

Eveline van Dongen

De Nieuwe Balans

De weg van bewustwording
en persoonlijke ontwikkeling

Van de auteur van
Heimwee in je hart



Voor meer informatie over boeken, workshops en
lezingen zie: www.innertreasure.nl

Voor Jayden Raphaël,
Hij liet mij al zo jong zien wat
onvoorwaardelijke liefde en innerlijke veerkracht is!

Met dank aan mijn leven,
de mensen erin
en de levenslessen
die wij mogen delen!

Je kunt de tijd niet stopzetten of terugdraaien,
noch kun je gebeurtenissen uitwissen

Ze maken je tot wie je bent en geven je leven inhoud en richting

Je kunt wel altijd terugkeren naar je heelheid,
naar de eenheid in jezelf en je leven

Dit bereik je door zelfinzicht en bewustzijn en leven vanuit je hart

Dan kun je altijd een nieuwe balans vinden, in liefde en kracht!

Uitgeverij InnerTreasure
Bleiswijk, Nederland
KvK 24433048

1ste druk, 2012
© Eveline van Dongen
© InnerTreasure, Bleiswijk

Redactie: Alexandra Smith Productions
Opmaak: Maarten Radstake
Omslagontwerp: Maarten Radstake
Ontwerp Model: S. Honderdos Grafische Vormgeving
© Model: Eveline van Dongen

© Omslag: Eveline van Dongen
Foto auteur: Serge Meeuws, Zoetermeer
© Foto: Eveline van Dongen

ISBN: 978-90-813171-0-8
NUR: 740

Trefwoorden: mens & maatschappij, persoonlijke ontwikkeling,
bewustwording, spiritualiteit, psychologie, liefde & kracht

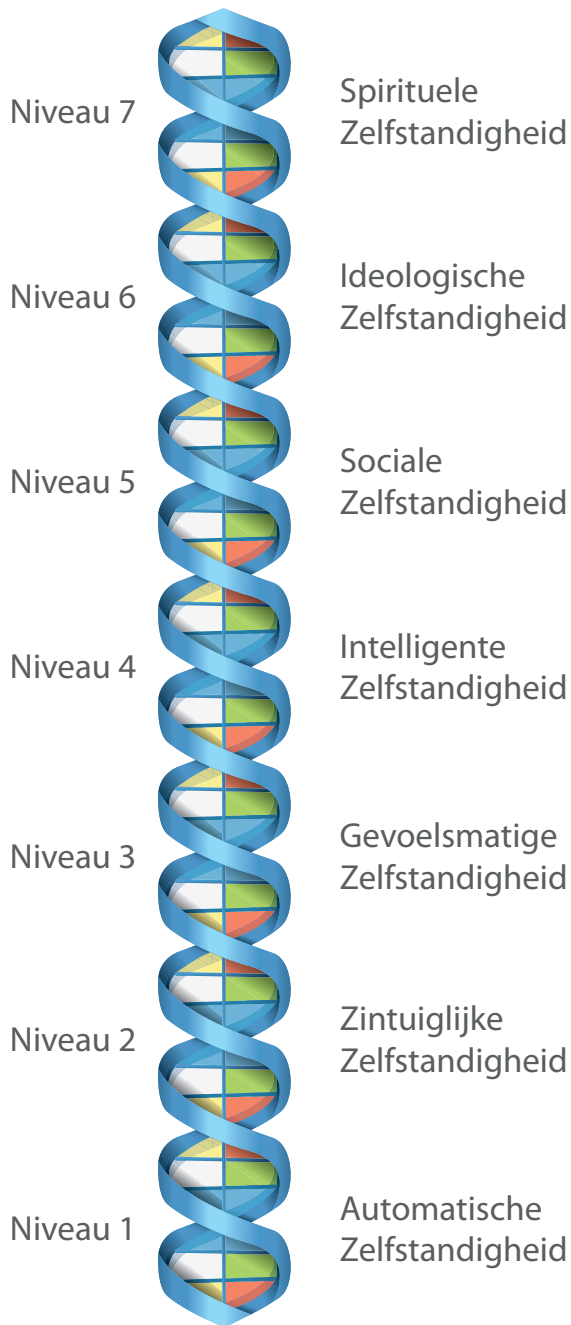
InnerTreasure
info@innertreasure.nl
www.innertreasure.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Niets uit deze uitgave mag openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

