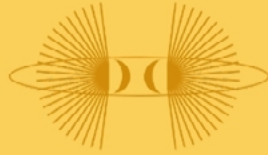




WERKBOEK

Ontwerp je Zielskompas Challenge

ZOMIA



ZOMA

OPLEIDINGEN



Misschien herken je dat gevoel wel: een zachte fluistering diep van binnen – de stem van je ziel – die je uitnodigt om een nieuw pad te bewandelen. Een pad dat je dichterbij jezelf brengt, bij je ware missie.

Maar vaak is de vraag: hoe vind ik dat pad? Hoe luister ik naar die stem? En hoe neem ik stappen in vertrouwen, zonder me te laten leiden door angst of twijfel? Tijdens deze vier dagen neem ik je mee op een reis naar binnen. Een reis waarin jij de deur naar je ziel opent, je verleden leert loslaten, en jouw unieke pad naar voldoening en vrijheid ontdekt.

Deze vier dagen gaan over meer dan alleen ontdekken wat jouw zielskompas is. Het gaat om thuiskomen bij jezelf, je innerlijke kracht aanspreken en oude overtuigingen loslaten die je niet langer dienen. Samen bouwen we aan een fundament van vertrouwen en vrijheid, zodat je met een hernieuwd perspectief en een open hart keuzes kunt maken die in lijn zijn met wie jij werkelijk bent.

Ik ben ontzettend blij dat je deze reis aangaat. Dit is jouw moment om te groeien, los te laten wat niet meer bij je past en ruimte te maken voor het leven dat wél bij je hoort. Samen activeren we het licht in jou, zodat je met vertrouwen en liefde vooruit kunt.

Met liefde,

Marjolein Berendsen
Founder ZoMa Opleidingen





Over ZoMa: opleidingen en cursussen voor een holistisch leven

Welkom bij ZoMa Opleidingen, de plek waar je jezelf mag zijn en ontdekken wat jouw essentie is! Wij zijn hét holistisch opleidingsinstituut van Nederland. Wij helpen je om weer thuis te komen in jezelf, daar waar het licht altijd brandt. Met onze holistische visie geloven we namelijk dat ieder mens al heel en compleet is. Eenmaal beland op deze basis, begeleiden wij je op een prachtige reis naar jouw authentieke zelf.

ZoMa Opleidingen is opgericht door Marjolein Berendsen. Vanuit haar Reiki praktijk ZoMa kreeg zij de groeiende vraag of zij naast holistische therapie sessies ook lessen kon aanbieden in holistische therapie. Inmiddels hebben wij al meer dan 50.000 studenten mogen verwelkomen die kennis hebben gemaakt met holisme en spiritualiteit en begeleid zijn op hun pad van zelfontwikkeling en bewustwording.

Ons aanbod bestaat uit verschillende cursussen, opleidingen en dagretreats. Bij de cursus Healing leer je de beginselen van het werken met universele levensenergie. Onze Reiki cursussen helpen jou om je zelfhelend vermogen te activeren. Wil je op een holistische wijze mensen begeleiden en helpen? Dan is onze erkende opleiding tot Holistisch Therapeut/Coach iets voor jou. Liever het spirituele aspect ontdekken? Dan hebben we ook nog de opleiding Spiritueel Coach, waarin je leert om anderen op spiritueel niveau te coachen.

Onze opleidingen worden gegeven op twee locaties: Westervoort en Moerkapelle. We hechten veel waarde aan persoonlijke aandacht en er is altijd een ervaren trainer aanwezig om jou te ondersteunen in jouw proces. Uiteindelijk zul je jouw authentieke zelf ontdekken en alle tools, inzichten en vaardigheden hebben om als (spiritueel) leider bij te dragen aan een bewuste en liefdevolle wereld. Doe je mee?



Hoe gebruik je dit werkboek?

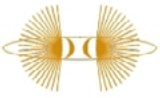
Welkom bij jouw persoonlijke gids tijdens de Ontwerp je Zielskompas Challenge. Dit werkboek is speciaal ontworpen om je stap voor stap te ondersteunen in deze reis. Het is een plek waar je jouw inzichten, intenties en verlangens kunt vastleggen, en het helpt je om het maximale uit deze bijzondere ervaring te halen.

Tijdens deze vier dagen ga je dieper in op jouw zielsmissie, laat je oude overtuigingen los en ontdek je wat jou echt vervulling en vrijheid brengt. Dit werkboek helpt je daarbij met:

- notitieruimte voor inzichten en aha-momenten uit de sessies;
- reflectievragen en oefeningen om je ervaringen verder te verdiepen;
- inspiratie en praktische handvatten om je te ondersteunen bij het volgen van je hart.

Neem dagelijks even de tijd om met dit werkboek te werken, bij voorkeur in een rustige omgeving. Laat je gedachten en gevoelens vrij stromen: er is geen goed of fout. Dit is jouw proces, jouw pad.

Aan het einde van de challenge heb je niet alleen waardevolle inzichten verzameld, maar ook een concreet kompas dat je helpt keuzes te maken in lijn met jouw ziel. Dit werkboek blijft dus een krachtig hulpmiddel, ook na de challenge.



Bereid je voor op de challenge

De Ontwerp je Zielskompas Challenge is een kans om op een diepere laag met jezelf in verbinding te komen. Zie deze week als een cadeau aan jezelf. Door met een heldere mindset en focus te starten, geef je jezelf de beste kans op een betekenisvolle en blijvende transformatie.

Om het meeste uit de challenge te halen, noteer je de data van de sessies in je agenda. Gun jezelf elke dag de ruimte om de sessies te bekijken en hierop te reflecteren. Als je een dag niet kunt meedoen, kun je de sessie altijd later terugkijken of gewoon verdergaan met de volgende. Elke sessie biedt waardevolle inzichten, maar het is niet erg als je er een mist, je kunt altijd verder.

Zorg ervoor dat je dit werkboek, dat je van tevoren ontvangt, print en een pen bij de hand hebt om je gedachten en gevoelens op te schrijven. Wees lief voor jezelf en houd rekening met de grote shifts die deze week kunnen brengen.

Plan je week niet te vol en geef jezelf voldoende tijd en ruimte om alles te integreren, zodat je werkelijk kunt genieten van een diepe en blijvende transformatie. Neem de tijd voor jezelf en zorg goed voor jouw innerlijke groei.



