

# Gevoelens verwoorden maakt je vrij

De ommekeer naar 2023

William Gijsen  
Boudewijn Donceel



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Voorwoord 9

Dankwoord 11

## **Deel een: De taal van de ziel 13**

Wie is Anthon? 15

Gevoelens verwoorden 41

Ziekte, voelen en verwoorden 65

Relaties en opvoeding 83

Gedrag op het werk 105

Vorige levens 115

Negativisme 123

Als je je gevoelens (nog) niet kunt verwoorden 137

De DNA-code van de ziel 143

Meevallers creëren 155

Stap 1 Bewust zijn is een eigen keuze 155

Stap 2 Je bent oorzaak en gevolg 164

Stap 3 Inzicht brengt verlichting 173

Stap 4 Acceptatie 191

Stap 5 Ballast opruimen 202

Stap 6 Weten wat je wilt en kunt 211

Stap 7 Hulp vragen 216

Stap 8 Loslaten – overgave 221

## **Deel twee: Zoektocht naar inzicht 225**

Pijn als signaal van de ziel 227

Overdrachtelijke betekenis van lichaamsdelen en organen 241

Ademhalingswegen 241      Geslachtsorganen 256

Aderen 242      Gezicht 257

Armen 243      Haar 258

Baarmoeder 244      Handen 259

Benen 245      Hals 262

Billen 247      Hart 263

Blaas 248      Heupen 265

Bloed 249      Hielen 266

Bloeddruk 250      Hoofd 267

Boezem 251      Huid 269

Borst(en) 251      Kaak 270

Buik 253      Keel 271

Darmen 253      Kin 272

Ellebogen 254      Knieën 273

Gal 255      Lever 274

|             |                |
|-------------|----------------|
| Lip 275     | Ribben 288     |
| Longen 276  | Rug 289        |
| Maag 277    | Schenen 290    |
| Mond 278    | Schouders 291  |
| Nagels 279  | Tanden 292     |
| Nek 280     | Tenen 293      |
| Neus 281    | Tong 294       |
| Ogen 283    | Urinewegen 294 |
| Ongeval 285 | Vingers 295    |
| Oren 286    | Voeten 297     |
| Penis 287   | Vuisten 298    |

#### Overdrachtelijke betekenissen van gebeurtenissen 301

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Afval 301        | Huisdier 307     |
| Auto 302         | Kleding 307      |
| Bagage 302       | Koffer 308       |
| Bank 302         | Lamp 308         |
| Bliksem 302      | Lening 308       |
| Boek 302         | Licht 308        |
| Boete 303        | Overheid 308     |
| Brand 303        | Overstroming 308 |
| Brief 304        | Paspoort 309     |
| Bril 304         | Politie 309      |
| Communicatie 304 | Post 309         |
| Computer 304     | Salaris 310      |
| Diefstal 305     | Sieraad 310      |
| Dood 305         | Sleutel 310      |
| Drank 306        | Snoep 311        |
| Drugs 306        | Spiegel 311      |
| Fiets 306        | Vakantie 311     |
| Geld 306         | Val 312          |
| Geschenk 306     | Verlies 312      |
| Hond 307         | Verslaving 312   |
| Huis 307         | Vocht 313        |

Voeding 313

Voertuig 313

Vuur 314

Water 314

## Bijlagen

1 Aanvraag DNA-code van de ziel 315

2 Het Centrum voor Spiritueel Inzicht 317

# Voorwoord

Het Watermantijdperk kondigt zich aan; het is tijd voor verandering. Een mooie doodoener. Met deze uitspraak krijg je iedereen helemaal van de kaart! Het is zo gemakkelijk gezegd. En ja, het zal wel kloppen, maar hoe ga je hier in hemelsnaam mee om?

Met dit boek willen we je een praktische handleiding geven. Eerlijkheid vereist te zeggen dat wij niet de bedenkers zijn van deze benadering. In de afgelopen jaren hebben we heel wat informatie ontvangen van de geesteswereld. Het is dus universele kennis die we persoonlijk aan de praktijk hebben kunnen toetsten en ons daardoor hebben eigengemaakt.

