



15 tips voor meer innerlijke vrede

Karine Harkema

15 tips voor meer innerlijke vrede

Karine Harkema

© Karine Harkema Lichtwerk 2015

www.karineharkemalichtwerk.nl

Voor jou.

Voorwoord

Vertel eens, wat betekent vrede voor jou?

Is het een utopie? Iets om met z'n allen hard aan te werken?

Iets wat 'wij' hebben, maar 'zij' niet?

Vrede op aarde begint bij jezelf. Bij je eigen innerlijke vrede.

Wat er buiten je gebeurt, is niets anders dan een reflectie van je innerlijk.

Hoe vredig is het op dit moment in jou? Ervaar je angsten en zorgen? Is je hoofd druk met oordelen? Neem je jezelf onder vuur met schuldgevoelens, kritiek op je uiterlijk en innerlijk, overtuigingen waarvan de houdbaarheidsdatum eigenlijk verstreken is, ondermijnende eetgewoonten?

Ik wil je inspireren tot een staakt-het-vuren naar jezelf.

Er zijn allerlei beetjes die helpen om meer innerlijke vrede te bereiken en op die manier, met jezelf als vertrekpunt, bij te dragen aan de wereldvrede. In dit boekje vind je tips en inspirerende teksten om te ontdekken waar het in jezelf vrediger kan.

Enjoy!

En vergeet niet veel en ontwapenend te glimlachen!

Deep peace to you.

Karine Harkema

Inhoud

1 Kijk eens geen tv, of kijk heel bewust.....	6
2 Wees dankbaar voor de Vrede die er is.....	7
3 Doneer vandaag een klein bedrag aan een goed doel.....	8
4 Detoxen voor een vredig lijf.....	9
5 Een schoon en vredig huis (1).....	10
6 Een schoon en vredig huis (2).....	11
7 Neem jij jezelf onder vuur?.....	13
8 Heb oog voor emotionele basisbehoeften.....	15
9 Waar heb jij onvrede mee?.....	16
10 Verbeter de wereld, begin bij jezelf.....	18
11 Kies je woorden zorgvuldig.....	19
12 Brainstorm over manieren om meer vrede in je leven te brengen....	21
13 Verbind je met anderen door hulp te vragen.....	22
14 Doe vandaag iets aardigs voor jezelf.....	23
15 Geef je schaduwkant de ruimte.....	24
 Download gratis mijn e-book How to Ho'oponopono.....	 26

Prayer for Peace ~ Pir Inayat Khan

Send Thy peace, O Lord, which is perfect and everlasting,
That our souls may radiate peace.

Send Thy peace, O Lord, that we may think, act and speak,
Hamoniously.

Send Thy peace, O Lord, that we may be contented and
Thankful for Thy bountiful gifts.

Send Thy peace, O Lord, that amidst our worldly strife we
may enjoy Thy bliss.

Send Thy peace, O Lord, that we may endure all, tolerate all
In the thought of Thy grace and mercy.

Send Thy peace, O lord, that our lives may become a divine
vision, and in Thy light all darkness may vanish.

Send Thy peace, O Lord, our Father and Mother, that we
Thy children on earth may all unite in one family.

1 Kijk eens geen tv, of kijk heel bewust

Het is heel gemakkelijk je stemming en overtuigingen te laten beïnvloeden door het 'nieuws'.

Filosoof Alain de Botton stelt in zijn boek 'Het nieuws. Een gebruiksaanwijzing' dat de media net zo veel invloed op ons hebben als opvoeding en godsdienst.

Wat 'nieuws' is, is andermans voorselectie, verteld vanuit een bepaald perspectief. En dat nieuws wordt herhaald en herhaald, waarbij andere onderwerpen onbelicht blijven.

Het is een kunst je innerlijke vrede te bewaren als je naar het journaal kijkt. Wind je niet op over de getoonde toestand in de wereld, laat je niet meeslepen door de pijn die je ziet. Stuur liefde naar de mensen en plaatsen die het nodig hebben.

Train jezelf erin in je hart blijven terwijl het 'stormt' om je heen.