Programma

Ontwerp je Zielskompas Challenge

Dag 1

Maandag 10 februari 2025 | 19:00 uur

Openingsceremonie - Open de deur naar jouw ziel

Dag 2

Dinsdag 11 februari 2025 | 10:00 uur

Bevrijd jezelf van het verleden

Dag 3

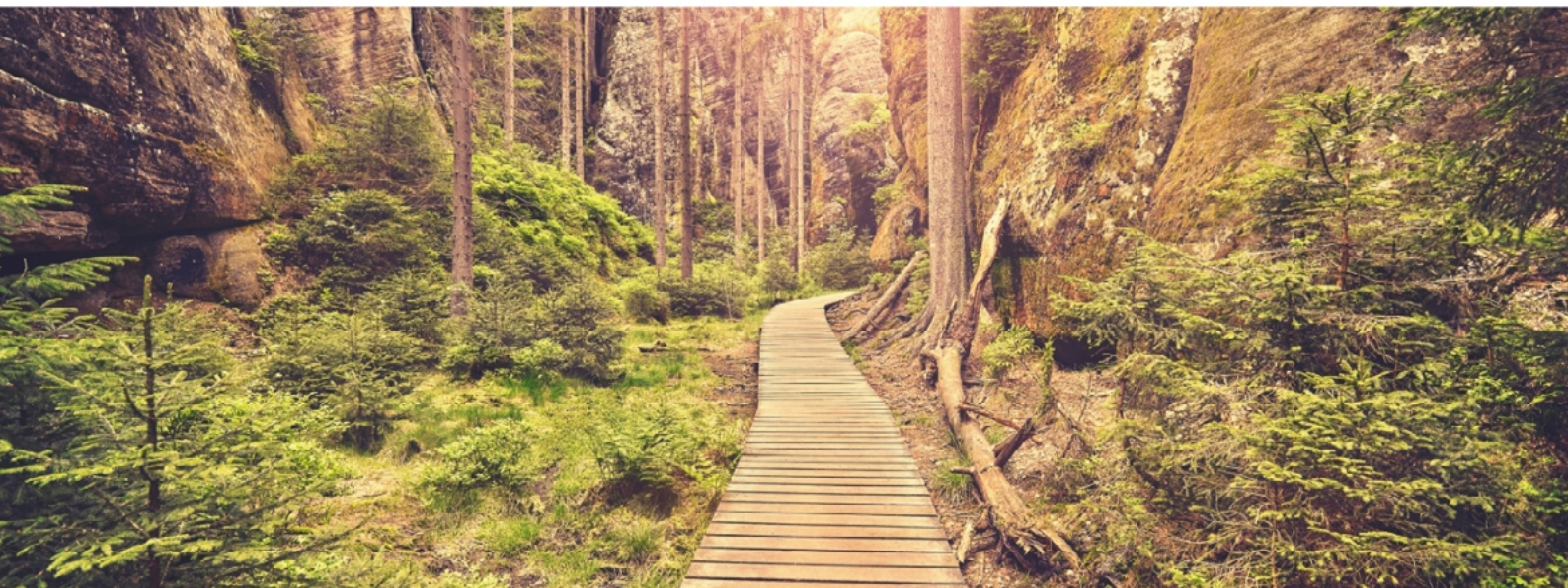
Woensdag 12 februari 2025 | 10:00 uur

Ontdek jouw pad van voldoening

Dag 4

Donderdag 13 februari 2025 | 19:00 uur

Afsluiting - Activeer het licht in jezelf



Je zielskompas
wijst altijd naar
waar je
authentieke
vreugde en
innerlijke rust
liggen.





DAG 1:

Open de deur naar jouw ziel

Op deze eerste dag starten we met oefeningen die jouw energieveld openen en je intuïtie versterken. Dit is het begin van een reis naar meer zelfinzicht en activatie. De tools en inzichten die je vandaag krijgt, leggen de basis voor de rest van de challenge en ondersteunen je bij het omarmen van je zielsmissie.

NOTITIES BIJ DAG 1

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for a drawing or writing activity.



Holisme als basis

Bij ZoMa Opleidingen werken we vanuit een holistische visie, waarin we de mens als een geheel beschouwen. Alles is met elkaar verbonden en om werkelijk in balans te zijn, moeten we aandacht besteden aan al deze verschillende aspecten van ons wezen. Deze holistische benadering is ook de kern van de Ontwerp je Zielskompas Challenge, waarbij we ons richten op een blijvende transformatie door een diepere verbinding met jezelf te maken.

De vijf holistische niveaus

Binnen holisme worden vijf niveaus onderscheiden die samen het geheel vormen van wie je bent. Deze niveaus zijn fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel. Elk van deze niveaus heeft zijn eigen unieke eigenschappen, maar ze zijn onderling verbonden en beïnvloeden elkaar voortdurend.






Fysiek niveau	Dit is het meest tastbare niveau, waarbij we kijken naar het lichaam en de lichamelijke gezondheid.
Emotioneel niveau	Dit omvat je gevoelens en emotionele welzijn. Emoties zijn energie en hebben invloed op je lichaam en geest.
Mentaal niveau	Dit niveau gaat over je gedachten, overtuigingen en mentale patronen. Wat je denkt, bepaalt hoe je je voelt en reageert op de wereld om je heen.
Energetisch niveau	Hier draait het om je energiebalans. Een verstoorde energiestroom kan leiden tot vermoeidheid of een gevoel van leegte.
Spiritueel niveau	Dit gaat over je verbinding met iets hogers, of dat nu het universum, je zielsmissie of je intuïtie is.

Deze niveaus zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, en wanneer er op één niveau een verstoring is, heeft dat effect op de andere. Een verstoorde energiestroom, bijvoorbeeld door emotionele blokkades, kan leiden tot vermoeidheid en een lager trillingsniveau. In deze challenge krijg je tools aangereikt om jouw energiefrequentie te verhogen, door niet alleen op fysiek niveau te werken, maar ook op je mentale, emotionele en spirituele balans.



Inchecken op ieder niveau

Om inzicht te krijgen in waar je nu staat op elk holistisch niveau, doen we tijdens de sessie van dag 1 een check-in. Dit helpt je om je huidige situatie beter te begrijpen en om bewust te worden van de verschillende aspecten van je leven.

Niveau	Balans	Dit ervaar ik nu	Dit wil ik ervaren
Fysiek			
Emotioneel			
Mentaal			
Energetisch			
Spiritueel			



Wat dimt jouw licht?



