

Ilka Verstraeten

*The feminine healing
Journal*

Woman of Value

Een gratis journal om je vrouwelijke essentie te herstellen.



5 belangrijke verschuivingen die je moet maken om je vrouwelijke essentie te activeren en naar je ware waarde te gaan.

1. Van bewijzen tot verzachten
2. Van medeaafhankelijkheid naar innerlijke goedkeuring
3. Van controleren naar vertrouwen
4. Van fixen naar liefhebben
5. Van geven naar ontvangen

Van bewijzen tot verzachten

Wanneer je door de buitenwereld wordt geleerd om je vrouwelijke essentie af te wijzen, activeert er een diep onbewust geloof dat je niet genoeg bent. Dat je moet presteren, bewijzen en jezelf vormen om aan de verwachtingen en behoeften van anderen te voldoen. Dat jouw waarde is gebaseerd op de vraag of anderen je goedkeuren.

Je wordt geleerd te geloven dat je altijd meer moet zijn. Dat dat de sleutel tot succes is om constant te behagen, te geven, te doen, te streven of jezelf te bewijzen in de wereld.

Het probleem is dat als je uit deze gemoedstoestand komt, je een leven begint te leven gebaseerd op de verwachtingen van iedereen. Je vormt jezelf tot wie je denkt te moeten zijn om goedkeuring te krijgen en bevestiging vanuit de buitenwereld. Wat leidt tot een diep gevoel van nooit zijn echt vervuld. Een gevoel van nooit genoeg te zijn, ongeacht hoeveel externe signalen van "succes" die je tegenkomt.

Dit leidt tot een hardheid – een gevoel dat je een schild om jezelf moet presenteren, gevuld met wat je gelooft dat waardevol is aan jezelf, volgens de normen van de wereld. Hierdoor komt je ware vrouwelijke zachtheid niet door. Het staat je niet toe om te ontspannen in jouw natuurlijke waarde, en in plaats daarvan hou je je in een strevende, vastklampende energie, waardoor je harder werkt dan nodig is in het leven, de liefde en het werk.

Deze eerste vraag is om je te helpen de gebieden van het leven te verkennen waarvoor dit opduikt voor jij.



www.ilkaerstraeten.com

Van medeafhankelijkheid naar innerlijke goedkeuring

In een romantische relatie waarin je het gevoel hebt dat je te veel moet geven, het managen van de emotionele behoeften van jouw partner of controle/manipuleren, zodat ze je kunnen zien op een bepaalde manier.

Op de werkplek, waar je voelt dat je jezelf moet opbranden om de goedkeuring van een baas of manager.

In het bedrijfsleven, waar je vindt dat u jouw integriteit in gevaar moet brengen om vooruit te komen en ontmoet de signalen van 'succes' waarvan je denkt dat ze je waardevoller zullen maken in de wereld.

Bij daten waarbij je denkt dat je waarde voor een man afhangt van je seksualiteit, fysieke aantrekkelijkheid, intelligentie of andere eigenschap.

Op sociale media, waar je het gevoel hebt dat je een afbeelding moet maken of moet 'bewijzen' jezelf, om de goedkeuring of validatie van anderen te voelen.

In het algemeen, waar je het gevoel hebt dat je aan bepaalde maatschappelijke maatstaven moet voldoen op een bepaald moment, om zich goedgekeurd te voelen door anderen. Een van de belangrijkste onderbewuste programma's om als vrouwelijk te genezen zijn is het mede-afhankelijkheidsprogramma. Dit programma is gebaseerd op de onbewuste overtuiging dat jouw waarde afhankelijk is van: hoe anderen jou zien (namelijk of ze je wel of niet goedkeuren).

Hoe dit programma eruitziet, hangt af van het type gezin, opvoeding, opleiding en levenservaringen die je hebt gehad, en hoe gevoelig je bent voor je externe omgeving. Maar meestal vormen zich als vrouw de patronen van wederzijdse afhankelijkheid een van de diepste blokkades om je vrouwelijke essentie echt te omarmen en van te leven jouw echte waarde. Mede-afhankelijkheid komt in zoveel verschillende contexten voor en beïnvloedt alle delen van je leven.