Gewoon geen 'nieuws' volgen en programma's met geweld vermijden, brengt ook veel rust. Mensen die geen tv kijken, zijn gelukkiger, zo blijkt uit onderzoek.

Probeer het eens.

2 Wees dankbaar voor de Vrede die er is

Je zou het zo maar voor lief kunnen nemen dat we in een land wonen waar alweer zo'n zeven decennia behoorlijk vredig is. Neem regelmatig een paar minuten om je heel dankbaar te voelen voor alle stukjes Vrede die er in jouw leven zijn, in je huis, je gezin, op je werk, in je gemeente, in dit land, op dit werelddeel. Jouw innerlijke vrede draagt bij aan wereldvrede.

Lees ook eens [dit artikel over dankbaarheid](#).

Een manier om vrede te voelen is door anderen goeds toe te wensen. [Hier wat ideeën](#).

3 Doneer vandaag een klein bedrag aan een goed doel

Het steunen van goede doelen brengt stukjes vrede, heelheid,
gerechtigheid op specifieke plaatsen.

Kies vandaag een goed doel waar je in gelooft en maak er een
klein bedrag aan over. Bijvoorbeeld 8 euro, omdat de 8 een
lemniscate vormt, het symbool van oneindigheid. Of 4,44 euro,
omdat het getal 444 ons met de engelenwereld verbindt.

Vele kleine beetjes van vele betrokken mensen kunnen het
verschil maken.

Geven geeft je ook een positief gevoel over jezelf, dus dat is
mooi meegenomen!

*Het is verstandiger een kaars aan te steken dan te klagen over de duisternis.
– Lao Tzu*

4 Detox

Loslaten, opruimen en schoonmaken zijn vredeshandelingen, omdat ze harmonie brengen in je huis en in jezelf.

Hou eens een detoxdag om je lichaam te helpen (emotionele) afvalstoffen af te voeren. Drink veel water en verse (groenten)sappen. Haal de haast uit je systeem door de suiker en de cafeïne te laten staan. Eet bewust vegetarisch, om je spijsvertering rust te geven en je inname van geweld te stoppen – voor onze vleesconsumptie worden immers miljarden levende wezens tegen hun wil gepijnigd en gedood (we eten als wereldbevolking jaarlijks ca. 150 miljard 'voedseldieren' volgens [de VN](#)).

Consumeer geen conflict en lijden, maar rechtvaardigheid, verbinding en welzijn, door te kiezen voor biologisch en fair trade.

Vervang 'gecompliceerde' voeding (vol onnatuurlijke geur-, kleur-, smaak- en conserveringsmiddelen) door pure, gezonde voeding, die harmonieert met jouw lijf.

Neem de tijd voor een ademhalingsoefening.

Plan je detoxdag eventueel als het nieuwe maan is, zodat je van de verfrissende energie gebruik kunt maken.

5 Een schoon en vredig huis (1)

Loslaten, opruimen en schoonmaken zijn vredeshandelingen, omdat ze harmonie brengen in je huis en in jezelf. Maak eens met intentie je huis schoon.

Hoe doe je dat?

Maak alle handelingen symbolisch.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je meer helderheid in je leven krijgt terwijl je met aandacht je ramen lapt.

Sta open voor het ontvangen van helende, grondende energie van Moeder Aarde als je de aarde aanraakt tijdens het stofzuigen en dweilen.

Doe de afwas met dank voor het voedsel dat je hebt gegeten en de overvloed in je leven die op dit moment wordt vertegenwoordigd door je servies, pannen en bestek.

Stel je voor hoe met het afwaswater je zorgen wegspoelen.

Het reinigen van je badkamer is een krachtige symbolische handeling voor een nieuwe start.

Zet de ramen open en laat de boel eens lekker doorwaaien, een frisse wind. Waardeer de luxe van schoon water en van minstens één toilet in huis.

Zet verse bloemen in een mooie vaas om schoonheid en natuur in huis te halen.

Steek kaarsjes aan om jezelf en je gezinsleden welkom te heten in dit huis en het Licht uit te nodigen.

