opleidingen, coaching en healing holidays van *Lead a Normal Life*.

Lees meer: leadanormallife.com