

Verlangen en aandacht

JE VERLANGEN VOELEN, IS JE VERLANGEN LEVEN

Wat een heerlijke combinatie! Ik denk zelfs één van de beste combinaties. Kan een verlangen zonder aandacht? Nee. Ik vermoed dat er dan onvoldoende vruchtbare grond is om te groeien. Het verlangen zal verpieteren. Helaas. En hoe heerlijk is het om je verlangen te richten op iets wat je energie geeft, je laat groeien, dat je je enorm levendig voelt!

Durf jij helemaal bij je verlangen te zijn?

Het is best spannend om een verlangen geheel de vrijheid te geven. Maar stel je eens voor: je hebt een diep verlangen ervaren en je wilt dat echt gaan leven. Wie komt dan meestal als eerste de pret bederven? Inderdaad je hoofd! Zou je dat wel doen, doe niet zo gek, weet je wel wie je bent, kan ik dat wel, mag dat wel, wat zullen anderen wel niet zeggen en denken etc etc. Jammer! Het verlangen verschrompeld waar je bij staat. En waar ben je dan met je aandacht? Juist: niet bij je verlangen! Je bent bij van alles en nog wat; all over the place.

100% focus op het verlangen

Hoe zou het zijn als je wel geheel met je aandacht bij je verlangen bent en blijft? En, bedenk je daarbij dat alles mogelijk is. Dat er ongelimiteerde opties zijn. Er is geen ruimte voor ondermijnende gedachten en gevoelens, want jij bent 100% gefocust op je verlangen. Hoe ziet het er dan uit? Ik zou bijna zeggen: niet voor te stellen. Maar wat moet dat heerlijk voelen!

Eerst dromen

Ik heb zelf een recent nieuw verlangen. Het gebeurde in een droom. Ik droomde dat een soort speelgoed opstelling rondom mijn bed echt werd. Ik bedacht me (in mijn droom): dit kan niet! En vervolgens: maar wat als wonderen bestaan? Dan moet ik me nu als de wiedeweerga 100% over geven aan wat er nu gebeurt. Oftewel 100% aandacht, 100% overgave, 100% voelen. Geen gedachte die ik er tussen zou laten komen. Mooi niet. Het voelde fantastisch.

Verlangen en aandacht

JE VERLANGEN VOELEN, IS JE VERLANGEN LEVEN

Afstemmen en vasthouden

En toen werd ik wakker natuurlijk. Het gevoel van: wonderen bestaan, bleef bij me. Ik merk nu, een paar dagen later en met de aandacht elders, dat het verlangen aan het vervagen is. Ik heb wel mijn voorwerk gedaan. Ik wist op het moment dat ik het droomde: dit is waanzinnig waardevol. Dit wil ik absoluut niet kwijt! Ik heb op dat moment even heel intens en zorgvuldig het gehele gevoel afgetast zodat ik er altijd naar terug zou kunnen gaan. Ik stap er als het ware zo weer in terug.

Goed voornemen

Nu is het aan mij om dit gevoel te voeden en op te laten groeien. Ik ben zo benieuwd wat daar uit gaat komen! Ik heb geen idee. Maar alleen al bij het gevoel zijn, mijn ongebreidelde aandacht eraan geven en het laten groeien maakt me al intens gelukkig. Ik hoop zo dat je dit herkent! Laat jij een verlangen dat in je hart is ontsproten opgroeien?

Verlangens en waarden

Een verlangen dat naadloos aansluit bij jouw waarden heeft heel veel kracht. Dat werkt als het ware als een motor. Een innerlijke motor die je voortstuwt ongeacht of het tegen zit of niet. Twee van mijn waarden zijn : liefde en verbondenheid. Mijn verlangen: geloven in wonderen, past daar helemaal bij. De combinatie geeft me heerlijke energie. Als ik over een verlangen spreek, bedoel ik eigenlijk een gevoel. Ik onderzoek helemaal hoe het voor mij voelt. De woorden die ik ervoor kies om het te vertellen aan een ander, doen er minder toe.

Laat je niet afleiden door wat er Nu nog niet is

Dit is wat wij veel doen: zo gericht zijn op wat er NU is en dan met name op wat er niet is, of wat er mis is. Daar zakt de moed je natuurlijk van in de schoenen. Dan is er geen feest. Je richten op je verlangen (dus op iets wat wellicht nog niet is, nog niet aan te raken, te proeven te ruiken is)

Verlangen en aandacht

VOEL JE VERLANGEN IS JE VERLANGEN LEVEN

doe je met je fantasie, met je gevoel, je emoties. Maak dat echt 100% geheel naar jouw wens. Doe het niet voor minder! Zorg dat je het zelf helemaal geloofd. Dat je het helemaal zeker weet dat dat gaat gebeuren.

Onderhouden van het gevoel

Zoals ik al beschreef heb je meer te doen op een dag dan alleen je verlangens te verzorgen. En misschien kreeg je bij de laatste zin: je weet zeker dat het gaat gebeuren, een gedachte zoals: nou.... Dat weet ik nog zo net niet hoor. Dat kan dat is allemaal heel logisch en menselijk. Daarom is het belangrijk je steeds weer af te stemmen en je gevoel de positieve kant op te sturen. Blijf enthousiast, loop niet op de zaken vooruit. Laat het gebeuren. Geniet van de reis. Ga achterin de auto zitten en kijk uit het raam. Vertrouw erop dat de auto zelf weet waar het heen gaat.

Mag ik je uitnodigen?

Welk verlangen, misschien in gegeven door een waarde van jou, verdient jouw ongebreidelde aandacht? Wat leeft in de liefde van je hart? Zou je met jezelf af kunnen spreken om dat verlangen de komende tijd te voeden? Ik zou bijna zeggen als een moestuintje van de AH. Kijken wat er uitkomt? Het is een proces. Het is een reis. Geniet van elke stap. Daarmee voed je je verlangen en de kans dat het echt helemaal gaat lopen zoals jij graag wilt. Een heerlijk avontuur en dat gewoon heel dicht bij jezelf. Je hoeft nergens heen, je kan ermee in contact zijn wanneer jij maar wilt. Hoe lijkt je dat? Voel je vrij je verlangen (met mij) te delen. Als ik je ergens mee kan helpen dan doe ik dat graag.

Met liefs Diana