6 Een schoon en vredig huis (2)

Kom je vol zorgen, stress en ergernissen van je werk? Ga je al dagen slapen zonder de ruzie met je partner te hebben uitgepraat? Lig je over van alles en nog wat te piekeren? Het zijn maar een paar manieren waarop emoties de energiebalans in huis kunnen beïnvloeden. In een energetisch gezond huis is de yin/yang energie in balans. Te veel emotionele zwaarte uit het (recente) verleden doet de balans doorslaan naar te veel yin-energie. Je

kunt je dan vermoeid voelen, of extra emotioneel.

Hoe weet je hoe het met de energie in je huis is? Neem voordat je je huis binnenstapt een moment om te voelen hoe het met jouw stemming en energiepeil is. En vergelijk dit met hoe je je voelt als je in je huis bent. Het kan ook per ruimte verschillen.

Wat doe je als je merkt dat de energie in je huis je moe of somber maakt? Iets wat je eenvoudig zelf kunt doen, is smudgen. Met een vogelveer (of met je handen) wapper je de rook van een smeulend bosje gedroogde witte salie door je huis, van boven naar beneden, van deur naar raam. Erna luchten. Je kunt ook een kamerspray van Aura-Soma proberen. Denk je dat er meer aan de hand is in je huis, laat dan een [space clearing](#) doen om je huisenergie weer schoon en vitaal te krijgen.

Idealiter voorkom je dat je stress bij je houdt en een plek geeft in je huis. Stress en emoties komen voort uit weerstand tegen wat er is. Laat je je weerstand tegen wat je voelt en ervaart los, dan krijgt stress veel minder grip op je.

The Prayer of Light

<i>Love before me</i>	<i>Peace before me</i>	<i>Light before me</i>
<i>Love behind me</i>	<i>Peace behind me</i>	<i>Light behind me</i>
<i>Love at my left</i>	<i>Peace at my left</i>	<i>Light at my left</i>
<i>Love at my right</i>	<i>Peace at my right</i>	<i>Light at my right</i>
<i>Love above me</i>	<i>Peace above me</i>	<i>Light above me</i>
<i>Love below me</i>	<i>Peace below me</i>	<i>Light below me</i>
<i>Love unto me</i>	<i>Peace unto me</i>	<i>Light unto me</i>
<i>Love in my</i>	<i>Peace in my</i>	<i>Light in my</i>
<i>surroundings</i>	<i>surroundings</i>	<i>surroundings</i>
<i>Love to all</i>	<i>Peace to all</i>	<i>Light to all</i>
<i>Love to the</i>	<i>Peace to the</i>	<i>Light to the</i>
<i>Universe</i>	<i>Universe</i>	<i>Universe</i>

Bron: http://www.rootlight.com/music_meditation_prayerlight.htm

Behoeftte aan meer licht in je leven? Laat je eens inspireren door [Aartsengel Michael](#).

7 Neem jij jezelf onder vuur?

Wees eens eerlijk, kun jij goed met kritiek omgaan? Is het niet leuker om te horen dat je het goed hebt gedaan? Dat het fijn is dat je er bent. Dat je er goed uit ziet. Je weet al waar ik naartoe wil. Je weet het, want we doen het allemaal: onszelf bekritisieren.

De hele dag staat je mind klaar om te zeggen dat je niet goed genoeg bent. Dat je beter had moeten plannen. Dat je er niet uitziet vandaag. Dat je een 'betere' vriend(in), partner, collega, ouder had moeten zijn. Dat je niet had moeten snoepen. Dat je eigenlijk pas meetelt als je die kilo's kwijt bent. De 'juiste' kleding draagt. Als je 'genoeg' verdient en een 'interessante' carrière hebt. Als je 'wat' van je leven maakt. Geen probleem om deze lijst aan te vullen met wat jouw stemmetje allemaal over je roept, toch?

Sta eens stil bij het cumulatieve effect van alle 'terreurdaden' in je hoofd; probeer je een beeld te vormen van het totaal aan negativiteit dat in mensen omgaat. En laat dan nog eens op je inwerken dat de wereld die je waarneemt een reflectie is van wat zich in je innerlijk afspeelt. Geen wonder dat er oorlog en terrorisme is, toch?

