

Les 7

Stap Zes van *Innerlijke Verbinding*

Evalueer de doeltreffendheid van uw actie.

Wanneer u eenmaal op een liefhebbende manier hebt gehandeld, zult u moeten evalueren of de actie voor u werkt. Vraag u eerst af wat u voelt. Voelt u zich gelukkiger, minder alleen, meer verbonden met het Zelf, anderen en God? Is uw kernschaamte – de overtuiging dat u wezenlijk slecht bent, onvolmaakt of onwaardig – verminderd? Voelt u zich vrijer en minder bang? Bent u minder geïnteresseerd in het volgen van uw substantie- of gedragsverslaving? Hebt u een groter gevoel van persoonlijke kracht en zelfvertrouwen? Voelt u zich speelser, creatiever? Lacht u vaker? Bent u meelevender? Intuïtiever? Eerlijker?

Als het antwoord op uw zelf-evaluatie u laat zien dat er geen genezing is opgetreden, ga dan terug naar Stap Vier en vraag uw innerlijke begeleider u te helpen om een nieuwe liefhebbende actie te ontdekken. Bijvoorbeeld, misschien heeft uw *Innerlijke Kind* nog meer tijd met u nodig, meer tijd in gebed, of wil dat u hulp zoekt bij het proces. Misschien heeft zij behoefte om vastgehouden te worden door iemand die onvoorwaardelijke liefde aan haar over kan brengen en haar kan helpen de wond te genezen dat ze als kind niet op deze manier vastgehouden / gekoesterd werd. Of uw *Innerlijke Kind* wil misschien dat u meer tijd met haar doorbrengt en plezier maakt met anderen of het heeft meer tijd voor zichzelf nodig om bezig te zijn met passies of hobby's.

Hier zijn enkele vragen die u, als een liefhebbende Volwassene aan uw *Innerlijke Kind* kunt stellen. Luister zorgvuldig naar de antwoorden.

- Voel je je door mij geliefd?
- Denk je dat je erop kunt vertrouwen dat ik er voor je ben en dat ik niet toegeeflijk naar mezelf zal zijn, wanneer de drang om verslavend te handelen opkomt?
- Denk je dat je erop kunt vertrouwen dat ik anderen niet zal kwetsen met mijn boosheid?
- Denk je dat je erop kunt vertrouwen dat ik naar anderen toe goede grenzen stel? Of ben je nog bang dat ik toe zal geven of toe zal staan dat ze van je zullen profiteren?
- Voel je je veilig van binnen, of voel je je nog alleen en bang?

- Bepaal ik jouw waarde en beminnenswaardigheid of sta ik anderen nog steeds toe om jou te beoordelen?
- Voel je een diep gevoel van waarde dat niet geschokt kan worden door de afkeuring van anderen, of ben je nog bang voor afwijzing?

Wanneer u uw acties evalueert, mag u niet slechts kijken naar hoe u zich voelt *op dat ogenblik*. Verslavend handelen, zoals overeten of uw boosheid op iemand afreageren, voelt meestal goed op dat ogenblik – daarom is het een verslaving geworden. Dikwijls, wanneer u liefhebbend reageert, zoals suiker of chocolade of cafeïne uitbannen, stoppen met drinken, drugs gebruiken of roken, zich niet langer seksueel uitleven, geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de gevoelens van anderen of niet langer uw boosheid op iemand afreageren, voelt u zich afschuwelijk op dat moment. Uw gewonde zelf voelt zich bang omdat zijn kruk weggenomen is, of voelt zich beroofd van iets wat hem of haar ogenblikkelijk plezier geeft, of voelt zich afschuwelijk vanwege afwijzing en eenzaamheid. Uw verslavingen werkten om u op dat ogenblik beter te voelen, dus wanneer u ermee stopt zult u waarschijnlijk door een periode gaan dat u zich veel slechter voelt. U kunt door een periode gaan van fysiek en emotioneel terugtrekken. Wat voor u werkt op korte termijn, ondermijnt u dikwijls op de lange duur, omdat wat op lange termijn werkt misschien niet meteen goed voelt.

Alhoewel liefhebbende actie niet altijd ogenblikkelijk *goed* voelt, zal het *juist* voelen, als het uw hoogste goed is. U zult een ervaring hebben van Innerlijke juistheid wanneer u handelt op een manier die in harmonie is met uw ziel. Er is een gevoel van lichtheid, vrijheid en kracht, die voortkomt uit het gevoel dat u goed voor uzelf zorgt, zelfs wanneer het moeilijk, beangstigend of pijnlijk voelt.

Wanneer u verbinding maakt met uw Innerlijke Kind om uw acties te evalueren, moet u er zeker van zijn dat u met uw kern Zelf te doen hebt en niet met uw gewonde zelf. Uw gewonde zelf zal u vaak vertellen dat u een fout maakt wanneer u een gekoesterde verslaving opgeeft. Uw gewonde zelf heeft veel verstandelijke drogredenen om uw verslavingen te willen houden, vooral als u de emotionele of fysieke symptomen van terugtrekken begint te voelen. Wellicht hoort u iets als:

- Het leven is te kort om deze pleziertjes op te geven. Waarom eigenlijk? Waarom niet van het leven genieten nu ik nog kan? Wat maakt het uit als ik een paar jaar korter leef? Het is het waard.

