

## FASE 2: HERKENNEN WARE ZELF

(kaart 1, 7, 8, 24 & 43)

Het Ware Zelf is eigenlijk niet in woorden te vatten maar de volgende vragen zijn richtingaanwijzers voor de **herkenning** van je natuurlijke staat van Zijn. En het goeie nieuws is: datgene waar je naar verlangt is juist datgene wat inherent aanwezig is in jou, zo volledig ben je! De kunst is het Ware Zelf te herinneren en te herontdekken in het nu. Maar het begint bij herkenning, dus sta eens stil bij de volgende vragen en laat het antwoord tot je komen. Als er een vraag is die je met 'ja' kunt beantwoorden, besef dan dat dat een moment van puur gewaarzijn was. Als er veel vragen zijn die je met 'nee' beantwoordt, dan mag je echt weten dat de genoemde kenmerken of kwaliteiten allemaal *we*/op jouw van toepassing zijn, maar dat er iets in de weg stond om het te kunnen ervaren (bv. Oud Zeer, Afweer en/of Gijzeling). De therapiebox gaat je helpen bij het ontsluiten van wie je echt bent.

Heb ik vandaag momenten van kalmte ervaren?	
Heb ik vandaag stilte gehoord of opgemerkt?	
Heb ik me bij momenten, echt aanwezig gevoeld in het nu?	
Heb ik verbinding met mezelf of een ander ervaren?	
Heb ik in contact met een ander gelijkwaardigheid ervaren?	
Zat er ruimte tussen wat er gebeurde en hoe ik daarop reageerde? Oftewel was mijn antwoord bewust?	
Is er vandaag een moment van vreugde geweest?	
Zijn er momenten van neutraliteit geweest ofwel oordeelloos gewaarzijn van mezelf, mijn lichaam, mensen en/of situaties?	
Heb ik vandaag momenten gehad dat ik me 'de getuige' voelde, de stille waarnemer?	
Is er een besef geweest dat ik het ruime bewustzijn ben?	
Zijn er momenten van vredigheid geweest?	
Heb ik vandaag momenten gehad dat ik kon zijn met wat er was, zonder verzet?	
Heb ik vandaag momenten gehad dat ik geen tekort of gebrek voelde?	
Heb ik momenten van innerlijke ruimte of vrijheid opgemerkt?	
Heb ik genietmomentjes gehad vandaag?	
Heb ik momenten van vrolijkheid ervaren zonder externe redenen?	
Heb ik intuïtieve ingevingen gehad vandaag?	
Heb ik me betrokken of liefdevol gevoeld?	
Zijn er onbelaste, lichte momenten geweest?	

Check het werkblad '**Herkennen Triggerreacties**' om een indruk te krijgen van wat er tussen jou en het opmerken of beleven van het Ware Zelf in kan staan.