Het gaat dus niet om een theoretisch plaatje. Echte spiritualiteit is volgens ons met de voeten op de grond in het hier en nu handelen in lijn met je ziel. Geen woorden maar daden, zou je kunnen stellen, maar dat klopt niet helemaal. Leren uit het verwoorden van je gevoel, dat is de sleutel.

Het gevoel is de taal van de ziel. Je gevoel is het kompas dat je de weg wijst op je zielenpad. Verwoorden van gevoelens is een niet te onderschatten basis van spiritualiteit. Het is een belangrijke toevoeging aan het bewust in het leven staan en

het is essentieel om jezelf te ontdekken en onderscheid te maken in wat je echt wilt.

Daarom lichten we in dit boek het verwoorden van gevoelens toe vanuit praktische invalshoeken: thuis, op je werk, in je relatie, enzovoort. Tevens voegen we er een praktisch stappenplan aan toe om het lot in eigen hand te nemen. Mogelijk word je bevestigd in je eigen levenshouding of kun je een ommekeer maken.

De schrijvers

# Gevoelens verwoorden

Meester Anthon, nu we weten wat ons de komende tien jaar te wachten staat, klinkt dat wel erg beangstigend. Het doet ons twijfelen aan ons eigen kunnen. Hoe moeten we hier in 's hemelsnaam mee omgaan?

Wel, het is alvast een goed begin om het 'in hemels naam' aan te pakken. We zijn ieder een stukje van God. Dat stukje van God is je ziel. Volg je ziel, en je doet het goed.

U hebt reeds aangegeven dat alles draait om de verwoording van gevoelens. Is het zo simpel?

Het verwoorden van je gevoel is in elk geval de sleutel om tegenslagen te vermijden. Je gevoel komt steeds voort uit je ziel. Als je weet wat je voelt, weet je ook wat je ziel wil. En als je weet wat je ziel wil en je handelt in lijn met je ziel, heb je geen tegenslagen nodig om tot inzicht te komen.

Toch is dat een hele uitdaging. We zijn er immers niet zeker van of we weten wat onze ziel wil.

Daarom is het verwoorden zo belangrijk. Door je gevoel te verwoorden wordt voor jezelf duidelijk wat je gevoel je

aangeeft. En daarbij is het belangrijk woorden ook uit te spreken – tegen je partner, een vriend of hardop tegen jezelf.

Waarom hardop?

Door woorden uit te spreken ontwikkel je inzicht. Wanneer je alleen maar gedachten hebt en die gedachten niet uitspreekt, hoor je niet wat je voelt. Juist het horen overtuigt je. Het is dan net alsof je het van een ander hoort. Je zult merken dat tijdens het verwoorden je mening gevormd wordt. Naarmate je meer verwoordt, ga je beter begrijpen wat je echt wilt. Daarom is het uitspreken, het verwoorden, zo belangrijk.

Dus verwoorden geeft ons duidelijkheid over wat we willen, of beter gezegd: wat onze ziel wil?

Ja, maar er is meer. Door gevoelens te verwoorden tegenover anderen geef je hun ook duidelijkheid. Zij komen dan ook te weten wat je wilt, en dat is altijd goed. Het kan heel wat misverstanden voorkomen. Bovendien laat je door gevoelens te verwoorden lichamelijke spanningen los.

Wat bedoelt u met dat laatste?

Als jij je ziel niet volgt, heb je daar lichamen de gevolgen van te dragen. Die gevolgen sla je op in je lichaam als niet-verwoorde gevoelens, belemmerende emoties en spanningen. Je lichaam is eigenlijk een soort zielsmeter. Het laat je weten dat je je ziel niet hebt gevolgd.

Helpt gevoelens verwoorden dan om die spanningen los te laten?

Ja, je ontlast je lichaam ermee. Als je dat niet doet, draag je die ballast mee. En hoe meer ballast je meedraagt, hoe moeilijker het wordt juist te voelen.

Dus niet-verwoorde gevoelens uit het verleden verhinderen ons om goed te voelen?

Dat klopt helemaal. Gevoelens verwoorden heeft dus zowel betrekking op het hier en nu als op het verleden. Vaak zijn ervaringen in het hier en nu gekoppeld aan het verleden. Toevalligheden roepen gevoelens uit het verleden op die je nog hinderen. Je krijgt op die manier de kans ballast op te ruimen door je gevoelens te verwoorden.

