

## **Levensles 10: Vertrouwen**

**Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?**

**In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 10 besproken uit de levenslessentheorie van Steve Rother\*. Levensles 10 gaat over Vertrouwen.**

Geschrokken keek ze me aan: 'Ja maar dat kan ik helemaal niet! Hoe moet ik dat in hemelsnaam doen, vertrouwen op mezelf?!

Madeleine had net ontdekt dat ze in dit leven met de levensles Vertrouwen werkte. Alleen al bij de gedachte dat ze mag leren *zichzelf* te gaan vertrouwen, raakte ze in paniek.

### **Schuldgevoelens versus pijn voelen**

Veel mensen die in hun leven werken aan de levensles Vertrouwen hebben in hun jeugd ervaren hoe anderen niet te vertrouwen waren. Seksueel misbruik, mishandeling, emotionele verwaarlozing zijn ervaringen waardoor de levensles Vertrouwen in het leven geactiveerd wordt. Het kind leert al op heel jonge leeftijd dat anderen niet te vertrouwen zijn. Hoewel de uitnodiging in deze levenservaringen erin ligt om vooral jezelf *wel* te gaan vertrouwen, is het kind daarvoor te klein en te diep gekwetst. Wat vaak gebeurt is dat ze liever zichzelf de schuld geven van bepaalde misstanden, dan dat ze een wijzende vinger naar de dader richten. Dit gebeurt om gevoelens van onmacht te vermijden. Veelal voelen we ons (onbewust) liever schuldig, dan onmachtig. Onmacht brengt ons weer terug in overweldigende gevoelens van wanhoop, radeloosheid en paniek. Schuldgevoelens spelen zich vooral af in het hoofd, in de vorm van gedachten, zoals 'had ik maar,' en 'wat als' gedachten. Dan lijkt het er misschien op dat je meer controle hebt, maar helaas ondermijnen deze kwellende gedachten zeer je vertrouwen. Ze nodigen je uit om te zakken naar de pijn die eronder ligt. Die pijn is namelijk – wanneer doorvoelt- los te laten. Schuldgevoelens daarentegen kunnen ons levenslang gevangen houden.

### **Kijk uit voor de zichzelf vervullende voorspelling**

Wanneer je met deze levensles werkt, zul je bemerken dat je in je leven een rode draad kunt ontdekken: je bevindt je steeds in onveilige situaties en trekt die mensen aan die niet te vertrouwen zijn. Je wordt regelmatig bedrogen; keer op keer spiegelt de buitenwereld jouw levensles. In plaats van in een slachtofferrol te belanden over die zoveelste geliefde die vreemd gegaan is, kun je beter je aandacht naar jezelf verleggen. Blijkbaar werk je met de levensles vertrouwen; wat kun je doen om jezelf meer te gaan vertrouwen?

### **Hoe leer je jezelf meer te vertrouwen?**

Bewustwording dat je jezelf en de buitenwereld wantrouwt is stap 1. Stap 2 is dat je het contact wat je met jezelf hebt, gaat verstevigen. Dit doe je door je aandacht naar binnen te verleggen. Wanneer je je aandacht verlegt van het hoofd naar het hart, gaat je vertrouwen langzaam maar zeker meer stromen. Als je meer ruimte voor je gevoelens maakt en daarnaar handelt, ga je een innerlijk richtingsgevoel ontwikkelen.

Het hoofd kan je zeer afleiden van jezelf; het hart daarentegen geeft duidelijke en eenduidige boodschappen af: iets voelt goed of niet; het is dus een 'ja' of 'nee'. Daarna luisteren en deze signalen respecteren, is hoe vertrouwen *in jezelf* zich kan herstellen. In vervolg hierop zal ook de buitenwereld je andere levenservaringen gaan voorspiegelen.

### **Zelfvertrouwen ontwikkelen**

Zelfvertrouwen ontwikkelen is niet veel meer dan het leren 'op jezelf te vertrouwen'. Dit is dus een naar binnen gekeerd proces wat zich uiteindelijk in de buitenwereld zal gaan laten zien. Jezelf

respecteren en naar jezelf luisteren zijn hier belangrijke pijlers in. Voel eens goed na of jij echt vanavond wel wil afspreken met die vriend? Voelt het contact wat je met hem hebt nog goed? Moet je de confrontatie aangaan en zeggen wat je hem eigenlijk te zeggen hebt? Dit is een klein voorbeeld om aan te geven hoe je handelt als je het hebt over zelfrespect. Het is een weg waarin je eerlijkheid naar jezelf vooropstelt. Dat is niet altijd makkelijk, het zorgt er namelijk voor dat je soms de confrontatie aan zal moeten gaan. Voor mensen die werken met deze levensles is het echter van grootste belang dat ze dit gaan doen. Door het toe-eigenen van hun kracht, werken ze aan hun zelfvertrouwen. Zie iedere confrontatie dus als een plusje op je emotionele bankrekening!

### **Vertrouwen in het leven ontwikkelen**

Naast het leren vertrouwen van jezelf, gaat het er in deze levensles ook over om het vertrouwen in het leven te herstellen. Alles wat je meemaakt in dit leven is niet voor niets. Iedere pijnlijke ervaring heeft zo zijn (goddelijke) doel. Toen jij als ziel optekende om weer naar de aarde te gaan, besloot je dat dit jouw pad zou zijn voor deze incarnatie. Het leven reikt je steeds, - iedere pijnlijke gebeurtenis weer – een uitnodigende hand aan; pak deze en word je bewust waar het allemaal over gaat.

### **Het meester maken van deze levensles**

Je hebt deze les meester gemaakt, wanneer je ongeacht wat een ander vindt of doet, je trouw blijft aan jezelf. Trouw aan je gevoel en de kracht die hierin schuilt je toe-eigent.

Wanneer we leren vertrouwen, durven we kwetsbaar te zijn. Kwetsbaarheid is de bron van onze grootste kracht. Vanuit een open hart is ons energieveld ruimer en stabiel. Zo vangen we makkelijker de klappen van het leven op. Negatieve ervaringen zullen ons dus minder raken.

Het is een misvatting te denken dat je je kunt beschermen tegen pijnlijke levenservaringen door je hart te sluiten. Niet alleen ervaar je de pijn die een gesloten hart je oplevert, ook raken de dingen je veel harder, simpelweg omdat ze geen ruimte hebben om weer weg te gaan. Met een open hart voel je alles en in dat voelen zit de heling. Alles wat we niet willen voelen, blijft en komt in je schaduwzijde terecht, waardoor het ondermijnend wordt. Met een open hart sta je daarentegen in je kracht en ben je veel beter in staat het leven te leven.

Zo binnen, zo buiten; zo in het klein, zo in het groot: natuurlijk gaat je leven er anders uitzien als jij hier echt dagelijks mee aan de slag gaat. Oplichters en bedriegers voelen (onbewust) haarfijn aan dat er met jou niet te sollen valt en lopen graag een blokje om. Hoe mooi is dat? 😊

Ik wens je een vreugdevolle reis toe!

Irene Verweij

[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)

\*Deze indeling is gebaseerd op het werk van Steve Rother welke hij beschrijft in zijn boek de Spirituele Psychologie.