

Kom terug in je gevoel!

Dertien inzichten om te veranderen

Als een boze draak komen verdriet en angst in ons leven. Janny Pronk weet dat uit ervaring. 'Ik ontmoet regelmatig mensen die verdrietig zijn over iets dat in het verleden is gebeurd; meestal zonder dat zij zich daarvan bewust zijn. Het gedrag van heden is gekoppeld aan een pijnlijk verleden. Er is zoveel verdrongen en weggezet in het onderbewuste. We kiezen ervoor om de pijn niet meer te voelen, maar diep in ons is het er altijd, stil op de achtergrond. Het is tijd om onze draak in de ogen te kijken.



We doen er alles aan om de pijn niet te voelen, worden liever ziek, eten te veel of te weinig. Onszelf waarnemen en eerlijk kijken naar wat er werkelijk aan de hand is? Nee, liever niet. 'En ondertussen voelen kinderen haarfijn aan dat hun ouders problemen hebben. Kinderen van nu voelen en weten dat het tijd is om vanuit het hart te leven. Maar door de pijn en het verdriet die zij van hun ouders ervaren, vergeten zij (bijna) hun eigen opdracht.

Uit de bron

Janny vertelt, dat we allemaal mannen- en vrouwenenergie hebben. 'De mannelijke en vrouwelijke energie komen voort uit een bron waar eens de versmelting begon. Toen is een wonder gebeurd, maar dat zijn we allang vergeten. Het is de hoogste tijd dat we ons weer herinneren dat wij een wonder zijn en dat onze ziel hier met een opdracht is gekomen.'

Verantwoording nemen

Hoe komen we terug in ons gevoel en laten we dat wat diep in ons wacht weer tot leven komen? Durven we onze eigen draak te ontmoeten en de verdrongen pijn en verdriet te zien? Of lopen we liever met een masker op en leven we het leven zonder ons te verdiepen in wat er echt gaande is? Janny: 'Onze kinderen





zijn de dupe van ons gedrag, worden niet begrepen. En zo groeit de volgende generatie op met frustratie en problemen. Als iedereen de verantwoording neemt om zichzelf te aanschouwen, wordt de spiraal doorbroken. Dan kan er een nieuwe wereld ontstaan

waarin geleefd wordt vanuit de hartenergie.'

In balans

Als we onze hartenergie voelen, kunnen wij met vrouwelijke zachtheid onszelf helen en aandacht geven. Dat is de vrouwenenergie. De mannenenergie is nodig om tot actie te komen en te presteren.

Samen zijn die twee in balans. 'Dan heb jij je eigen geheim ontdekt en ben je de boodschapper van de liefde, voor jezelf en de ander', weet Janny.

Dertien inzichten

Ze heeft zelf ervaren hoe het is om haar eigen draak in de ogen te kijken. 'De inzichten die ik verworven heb, gebruik ik om anderen te leren met hun draak om te gaan. Want, als je je eigen draak kunt aanschouwen, neem je je levensopdracht serieus. Wij zijn allen deel van moeder aarde die aan het veranderen is. En natuurlijk zijn er veel maren om niet te doen wat we zouden moeten doen. De dertien inzichten zijn bedoeld om te helpen, zodat je werkelijk tot verandering komt.'

De dertien inzichten van Janny Pronk

1. Wat is er allemaal gebeurd?

Noem het maar je eigen boek. Neem tijd om je eens in jezelf te verdiepen. Ga op een plek zitten waar je ongestoord aandacht kunt besteden aan jezelf. Wat is er aan de hand?

Wat is de stoorzender in je hoofd? Schrijf het op en zeg het hardop. Doe dit elke dag, minimaal 1 uur, maximaal 2 uur per dag, en een week lang. Je hoeft niets te veranderen, alleen maar waar te nemen wat er in je omgaat.