TRAUMA
Pijnlijke ervaringen

PATRONEN
Gedachten, gevoel en gedrag

OVERLEVINGSMECHANISMEN
Overtuigingen en verwachtingen

MASKERS
Imago/ identiteit



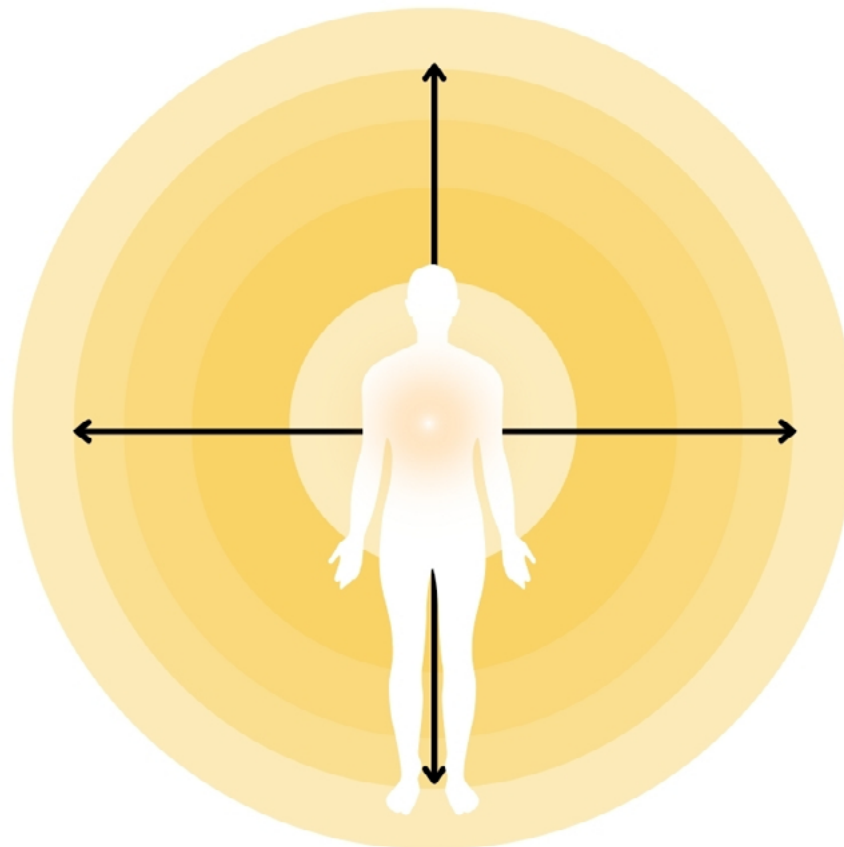
Verticale en horizontale verbinding

VERTICALE VERBINDING

Zuiver afstemmen op de bron
Inspiratie, inzicht

HORIZONTALE
VERBINDING

Zuiver afstemmen op
de wereld om je heen
Afstemmen op
anderen, empathie,
zielsmissie uitdragen

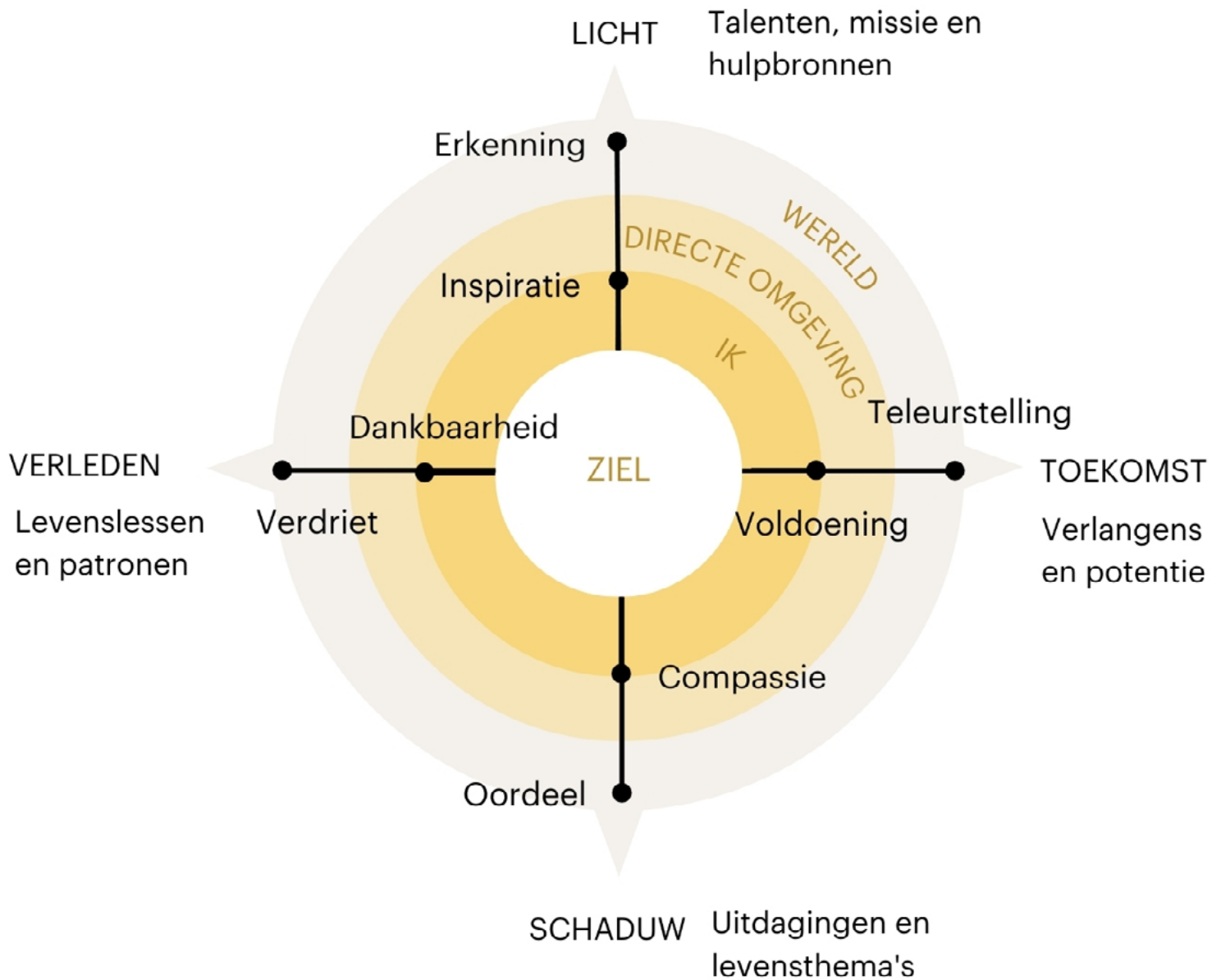


Hart is het centrum
Connectie tussen
hemel en aarde
Kompas vanuit ziel

Goed verbinden met de aarde
Gronding, lichaam bewonen



Zielskompas





Protocol voor het openen van het veld

Onderstaande tekst, ookwel een protocol genoemd, is uitgesproken door Marjolein tijdens de High Frequency Challenge om het veld te openen. Je kan dit zien als een krachtige intentieverklaring om vanuit je hogere zelf verbinding te maken met het Universum.

Zo zet je dit protocol in:

- Ga comfortabel zitten en sluit even je ogen
- Richt je aandacht naar binnen. Voel hoe je voeten stevig op de grond staan.
- Maak een verbinding met je hart door je aandacht hierheen te brengen
- Visualiseer een verbinding met het Universum boven je
- Voel je je verbonden, spreek dan met aandacht en liefde onderstaande tekst uit

PROTOCOL

Ik, [volledige naam] verbind mij aan alles dat ik ben, om alles te zijn dat ik ben
En Ik nodig de (Goddelijke) Spirituele Intelligentie uit in alleen die vormen van het licht in afstemming met de absolute oorspronkelijke bron van al het zijn en die mij kennen door een verbinding van pure liefde om zich in, om en door mij heen te manifesteren

- om mij te BEZIELEN met GODDELIJKE LIEFDE
- om mij te DOORDRENKEN met UNIVERSELE WAARHEID
- om mij te BEZIELEN met GODDELIJK LICHT
- en mij te DOORDRENKEN met UNIVERSELE WIJSHEID

Werk met mij samen in de expressie van de multidimensionale Meester die ik ben

- in deze stoffelijke incarnatie
- in deze tijd-ruimte werkelijkheid
- in de meest optimale manier voor mij:

met gratie, gemak, veel liefde, mededogen, harmony, vreugde, magie en met humor.

Zo is het en zo zal het zijn. Dank je wel.



Intentie voor deze challenge

Tijdens de eerste sessie heb je gekeken naar waar je nu staat en waar je heen wilt. Het is mooi om hierbij een intentie te stellen. Een intentie is een voornemen die je vanuit je hart zet. Een intentie helpt je focussen en geeft richting aan je ervaring.

Hoe stel je een intentie?

