# 7 gouden tips om jouw zielsmissie te leven

# 1 Alles wat je nodig hebt zit in je.

We zijn zo gewend om naar 'buiten' te kijken. Vanaf jongs af aan vertellen onze ouders wat we moeten doen. Welke kleren we aan moeten trekken, wat we moeten eten en wanneer we moeten gaan slapen.

Als we volwassen zijn kijken we naar het journaal, de media en politici om ons te vertellen hoe we ons leven moeten leiden.

Pas als we naar ons eigen innerlijk weten gaan luisteren, kunnen we in contact komen met onze ware missie.

Door alle ruis van buitenaf uit te zetten kunnen we onze eigen authentieke gedachten weer gaan horen.
Onze oorspronkelijke gevoelens weer gaan voelen.

**Z**et die televisie uit, ga van social media af, klap die boeken dicht en wees met jezelf.

2

# Her-inner wat jou joy geeft.

Vond je het vroeger heerlijk om voor je moeder te zingen? Of misschien vond je aandacht juist vreselijk en zat je liever alleen in het gras mieren te tellen.

Denk eens terug wat jij eindeloos van genoot als kind. Wanneer vergat je de tijd? Wat kon je uren doen zonder je te vervelen?
Wat heb je nou altijd al eens willen doen? Maar nooit gedaan.....

Ga het doen. Denk niet na over de uitkomst. Denk niet na over de gevolgen. Denk niet na over wat anderen zullen denken.

Doe het omdat je weer wil voelen hoe het voor je was. Doe het voor jezelf. Zodat je kan ervaren waarom dit zo goed bij je past.

Omdat het joy geeft.

Voel de sprankeling. Leer genieten van iets wat misschien helemaal geen resultaat oplevert.

**D**oe gek. Gooi je haar los. Het leven is veel te kort om bezig te zijn met dingen die je niet leuk vindt.

# 3 Zoek een mentor.

Zelfs de president van de Verenigde Staten van America heeft een mentor. Niet één, handenvol.
Waarom?
Omdat het nu eenmaal niet makkelijk is om jezelf te zien. Heel moeilijk zelfs.
Je bent dus niet zwak als je hulp zoekt.

Het geeft je de kans om door de ogen van een ander naar jezelf te kijken.  Alle blinde vlekken worden zichtbaar. Alle hoekjes en gaatjes die nog niet gezien zijn komen in het licht te staan.

Zoek een goede mentor.
Dat wil zeggen: een mentor laat jou op eigen benen staan. Laat jou je eigen pad bewandelen.
Zorg dat je nooit afhankelijk wordt van jouw mentor, want anders kun je nooit je eigen levensmissie leven.

**W**ees heel kritisch in je zoektocht naar een mentor. Luister heel goed naar je gevoel. Denk nooit dat een ander meer weet dan jij.

# De wet van aantrekkingskracht.

We leven in een spiegel-realiteit. Alles wat we om ons heen zien is een directe afspiegeling van onszelf.

Wees alert als je jezelf hoort klagen over je buurman of je schoonmoeder.
Ga dieper.
Stel jezelf de vraag:
Wat zegt deze situatie over mij?

Let op dat je geen schuld op je gaat nemen en schaamte in je eigen schoenen gooit. Verantwoordelijkheid nemen hoeft niet zwaar te zijn.

Het betekent wel dat je niet bang bent om fouten te maken. Dat je vol-ledig Mens durft te zijn. Dat je in contact blijft, zelfs als het lastig wordt.
Want als je in een spiegel kijkt betekent dit soms dat je dingen van jezelf ziet die je niet zo mooi vindt.

**D**urf in de spiegel te kijken. Wees niet bang om jezelf te zien.

# 5 Creëer duidelijke grenzen

Grenzen zijn essentieel als je jouw levensmissie wil gaan leven.

Je wil geen s$#&*t van anderen op je bordje nemen, zelfs niet als ze het heel aardig vragen ;-)
Weet dat je de ander een groeimoment ontneemt als jij je laat verleiden om te helpen. Zonde van jouw energie.

Maar grenzen creëren is iets anders dan muren optrekken.
Muren optrekken verhinderen jou om te ontvangen.
Dat wil je niet.

Grenzen stellen kun je doen als je een helder zelfbeeld hebt.
Je weet wat je nodig hebt om je goed te voelen.
Dat je gelukkig wordt van vanille-ijs en niet van yoghurtijs, bijvoorbeeld.

Als je weet waar je naar verlangt, kun je anderen hier deelgenoot van maken.
Het kan zomaar zijn dat je dan krijgt wat je wil.

**S**preek je waarheid. Vertel mensen wat je van ze wil en wat ze voor je kunnen doen.

# 6 Stap uit je comfortzone.

Je kan niet groeien als je niet bereid bent om je ongemakkelijk te voelen.
Dat is waar het goud ligt. Waar je jouw kracht vindt.
We halen angst en een groeimogelijkheid heel vaak door elkaar. Uit angst laten we dingen. Zo wordt ons wereldje steeds kleiner en kleiner...

Daarom moet je minimaal één keer per dag iets doen wat je eigenlijk wel wil, maar tegenop ziet.
Het is als naar de sportschool gaan. Niet nadenken, gewoon iedere dag doen.

Verwacht niet direct resultaat. Blijf volhouden. Zo rek je jezelf steeds een stukje verder uit. Totdat je op een goede dag achterom kijkt en denkt: "Wow, ik had vijf jaar geleden nooit gedacht dat ik hier zou staan."

Wees trots op jezelf en (h)erken alles wat je bereikt hebt.

Spreek jezelf positief toe. Als jij het niet doet, wie doet het dan? Je kunt zoveel meer dan jezelf denkt.

# 7 Leef alsof het je laatste dag is.

Als je vandaag te horen krijgt dat je nog één jaar te leven hebt.
Wat zou je doen?

Zou je precies blijven leven zoals je dat nu doet? Of zou je radicale veranderen aanbrengen?
Zijn er dingen die je tegen je zin doet? Zoals verplichte verjaardagen of neem je klussen aan van collega's die niemand anders wil?

Vraag jezelf bij iedere keuze: "Wat zou ik doen als ik nog één jaar te leven had? Als alle sociale verplichtingen, onderliggende schuldgevoelens en de angst om je huis te verliezen zouden wegvallen?

Zou je sommige 'vrienden' nog wel vrienden noemen? Zou je nog in je relatie willen blijven?
Wordt heel kritisch op alles in je leven en wordt je bewust hoeveel oude gewoontes je met je meedraagt.
Zaken die je onbewust met je mee blijft dragen terwijl het je niet meer dient.

**L**aat alles los wat niet jou niet meer dient. Hoe pijnlijk in het begin ook. Je gaat je kilo's lichter voelen. Je bent klaar om te vliegen.

# Leef je mee?

Wil jij vandaag nog in je zielsmissie stappen?

Schrijf je nu meteen in voor het Joy of Awareness weekend.

Liefs Ingrid en Sophie

The joy of awareness weekend

leef jouw mooiste leven!

www.soul-retreat.nl

welkom@soul-retreat.nl