

‘NIET KIEZEN OF NOOIT ERGENS HELEMAAL VOOR GAAN BEZORGT JE OP LANGE TERMIJN EEN ONVOLDAAAN GEVOEL’

Je onderbewustzijn gaat er dan over nadenken en op een gegeven moment weet je wat je moet kiezen. Dat voel je gewoon. Je intuïtie kun je altijd raadplegen. Dat kun je trainen en ontwikkelen door bijvoorbeeld meditatie, mindfulnes, stiltes of visualisaties. Dus, gebruik je hersens eens wat minder en luister eens wat meer naar je hart en je onderbuik. Een mooi signaal hiervoor is twijfel. Twijfel je, dan geeft dat meestal aan dat je hart en je hoofd niet op een lijn zitten.

Kies zelf!

Wat wil je zèlf? Dat is voor velen vaak een lastige vraag. Die weten vooral wat anderen willen en stemmen daarop hun keus af. Of denken te weten wat anderen vinden dat zij zouden moeten doen. Het kan niet de bedoeling van jouw leven zijn, dat anderen bepalen hoe je het leeft. Het vraagt soms nogal wat lef om de meningen van anderen naast je neer te leggen en je eigen pad te volgen. Maar realiseer je dat alleen jij in jouw schoenen staat en dat niemand anders weet wat jij diep van binnen wilt. Dus laat lekker los wat anderen vinden. Kies zelf op basis van jouw mogelijkheden, situatie, kwaliteiten, waarden en context, en op jouw tijd. Alleen dan kun je ook de verantwoordelijkheid voor je keuze nemen. Daar is niets egoïstisch aan.

Losser laten

We kunnen soms zo moeilijk kiezen, omdat we denken dat er maar een keus de beste keus is. Of omdat we vinden dat we altijd de meest verstandige of slimme keuze moeten maken. Of omdat we bij alles denken dat het nu of nooit is. Wie zegt dat? Van wie moet dat dan? Met deze vragen stellen ook de schrijvers van het boek ‘Loslaten’ deze overtuigingen aan de kaak. Begin eens met deze overtuigingen wat losser te laten, of ze op z'n minst eens kritisch onder de loep te nemen. Realiseer je dat een perfecte keuze niet bestaat. Dat is nog eens een fijne relativiserende gedachte.

Makkelijker, vrijer en meer energie

Niet kiezen of nooit ergens helemaal voor gaan bezorgt je op lange termijn een onvoldaan gevoel. Daarom maakt niet echt kiezen ook niet echt gelukkig. Het chronische onbevredigende gevoel blijft knagen. Het leven en je werk worden een stuk makkelijker en bevredigender als je wel kiest. Kiezen is een volgende stap in je ontwikkeling en groei.

Kiezers voelen zich vrijer, krachtiger en autonomer dan niet-kiezers, stelt Nienke Wijnants. En dat kan ik beamen. Zelf knopen doorhakken geeft je het gevoel



aan het roer van je eigen leven te staan. Uit eigen ervaring weet ik dat als het kiezen je makkelijker afgaat, je veel meer tijd en energie overhoudt voor andere dingen. Je kunt immers veel doelgerichter te werk gaan, waardoor je een stuk relaxter en succesvoller bent. Je zult merken dat je als vanzelf meegaat in de flow, die je brengt waar je wilt zijn.

Myrtle is eigenaar van Basic Balance Coachatelier, werkplaats voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Naast individuele begeleiding geeft zij o.a. ook praktische trainingen over keuzes maken en persoonlijke communicatie.

Website: www.basicbalance.nl
Twitter: @MyrtjeV

Ontdek je potentie in je geboortehoroscoop

Heb je wel eens grote behoefte gehad aan een handleiding voor jouw leven? Eentje die je advies en steun geeft in lastige situaties. Herkenbaar? Dan is er goed nieuws. Zo'n handleiding bestaat. Jouw persoonlijke geboortehoroscoop geeft heel specifieke informatie over jouw leven. Doe mee met deze cursus astrologie op papier in drie delen en ontdek je potentie in je horoscoop!



Natasja Kuipers is auteur van het Astrologiewerkboek, een helder en toegankelijk boek waarin je stap voor stap leert hoe je je geboortehoroscoop duidt. Op de website www.natasjakuipers.nl vind je meer informatie over het boek en diverse workshops.

Je kunt je geboortehoroscoop – of beter gezegd de horoscooptekening – misschien nog wel het beste vergelijken met een foto of sterrenkaart die de stand van de planeten laat zien op het moment dat je werd geboren. Al deze planeetstanden bij elkaar geven aan hoe jij in elkaar steekt, wat je te leren hebt, wat je valkuilen en talenten zijn. Een soort blauwdruk die aangeeft wat je in potentie met je meedraagt.