1. Zoek een rustige plek.
2. Sluit je ogen en adem diep in.
3. Vraag jezelf af: wat wil ik bereiken in deze challenge?
4. Formuleer je intentie in de tegenwoordige tijd, alsof het al werkelijkheid is.



De impact van gedachten

Dit is een krachtige oefening om bewust te worden van de impact die je denken kan hebben op jouw handelen. Ga naar een gebeurtenis of situatie waarbij je gevoelens van verdriet, woede of angst ervaart, en focus je op de gedachten die je hierbij hebt. Beantwoord vervolgens onderstaande vragen.

Situatie:

Mijn gedachten hierbij:

Hoe voel ik me als ik deze gedachten heb?

Hoe gedraag ik me als ik deze gedachten heb?

Wat is het resultaat wanneer ik deze gedachten heb?




Draai het vervolgens om:

Hoe zou ik me voelen als ik deze gedachten NIET zou hebben?

Hoe zou ik me gedragen als ik deze gedachten NIET zou hebben?

Wat is het resultaat als ik deze gedachten NIET zou hebben?

A silhouette of a person with long hair, seen from the side, with their hands clasped in a prayerful gesture. They are standing on a high vantage point, looking out over a city at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the sky and casts a soft light over the city below. The person's shadow is cast against the bright background. The overall mood is contemplative and serene.

Elke deur die je
opent naar je
ziel, onthult een
kamer gevuld
met wijsheid,
liefde en kracht.



DAG 2:

Bevrijd jezelf van het verleden

Vandaag sta je stil bij de patronen en overtuigingen die je hebt meegenomen uit het verleden. Sommige daarvan hebben je gediend, maar anderen houden je klein en belemmeren je groei. Door bewust te kijken naar wat je mag loslaten, creëer je ruimte voor een lichter, vrijer leven. Vertrouw erop dat elke stap die je zet, je dichterbij jezelf brengt.

NOTITIES BIJ DAG 2





Het leven vanuit een hoger perspectief

Het leven brengt ons momenten van vreugde, maar ook ervaringen die pijn, verlies of verwarring veroorzaken. Sommige gebeurtenissen laten diepe sporen na en kunnen je het gevoel geven dat je slachtoffer bent van het leven. In eerste instantie is het logisch dat we reageren vanuit overlevingsmechanismen: vechten, vluchten, bevriezen of pleasen. Dit zijn natuurlijke traumaresponsen, bedoeld om ons te beschermen. Maar op de lange termijn kunnen deze patronen ons juist vastzetten, waardoor we steeds opnieuw reageren vanuit angst, pijn of onzekerheid.

Op dag 2 nodigen we je uit om vanuit een ruimer perspectief naar jouw verleden te kijken. Niet om iets goed te praten of te bagatelliseren, maar om de diepere betekenis achter je ervaringen te ontdekken. Wanneer je jouw leven bekijkt door de ogen van je ziel, kun je zien dat elke gebeurtenis, hoe pijnlijk ook, een uitnodiging tot groei bevat.

Van overleven naar bewust Zijn

Psychologen zoals Gabor Maté wijzen erop dat trauma niet zozeer ontstaat door wat ons overkomt, maar door wat er in ons gebeurt als reactie op een gebeurtenis. Als kind interpreteren we ervaringen vaak onbewust op een manier die ons zelfbeeld en onze overtuigingen vormt. Bijvoorbeeld: een ouder die emotioneel afwezig was, kan de overtuiging creëren "ik ben niet belangrijk". Een moeilijke jeugd kan leiden tot een diepgewortelde angst voor afwijzing of een patroon van perfectionisme als overlevingsstrategie.

Deze reacties lijken ons sterk te maken, maar vaak duwen ze ons juist weg van wie we werkelijk zijn. Wanneer we blijven vechten tegen het verleden of onszelf afvragen "Waarom overkwam mij dit?", blijven we vastzitten in het verhaal. De werkelijke bevrijding begint wanneer we ons afvragen:

Wat mocht ik hiervan leren? Hoe heeft deze ervaring mij gevormd? Welke kracht of welk inzicht heeft het mij gegeven?

Het hoger perspectief – Waarom gebeurt iets voor mij in plaats van tegen mij?

Vele spirituele tradities, waaronder het Boeddhisme en de Akasha-kronieken, leren ons dat we als ziel bewust hebben gekozen voor bepaalde levenslessen. Dit betekent niet dat pijnloosheid het doel is, maar dat elke ervaring een kans biedt om dichterbij ons ware zelf te komen.



Stel je voor dat je ziel vóór je geboorte een blauwdruk van jouw leven heeft gekozen. Dit betekent niet dat alles vastligt, maar wel dat bepaalde thema's zich zullen aandienen om je te helpen groeien. Misschien heb je gekozen om te leren over eigenliefde, grenzen stellen of vertrouwen. En misschien zijn de moeilijkste ervaringen juist degene die je de kans geven om dit écht te belichamen.

Een krachtige oefening is om een moeilijke gebeurtenis te bekijken alsof je een wijze gids bent die jouw leven van bovenaf aanschouwt. Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke les zou mijn ziel hieruit willen halen?
- Hoe heeft deze ervaring mij veranderd of bewuster gemaakt?
- Kan ik zien hoe dit me heeft geleid naar een dieper begrip van mezelf?

Het betekent niet dat je dankbaar hoeft te zijn voor pijnlijke gebeurtenissen of dat je iets moet vergoelijken. Het betekent dat je jezelf toestemming geeft om los te laten wat jou niet langer dient en de kracht in jezelf te herontdekken.

Jouw oefening vandaag: herinner je zielsperspectief

1. Kies een levensgebeurtenis die een diepe indruk op je heeft gemaakt.

Dit mag een pijnlijke gebeurtenis zijn, maar kies er een waarbij je voelt dat je bereid bent om er met nieuwe ogen naar te kijken.

2. Schrijf eerst op hoe je tot nu toe naar deze gebeurtenis hebt gekeken.

Wat was je interpretatie? Welke emoties roept het op? Hoe heeft het je gevormd?

3. Stap nu in het perspectief van je ziel.

Stel je voor dat je een hoger bewustzijn hebt, dat liefdevol en zonder oordeel naar jouw leven kijkt. Wat is de diepere betekenis van deze ervaring? Welke groei werd hierin mogelijk?

4. Welke overtuiging of reactie heb je onbewust meegenomen uit deze ervaring?

Bijvoorbeeld: Ik moet altijd sterk zijn of Ik mag anderen niet vertrouwen. Vraag jezelf af: dient deze overtuiging mij nog?

5. Formuleer een nieuwe, bewuste keuze.

Als je deze gebeurtenis als een uitnodiging tot groei ziet, welke kracht of wijsheid wil je meenemen?



Gebeurtenissen zien vanuit een hoger perspectief





Voorbeeld:

- Gebeurtenis: Ik voelde me als kind vaak niet gehoord.
- Mijn oude overtuiging: Ik ben niet belangrijk.
- Het perspectief van mijn ziel: Dit heeft me geholpen om empathisch te zijn en anderen wél echt te zien. Maar ik mag ook mezelf belangrijk maken.
- Mijn nieuwe keuze: Ik kies ervoor om mijn stem te laten horen en mijn behoeften serieus te nemen.