U hebt gezegd dat we ieder een stukje van God zijn en dat we onze ziel moeten volgen. Kunt u nog eens uitleggen hoe het zit met die ziel?

Daar hebben we het al over gehad. Hebben jullie dat dan niet goed begrepen?

Eh... ja, toch wel.

Waarom twijfelen jullie dan aan jezelf?

U drukt ons met de neus op de feiten, en soms twijfelen we nu eenmaal aan onszelf. We hebben de afgelopen jaren al zoveel informatie ontvangen dat het soms moeilijk is door de bomen het bos te zien.

En welk gevoel krijgen jullie daarbij? Misschien krijgen jullie nu wel de kans om die ballast op te ruimen!

# Ziekte, voelen en verwoorden

We hebben het in het voorgaande al gehad over pijn. Zullen we daar eens dieper op ingaan?

Wat willen jullie weten?

Hoe het precies zit met het doorvoelen en verwoorden van gevoelens bij ziekten.

Daar hadden we het eerder al over. Laten we beginnen met de eerste signalen bij ziekte. Meestal is lichamelijke pijn het eerste teken dat er iets aan schort. Pijn is het gevolg van het niet-doorvoelen en verwoorden van gevoelens.

Is pijn dus een signaal dat we niet naar onze ziel luisteren?

Ziekte ontstaat door onrust in de ziel, en die ontstaat weer wanneer iemand herhaaldelijk geen gehoor geeft aan zijn of haar zielseigenschappen, en de bijbehorende gevoelens niet doorvoelt en verwoordt.

Zijn we dan zelf aansprakelijk voor wat ons overkomt, ook als we ziek worden?

Inderdaad.

Vaak zien we onszelf bij ziekte als slachtoffer, zeker als die ernstig is. Eigen verantwoordelijkheid aanvaarden bij ziekte is vaak toch een brug te ver. We zijn geneigd de oorzaak van ziekte buiten onszelf te zoeken en voelen ons niet verantwoordelijk voor een opgelopen ziekte. We hebben het gevoel dat die ons overkomt.

Zo gaan jullie er inderdaad mee om.

Waarom doen mensen dit?

Daar ligt een angst voor confrontatie of een vlucht voor eigen verantwoordelijkheid aan ten grondslag. Dat is de reden waarom mensen weigeren hun eigen aandeel onder ogen te zien.

Wat nu als een kind ernstig ziek wordt? Een kind kun je toch moeilijk verantwoordelijk houden?

Vanaf het zesde à zevende levensjaar is de mens er zelf verantwoordelijk voor zijn ziel te volgen.

Op die leeftijd doe je ook je eerste communie in de katholieke kerk.

Daarmee geeft men aan dat je vanaf die leeftijd verantwoordelijk bent voor het volgen van je ziel.

Maar als een kind een ernstige ziekte oploopt op nog jongere leeftijd, hoe komt dat dan? Daar is dat kind zelf toch niet verantwoordelijk voor?

Nee, maar de ziel wel. Ook voor een klein kind kunnen er belemmeringen zijn om zijn ziel te volgen. Opvoeding, uiterlijke regels of levensomstandigheden kunnen het kind dwingen op een manier te leven die niet overeenkomt met zijn ziel.

Kan zo'n ziekte ook te maken hebben met een vorig leven?

Dat kan, maar de ziel kan de ziekte ook nodig hebben om een bepaalde frustratie te ondergaan. Je moet alles meegemaakt hebben om je hemel te verdienen. Ieder is ooit jong gestorven, heeft ooit vermoord en verkracht, en heeft datzelfde lot ook ondergaan. Al doende leer je.

Bedoelt u dat moorden en verkrachten verantwoord gedrag zijn?

Dat is een goede vraag, en het antwoord is dubbel. Als je het vanuit de zielsevolutie bekijkt, is het een normale zaak. Anderzijds moet een maatschappij ook leefbaar zijn, en zijn er regels vereist waaraan ieder zich moet houden.

Dat begrijpen we.

Maar het belangrijkste is dat er geen toeval bestaat.

Dus wat gebeurt, dient te gebeuren. Voor alles is een reden. En die reden, dat ben je zelf. Dan komen we weer uit op het onderwerp acceptatie.