Hulpmiddel

Of je alles uit je horoscoop haalt wat erin zit, is afhankelijk van een aantal factoren. Je intelligentie bijvoorbeeld. Iemand met een laag IQ zal namelijk andere keuzes maken dan iemand die nogal slim is. Je geboortehoroscoop laat wel zien wat je uit jezelf zou kunnen halen als je je potentieel honderd procent benut. Het laat ook zien waar spanning zit en waar je mogelijk vervelende ervaringen tegenkomt. De horoscoop kun je gebruiken als hulpmiddel om deze negatieve gebeurtenissen en eigenschappen om te buigen naar iets positiefs en bruikbaar. Want als je snapt hoe je in elkaar steekt, wordt het gemakkelijker om keuzes te maken en je leven de richting te geven die jij wilt.

Ascendant: hoe kom je over?

Heb je je tekening inmiddels uitgeprint? Dan kun je een eerste stap doen in het duiden van de horoscoop. Je begint eenvoudig met het opzoeken van je ascendant. Je ascendant kun je het beste

vergelijken met je imago: het is het eerste wat de buitenwereld van je ziet. Zo kom je over op anderen, maar het is ook je houding naar buiten toe bij bijvoorbeeld een eerste kennismaking. De ascendant vind je aan de linkerkant van je horoscoopwiel bij de letters ASC. Het is een lijn die horizontaal de horoscoop doorkruist. Wanneer je deze lijn naar links volgt zie je dat deze uitkomt bij een sterrenbeeld. De sterrenbeelden liggen als een cirkel om de horoscoop heen. In de tabel kun je je ascendant en de betekenis opzoeken.

Meedoen? Print je horoscooptekening uit!

Voor het maken van je horoscooptekening heb je de volgende gegevens nodig:




Je geboortetijd (zo exact mogelijk)

Je geboortedatum

Je geboorteplaats

Ga vervolgens naar www.natasjakuipers.nl/download-je-horoscooptekening en klik een van de websites aan op de lijst. Op deze sites kun je die gegevens eenvoudig invullen en je horoscoop uitprinten.

Tabel Ascendant

Ram Je komt eerlijk, direct en spontaan over. Je bent mogelijk iemand die actief is en vaak zelf het initiatief neemt.			Weegschaal Anderen vinden jou op het eerste gezicht sociaal en makkelijk in de omgang. Je bent diplomatiek en ziet er mogelijk verzorgd en stijlvol uit.
Stier Je bent rustig, vriendelijk en gemoedelijk, ook al is dat misschien niet wat je van binnen voelt. Je kunt wat afwachtend zijn. Tweelingen Je komt vrolijk over en maakt gemakkelijk contact met anderen. Je bent beweeglijk, misschien wat druk. Anderen schatten je waarschijnlijk jong in.			Schorpioen Je kunt wat gesloten zijn en anderen vinden je daardoor mystiek. Sommige mensen met Schorpioenascendant zijn juist uitdagend en kunnen confronterend zijn.
Tweelingen Je komt vrolijk over en maakt gemakkelijk contact met anderen. Je bent beweeglijk, misschien wat druk. Anderen schatten je waarschijnlijk jong in.			Boogschutter Je komt warm over en kunt heel enthousiast reageren op een voorstel.
Kreeft Je houdt van gezelligheid en bent nauw betrokken bij je omgeving. Je zorgt goed voor anderen en bent soms wat bemoederend.			Steenbok Je hebt een klassiek voorkomen en bent wat gereserveerd en afwachtend. Toch kom je heel gedegen over en mensen zullen snel vertrouwen in je hebben.
Leeuw Anderen vinden je sterk overkomen. Je hebt een warme uitstraling en trekt gauw de aandacht.			Waterman Mensen vinden jou in eerste instantie heel vriendschappelijk en sociaal. Je benadert iedereen op een gelijkwaardige manier. Je kunt ook heel rationeel overkomen en daardoor wat afstandelijk.
Maagd Je bent in eerste instantie wat bescheiden en terughoudend. Sommige mensen met Maagdascendant kunnen zelfs erg verlegen zijn. Je kunt je omgeving heel kritisch benaderen en scherpe vragen stellen.			Vissen Mensen vinden jou wat ongrijpbaar en lastig in een hokje te plaatsen. Je bent heel inlevend naar je omgeving toe en past je gemakkelijk aan.