In feite neem je jezelf de hele dag onder vuur. Je mind is je mitrailleur, je munitie bestaat uit aangeleerde overtuigingen uit je opvoeding en de media. Je haalt er je eigen oude wonden mee open. En gebruikt het onbewust als reden om de mensen om je heen te beoordelen en veroordelen. En benut het als materiaal om je leven te creëren. Je bevindt je als het ware op een soort *holodeck* dat is gemaakt op basis van jouw verhalen en programmeringen.

De wereld die je waarneemt, is een directe afspiegeling van je binnenwereld. Wat we onszelf aandoen, heeft effect op de wereld om ons heen. Daarom is de wereldvrede gebaat bij jouw innerlijke vrede en liefdevolle overtuigingen.

“To think is to affect.” - Lynne McTaggart

8 Aandacht voor emotionele basisbehoeften

Een manier om meer innerlijke vrede te ervaren en te verspreiden, is aandacht te besteden aan deze basisbehoeften:

Liefde – Aandacht – Aanmoediging – Acceptatie – Begrip –
Bevestiging – Bewondering – Erkenning – Geruststelling – Zorg
Goedkeuring – Respect – Vertrouwen – Waardering

We hebben het allemaal nodig. Je ouders zijn de eersten die horen te voorzien in deze basisbehoeften. Door het tekort dat zij zelf hebben ervaren, hebben zij dit misschien niet of maar gedeeltelijk kunnen geven. Wees je er bewust van dat behoefte aan deze vormen van aandacht een rol kan spelen en voor onvrede en projecties kan zorgen.

Probeer zoveel mogelijk jezelf en anderen ervan te voorzien.

En geef het eerlijk en zonder verwijten aan als jij het van een ander (dat zal vaak een ouder, je partner of een belangrijke vriend(in) zijn) nodig hebt.

Durf te voelen. Durf kwetsbaar te zijn.

9 Waar heb jij onvrede mee?

Bij het woord 'conflict' denk je misschien aan een land wat in het nieuws is. Maar hoeveel conflicten draag je eigenlijk zelf met je mee? Met wat of wie heb jij onvrede?

Innerlijke conflicten kunnen zich bijvoorbeeld uiten als:

fysieke klachten
een gebrek aan eigenwaarde
een constant gevoel van onrust, angst, machteloosheid
het beleven van heftige emoties zodra ervaringen uit je verleden
worden opgeroepen
twijfel, over van alles en nog wat
het onderdrukken van je gevoelens

Misschien heb je onenigheid met je partner, je baas, een vriendin, een buurman. Wellicht ben je boos op de overheid, of op je leven dat van ellende aan elkaar lijkt te hangen.

Misschien voel je verdriet, angst, wanhoop, woede, onvrede, frustratie, agressie, pijn, machteloosheid, wrok, onzekerheid.

Pijnlijke emoties worden versterkt door je ermee te identificeren (je zegt 'Ik BEN boos' ipv 'ik voel boosheid'). En door situaties in gedachten steeds opnieuw op te rakelen. Zo ontstaan overtuigingen: de bril waardoor je de wereld bekijkt.

Durf eens te kijken naar wat jou zo raakt. En laat het idee eens op je inwerken dat eigenlijk je weerstand tegen wat er is, jou stress bezorgt: je voelt iets, wilt dat niet voelen, steekt vervolgens energie in voorkomen dat je het (nog eens) voelt en bevestigt jezelf in je gelijk op basis van 'gearchiveerde' ervaringen en daarop gebaseerde overtuigingen...

Ontwapen je mind. Je weerstand tegen wat je voelt is je gevecht tegen jezelf.

Als het je lukt je weerstand tegen wat er is los te laten, ontstaat er steeds meer innerlijke vrede.

Zo neem je je redenen tot vechten tegen jezelf en anderen weg.
En wordt het gemakkelijker jezelf en anderen te vergeven en compassie te ontwikkelen.