Inderdaad. Onthoud dat je steeds zelf oorzaak en gevolg bent. Acceptatie van jezelf, je levenssituatie en leven in het hier en het nu zijn daarbij cruciaal.

# Overdrachtelijke betekenis van lichaamsdelen en organen

Nu volgt een overzicht van uitdrukkingen die betrekking hebben op lichaamsdelen en organen. Zoals in het voorgaande uiteen is gezet worden lichamelijke klachten veroorzaakt door emotionele pijn. Het is noodzakelijk de uitdrukkingen die op je klacht betrekking hebben te analyseren en na te gaan welke emotionele betekenis aan dit lichaamsdeel of orgaan gekoppeld is. Doe dit bedachtzaam en meditatief. Neem de moeite om elke uitdrukking met zijn afgeleide betekenissen in overweging te nemen en ga bij jezelf na of jij je in een situatie bevindt die overeenkomt met de beschrijving.

## ***Ademhalingswegen***

*Functie van de ademhalingswegen*

Het lichaam voorzien van zuurstof en levenskracht.

*Overdrachtelijk*

Sfeer en stemming uit de omgeving opnemen.

*Zelfonderzoek*

Heb je klachten aan je ademhalingswegen, dan duidt dat erop dat je gekwetst bent in je gevoelens en dat je je daar nog

niet voldoende bewust van bent. Door je onderstaande vragen te stellen krijg je inzicht in je kwetsuur en kun je de kwetsende situatie oplossen door je gevoelens te verwoorden en je inzicht in de realiteit toe te passen.

- Wat beklemmt mij?

Voel ik mij in mijn vrijheid beperkt? Word ik gedwongen?

Wat bedrukt mij?

- Wat beneemt mij de adem?

Wat belemmert mij? Wat stoort mij? Wat verhindert mij?

- Wat irriteert mij?

Voel ik me verplicht? Wie dwingt mij? Wie maakt mij machteloos?

- Kan ik niet op adem komen?

Krijg ik niet voldoende rust? Wie of wat jaagt me op? Krijg of heb ik niet genoeg tijd?

- Kan ik geen adem halen?

Krijg of heb ik niet genoeg tijd?

- Van wie voel ik de hete adem in mijn nek?

Voel ik me opgejaagd? Wie zit me op de hielen?

## **Aderen**

*Functie van de aderen*

De organen voorzien van bloed.

*Overdrachtelijk*

Levensenergie en liefde laten stromen.

# Overdrachtelijke betekenissen van gebeurtenissen

Net zoals de uitdrukkingen over lichaamsdelen een overdrachtelijke betekenis hebben en je inzicht verschaffen in je klachten, zo kunnen ook ‘toevalligheden’ je inzicht geven in wat je al dan niet toevalt. Om die reden geven we hier een overzicht van de meest voorkomende ‘toevalligheden’. Deze maken je duidelijk wat je motivatie en/of intenties zijn. Ze zijn een weerspiegeling van je gedrag en je bedoelingen.

## *Afval*

Overkomt je iets waarbij afval een rol speelt, dan kun je de volgende vragen stellen:

- Wie of wat moet ik loslaten?
- Wie of wat is waardeloos?
- Wat schaadt mij?
- Geef ik het negatieve te veel aandacht?
- Wie of wat moet ik dumpen?

***Auto: zie Voertuig***

### ***Bagage***

Overkomt je iets waarbij bagage een rol speelt, dan kun je je de volgende vragen stellen:

- Wat is voor mij waardevol?
- Wat sleep ik mee uit mijn verleden?
- Wat is voor mij kostbaar?
- Wat wil ik bewaren?

***Bank: zie Geld***

### ***Bliksem***

Overkomt je iets waarbij de bliksem een rol speelt, dan kun je je de volgende vragen stellen:

- Wat wordt me plotseling duidelijk?
- Wie of wat doet me opschrikken?
- Wat verstoort de normale gang van zaken?
- Welke onverwachte gebeurtenis overkomt me?
- Waarvan schrik ik wakker?

### ***Boek***

Overkomt je iets waarbij een boek een rol speelt, dan kun je je de volgende vragen stellen: