



# VIDEO SCRIPT

## Levensthema's

Deze video gaat over levensthema's,

Wat zijn levensthema's? Zonder te diep in te gaan op waardoor levensthema's ontstaan en waar ze vandaan komen, is een levensthema niet meer of minder dan een gebied waarin jij je nog kan (en mag) ontwikkelen. Aanwezige levensthema's kunnen jou enorm beperken om vanuit Hart-Authenticiteit te gaan leven.

Veel mensen weten niet wat hun thema's zijn of ervaren ze niet als een belemmering. Ze leven dan in hun 'gewoontegedrag'. Maar zo gewoon is het niet als je weet dat je op een automatische piloot staat die gebaseerd is op overleven.

Hoe herken jij of je ook een levensthema hebt?

Je herkent zo'n thema aan patronen in je leven die zich vaker herhalen. Die vaker voorkomen en waarvan je denkt dat het prima is hoe je ermee om gaat.

Je herhaalt steeds hetzelfde en komt vaker in dezelfde situaties terecht, met voor jou steeds dezelfde oplossing. Wellicht denk je nu: 'Nee dat heb ik niet'. Maar als jij het nu als gewoon ervaart, waarom reageer je dan vaker fel, snel en ondoordacht op situaties en blijven sommige emoties in welke vorm dan ook langer bij je hangen dan andere?

En waar je bij anderen vaak wel mild kan glimlachen zijn jouw eigen thema's vaak veel moeilijker of ronduit confronterend. Waarom raakt iets je zo?

Daar waar je gevoelig of onverwachts gevoelig voor bent, daar zitten jouw levensthema's. 'Gewoonte gedrag' ontstaat als je niet vanuit je hart en intuïtie leeft, maar vanuit jouw hoofd. Jouw hoofd neemt het over en reageert en handelt uit veiligheid, angst en herhaalt oude patronen, simpelweg omdat ze bekend zijn.

# VIDEO SCRIPT

## Levensthema's

Als je in je hoofd zit, sta je niet open voor verandering en herhaal je het bekende. Ga je meer vanuit je hart leven, voelen, denken, sturen en vertrouwen op je intuïtie dan schakel je het hoofd uit en ontstaat er nieuwe verbinding vanuit je hart naar je authentieke zelf. Je kunt pas opnieuw verbinden als er geen verbinding meer is.

Misschien kun jij je helemaal niet vinden in wat ik zeg, omdat je genoeg controle hebt over je huidige leven. Dat is natuurlijk fantastisch, maar ik laat jou toch voor alle zekerheid een aantal situaties horen die in het dagelijks leven voorkomen. Kijk of luister of jij jezelf hier toch in herkent en dat er misschien toch een levensthema in jouw leven is ontstaan. En nogmaals, jij hebt er misschien zelf geen last van en misschien zie je het niet als een levensthema, maar is het voor jou gewoontegedrag en ervaar je het ook niet als een belemmering.

Je hoeft alleen maar in gedachten een eerlijk antwoord te geven aan jezelf. Niemand krijgt het te horen. Ik lees ze even voor, want uit mijn hoofd lukt mij dat ook niet.

- Vind jij het lastig om keuzes te maken of om prioriteiten te stellen?
- Kun jij lastig (of niet) iemand vergeven en blijf jij vooral woest als je aan die persoon denkt?
- Word jij echt boos of geraakt bij het zien van oneerlijkheid. (Ook al ken je de persoon niet)
- Ervaar jij veel onrust en krijg jij die onrust niet goed helder?
- Voel jij weinig of geen liefde voor jezelf en vind jij jezelf niet zo belangrijk?
- Voel jij je soms minderwaardig, klein of buitengesloten?
- Voel jij je niet gelijkwaardig en kijk jij tegen andere mensen op?
- Heb jij het gevoel dat kleine dingen altijd zo groot worden gemaakt? Daar moet gemaakt achter, anders krijg ik straks reacties wat is daar erg aan... Goed verder.
- Voel jij je soms jezelf niet of kun je lastig jezelf zijn?
- Ervaar jij snel stress en heb je een kort lontje?

# VIDEO SCRIPT

## Levensthema's

**Ik ga nog even verder...**

- Heb jij weinig energie en voel jij je ook wel eens depressief?
- Oordeel jij snel en heb jij een duidelijke mening?
- Heb jij geen plezier in je werk, of denk je dat heeft niemand?
- Heb jij het idee dat er zoveel van jou wordt verwacht
- Verlang jij soms echt naar iets meer of anders?
- Geef jij nooit jouw grenzen aan of veel te laat
- Heb jij weinig geduld
- Voel jij je een perfectionist en kan het altijd beter?
- Denk jij eigenlijk vrij negatief, terwijl jij het gevoel hebt dat je een positief persoon bent?
- Heb jij het gevoel dat de normen van de maatschappij jouw leven bepalen?

**Ben je er nog?**

- Maak jij je zorgen over de toekomst?
- Denk jij veel in tekorten (zoals bijvoorbeeld over geld)
- Word jij belemmerd in wat jij echt graag zou willen doen?
- Heb jij niet echt het gevoel dat jij doelen hebt in jouw leven, ga je doelloos door het leven?
- Vind jij jezelf niet meer zo creatief als vroeger?
- Erger jij je kapot aan types die alle aandacht vragen?
- Mis jij de humor en het lachen in je leven?

**En dan nu toch echt de laatste.**

- Krijg jij ook de schijt van het luisteren naar confronterende langdradige lijstjes?

**Zo die hebben we achter onze rug. Ik confronteer jou hiermee om te kijken of jij toch een thema kent waar jij in vastgeroest zit.**

**Om te ontdekken wat jouw levensthema's zijn, zul jij je bewust moeten worden van situaties die vaker terugkomen in jouw leven.**

**Ja, daar heb je hem weer: bewustwording. En als je dan weet wat dat thema is of wat komt weer elke keer terug in jouw leven, dan kun je er mee aan de slag gaan. Je kunt gaan onderzoeken of er een rode draad is. Zijn er overeenkomsten te ontdekken in deze situaties? Zo ja, welke overeenkomsten zijn dit? Zie het als een rode draad in je leven. Deze rode draad is belangrijk, omdat het je helpt in het ontrafelen van jouw thema's. Als de rode draad bekend is dan kun je kijken of er maniertjes zijn of dat er gedrag is dat jij jezelf hebt aangeleerd.**

# VIDEO SCRIPT

## Levensthema's

Je wordt bijvoorbeeld elke keer boos of misschien neger je jouw boosheid en laat je dit niet zien, maar ga je enorm please gedrag vertonen. Zo maar een voorbeeld. Je zult begrijpen dat het van alles kan zijn, maar voor jou is het belangrijk dat je het gaat herkennen bij jezelf.

En hoe kun je zo'n thema dan 'oplossen'? Je kunt jezelf de volgende vraag stellen: 'Als er iets is dat ik zou mogen leren van deze situaties, wat zou dat dan kunnen zijn? Schrijf alles op dat er in je opkomt. En de laatste stap: Bedenk voor jezelf en schrijf op, hoe je het graag zou willen doen als zo'n situatie weer in jouw leven komt.

Als je een robot bent en geen levensthema's herkent dan mag je naar de volgende video. Voor ieder mens, ik wens je veel wijsheid met de opdrachten. Door de opdrachten te maken ontstaat er vanzelf helderheid en duidelijk, zodat jouw levensthema's verdwijnen. Je hebt er geen last meer van en ze belemmeren jou niet meer, dus vormen ze geen belemmering meer voor jouw Hart-Authenticiteit. Ik zie je graag in een volgende video. Neem voldoende rust en ga ook andere dingen doen.

### **Opdracht:**

Neem de tijd om na te denken over jouw levensthema's. Weet jij welke levensthema's er bij jou aanwezig zijn? Wat is iets dat je steeds weer opnieuw ervaart? In welke situaties kom je steeds weer terecht? Schrijf het eens op.

### **Opdracht:**

Kun je, nu je jouw thema's weet, ook benoemen of herkennen welk gedrag of welke maniertjes jij jezelf hebt aangeleerd? Dingen die op de automatische piloot gebeuren? Schrijf het op.

### **Opdracht:**

Nu jij jouw thema's kent en weet welk gedrag en welke maniertjes jij ontwikkeld hebt, mag je jezelf de volgende vraag stellen: 'Als er iets is dat ik zou mogen leren van dit thema, wat zou dat dan kunnen zijn?' Schrijf alles op dat er in je opkomt net zolang totdat er niets meer komt. Lees nu terug wat je geschreven hebt. Is er iets dat je opvalt?

### **Opdracht:**

Je hebt nu ontdekt welke levensles je van jouw thema zou mogen leren. Stel dat je deze les NU geleerd hebt, hoe zou je dan reageren als het thema jouw leven weer binnenkomt? Hoe zou jij je gedragen? Wat zou je doen? Schrijf het allemaal op.