In dit tweede onderwerp maakt je kennis met hoe het mede-afhankelijkheidsprogramma jouw huidige leven kan beïnvloeden door patronen uit jouw kindertijd te onderzoeken.

“Wat vond je dat je als kind moest doen/zijn om de goedkeuring van je ouders te krijgen?”

(Het kan vaak handig zijn om over elke verzorger een aparte journal bij te houden zowel over je mama, als je papa of een andere persoon.)

“Is een van deze gedragingen dingen waarvan je merkt dat je die nu in je leven doet ter goedkeuring?”



Van controleren naar vertrouwen

Controleren is een energie die een vrouw gebruikt wanneer ze leeft van haar "valse" vrouwelijk." Dit is de afgewezen vrouwelijke essentie (vanwege conditionering en onbewuste patronen), en kan verschijnen in ~

Verantwoordelijk voelen voor alles en iedereen om je heen

Manipuleren, micromanagen of te veel geven

Mensen pleasen, anderen tevreden stellen of uw gedrag aanpassen om iets te behalen

Dingen voor andere mensen moeten oplossen (inclusief een focus op het oplossen van jezelf)

Leiderschapsrollen of extra verantwoordelijkheden op zich nemen die uitputten

De wortel hiervan is meestal een gebrek aan vertrouwen in het leven. En een groot deel hiervan komt van je niet veilig voelen om met ongemakkelijke gevoelens om te gaan die kunnen ontstaan als je daar niet toe in staat bent om alles om je heen te controleren.

Bijvoorbeeld:

Als je anderen micromanagt, hoef je je niet uit de hand te lopen en je af te vragen of mensen voor je zullen doorkomen.

Als je de man sms't in plaats van te wachten, hoef je niet in de onzekerheid te zitten van niet weten wat hij denkt.

Als je probeert jouw partner te bemoederen of te "repareren", hoef je niet het ongemak te voelen van: je eigen onvolkomenheden of de kwetsbaarheid om volledig van je partner te ontvangen.

Als je nooit nee zegt en altijd aanbiedt om meer te doen en te geven, hoef je niet te dealen met het ongemak van mensen die je afkeuren.

Als je jezelf constant bewijst, rechtvaardigt en uitlegt, heb je niet te maken met de schaamte dat anderen een "verkeerde,, mening over jou vormen.

Om je te helpen bij het ontrafelen van dit patroon, zijn de volgende vragen voor wanneer: je begint de drang te voelen om actie te ondernemen vanuit een controlerende energie, in plaats van te zijn met je gevoelens.

www.ilkaverstraeten.com

"Welke gevoelens probeer ik hier te vermijden?"

"Wat is het ergste dat kan gebeuren als ik dit gevoel zou voelen?"

"Wat probeer ik te "krijgen" door deze actie te ondernemen in plaats van bij mijn ongemakkelijke gevoelens te blijven?"



www.ilkaerstraeten.com

Van fixen naar liefhebben

In onze mannelijk georiënteerde wereld is een groot deel van het leven gestructureerd rond resultaat, prestatie en lineariteit. Wat betekent dat er veel aandacht in de wereld is dingen op te lossen en op te lossen.

We zijn als samenleving slecht in het aanwezig zijn voor elkaar, meestal springend om een oplossing te vinden. Het probleem is dat je vrouwelijke essentie niet zo werkt.

Ze is een minnaar, geen fixer, en ze heeft gaven als empathie, verbinding en liefde.

Dit leidt tot twee grote problemen. Het eerste is dat vrouwen vaak hun eigen geschenken ondermijnen, denkend dat ze meer praktisch/resultaatgericht moeten zijn om "vooruit te komen" in het leven. Ze duwen deze geschenken naar beneden die zo belangrijk zijn voor het vrouwelijke, en dragen bij aan haar gevoel van afwijzing.

