



LIEFDE VOELEN

Liefde Voelen

Deze windrichting gaat over je vermogen om contact met jezelf en met anderen te leggen vanuit een warme, open en eerlijke basishouding. Medeleven, gulheid en waardering zijn kwaliteiten van een liefdevol hart. Liefde is de sleutel voor een gelukkig en zinvol leven. De liefhebber bepaalt hoe je het spel speelt.

Uitdaging

Oneindige liefde voelen

Onderwerpen	Uitdagingen
Waarom hou je niet altijd van jezelf en anderen?	1 Alles wat afleidt van liefde verliezen
Waar komt woede vandaan?	2 Verwelkom alle emoties, handel alleen naar de goedaardige
Ongeduldig?	3 Geduldig leven
Op welke manier ben jij eenzaam?	4 Durf te verliezen
Bang om te mislukken?	5 Je opgewassen voelen tegen iedere angst
Huil je weleens?	6 Verdriet delen
Hoe moedig ben je?	7 Moedig leven
Ben je te vertrouwen?	8 Je kwetsbaar en open opstellen
Kom je buiten spelen?	9 Een speelse houding gewoon zijn
Vrienden worden?	10 Mensen een goede indruk op je laten maken
Weet jij hoe laat het is?	11 Leven alsof je morgen sterft
Krijg je verbinding?	12 Verbonden zijn met jezelf terwijl je je verbindt met anderen
Is je wereld mooi?	13 De schoonheid in alles zien



Waarom hou je niet altijd van jezelf en anderen?

Alles wat afleidt van liefde verliezen

Reflectie

Liefde is de ultieme verbinding met jezelf, met elkaar en met het goddelijke. Liefde is een natuurlijk gevoel, een natuurlijke daad, je bent een geboren liefhebber. Aandacht is een vorm van liefde. Regelmatig is liefde moeilijk zichtbaar door besommeringen, druk, verwachtingen en rollen. Liefde is vergelijkbaar met de schijnende zon, altijd op de achtergrond aanwezig. Verlangens en negatieve emoties zijn de wolken die het licht en de warmte tegenhouden. Ons vermogen liefde te voelen is de Dow Jones van ons leven, een graadmeter van succes.

*"Some travel in their cars
Some travel in their minds
Travel in your heart"
Dalai Lama*



Oefening

- a. Jij Speciaal.**
Maak een lijst met namen van alle mensen waarvan je houdt. Ga per persoon eens na wat je speciaal waardeert in deze persoon. Vertel het hem/haar de volgende keer dat je elkaar tegenkomt.
- b. Je vijand is je moeder.**
Benoem een persoon waarmee je een conflict hebt. Stel je eens voor / verbeeld je eens dat je gereïncarneerd bent in dit leven. Stel je voor dat de persoon waarmee je een conflict hebt je moeder was in je vorige leven. Hoe zou je er dan mee omgaan? Probeer dat nu ook zo te doen. Evalueer (samen) je benadering.