“Your task is not to seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.” — Rumi

The wound is the place where the Light enters you.” — Rumi

10 Verbeter de wereld, begin bij jezelf

Waar er geen vrede is, is er chaos, stuurloosheid, wetteloosheid,
wantrouwen, pijn, schaarste.

Kijk eens waar je deze zaken, in een alledaagse vorm, in je eigen leven ziet. Stel je beslissingen uit? Erger je je aan de chaos in je huis? Pas je je steeds aan anderen aan, of durf je te staan voor jezelf en waar je in gelooft? Hoe behandel je je lichaam? Op welke waarden baseer jij je leven? Waar mag meer helderheid, zuiverheid en zachtheid komen? Leef je met intentie? Durf je richting te kiezen? Orde op zaken te stellen? Ben je een controlfreak, of kun je loslaten?

Vrede begint met echt aanwezig zijn, in het hier en nu.
Durf te zien.

Yesterday I was clever, so I wanted to change the world. Today I am wise, so I am changing myself.” — Rumi

11 Kies je woorden zorgvuldig

Je fysieke en emotionele gezondheid zijn gebaat bij positieve gevoelens en ervaringen. Een goede reden om op je woorden te letten. Woorden hebben scheppende kracht, dus kies ze zorgvuldig. Woorden zijn klanken, klanken zijn trilling en trilling creëert. Dit wordt mooi geïllustreerd in dit YouTube-filmpje: Cymatics: Scienc vs. Music – Nigel Stanford.

Merk je dat woorden die je leest of hoort (bijvoorbeeld chaos, angst, wantrouwen) onrust of weerstand in je oproepen? Ontlaad je spanning door met je aandacht naar je hart te gaan en een paar keer diep en in en uit te ademen. Of zeg eenvoudigweg: 'En los!' Glimlach en ontspan.

Raise your words, not your voice. It is rain that grows flowers, not thunder.” — Rumi

The Quantum Prayer of St. Francis

Beloved-

I AM an instrument of your peace.
Where there is hatred I AM Love;
Where there is injury I AM Pardon;
Where there is doubt I AM Faith;
Where there is despair I AM Hope;
Where there is darkness I AM Light;
Where there is sadness I AM Joy.

Divine Master

I seek to console rather than be consoled.
I seek to understand rather than be understood.
I seek to Love rather than be loved.

For it is in giving that we receive,
In pardoning that we are pardoned,
and in dying to our own limitations that we live.
I AM an instrument of your peace.

Peace Troubadour James Twyman bewerkte het originele gebed van St. Franciscus tot deze krachtige quantum peace prayer – krachtig, omdat de uitspraak I AM scheppende kracht heeft (lees hierover bijv. 'De Mozes Code') , uitgaat van je eigen kracht en invloed, en alles in het hier en nu plaatst.

Luister ook eens naar het prachtige 'Servant of Peace' , waarin zangeres Snatam Kaur bovenstaand gebed heeft opgenomen.

12 Brainstorm over manieren om meer vrede in je huis, je gezin, je leven te brengen

Heb je genoeg tijd voor jezelf en met je partner en kinderen? Hoe communiceren jullie? Helpen jullie elkaar? Geven jullie elkaar complimenten? Ben je genoeg buiten in de natuur? Kom je eraan toe iets creatiefs te doen? Doe je wel eens iets aardigs voor jezelf?

Kies een of meer punten waar je zelf en samen aan kunt werken, zodat jullie onderlinge band nog beter wordt en je als individu meer ontspanning en blijheid kunt ervaren.

En dat mogen gerust kleine dingen zijn. Een enkele aanpassing in de taakverdeling op de weekplanning, vaker samen eten, een activiteit of goed doel kiezen om de wereld te verbeteren, een leuk uitje organiseren, een vast moment inplannen waarop je even niet gestoord mag worden...Zeker weten dat je ideeën genoeg hebt.

Peace.

It does not mean to be in a place where there is no noise, trouble or hard work. It means to be in the midst of those things and still be calm in your heart. (unknown)

13 Verbind je met anderen door hulp te vragen

Durf jij hulp te vragen als je dat nodig hebt, of ja te zeggen tegen hulp die je spontaan wordt aangeboden?