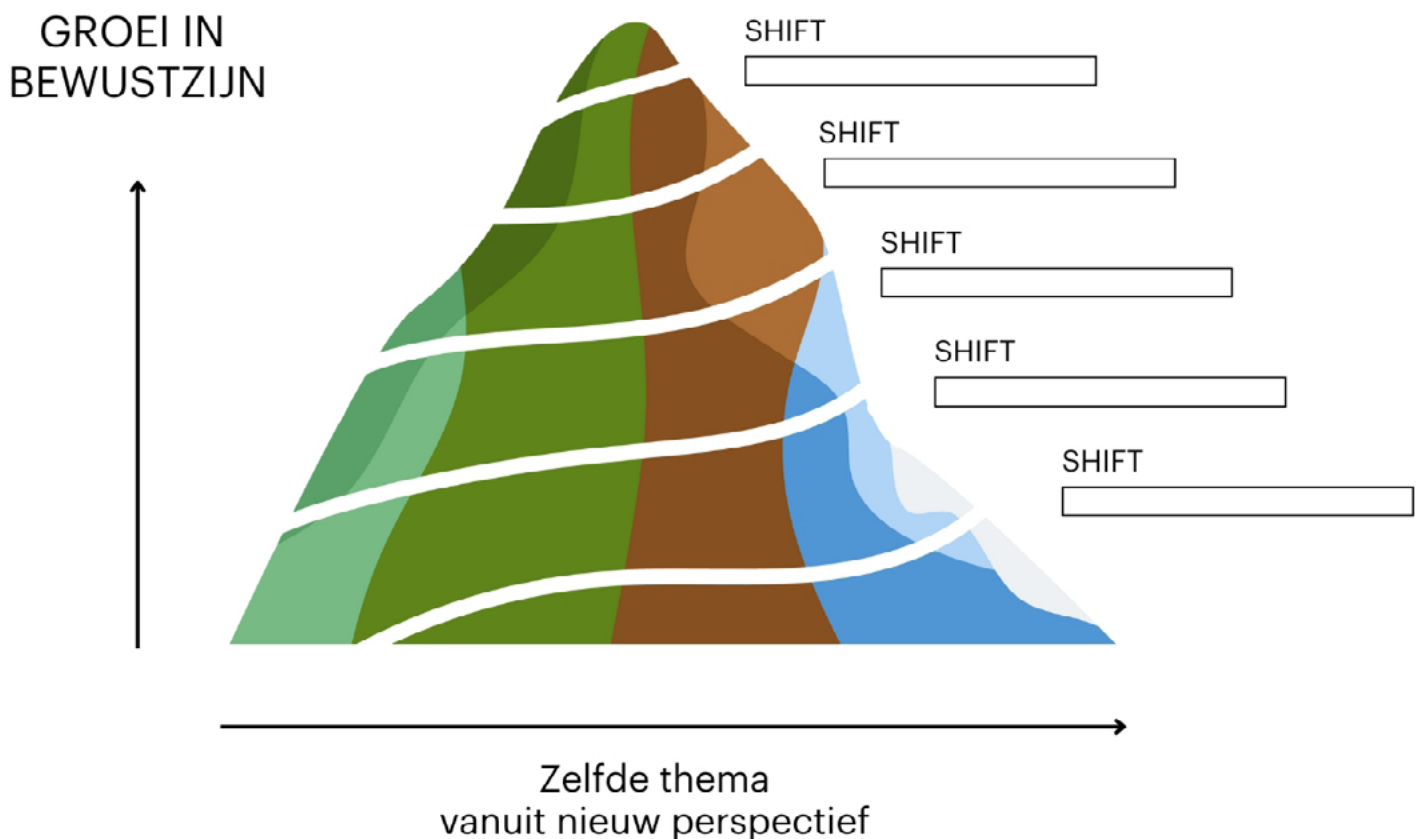




Zelfde thema, nieuw bewustzijn

Soms zijn er thema's die steeds terugkomen in je leven. Dat kan frustratie geven, want 'dat had je al verwerkt' of 'daar was je nu toch wel overheen?'. Het is dan goed om te beseffen dat deze thema's enkel terugkomen om je nog dieper in jouw bewustzijn te laten komen. Het lijkt misschien dezelfde situatie, maar in werkelijkheid kan je deze vanuit een nieuw perspectief bekijken dankzij de groei die je hebt doorgemaakt.

Schrijf bij iedere 'shift' een thema of gebeurtenis die je nu vanuit een hoger perspectief kan bekijken.



Bewandelen van jouw pad



Overlevingsmechanismen

Wanneer je te maken krijgt met een traumatische ervaring of intense stress, kan je lichaam op verschillende manieren reageren. Deze reacties zijn automatische overlevingsmechanismen die ontstaan vanuit het zenuwstelsel, gericht op het beschermen van jezelf tegen dreigend gevaar. Ook in het dagelijks leven vervallen we regelmatig in deze overlevingsmechanismen, om pijn of afwijzing te voorkomen.

1. VECHTEN

Dit is een instinctieve reactie die voortkomt uit de behoefte om jezelf actief te verdedigen. Mensen die reageren met vechten, kunnen agressief of boos worden. Ze staan klaar om de bron van gevaar aan te vallen of weerstand te bieden.

Kenmerken: verhoogde hartslag, gespannen spieren, agressief gedrag.

2. VLUCHTEN

Wanneer vechten geen optie lijkt, kan het lichaam kiezen voor vluchten. Je wilt fysiek of emotioneel ontsnappen aan de situatie. Mensen die in deze reactie schieten, proberen letterlijk of figuurlijk weg te rennen van het gevaar.

Kenmerken: onrust, snel spreken of handelen, angstig gedrag, overmatige drukte.

3. BEVRIEZEN

Bevriezen betekent dat je verstijft en geen kant op gaat. In deze reactie voel je je vaak verlamd, alsof je geen controle hebt over je lichaam.

Het is een manier om jezelf te beschermen door 'onzichtbaar' te worden.

Kenmerken: fysieke immobiliteit, afwezigheid van gedachten of emoties, dissociatie.

4. VERSMELTEN

Versmelten is een meer subtiele reactie waarbij je je eigen behoeften opzij zet om met de ander te versmelten. Je bent sterk gericht op de emoties van de ander en past je aan om een conflict te vermijden of acceptatie te zoeken.

Kenmerken: pleasen, negeren van eigen behoeften, afhankelijkheid van anderen.

5. FAWN (AANPASSEN OF PLEASEN)

In de fawn-reactie probeer je te overleven door anderen te plezieren en tegemoet te komen. Mensen in deze reactie geven vaak toe of proberen harmonie te bewaren, zelfs ten koste van hun eigen welzijn.

Kenmerken: overmatige vriendelijkheid, het vermijden van confrontaties, moeite met grenzen aangeven.



6. FLAUWVALLEN

Dit is een extreme vorm van bevroren waarbij het lichaam het letterlijk 'uitzet'. Mensen in deze toestand ervaren vaak fysieke collapsen, waardoor ze even niet in staat zijn om te reageren op de omgeving.

Kenmerken: plotselinge zwakte, duizeligheid, kort verlies van bewustzijn.

Herken je één of meerdere van deze reacties in jezelf? Het begrijpen van hoe jouw lichaam reageert op trauma kan de eerste stap zijn naar heling en het herstellen van je balans.

