

# Het belang van zelf bewustzijn.



Geschreven door Karlijn van Kasteren, loopbaan- en levenscoach

# Inleiding

Dank je voor het downloaden van mijn eerste e-book over het belang van zelf bewustzijn.

Waarom is het zo belangrijk om je bewust te zijn van je zelf? En draait het dan alleen maar om jezelf? Ontdek het in dit e-book.

## Over de auteur



Ik ben Karlijn van Kasteren, 38 jaar en alleenstaand moeder van twee kinderen. In 2017 ben ik gescheiden en op dat moment wat is mezelf volledig kwijt. Ik denk zelfs dat ik mezelf nooit echt had gevonden. Ik heb nooit geweten wat ik wilde in het leven, ja ik wilde trouwen en kinderen krijgen. Ik voelde me door mijn scheiding een beetje mislukt. Ook al was die keuze de beste die ik ooit heb gemaakt. Voor mezelf en voor mijn kinderen.

De afgelopen 3 jaar ben ik bewust gaan ontdekken wie ik ben en wat ik wil. Met behulp van een business coach, Mira Hannink, en mijn Reiki Master, Ellie, heb ik mezelf her-ontdekt.

Ik weet nu wie ik ben en wat ik wil. En wat ik wil is dat alle moeder, met mijn hulp, hetzelfde levensgeluk mogen gaan ervaren als ik.

Veel plezier met het lezen van mijn e-book en heb je vragen? Neem dan contact met mij op. Ik sta voor je klaar!

Liefs,

Karlijn

# Wat is zelf bewustzijn?

Weten wie je bent, waar je voor staat en wat jou plek is in deze wereld. Dat is zelf bewustzijn. Je bent je bewust van je daden, de keuzes die je maakt, de mens die je wil zijn.

Het betekent ook dat je bereid moet zijn om kritisch naar jezelf te kijken en daarnaast lief te zijn voor jezelf. Het is een proces waarin je leert accepteren wie je bent, je mooie eigenschappen, maar ook je minder mooie eigenschappen omarmen. Door te ontdekken wie je bent kun je jezelf mooier maken. En dat mag soms ongemakkelijk voelen. Zeker in het begin zul je je niet altijd even comfortabel voelen met alle emoties die om de hoek komen kijken. En dat is niet erg. Wees lief voor jezelf en gun jezelf de tijd.

Zelf bewustzijn is niet alleen kijken naar jezelf. Het is ook kijken naar jouw plek in de wereld, dichtbij en verder bij je vandaan. Wie ben jij binnen je gezin, familie, vriendengroep, etc.

# Wat is zelf bewustzijn?

Daarnaast is het ook belangrijk om te kijken welke plek jij inneemt in de wereld. De keuzes die je maakt, passen die bij jou en hoe jij naar de wereld en de maatschappij kijkt. Wat is jou plaats in deze grote wereld, wat is jouw toegevoegde waarde aan de maatschappij?

En wanneer je tot de ontdekking komt dat je (nog) niet de mens bent die je graag zou willen zijn? Dan is het tijd om aan jezelf te werken. Je zult merken dat doordat jij aan jezelf werkt, je omgeving met je mee verandert. Vrienden zullen anders naar je gaan kijken, je kinderen worden rustiger, je partner krijgt meer bewondering voor je, etc.

Mijn belangrijkste tip wanneer je aan jezelf gaat werken:

Laat mensen die een negatieve invloed op je hebben los!

# Waarom is dit zo belangrijk?

Allemaal leuk en aardig dat ontdekken van jezelf, maar waarom is dat dan zo belangrijk? Nou heel simpel: Het laat jou groeien als mens!

Door je bewust te worden van jezelf, je eigenschappen, je talenten, je wensen en dromen gaat er een wereld aan nieuwe mogelijkheden voor je open. Je zult dingen ontdekken over jezelf die je nog niet wist of die je weg had gestopt.

En het is goed om te weten wie je bent en waar je voor staat. In de huidige maatschappij van Social Media en fake news is het goed om je eigen waarheid te kennen. Op Social Media laten veel mensen alleen de mooie kant van hun leven zien. Het internet overstelpt je met fake news en scams, waardoor het lastig is om waarheid van onzin te onderscheiden. Dan is het belangrijk dat jij dicht bij jezelf kan zijn en blijven.

Daarnaast mag het leven af en toe oncomfortabel aanvoelen, zelfs een beetje schuren. Wanneer we altijd alleen voor de makkelijke weg kiezen, de route met de minste weerstand. Dan leren we niet om flexibiliteit op te bouwen. Tegenslagen helpen je om met de situatie mee te bewegen.



# Waarom is dit zo belangrijk?

Het is daarom belangrijk dat je stevig in je eigen fundament staat, dat je contact hebt met je wortels. Een boom die stevig met zijn wortels in de grond staat blijft tijdens een zware storm overeind. Zo werkt het met ons mensen ook.

Flexibiliteit is trouwens iets heel anders dan met alle winden mee waaien. Een flexibel iemand weet een vervelende situatie te buigen naar iets positiefs en daarin mee te bewegen.

Tegenslag, verdriet en pijn horen bij het leven. Niemand ontkomt eraan, de kunst is hoe je er mee omgaat. Waad jij jezelf in zelfmedelijden wanneer je tegenslag ervaart of doorleef je de emoties die je voelt en laat je het dan los? Wanneer je in een slachtoffer rol kruipt en daar in blijft hangen, kom je niet verder. Het is prima om jezelf slachtoffer te voelen als je dat ook echt bent, maar de kunst is om er niet in te blijven hangen. Het leven gaat verder, jij moet verder want anders mis je alle positieve dingen die het leven je ook geeft.

# Je levensdoel

Wat is jouw levensdoel? Heb je daar al eens over nagedacht? Wat wil jij bereikt hebben voordat je sterft? Dit zijn levensvragen.

Vroeger stond in de schoolcatechismus van de RK kerk de vraag: “Waartoe zijn wij op aarde?” Het antwoord was: “Wij zijn op aarde om God te dienen en daardoor hier en in het hiernamaals gelukkig te zijn.” Tot 1965 leerde alle kinderen die naar een RK basisschool gingen dat dit je levensdoel was.

Waartoe ben jij op aarde? Het kan zijn dat je, net als ik, geloofd in God en dat je het belangrijk vind om Hem te dienen. Maar op welke manier wil jij dat dan doen? Welke talenten heb jij ontvangen om de wereld mooier te maken? Door je bewust te worden van jezelf ga je deze talenten en kwaliteiten ontdekken.



# Je levensdoel

Je kunt meerdere doelen hebben in het leven. Ik hoop eigenlijk dat je er meerdere hebt. Want wat doe je als je je doel hebt bereikt? Wachten op de dood? Hopelijk niet, want het leven is te mooi om te wachten op de dood.

Een paar van mijn doelen zijn: Als mijn kinderen volwassen zijn wil ik dat zij terug kunnen kijken op een liefdevolle jeugd.

Als ik met pensioen ga wil ik een bloeiende, winstgevende praktijk over kunnen dragen. Het liefst aan een van mijn kinderen.

Probeer voor jezelf eens één of twee levensdoelen te formuleren.

# Je levensdroom

Je levensdroom is iets anders dan je levensdoel. Iedereen droomt wel ergens van. Van een mooie auto, een wereldreis maken, een leuke baan, veel geld, etc.

Waar droom jij van? Als alles kan, er geen grenzen zijn wat zou jij dan het allerliefste willen? Zie je het duidelijk voor je?

Je kunt je dromen visualiseren. Dit doe je door een rustige plek op te zoeken, je ogen te sluiten en bewust je droom voor je te zien.

Ik droom van een mooi, eigen huis. Ik visualiseer regelmatig dat ik door dat huis loop, van kamer naar kamer, dat ik in de keuken sta of in de tuin. Ik zie dan de kinderen voor me hoe ze genieten van hun eigen slaapkamer of van de speelkamer. Ik voel hoe ik aan het werk ben in mijn praktijkruimte etc.



# Je levensdroom

Om een duidelijker beeld te krijgen van je dromen kun je een droom-bord maken. Je neemt dan een groot stuk stevig papier of karton, een stapel tijdschriften, een schaar en lijm. Je bladert rustig door de tijdschriften en wanneer je iets tegenkomt wat je raakt, waar je blij van wordt, dan knip je dat uit. Wanneer je door alle tijdschriften heen bent, verzamel je de knipsels en geef je ze een mooi plaatsje op je droom-bord. Het is belangrijk dat je dit bord dan ergens neerzet waar je het vaak ziet. Je dromen kunnen namelijk een hele goede motivatie zijn.

# De ontmoeting

Heb je jouw levensdoelen en –dromen ontdekt? Wauw, super mooi!

Het is belangrijk dat die twee elkaar ontmoeten. Wanneer jouw levensdoelen namelijk nergens raakvlak hebben met je dromen dan is de kans klein dat je jouw levensdoelen gaat behalen. Je droomt er namelijk niet van en dan is de kans groot dat het geen prioriteit krijgt in je leven.

Het is dus belangrijk dat je deze twee op elkaar afstemt. Vaak zijn je dromen ook de doelen die je wil behalen in het leven, of zijn ze nauw met elkaar verbonden.

Ik droom van een mooi huis, maar ook dat ik veel moeders help om in balans te zijn. Dus is een van mijn levensdoelen daar op afgestemd. Mijn doel is namelijk een bloeiende, winstgevende praktijk. En met een winstgevende praktijk kan ik de financiën generen om een huis te kopen en moeders helpen als coach.



# De cursus

Hopelijk heb ik je met mijn e-book inzichten kunnen geven over zelf bewustzijn en levensdoelen en -dromen.

In mijn online cursus: “Weten wat ik wil” maken we een begin met het zelf bewustzijn traject. Tijdens deze cursus ga je ontdekken wie jij bent, wat je kan en wat je wil.

Wil jij verder met jezelf aan de slag? Meld je dan aan voor deze online cursus.

Mail naar: [moms.at.work2020@gmail.com](mailto:moms.at.work2020@gmail.com)

Heel veel liefs,

Karlijn