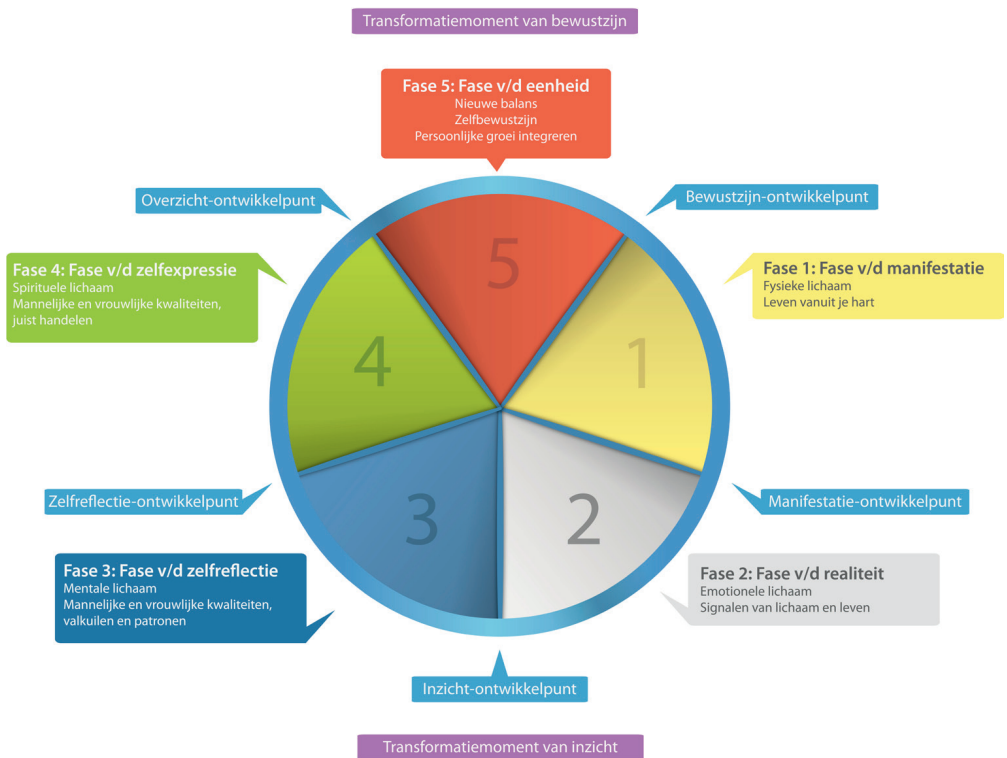
Inhoudsopgave

De Nieuwe Balans: leven vanuit je hart, in liefde en kracht!	9
Voorwoord	10
Inleiding	12
1 De Nieuwe Balans	16
1.1 Persoonlijke ontwikkeling	16
1.2 Persoonlijk welzijn	18
1.3 Polariteit	21
1.4 Bewust worden	24
1.5 Wat betekent leven vanuit je hart	26
1.6 Signalen van het lichaam en jouw leven	27
1.7 Continu holistisch proces	30
1.8 Verlichte status	32
1.9 Flow van het leven	34
2 Persoonlijk ontwikkelingsmodel	37
2.1 Model	37
2.2 Eenheid	39
2.3 Opbouw persoonlijk ontwikkelingsmodel	41
2.4 Doorlopen ontwikkelingsmodel	43
2.5 Bewustzijnsniveaus	45
2.6 Principes en hun ondersteunende rol	48
3 Fase 1: de fase van de manifestatie	51
3.1 Persoonlijke groei	51
3.2 Spiritualiteit	52
3.3 Je ware zelf ontdekken, je essentie	55
3.4 Je eigen unieke pad	56
3.5 Doorlopen fasen	58
3.6 Doorlopen model	59
4 Fase 2: de fase van de realiteit	63
4.1 Levensenergie en bewustzijn	63
4.2 Zelfinzicht, wat houdt je tegen	64
4.3 Lichaamsniveaus	66
4.4 In onbalans raken	69
4.5 Neerwaartse spiraal	70
4.6 Doorlopen model	73

5	Fase 3: de fase van de zelfreflectie	77
5.1	Zelfinzicht en zelfreflectie	77
5.2	Overzicht, wat kun je doen	79
5.3	Vrouwelijke kwaliteiten	81
5.4	Mannelijke kwaliteiten	82
5.5	Valkuilen en angsten	85
5.6	Doorlopen model	87
6	Fase 4: de fase van de zelfexpressie	91
6.1	In balans komen	91
6.2	Opwaartse spiraal	92
6.3	Verantwoordelijkheid nemen	94
6.4	Van inzicht naar overzicht	96
6.5	Je ware zelf tot expressie brengen	98
6.6	Doorlopen model	100
7	Fase 5: de fase van de eenheid	104
7.1	Nieuwe balans	104
7.2	Eenheid in jezelf en je leven	106
7.3	Continu holistische benadering	107
7.4	Doel van De Nieuwe Balans	109
7.5	Integreren	111
7.6	Doorlopen model	113
8	Samenvatting	118
9	Praktijkvoorbeelden	121
10	Begrippenlijst en literatuur	132
	Over de auteur	141
	Recensies	142



InnerTreasure Persoonlijk Ontwikkelingsmodel: overzicht zeven niveaus



InnerTreasure Persoonlijk Ontwikkelingsmodel: overzicht per niveau

De Nieuwe Balans: leven vanuit je hart, in liefde en kracht!

Van oosterse leef- en geneeswijzen naar een praktische westerse benadering van persoonlijke ontwikkeling. Op basis van deze visie neem ik je in dit boek mee op reis naar meer zelfinzicht en zelfbewustzijn. De Nieuwe Balans laat je kennismaken met het continue proces van zelfontwikkeling, geleid door je hart, lichaam en leven en je mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten. Het doel van dit proces en deze visie is een hoog niveau van persoonlijk welzijn.

Je krijgt inzicht in het leven en het proces van persoonlijke groei naar een hoger bewustzijn. De Nieuwe Balans is niet alleen maar een visie, het is zelfs een bewustzijnsproces. Als je ziet hoe het werkt, als je weet wat er gebeurt en welke fasen en elementen van belang zijn, kun je zien hoe je het voor jezelf kunt gebruiken. Als je dit inzicht hebt verkregen en bewust bent geworden van wat De Nieuwe Balans inhoudt, gaat de rest van je proces vanzelf. Je weet dan dat het leven en je persoonlijke groei en ontwikkeling eigenlijk heel simpel is en heel veel potentie heeft!

De Nieuwe Balans geeft op heel toegankelijke en simpele wijze inzicht in jezelf en je leven en het bewustzijnsproces. Er is geen ingewikkelde materie meer, geen zee aan informatie, geen onoverzichtelijke uitleg. Alles valt samen in één unieke visie, één model voor persoonlijke ontwikkeling en welzijn. Tijd en aandacht zijn de enige ingrediënten die nodig zijn om dit boek te lezen en je deze visie eigen te maken. Het boek is geschikt voor personeelmanagers die competentiegericht werken, coachingspraktijken en alle overige geïnteresseerden die zich in zichzelf willen verdiepen en persoonlijk willen groeien. Het zal je verbazen hoe simpel het leven is en hoe makkelijk je alles uit het leven kunt halen als je leeft op basis van De Nieuwe Balans.

Voorwoord

Dit boek is ontstaan naar aanleiding van een periode in mijn leven waarin ik wist dat ik voor eens en altijd af moest rekenen met oude patronen, valkuilen en overtuigingen. Meer dan ooit tevoren wist ik dat ik continu in een cirkel zou blijven lopen als ik niet mijn reactie op de gebeurtenissen in mijn leven zou veranderen. Ik was ondertussen al zo ver dat ik bewust de situatie kon waarnemen en analyseren. Ik herkende de signalen van mijn lichaam en leven duidelijk. Wist heel goed wat de betekenis was voor mijn kans op geluk, liefde en succes. Maar ik wist niet hoe ik het tij kon keren en wat ik ook deed, ik schoot er niets mee op. Ik bleef in het vangnet van negativiteit hangen en ervoer tegenslag na tegenslag. Soms kwam ik even boven water, maar ging dan snel weer onder. Wat deed ik verkeerd? In mijn hart wist ik wel wat ik wilde, wie ik was en wat mijn kracht was. Maar waarom kreeg ik dat niet voor elkaar in het leven zelf, in mijn werk en relaties?

De geboorte van mijn zoontje ging vooraf aan deze periode. Hij kwam als een geschenk uit de hemel. Dit voelde toen zo en nu terugkijkend was dat ook zo. In de periode daarna, waarin ik mijzelf weer verloor, waarin ik weer terugviel in oude patronen en valkuilen, gaf hij mij kracht en liefde. In die periode waarin ik weer overtuigd raakte van het niet waard zijn of goed genoeg zijn, was er iemand waarvoor ik het wel waard vond om in mijn kracht te komen. Een kind dat afhankelijk is van je, raakt je in je ziel, in het diepst van je wezen. Het geeft je de kracht om bergen te verzetten, om het onmogelijke mogelijk te maken: onvoorwaardelijke liefde. Precies deze liefde brengt je ook weer bij jezelf en raakt een oerkracht in je, waardoor je opstaat en vecht voor wat je lief is. Dan weet je, mijn kind is mij lief, maar mijn eigen leven ook. Mijn kind maakt deel uit van mij en als ik niet van mijzelf houd, kan ik ook niet van dat deel van mezelf houden. Dan kan ik mijn kind niet de liefde geven die hij nodig heeft. Daar komt dan nog bij dat je een rolmodel bent voor je kind. Hoe kun je deze rol beter vervullen dan door zelf in liefde en kracht te leven?

Op een dag besepte ik wat ik mijn zoontje wilde meegeven: liefde en kracht. Ik wilde hem laten voelen wat onvoorwaardelijke liefde is en ik wilde hem

laten zien wat innerlijke kracht is. Ik wilde hem tonen wat mentale en emotionele veerkracht betekent en vooral hoe je in balans kunt leven. Hoe je je dromen kunt waarmaken door authentiek te zijn en je eigen weg te gaan. Ik wilde hem laten zien dat niets onmogelijk is, als het de weg van je hart is. Maar daarvoor moest ik wel eerst zelf in balans zien te komen. Ik ben in die periode weer gaan lezen en gaan praten met iedereen die maar met me wilde praten over leven in balans. En steeds weer kwam ik uit bij de onderdelen leven vanuit je hart, vanuit je ware zelf. Maar ook zelfinzicht en zelfbewustzijn voerden de boventoon in mijn inzichten. Zelfreflectie en zelfexpressie als manieren van groei. En het leven en lichaam dat je alles toont wat je nodig hebt om te ontwikkelen. Als vanzelf kwam ook de dualiteit ter sprake en daarmee het mannelijke en vrouwelijke principe.

Ik verdiepte me in oosterse en westerse leef- en geneeswijzen en de hieronder hangende benaderingen en principes. Opeens viel alles op zijn plek. De visie die ik altijd had gehad, bestond niet meer uit op zichzelf staande inzichten en analyses. Ik zag de rode draad, de eenheid en balans. En toen wist ik dat het klopte. Ik beseftte dat onvoorwaardelijke liefde en innerlijke kracht onlosmakelijk zijn verbonden. Samen zorgen ze voor de eenheid, de balans in het leven. Als vanzelf ontstond een model voor persoonlijke ontwikkeling dat inzicht geeft in het leven en de bewustzijnsprocessen. Ik wist hierdoor dat dit mij weer in balans zou brengen. En op dat moment wist ik ook dat ik weer een sprong had gemaakt in mijn eigen bewustzijn. Dat ik vanaf nu, door volgens dit model te reageren op gebeurtenissen in mijn leven, altijd op een hoger niveau een nieuwe balans zou vinden. Het gaf me de kracht om mezelf te zijn, mijn weg te bewandelen en op te komen voor mijn belangen en die van mijn zoontje. Het gaf me ook mijn eigenwaarde terug en mijn zelfvertrouwen. Het opende mijn hart weer voor de liefde. Nu weet ik hoe ik kan leven vanuit mijn hart, in liefde en kracht.

Ik wens het iedereen toe!

Inleiding

Al decennia zoeken mensen het ware, hogere geluk. Dit komt omdat we niet langer hoeven te vechten voor onze basisbehoeften. Met de welvaart van de afgelopen jaren kon je het geluk ook zoeken buiten jezelf, buiten je eigen invloedsfeer en zelfs buiten je eigen land. We maakten dankbaar gebruik van de middelen en de gelegenheid die we hiervoor hadden. Dit kwam vaak neer op allerlei zaken die zich buiten onszelf bevinden: materiële zaken, reizen, status, et cetera. Het zijn vormen van geluk die we volop deelden.

Maar in de huidige maatschappij voldoet dit niet meer. Er is sprake van (economische) crisis, maatschappelijke spanningen, klimaatveranderingen, hoge werkdruk en stressgerelateerde problemen. Juist daarom zoeken mensen meer dan ooit richting in hun leven. Door omstandigheden, vaak financiële verplichtingen, kan dit geluk echter niet meer buiten onszelf worden gezocht.

We staan aan de voet van een nieuwe wereld. Een verandering in denken en doen is nodig om als mensheid te kunnen overleven. We worden al dan niet gedwongen om onze perceptie van leven en geluk bij te stellen. Niet langer zijn de gebaande paden toereikend. Het leven roept om een bewustzijnsverandering. Het is niet gek dat er juist nu zo veel interesse is in de oosterse leef- en geneeswijzen, in spiritualiteit, alternatieve wegen en geloof. Mensen zoeken verdieping, bezieling, maar vooral zoeken zij geluk en liefde. En daarom komen ze terecht bij hun persoonlijke ontwikkeling. Ze keren terug naar hun oorsprong en willen weer leven vanuit hun hart, vanuit onvoorwaardelijke liefde en innerlijke kracht.

Het besef is daardoor steeds meer dat een beter leven inderdaad bij jezelf begint. Wil je meer geluk, meer liefde, meer succes? Wees dan zelf de verandering. En hoe kun je dit doen? Door persoonlijk te groeien. Door te leven vanuit De Nieuwe Balans, vanuit je hart, in liefde en kracht. Zo kun je leren omgaan met de huidige uitdagingen en niet alleen jezelf, maar ook je kinderen, je omgeving, de wereld positief stimuleren om zo te leven in

geluk, liefde en gezondheid. Op deze wijze vind je je innerlijke geluk en je ware kracht en kom je erachter wie je bent en hoe je jezelf tot expressie kunt brengen. Dan zal je vanzelf aantrekken wat nodig is voor jouw geluk en succes. En als je dit vervolgens deelt met de mensen om je heen, zul je zien dat de nieuwe wereld heel dichtbij is en vol potentie!

De Nieuwe Balans beschrijft hoe het proces naar persoonlijke groei en een hoog niveau van welzijn kan worden gestimuleerd. Deze weg kan leiden tot meer bewustzijn, maar kan in omgekeerde richting ook leiden tot minder bewustzijn. Net als yin-yang zijn er altijd twee tegengestelde energieën. Het werkt twee kanten op. Daardoor heb je altijd de keuze om de weg te kiezen die wel leidt tot meer geluk en zelfbewustzijn. Door inzicht te krijgen in hoe De Nieuwe Balans werkt en hoe dit voor jou kan werken, kun je met weinig moeite en zonder verplichtingen het leven bereiken dat je al zo lang wenst. Het is nu aan jou of je dit pad kiest.

De Nieuwe Balans is uniek omdat het oosterse en westerse leef- en geneeswijzen bundelt en op die manier inzicht biedt in het leven en je persoonlijke ontwikkeling. Ook uniek hierin is dat het uitgaat van een holistisch proces waarbij je constant leeft vanuit je hart, op basis van mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten en inzichten opdoet over wat je tegenhoudt om juist te handelen. Daarnaast gaat het niet uit van verplichte stappen of voorwaarden die eerst vervuld moeten zijn voor een bewust leven.