Welke overlevingsmechanismen herken je bij jezelf? Wanneer worden deze geactiveerd?



Elke keer dat je
loslaat, maak je
ruimte voor iets
nieuws om te
bloeien.



DAG 3:

Ontdek jouw pad naar voldoening

Nu je hebt gekeken naar het verleden en hebt gevoeld welke lessen daarin verborgen liggen, is het tijd om vooruit te kijken. Wat geeft jouw leven écht betekenis?

Vandaag richt je je op jouw diepste verlangens en de unieke missie van jouw ziel.

Door helderheid te krijgen over wat jou vervulling brengt, zet je de volgende stap op jouw pad – een pad dat helemaal van jou is.

NOTITIES BIJ DAG 3



A large empty rectangular box, likely intended for a drawing or journaling activity.



Verlangen als weg vooruit

Je draagt een innerlijk kompas in je – een subtiele, maar krachtige gids die je altijd de juiste richting wijst. Dit kompas is jouw ware verlangen. Niet het oppervlakkige willen, niet het streven naar bevestiging of succes, maar dat diepe, stille weten in jou dat fluistert welke kant je op mag bewegen. En toch... luisteren we zelden écht naar dat verlangen.

Waarom negeren we ons ware verlangen?

Vanaf jonge leeftijd leren we ons aan te passen. We passen ons aan aan wat ouders, leraren, de maatschappij of onze cultuur van ons verwachten. Onbewust raken we steeds verder verwijderd van onze eigen innerlijke stem. We zijn geconditioneerd om ons verlangen te koppelen aan goedkeuring: wat wordt gewaardeerd? Wat maakt me geliefd? Wat zorgt ervoor dat ik erbij hoor?

Historisch gezien zit deze neiging diep in ons geworteld. In vroegere samenlevingen was afwijzing of uitsluiting een directe bedreiging voor onze overleving. We dragen die oude patronen nog steeds in ons. Onbewust geloven we dat het veiliger is om ons aan te passen dan om écht te luisteren naar wat we zelf willen.

We leren om ons verlangen:

- te negeren: "Dat kan ik later nog wel doen."
- te ontkennen: "Dat is niet realistisch."
- weg te drukken: "Ik mag niet egoïstisch zijn."
- aan te passen: "Als ik dit doe, zal ik wél geaccepteerd worden."

Dit alles zorgt ervoor dat we vervreemd raken van wat ons werkelijk vervult. We volgen niet langer ons hart, maar een pad dat ons is aangereikt door anderen.

Wat als je verlangen de sleutel is tot je zielsmissie?

Maar wat als jouw diepste verlangen niet zomaar een willekeurige wens is, maar een richtingaanwijzer van je ziel? Je zielsmissie is niet iets buiten jezelf dat je moet vinden. Het is iets wat je al bent. Jouw unieke energie, talenten en passie vormen samen de reden waarom je hier bent. En de weg daar naartoe wordt verlicht door wat jou diep van binnen raakt, inspireert en vervulling geeft. Wat als je verlangen geen egoïstische luxe is, maar juist een heilige uitnodiging om je ware pad te bewandelen?



Het verschil tussen oppervlakkig willen en diep verlangen

Om je ware verlangen te herkennen, is het belangrijk onderscheid te maken tussen wat je denkt te willen en wat je werkelijk nodig hebt.

Oppervlakkig willen	Diep verlangen
Komt vaak voort uit angst of tekort	Voelt vervullend en kloppend
Is gericht op externe goedkeuring	Is een innerlijke roeping
Geeft kortstondige bevrediging	Geeft langdurige voldoening
Kan wisselen afhankelijk van trends of invloeden van buitenaf	Blijft steeds weer terugkomen in verschillende vormen

Je diepste verlangen is datgene wat je energie geeft, waar je hart van oplicht en wat een diep JA! in je oproept.

Jouw oefening vandaag: volg de fluistering van je ziel

Vandaag nodig ik je uit om contact te maken met dat diepere verlangen. Neem de tijd om rustig te zitten, je ogen te sluiten en een paar keer diep adem te halen. Stel jezelf de volgende vragen en schrijf op wat in je opkomt:

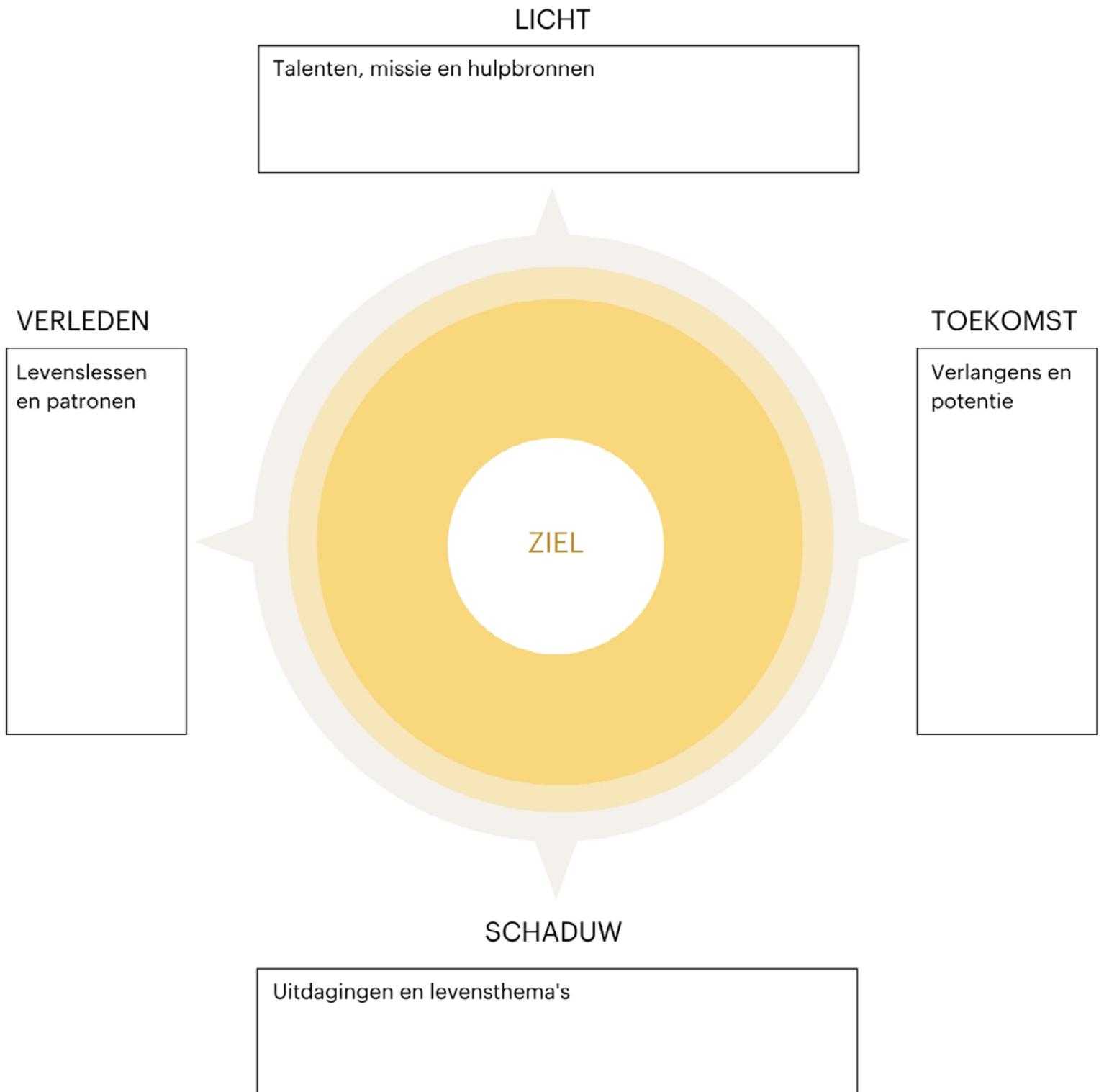
1. Wat heb ik als kind eindeloos kunnen doen zonder dat het voelde als 'moeten'?
2. Waar raak ik niet over uitgepraat? Wat inspireert mij mateloos?
3. Wat zou ik doen als ik me nergens druk over hoefde te maken?
4. Als ik een leven zonder angst kon leiden, hoe zou dat eruitzien?
5. Welk verlangen duikt steeds weer op, hoe vaak ik het ook wegduw?

