

# My Wisdom

## De pijn van de vrouw

Het zit in het collectieve onderbewustzijn van de vrouw om zichzelf op een of andere manier klein te maken. In het professioneel leven lukt het vaak om in onze autoriteit te staan omdat we dan onszelf verschuilen achter onze professionele titel. Echter in het privé leven waar alle professionele maskers wegvallen, voelen we ons naakt en klein.

Dit komt natuurlijk ergens vandaan. Het is een hele lange geschiedenis waarbij de patriarchale samenleving een grote rol heeft gespeeld in het onderdrukken van de vrouwelijke energie. Ook de invloed van de kerk heeft een grote stempel hierop gedrukt. Voor mij is deze pijn op zielsniveau nog steeds voelbaar in onze samenleving. Iedere vrouw heeft haar weg hierin te vinden en te onderzoeken hoe zij met deze pijn wil dealen.



## Het bevrijden van onze oerkrachten

In onze westerse maatschappij betalen we als vrouw een prijs om mee te doen in de samenleving. We focussen ons vooral op het verstand en logica. We doen ons best om alles wetenschappelijk te beargumenteren. Alleen op deze wijze krijgen we het respect van onze mannelijke collega's (althans dat denken wij). Er is geen ruimte voor gevoel, emoties en intuïtie. Met heel veel verve onderdrukken we onze oerkrachten oftewel ons instinctief natuur. Totdat we helemaal vergeten wie we zijn en een kopie zijn geworden van onze ouders, leraren of leidinggevend. We zijn van onszelf verwijderd en allerlei verborgen verhalen en patronen bepalen ons leven. Vele vrouwen vechten met een negatieve zelfbeeld, overmatig emotioneel en blijven de lang hangen in een negatieve relatie. Ook kunnen vrouwen bang zijn om zichzelf uit te spreken vanuit onzekerheid of te weinig eigenwaarde. Vanuit angst om afgewezen te worden, negeren ze de stem van hun intuïtie.

Dit geldt voor ons allemaal. We hebben allemaal weer te leren om terug te komen bij onszelf. Kinderen zijn van nature zichzelf en door allerlei onbewuste verhalen in ons collectief geheugen leren zij om vooral te focussen op de mannelijke energie (de buitenwereld). Want dit is de verborgen boodschap die wij aan de volgende generatie geven. En zo is de cirkel rond!

Het wordt tijd om de wilde oervrouw in onszelf te bevrijden. Om haar volledig weer op te eisen vanuit respect voor onszelf en als symbool voor onze ancestors. Wetende dat we hierdoor een voorbeeld zijn voor onze dochters. We ruimen de verborgen verhalen in ons collectief geheugen hiermee op waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe inspirerende verhalen voor onze achterkleinkinderen.



## De balans tussen Ying – Yang

We hebben zowel vrouwelijke als mannelijke energie nodig om onszelf als ziel te manifesteren hier op aarde. Ying staat voor overgave, creatief en ervaringsgericht. Alles is in verbinding en loopt volgens een bepaalde cyclus. De wijsheid komt binnenuit. We weten onszelf te voeden en rust te nemen. We volgen het ritme van ons lichaam en we blijven trouw aan ons eigen wilde natuur. Het is de weg naar binnen oftewel luisteren naar de stem van onze intuïtie.

Tegelijkertijd is het ook nodig om in beweging te komen, om acties te ondernemen en doelen vast te stellen. Zelfstandig onze keuzes te durven maken en onafhankelijk te zijn. Ons verstand en logica te gebruiken om met beide benen op de grond te staan. Kaders en grenzen kunnen aangeven om gefocust te blijven. Dit hoort allemaal bij Yang.

Een goede balans tussen Ying & Yang zorgt ervoor dat we onze dromen waarmaken.

# De tegenpolen in onszelf

De tegenpolen in onszelf zijn energieën waar we allemaal over beschikken. Echter zijn ze vaak door opvoeding en onbewuste gedachten uit balans. Op het ene moment geven we gas in ons leven en op het andere moment staan we weer op de rem. Door de tegenpolen in balans te brengen met onze natuurlijke ritme dansen we op een vloeiende beweging door het leven. Als een veertje dwarrelen we door de lucht, we gaan mee met elk zuchtje wind en we zijn in onze natuurlijke flow.

## YING

### Hou me vast:

Verbinding is essentieel en daarvoor is het belangrijk om je hart open te stellen en in overgave te leven. De uitdaging is om niet krampachtig vast te houden. En durven loslaten wanneer de tijd rijp is.