- O, het werkt niet. Misschien is dit toch niet de juiste dag om te beginnen met anders te eten. Ik wil die donut *echt*. Ik begin morgen met goed eten. Een dag langer junkfood eten zal me niet schaden.
- Zonder sigaretten is het leven niet de moeite waard. Ik houd zo van roken. Niet iedereen die rookt krijgt kanker, dus waarom zou ik door die hel gaan. De stress van niet roken is erger voor me dan een sigaret.
- De angst en de schuld die ik voel wanneer ik niet doe wat mijn man wil is te moeilijk, en hij heeft er een hekel aan. Ik blijf waarschijnlijk alleen achter als ik hiermee doorga.

Als u valt voor deze verstandelijke drogredenen en toegeeft aan het gewonde zelf, zult u uw Innerlijke Kind dwingen tevreden te zijn met een zoethoudertje in plaats van iets echts. U zult het dwingen om tevreden te zijn met de illusie dat het gevoed wordt in plaats het echte gevoel van blijdschap en welbevinden dat komt van de liefhebbende Volwassene door Goddelijke Liefde in de vorm van liefhebbend handelen.

Hier trekken we de grens: als u naar binnen kijkt en uw liefhebbende actie evalueert, en u merkt dat u zich echt nog net zo neerslachtig, verschrikt, gekwetst, boos of krachteloos voelt, dan moet u teruggaan om de dialoog met uw innerlijke begeleider aan te gaan (Stap Vier) om te zien wat u nog meer kunt doen in een bepaalde situatie. Dit proces kan dagen doorgaan, weken en zelfs maanden (met heel moeilijke onderwerpen), voordat u de liefhebbende actie ontdekt die echt voor u zal werken voor die speciale situatie. Soms moet u hiervoor op zoek naar hulp.

Alle Zes Stappen oefenen

Wanneer u de Zes Stappen van *Innerlijke Verbinding* een tijdlang hebt gedaan, en u de liefde opbrengt en handelt om uw Innerlijke Kind te geven wat het werkelijk nodig heeft, zult u merken dat u steeds vaker een heerlijke lichtheid van wezen ervaart, een sensatie van volheid in uw hart en blijdschap die opborrelt vanuit uw ziel. Dit is een staat van genade. Vrees vermindert langzamerhand en maakt plaats voor vrede en vreugde in het proces van leren. De knagende eenzaamheid en leegheid van binnen die tot het verslavende gedrag leidde bestaat niet meer wanneer u in verbinding blijft met uw Innerlijke Kind en haar sterke behoefte aan liefde tegemoet treedt door verbinding met uw spirituele begeleiding. U zult vaak een gevoel van levendigheid, heelheid en eenheid ervaren.

Langzamerhand zal het ervaren van scheiding van het Zelf en anderen die u zo pijnigde verminderen, en u zult een gevoel van eenheid met uzelf en anderen kennen. U zult bij uzelf merken dat u onwillig bent om u te gedragen op een manier die uzelf en anderen pijn doen; u zult ontdekken dat u zich niet langer hoeft in te spannen om in God te geloven, want nu *kent* u God.

U zult anderen nu niet langer ervaren in termen van “wij” en “zij.” Er is geen oordeel, geen vijand. Niemand wordt buitengesloten, niemand is minder dan u of meer dan u, ongeacht hun sekse, ras, godsdienst of spirituele pad. U zult leren begrijpen dat alle manieren van leren over liefde waardevol zijn en dat alle paden die bedoeld zijn om één te worden met God naar God leiden.

Wanneer u functioneert als een liefhebbende Volwassene hoeft u nooit te wachten op iemand die uw leegheid komt vullen. U hoeft zich nooit alleen te voelen. U hebt de volledige vrijheid om uzelf te vullen met liefde en vrede wanneer u maar wilt. U hoeft nooit te wachten tot er iemand voorbij komt die liefhebbend handelt namens u. U hebt de volledige vrijheid om voor uzelf te handelen. Als kind hadden we deze vrijheid niet. Wij hadden anderen nodig om ons aan te vullen en namens ons te handelen. Wanneer ze dat niet deden waren we konden we gevangen raken in gedachten dat we anderen nodig hadden om dit voor ons te doen of dat het teveel werk was om zelf te doen; niet in staat te zien dat verantwoordelijkheid nemen voor onszelf een heerlijk privilege en vrijheid is.

Wanneer u eenmaal leert om verantwoordelijkheid te nemen voor uw eigen gevoelens, is de weg open om veilige, heilige relaties te scheppen. De machtsstrijd, die in zoveel relaties bestaat, wordt buiten spel gezet wanneer u leert af te zien van het heersen over anderen en de verantwoordelijkheid neemt voor uzelf. Conflicten worden op een gezonde manier opgelost wanneer u de krachtige vaardigheden van conflictoplossing leert kennen die voor u beschikbaar zijn wanneer u gaat studeren over *Innerlijke Verbinding*. U zult merken dat al uw relaties verbeteren, of uw familie, vrienden of partner nu *Innerlijke Verbinding* leren of niet. Bovendien, als u kinderen hebt, en u wordt een liefhebbend rolmodel voor persoonlijk verantwoordelijk gedrag, leren uw kinderen op een natuurlijke manier om ook persoonlijk verantwoordelijk te zijn. Laten we een generatie van gezonde kinderen opvoeden door te leren, door met *Innerlijke Verbinding* te oefenen, hoe we liefhebbende, persoonlijk verantwoordelijke Volwassenen worden!

Wilt u deelnemen aan de Inner Bonding Membership Community: <http://www.innerbonding.com/register.php>
Om over zelfhulp te leren SelfQuest®: <http://selfquest.com>