Bloom
PERSOONLIJKE GROEI

DE KUNST VAN OVERGAVE

ZONDER JEZELF TE VERLIEZEN

TEKST: **ASTRID VAN PLUUREN**

"Je moet het gewoon loslaten." Het klinkt eenvoudig en logisch, zeker wanneer je uitgeput bent van alles onder controle te houden. Maar loslaten zonder bewustzijn kan ook betekenen dat je meebeweegt met alles wat jou onbewust aanstuurt. Je geeft je dan niet over aan het leven, maar aan delen in jezelf die ongemerkt de regie hebben overgenomen. De kunst bestaat er daarom in om niet alles zomaar los te laten, maar om bewust te kiezen waaraan je je overgeeft.

Overgave wordt vaak begrepen als loslaten en laten ontstaan. Afwachten wat het leven brengt en erop vertrouwen dat wat op je pad komt ook zo bedoeld is. Maar als je zelf, meestal onbewust, voortdurend invloed uitoefent op wat zich aandient, is dat dan overgave? Of geef je je dan over aan bijvoorbeeld overtuigingen, overlevingsmechanismen en/of angsten die gaandeweg je leven zijn binnengeslopen? In dit geval kan je wel eens verder af komen te staan van de persoon die je werkelijk bent.

Wie of wat **leidt** er eigenlijk?

Elke gedachte, emotie en keuze heeft invloed op de richting die je leven uitgaat. Niet alleen jouw bewuste keuzes sturen je leven, maar ook lagen waarvan je het bestaan niet eens kent: overtuigingen die in de loop der jaren zijn ontstaan, ervaringen die in je systeem liggen opgeslagen, loyaliteiten, angsten, verwachtingen, spanningen en patronen die richting geven aan hoe je denkt, hoe je je voelt en hoe je handelt. Zonder dat je het beseft, sturen deze mee je leven.

Veel mensen hunkeren naar meer rust, naar een liefdevolle relatie of gelijkgestemden in hun leven, maar krijgen telkens iets anders op hun pad, omdat hun diepere sturing niet overeenstemt met wat ze bewust verlangen. Je kunt bijvoorbeeld verlangen naar vrijheid, terwijl angst je voortdurend richting veiligheid stuurt. Je kunt liefde willen ontvangen, terwijl een diepgewortelde angst voor afwijzing onbewust afstand creëert. Je wil misschien zo graag vertrouwen, terwijl opgeslagen ervaringen je voortdurend aansporen alles zelf onder controle te houden.

De richting van je leven wordt dus niet alleen bepaald door wat je graag wilt. Ook de energie die jouw systeem uitzendt, speelt daarin volgens deze visie een cruciale rol. Werkelijke overgave begint dan ook niet met loslaten, maar met bewust sturen. Dat vraagt om energetische zelfsturing, oftewel: bewust invloed uitoefenen op de energie van waaruit je denkt, voelt, kiest en handelt.

Van **onbewust geleid** worden naar **bewust sturen**

Vóór alles zal je moeten herkennen en opruimen wat jou onbewust aanstuurt. Opgeslagen emoties, patronen uit de familielijn, of wat binnen spirituele tradities als karmische belasting wordt omschreven, kunnen voortdurend richting geven aan jouw leven, zelfs als je je er bewust van bent. Bewust sturen begint daarom bij bewustwording, maar daarmee stopt het niet.

Echte verandering ontstaat wanneer je die onderliggende patronen laag voor laag leert herkennen en opruimen. Dan verdwijnt geleidelijk aan de ruis die steeds opnieuw de richting bepaalt. Naarmate er meer ruimte vrijkomt in je systeem, wordt steeds duidelijker wat werkelijk bij je past, waarna je daar met meer focus richting kunt aan geven.

Uiteraard kun je altijd een intentie uitzetten, maar de kracht ervan wordt mede bepaald door de energie van waaruit je dat doet. Wanneer verschillende onbewuste patronen tegelijk actief zijn, kunnen ze die intentie verzwakken en vertroebelen. Naarmate je die lagen opruimt, wordt je focus helderder, krachtiger en consistenter.

Ik bereik altijd wat ik wil, alleen niet op de manier waarop ik het wil. Vaak heeft het leven een briljanter idee in petto om er te komen

Energetische informatieoverdracht

In mijn optiek bevinden we ons in een periode waarin de energie op aarde verandert, waardoor de aandacht steeds meer verschuift van de louter fysieke werkelijkheid naar informatieoverdracht via energie en bewustzijn. Daardoor kan de verbinding tussen je binnenwereld en wat zich buiten jou afspeelt sneller zichtbaar worden. Ook zal daardoor datgene dat je uitzendt zich sneller in je leven weerspiegelen. Precies daarom wordt het steeds belangrijker om niet alleen je gedrag te veranderen, maar ook de onbewuste sturing in jezelf aan te pakken. Hoe minder ruis jouw systeem uitzendt, hoe zuiverder de samenwerking met het leven wordt.



Werk met intenties, niet met verwachtingen

Een intentie is geen bestelling aan het universum. Het is een bewuste afstemming op hoe jij in het leven wilt staan en welke kwaliteiten je in je leven wilt terugvinden, zoals vertrouwen, vrijheid of rust. Vanuit die afstemming maak je keuzes, handel je en sta je open voor de mogelijkheden die zich aandienen. Juist doordat je de uitkomst niet vastzet, ontstaat er ruimte voor oplossingen die je zelf waarschijnlijk nooit had kunnen bedenken.

lees verder >



Jij hebt **invloed** op de koers, maar **niet op elke bocht** onderweg

Wanneer de onbewuste sturing steeds meer oplost en je gerichte, heldere intenties zet, geef je bewust richting aan je leven. Vanaf dat moment ontstaat er meer ruimte voor spontane ingevingen, interessante ontmoetingen en onverwachte kansen die je brengen naar waar je wilt zijn. Het is alsof je een bestemming invoert in een navigatiesysteem. Jij bepaalt waar je naartoe wilt en jij zit achter het stuur. Onderweg ontvang je voortdurend nieuwe informatie waarmee je kunt bijsturen. Elke keuze creëert vervolgens nieuwe mogelijkheden. Je kunt immers enkel meebewegen met de werkelijkheid die zich ontvouwt vanuit de keuzes die je vandaag maakt.

Niet overdragen, maar **samenwerken**

Overgave betekent niet dat je alles overdraagt aan het universum. In mijn optiek vraagt het leven eerst iets van jou: dat je verantwoordelijkheid neemt, bewust kiest, en daar vervolgens naar handelt. Daarna begint de overgave: jij doet jouw deel, maar bepaalt niet hoe het resultaat tot stand komt. Soms dient een mogelijkheid zich aan die je zelf nooit had kunnen voorzien. En juist daarin schuilt de intelligentie van het leven. Je hoeft niet alles zelf te bedenken. Je hoeft alleen trouw te blijven aan de richting die je bewust hebt gekozen en erop te vertrouwen dat ook onverwachte wendingen deel zijn van een groter proces dan jij op dat moment kunt vatten en overzien.

De kunst van **overgave**

Misschien is overgave geen keuze tussen controle en loslaten, maar een volwassen samenwerking. Jij neemt verantwoordelijkheid voor jouw deel. Je leert jezelf kennen, ruimt op wat jou onbewust stuurt en kiest bewust de richting die écht bij je past. Daarna geef je het leven de ruimte om daarop te reageren. Dat is de kunst van overgave zonder jezelf te verliezen: niet minder sturen, maar bewuster sturen, terwijl je tegelijkertijd durft ontvangen wat het leven je aanreikt.

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.

↳ **leadanormallife.com**