### Koesterend en zacht:

Vrouwelijke energie is het vermogen om emoties te doorvoelen en ze te koesteren. Onze gevoelens zijn een boodschapper en je bent niet bang om te onderzoeken wat er in je hart leeft. Je hebt een groot empathisch vermogen en creëert daardoor een veilige intieme sfeer waarin ook anderen hun gevoelens durven tonen. Je bent in staat jezelf en anderen te voeden, te troosten en te helen.

### Intuïtief:

Soms gaat voelen voor het weten uit. Dat zorgt ervoor dat je altijd de meest logische pad kiest en die weg leidt je vervolgens tot de meest waardevolle schatten. Wanneer je een probleem wilt oplossen of de toekomst wilt visualiseren, is het waardevol om de denkende geest in balans te brengen met hart en ziel.

### Naar binnen:

Het vermogen om naar binnen te keren, betekent dat je toegang hebt tot de bron van wijsheid. Je zintuigen zijn gevoelig en nemen veel in zich op. Door regelmatig tijd voor jezelf te nemen voor reflectie helpt om het grote plaatje te zien. De magie van creativiteit:

Ying stroomt vrij van kaders en naast de gebaande paden. Ze heeft geen interesse in logisch denken en voelt alles intuïtief aan. Je hebt oog voor schoonheid en maakt tijd voor zelfexpressie. Als een magneet trek je alles aan wat je op dat moment nodig hebt.

### Oog voor het proces:

Het geheel is meer dan de som der delen: we hebben elkaar nodig om vooruit te komen. Dat is de kracht van het collectief en mensen die sterk zijn georiënteerd zijn verliezen dat niet uit het oog. De focus ligt meer op het proces dan op het resultaat. Gewoonweg aanwezig zijn, zonder agenda. Bereid zijn om je eigen belangen op te offeren voor het hogere doel. Het is als je jezelf stelselmatig wegcijfert.

### Cycli:

De tijd beweegt in cirkels, altijd repeterend en terugkerend bij het begin. Zoals de ritme van de natuur en de seizoenen. Alles is met elkaar verbonden en je kunt je moeiteloos overgeven aan de flow van het leven. Er is altijd een nieuw begin. Het geeft een deep vertrouwen dat alles precies op het juiste moment gebeurt.

## YANG

### Laat me los:

Wanneer het mannelijke energie overheerst, is er verlangen naar ultieme vrijheid. Loslaten voelt als een release-het is diepe ontspanning na grote inspanning. Achter je kunnen laten wat je niet langer dient-zonder wrok, spijt of melancholie-is een prettige kwaliteit die je motiveert om je voorwaarts te blijven bewegen. Je gezicht is naar de toekomst gericht.

### Aards en sterk:

De kracht van je lichaam zorgt ervoor dat je dingen bereikt. Je voeten brengen jou waar je wilt wezen. Je handen bouwen huizen of bewerken akkers totdat ze de oogst dragen. Je draagt jezelf en je houdt je rug recht. Je zoekt je fysieke grenzen op en je zet je verlangen om in daden. Je wilt iets bereiken

### Helder:

Je ziet precies voor je welke stappen je wilt zetten om van A naar B te komen. Yang voedt dat analytische vermogen en stelt je in staat om handen en voeten te geven aan wat je in gedachten al zo helder voorzie. Je versterkt je focus en je trekt succes aan.

### Naar buiten:

Yang is naar buiten toe gericht. Je stelt je krachtig op en voelt de drang om anderen te beschermen en je te laten gelden. Het vergt moed en visie om voor de dreun vooruit te lopen. Je wordt gedreven door een grootste droom en je neemt risico's. Je wilt zichtbaar zijn!

### De kracht van kennis

Onze linkerhersen helft is de plek van logica en ratio. Yang kan het vermogen om in logica te denken. Je is heel goed kennis verzamelen waardoor er orde komt in de chaos. Dit leidt tot overzicht, focus en efficiëntie. Wanneer de ratio uit balans is, kan je te snel conclusies trekken.

### Manifesterende kracht:

De lat hoog leggen, een stip op de horizon en ervoor gaan! Yang vindt het heerlijk om te wedijveren. De focus ligt op het resultaat. Wanneer Yang in balans is, is het geweldig om te manifesteren. Je bent gericht op vooruitgang en het halen van doelen, en zo tover je dromen om in daden.

### Lineair

Yang kent een beweging, vooruit. Het is een verhaal met een begin, een midden en een einde. Yang heeft de behoefte aan plannen, deadlines en niet eraan dat dingen tegelijk doen. Het herinnert ons eraan dat dingen eindig en vergankelijk zijn. Dat relateert en zet dagelijks gedoe in perspectief