Het tweede is dat vrouwen deze fixatie vaak naar binnen keren, denkend dat wanneer dingen niet precies volgens plan gaan in hun leven, denken dat ze zichzelf onmiddellijk moeten herstellen.

Veel van de zelfhulp- en spirituele wereld heeft dit niet geholpen, met zoveel focus op het zelf herstellen (oftewel je bent niet heel tenzij je volledig genezen, verlicht, alles onmiddellijk manifesteren etc etc.) Zelfs van jezelf houden is een doel geworden. bv. je verdient je verlangens pas als je van jezelf kunt houden. Dit alles is niet waar en zo schadelijk voor vrouwen. Omdat je ware vervulling niet komt door uit te zoeken wat er mis met je is en het te repareren. Het komt van het echt voelen van je natuurlijke waarde als vrouwelijke vrouw.

De opdrachten van vandaag gaan over het ontwarren van de wens om weerstand te bieden en te verzachten in weerstand.



Van geven naar ontvangen

Een van de diepste verlangens die voortkomt uit je vrouwelijke essentie, is het verlangen om bemind te worden. Dit is een mooi en natuurlijk verlangen, maar het kan vaak lastig zijn voor vrouwen om dit echt toe te laten. De reden is dat in onze samenleving vrouwen meestal wordt geleerd om lief te hebben, te ondersteunen en voor anderen te doen. Maar er wordt niet vaak geleerd om liefde gracieus en openlijk te ontvangen.

Vaak wordt geven gezien als een vrouwelijke eigenschap, maar ontvangen is het echte vrouwelijke.

Ja, we houden ervan om te geven, maar alleen als het vanuit het hart komt (in tegenstelling tot het valse vrouwelijke dat geeft om bijvoorbeeld lof, validatie, liefde, een bepaald resultaat te krijgen)

Ontvangen kan zo moeilijk aanvoelen, omdat vrouwen een diepe programmering hebben rondom het geven. Dit "martelaar"-programma is ingebed in ons onderbewustzijn en is een compensatie van het mede-afhankelijkheidsprogramma. Velen van ons hebben geleerd dat onze waarde ligt in hoeveel we aan anderen kunnen geven, of hoeveel mensen ons nodig hebben. Wat kan leiden tot ~

Burn-out

Wrok

Mensen die misbruik maken van het aantrekken van ongezonde relaties (inclusief vrouwelijke mannen die leiding nodig hebben)

Onze eigen behoeften en verlangens opgeven

Ons ongemakkelijk voelen bij het vragen om ondersteuning

Onbewust afgesloten zijn om echt geliefd en gekoesterd te worden

Meestal als we worstelen om te ontvangen, is dat omdat we ons niet veilig voelen om echt gezien te worden in onze vrouwelijke essentie. We hebben een beschermend schild gecreëerd dat we dragen om ervoor te zorgen dat we niet worden afgewezen, in de steek gelaten of afgekeurd in de wereld.

De volgende aanwijzingen ondersteunen je om je af te stemmen op hoe het zou voelen om echt geliefd te zijn, zonder alle zware conditionering rond wie je denkt te moeten zijn voor de wereld.

www.ilkaverstraeten.com

"Op welke gebieden van mijn leven geef ik teveel of werk ik teveel omdat ik denk dat het me liefde / goedkeuring zal opleveren?"

"Wat is het resultaat van te veel geven/lowerdrijven in het verleden? Hoe heeft het me gewond?"

Hoe zou het voelen om onvoorwaardelijk geliefd en gesteund te worden? "

"Wat ben ik bang dat er zou gebeuren als ik mezelf toestand te ontvangen wat ik verlang?"



www.ilkaerstraeten.com

*Ben je klaar om je vrouwelijkheid te
omarmen & als kracht in te zetten op
alle gebieden van jouw leven?*

I'm ready for it, are you?

HELL YESS!

www.ilkaverstraeten.com