Het gaat niet om het verschil tussen ratio en gevoel. In De Nieuwe Balans gaat het om de combinatie van het vrouwelijke buikgevoel en de mannelijke ratio, die zich in het hoofd bevindt, waarbij zij samenkomen in het hart. Zij zijn met elkaar verbonden en staan niet tegenover elkaar. Het gaat wel erom hoe je deze mannelijke en vrouwelijke eigenschappen kunt benutten. Hierbij brengt het voelen je in contact met je ware zelf, en helpt je manier van denken je om inzicht en overzicht te creëren in je leven.

Om deze benadering op persoonlijke ontwikkeling uit te leggen, is het van belang om eerst inzicht te krijgen in de afzonderlijke delen en de principes waarop deze visie is gebaseerd. Dan kan de vertaalslag gemaakt worden

naar de praktische toepassing ervan in het dagelijkse leven. Hiervoor is het eerst nodig om de spirituele kant toe te lichten. Dit kan wellicht 'zweverig' overkomen. Echter het één kan niet zonder het ander. Door ook dit aspect toe te laten in je bewustzijn, kun je overgaan tot het nemen van praktische stappen.

Leeswijzer

De Nieuwe Balans gaat over leven vanuit je hart, in liefde en kracht. Het boek is een leidraad voor leven op basis van De Nieuwe Balans. Hoofdstuk 1 gaat dieper in op de visie van De Nieuwe Balans en licht kort toe wat de onderliggende basisonderdelen en –principes zijn. In hoofdstuk 2 wordt uitgelegd hoe deze onderdelen samenkomen in het persoonlijke ontwikkelingsmodel dat bij De Nieuwe Balans hoort. Dit model kent per ontwikkelingsniveau vijf fasen die in hoofdstuk 3, 4, 5, 6 en 7 verder worden toegelicht en met voorbeeldcasussen worden geïllustreerd.

Als je na dit boek aan de slag gaat en je bewust wordt van hoe je een situatie kunt aanpakken en je persoonlijke ontwikkeling en welzijn kunt vergroten, doorloop je de fasen uit het model en daarmee het proces van bewustwording automatisch. Je kunt dan meegaan met de flow van het leven. Dit begint met kleine stappen en kleine momenten van inzicht. Zodra je bewustwording begint, geeft je leven en je lichaam zelf het tempo en de richting aan. Het enige wat je dan nog hoeft te doen is vanuit eigenliefde en innerlijke kracht deze weg te volgen. Dit houdt in dat je altijd mild en liefdevol naar jezelf blijft in je proces van ontwikkeling.

Alles wat je nodig hebt voor geluk, liefde en gezondheid is al aanwezig in jezelf. Alles is voorhanden in je eigen leven. Het enige wat je hoeft te doen, is je energie en aandacht naar binnen richten. Stop met het geluk buiten jezelf zoeken en leer van binnenuit groeien en ontwikkelen. En vergeet daarnaast nooit dat je nooit méér zal overkomen dan je aankan. De processen in je leven zullen je kracht testen, maar dat zal alleen maar een bewijs zijn dat je die kracht bezit. De kracht om vol te houden, de kracht om jouw weg te vervolgen. Dan kun je op je eigen unieke manier jouw leven leiden.

Vanwege het feit dat al de principes en onderdelen van De Nieuwe Balans onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, komen ze in elke fase van het model terug. De herhaling die dit in het boek onvermijdelijk met zich meebrengt, zal ervoor zorgen dat het proces van bewust worden nog beter wordt begrepen en nog beter blijft hangen.

In hoofdstuk 8 volgt een samenvatting. In hoofdstuk 9 zijn er meer praktijkvoorbeelden ingevoegd en in hoofdstuk 10 ten slotte is een handige begrippen- en literatuurlijst opgenomen.

Dit boek is bedoeld als de basis voor leven vanuit je hart, in liefde en kracht!