2. Wat nu? Hoe verder?

Als je tijd en aandacht hebt geschonken aan wat er gaande is, zul je denken: En wat nu? Tot op heden gebeurde er van alles en leek het net of je er geen controle over had. Doe net of je een ander advies gaat geven. Ga zitten en geef jezelf advies. Diep van

binnen weet je echt wel waarom je niet doet wat je zou willen. Je ziel die lang verstopt was, zal helpen om te leven zoals je graag zou willen. Maar heb de moed om jezelf goed te aanschouwen. Kijk naar de draken die je weerhouden te leven.

3. Wat voel je van binnen? Wat is er veranderd?

Wat heb je waargenomen? Wat zijn de patronen die je iedere keer tegenkomt? Kun je er werkelijk naar kijken? Word je nu wakker? We kunnen alleen onszelf veranderen, niemand anders kan dat. De keus is aan jou. Wat zou je willen veranderen, zodat je gelukkiger bent met jezelf? Heb je al stapjes gemaakt bij zaken die anders moeten? Niet altijd maar 'ja' zeggen als een ander iets vraagt om te doen, maar eerst zelf voelen. Voelt het goed? Innerlijk weet je alles, vertrouw daar op.

4. Onzeker, afgesloten van jezelf

Het lijkt wel of alle draken op je afkomen: Mag je wel doen wat je diep van binnen graag wilt? Of moet je toch maar doen wat een ander van je verwacht? Dit is een heel moeilijk stuk. Hoe trouw mag je zijn aan jezelf? Er zijn tal van redenen om maar niet te doen wat je echt zou willen. Je hoeft alleen maar waar te nemen dat je zo met jezelf aan het strijden bent. Verder niets. Kijk naar jezelf en voel. Hang er geen oordeel aan. Leef in het nu, het is goed zoals het is, durf te voelen en die momenten diep van binnen waarin je alles weet, te koesteren. Weet dat je het weet. Geef advies: Dit mag ik doen voor mezelf! Leef nu voor de binnenkant. Weet waar dat gevoel zit.

5. Stap in je eigen energie

Ja, dat is gemakkelijk gezegd. Stap in je eigen energie. Iedereen is verantwoordelijk voor zichzelf. Iedereen moet zijn eigen leven invullen. Dat kan niemand anders doen. Hoe neem je verantwoording voor jezelf? Je bent al bezig om jezelf waar te nemen en te voelen. Laat het eens heel stil in je worden en doe helemaal niets. Je kunt ook naar buiten gaan en een plek zoeken waar je je helemaal veilig voelt, aan het water, in het bos. Ontdek wat voor jou de beste plek is en stap in je eigen energie. Wil je een kleine oefening doen? Ervaar je buik als een grote, diepe schaal waar je naartoe kunt ademen. In die schaal - diep van binnen - zit alle wijsheid, daar kun je uit putten. Word de ontvanger van je eigen hartenergie met alle wijsheid die daarbij hoort.

6. Laat patronen los

Soms zijn er momenten dat je diep voelt. Ja, dat is je ziel. Die weet wat je wilt. Je mag vertrouwen op jezelf. Stapje voor stapje kom je verder. Maar helaas, ook mensen in je omgeving merken dat er iets aan



het veranderen is. Je doet niet altijd meer wat ze van je gewend waren. Je volgt je eigen waarheid. Zeg nee, als je voelt dat je 'nee' moet zeggen. Ze zullen je onder druk zetten, bewust of onbewust. Toch is het nu echt de tijd om je eigen waarheid te ontdekken en te doen wat je diepste 'ik' zegt. Dat is loslaten van mensen die je onder druk zetten en trouw blijven aan jezelf.

7. Buikgevoel: kop los en buik voelen

Dit is een periode van vertrouwen op jezelf. Durf te voelen wat er in jezelf afspeelt. Dat is jouw enige waarheid. Wees trouw aan jezelf. Hoe meer je een plek zoekt om tijd en aandacht te besteden aan

wat er zich diep in je afspeelt, hoe meer vertrouwd je wordt met jezelf. Voor het probleem van de burens weten we allemaal het antwoord, maar voor ons eigen probleem, ons eigen gevoel, ja, dat is heel wat anders. Dit is de periode van inkeer. Leef je voor de buitenkant of voor de binnenkant?

8. Energie ontvangen en je ermee verbinden

Als je werkelijk naar jezelf gekeken hebt en diep van binnen weet 'zo wil ik het niet meer', is er al veel veranderd in je leven. Dit is het moment om je werkelijk te verbinden met jezelf en ook te voelen dat sommige mensen energievreters zijn. Hun probleem is jouw probleem niet. Eenieder heeft recht op zijn eigen probleem. Laat het daar waar het thuis hoort. Tel tot drie en je weet of het van jou is of van een ander. Als iets je erg stoort in de ander, is het ook van jezelf. Daar moet je eerlijk in zijn. Wat stoort je zo? Het lijkt wel een ui, iedere keer komt er weer een stuk waarvan je denkt: wat nu weer? Blijf trouw aan jezelf en laat een ander zijn wat hij is. Als je tijd neemt om te voelen en niet te willen, komt de oplossing uit je diepe ik omhoog. Durf te vertrouwen op jezelf.

9. Christusenergie voelen

Je bent ontstaan uit de samensmelting van een man en een vrouw. Dat is toch een wonder. We zijn ons eigen wonder vergeten. Richt je daar eens met aandacht op.

De buik van je moeder heeft je gedragen. Ooit heeft jouw ziel gedacht dat jij het leven wil starten bij die twee mensen. Sta stil bij het feit dat je een wonder bent.

10. Wat is jouw missie hier op aarde?

Als we onszelf geen vragen stellen is er ook geen antwoord. Wat kwam jij doen op deze aarde? Wat wilde je leren bij deze mensen? Wat is jouw legende in dit leven? Wat kom je hier doen? Dit zijn allemaal vragen, die alleen jij kunt beantwoorden. Wat verandert er vanaf inzicht één tot nu toe? Neem tijd om daar antwoord op te geven, wees er vanuit je diepe innerlijk weten.

11. Herken jezelf en herken god

Hoe je ook denkt over god of godin, we zijn allemaal geboren uit de samensmelting van een man en een vrouw. Dat is en blijft een wonder. Beschouw jezelf als een wonder met talloze mogelijkheden. We zijn veel groter dan we denken.

Als je durft te stappen in je grootsheid dan kun je uit het kleine denken stappen. Je bent veel meer als je kunt bedenken. Vertrouw op jouw grootsheid. Vanuit je eigen hartenergie, vanuit dat gevoel kun je contact maken met de ander. En dat is de boodschap van jouw ziel.

12. Durf te verlangen

Er zijn al veel mensen op aarde geboren die leven vanuit hun hartenergie. En ook veel kinderen. Zij helpen ons onze opdracht herinneren, dat wij mogen leven vanuit de hartenergie. Zij helpen ons terug te komen naar onze bron. Hoe meer je ernaar verlangt, hoe gemakkelijker de weg wordt. Durf te verlangen.

13. De wereld reikt veel verder dan wij ons kunnen voorstellen

Op het moment dat jij uit de beperking gaat van het denken, maar met gevoel contact maakt met jezelf, zul je het wonder ervaren. Dan is de wereld en het heelal oneindig. Durven aanvaarden dat wij een wonder zijn en daaruit zelf wonderen verrichten. Het eitje en het zaadje waaruit wij zijn ontstaan: dat bent jij. Mannen- en vrouwenenergie komen in evenwicht. Nu is het moment aangebroken om te leven vanuit onze eigen hartenergie. ◀

Van zaterdag 7 juni t/m maandag 16 juni organiseert Janny pronk een 10-daagse op La Vie Tara in Frankrijk, om te leren leven volgens de 13 inzichten.

Voor verdere informatie:

www.jannypronk.nl

jannypronk@tele2.nl

Telefoon: 015-3807106 of 06-50215396