Schrijf intuïtief op wat er in je opkomt, zonder te oordelen of het realistisch is. Misschien is het een gevoel, een beeld, een herinnering. Alles is goed.





Jouw Zielskompas



Voldoening groeit
wanneer je niet naar
succes streeft, maar
naar betekenis en
verbinding.



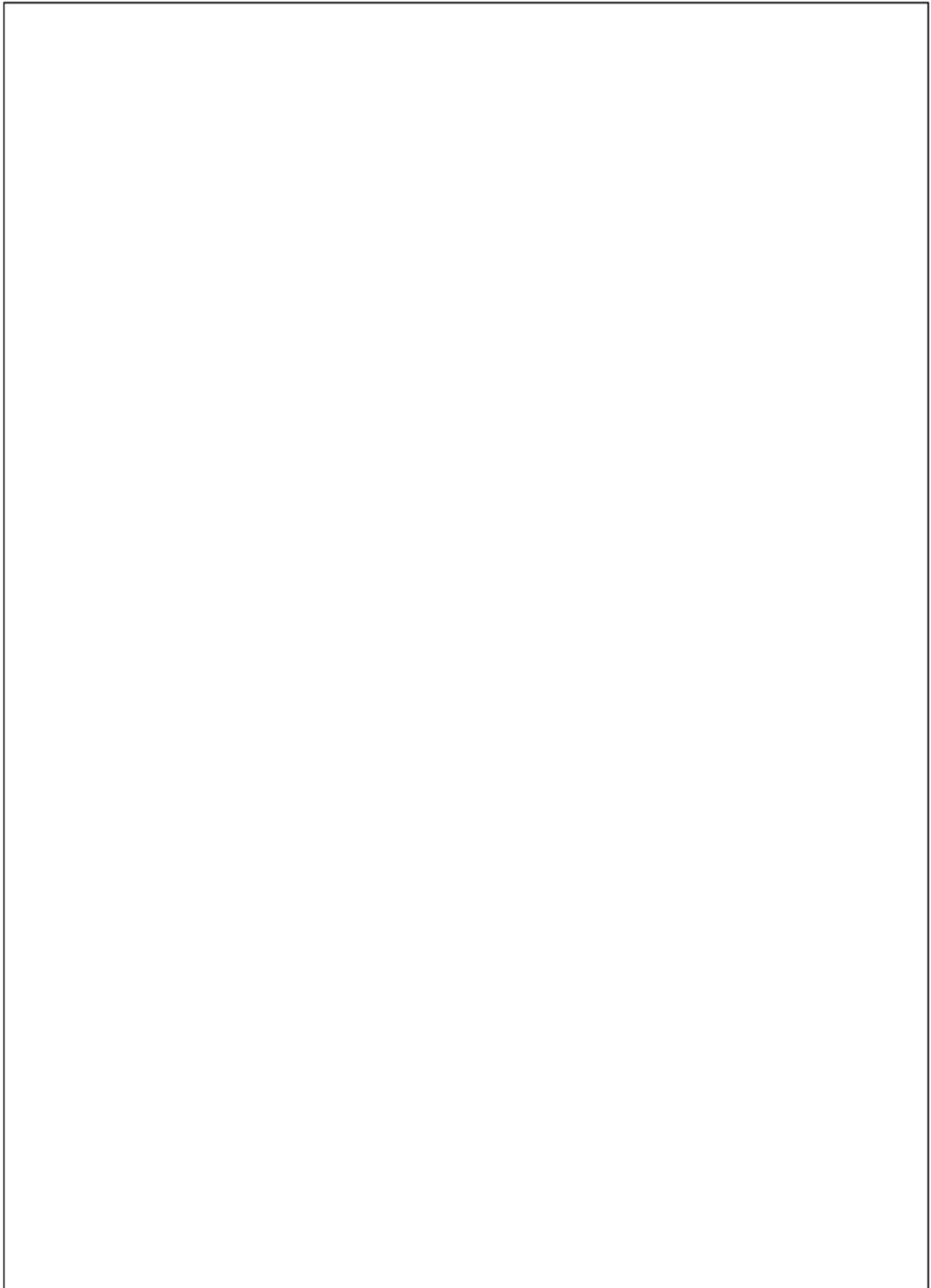


DAG 4:

Activeer het licht in jezelf

Vandaag is een bijzonder moment in jouw reis: de integratie van alles wat je hebt ontdekt. Je hebt stilgestaan bij je verleden, je verlangens herontdekt en helderheid gekregen over jouw pad. Nu is het tijd om jouw innerlijk licht volledig te activeren en te vertrouwen op de kracht die altijd al in jou aanwezig was. Wanneer je leeft vanuit jouw essentie, straal je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de wereld om je heen.

NOTITIES BIJ DAG 4





Activatie van het licht

Wat ervaarde je bij de activatie van licht?



Het licht in jou laten stralen

Er is een kracht in jou die altijd al heeft bestaan. Het is de pure essentie van wie je bent, los van verwachtingen, conditioneringen en angsten. Dit is het deel van jou dat onwankelbaar is, dat vol vertrouwen weet wie je bent en waarom je hier bent. Maar in de loop van het leven zijn daar lagen overheen gekomen: twijfels, oordelen, oude verhalen die je zijn gaan beperken. Vandaag is de dag om die lagen los te laten en jouw ware licht te omarmen.

Jouw licht is niet iets buiten je, het is wie je bent

In veel spirituele tradities wordt gesproken over het innerlijke licht — de goddelijke essentie die in ieder van ons huist. Boeddhisten noemen het Bodhi, het verlichte bewustzijn. In het hindoeïsme spreekt men over Atman, de goddelijke vonk. En in het christendom wordt verwezen naar het 'koninkrijk van God binnenin ons'. Wat de woorden ook zijn, de boodschap blijft dezelfde: jij bént het licht dat je zoekt.

Toch hebben we vaak de neiging om buiten onszelf te zoeken naar bevestiging, leiding of toestemming om te stralen. Maar wat als je geen toestemming meer nodig hebt? Wat als alles wat je nodig hebt, al in jou zit?

De angst om je licht te laten schijnen

Veel mensen zijn bang om hun volle kracht te tonen. Misschien herken je dat gevoel: de angst om te veel te zijn, om veroordeeld te worden, om af te wijken van wat anderen verwachten. De Amerikaanse schrijfster Marianne Williamson verwoordde dit prachtig: "Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn. Onze diepste angst is dat we mateloos krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis, dat ons het meest beangstigt."

Wanneer je jezelf klein houdt, doe je niet alleen jezelf tekort, maar ook de wereld om je heen. Want juist door voluit te stralen, inspireer je anderen om hetzelfde te doen.

Oefening: maak contact met jouw innerlijk licht

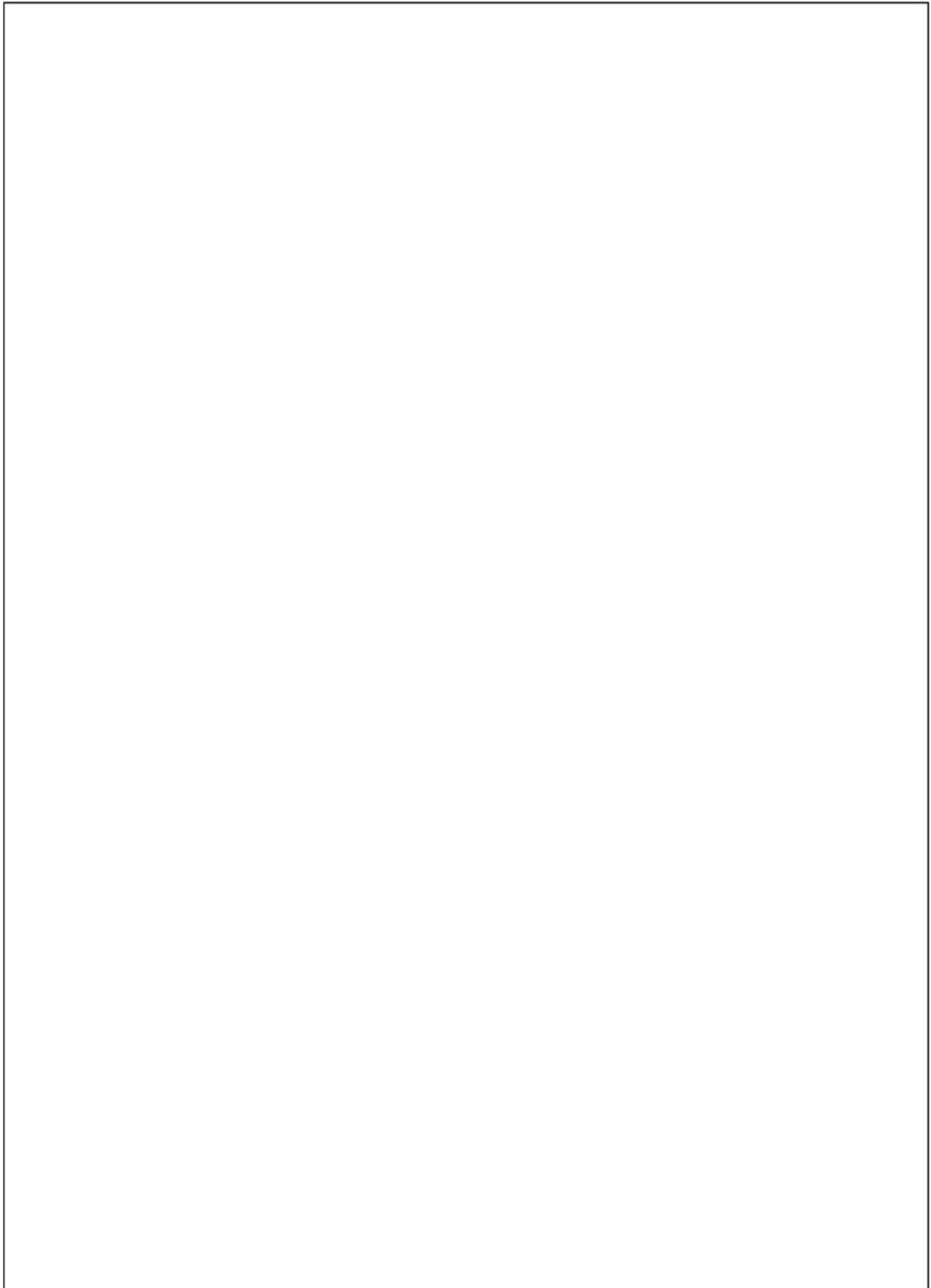
Neem een moment om rustig te zitten, je ogen te sluiten en diep in en uit te ademen. Stel je voor dat er een warm, stralend licht in jouw hart brandt. Misschien zie je het als een vlam, een zon of een fonkelende ster. Voel hoe dit licht zich uitbreidt door je hele lichaam, en zelfs daarbuiten — alsof je één wordt met pure energie, met het universum zelf.



Stel jezelf de volgende vragen en schrijf intuïtief op wat er in je opkomt:

1. Hoe voelt mijn licht als ik het volledig toelaat?
2. Welke overtuigingen houden mij nog tegen om volledig te stralen?
3. Wat zou ik doen als ik geen angst kende en volledig op mijn kracht vertrouwde?
4. Welke boodschap heeft mijn ziel vandaag voor mij?

Sta toe dat je antwoorden zich ontvouwen zonder oordeel. Dit is jouw waarheid, jouw kracht, jouw essentie.



A woman with long hair is shown in profile, looking towards a large, glowing, spherical object that resembles the moon. She is holding the object gently with both hands. The scene is set against a dark background, and the light from the sphere illuminates her face and hands, creating a warm, ethereal atmosphere.

Het moment
waarop je je licht
in jezelf activeert,
is het moment
waarop je de
wereld om je
heen begint te
verlichten.



Ontgrendel de kracht van heelheid voor jezelf en anderen met de opleiding tot Holistisch Therapeut/Coach

Stel je voor dat je een leven leidt waarin alles stroomt: vol energie, voldoening en diepe dankbaarheid. Een leven waarin je niet alleen jezelf, maar ook anderen helpt om weer in balans te komen. De opleiding tot Holistisch Therapeut/Coach biedt je die transformatie én de tools om een lichtpunt te zijn voor anderen.

Je leert hoe lichaam, geest, emoties en energie met elkaar verbonden zijn en hoe je de kern van blokkades aanpakt. Met methoden zoals systemisch werk, healing en loslaattechnieken leg je oude patronen en pijn af. Zo groei je uit tot een professionele coach die anderen helpt hun leven lichter en voller te leven.

Klaar om vanuit je hart te leven en dat licht door te geven? Volg een gratis online infobijeenkomst of plan een ontwikkelgesprek en ontdek wat deze opleiding voor jou kan betekenen.

Scan de QR-code voor meer informatie over de opleiding tot Holistisch Therapeut/Coach





ZOMA OPLEIDINGEN BV

Sonnedach 1, 6931 JA Westervoort
Bredeweg 35, 2751 GH Moerkapelle
info@zoma-opleidingen.nl
www.zoma-opleidingen.nl

COLOFON

Uitgave: ZoMA Opleidingen BV, 2024
Tekst en productie: ZoMa Opleidingen

COPYRIGHT

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.