Probeer meer open te staan voor hulp van anderen. Dit zorgt voor positieve verbindingen. Je laat misschien je kwetsbare kant zien, maar daarmee sta je anderen ook toe te geven van hun talenten en mogelijkheden, te leren, en jou beter te leren kennen. En elkaar beter kennen zorgt voor meer vertrouwen en verbinding. En meer vertrouwen en verbinding...is goed voor de wereld.

14 Doe vandaag iets aardigs voor jezelf

Doe vandaag iets aardigs voor jezelf. Geef jezelf zoveel mogelijk complimenten, al is het over hoe behendig je je sokken aan hebt getrokken, dat je netjes bent opgestaan toen de wekker ging, dat je je fruit voor vandaag binnen hebt...Wees creatief, bedenk er zoveel mogelijk. Zeg: goed gedaan!

Trakteer jezelf op een symbolisch klein cadeautje of boek een wellnessbehandeling. Jouw gezondheid en innerlijke vrede zijn goed voor de wereld!

If you are depressed, you are living in the past.

If you are anxious, you are living in the future.

If you are at peace, you are living in the present. – Lao Tzu

15 Geef je schaduwkant de ruimte

Weet je nog, het sprookje van Doornroosje? Haar ouders nodigden één toverfee niet uit voor haar geboortefeest en dat moesten alle inwoners van het kasteel bekopen met een honderd jaar durende slaap. De toverfee ging de boeken in als 'slecht'. En ach, elk sprookje heeft een slechterik nodig om ons te laten zien dat het goede overwint.

Maar wat is 'slecht'? Wie zich altijd eenzaam, afgewezen en onzeker voelt, kan verbitterd raken. En uit angst, wanhoop en verdriet de boel willen manipuleren, om maar Gezien te worden. 'Erbij horen' is een diep menselijke behoefte, en we hebben er veel voor over om die behoefte te vervullen, of het gemis niet te hoeven voelen.

Maar ik vroeg me dus af wat er zou zijn gebeurd als de 'boze heks' – ook een symbool voor onze eigen schaduwkant; de kant die we denken te moeten onderdrukken – wel was uitgenodigd.

Als er ruimte voor haar was geweest. Ze dus had kunnen ontspannen, en misschien wel genieten van het feest. Wie weet.

Doornroosje en de bewoners van het kasteel ontwaakten na honderd jaar. Of de boze heks toen nog leefde, of ze is uitgenodigd voor de bruiloft en of ook zij nog lang en gelukkig leefde, vermeldt het sprookje niet. Wat dat betreft is er een open einde.

Ik zou Doornroosje hebben geadviseerd de engel uit de situatie te halen (zichzelf en haar nageslacht van karma te bevrijden...) en de heks onvoorwaardelijk te vergeven en uit te nodigen, misschien wel als eregast.

Ruimte geven aan 'de schaduwkant' dus.

Je schaduw zie je trouwens alleen als je zelf in de zon loopt. Die wetenschap helpt misschien om je schaduw als deel van jezelf te accepteren ;-)

We can never obtain peace in the outer world until we make peace with ourselves. – Dalai Lama

Download gratis 'How to Ho'oponopono'!



Ontdek hoe jij moeiteloos innerlijke vrede kunt creëren met Ho'oponopono!

Wat je waarneemt in de wereld, is altijd een afspiegeling van je binnenwereld. En verantwoordelijkheid nemen voor hetgeen je waarneemt, leidt tot heling.

Dit is het uitgangspunt van de oeroude Hawaïaanse methode voor healing, vergeving en loslaten: Ho'oponopono.

Maak nu direct kennis met deze geweldige en eenvoudig toe te passen methode!

Met mijn e-book [How to Ho'oponopono'](#) (pdf) leer je snel hoe het werkt.

Download het nu gratis!

Dank je voor het lezen van dit e-book! Ik hoor graag wat je ervan vond.

Heb je vragen, opmerkingen, tips?

Deel het op [Facebook](#), via info@karineharkemalichtwerk.nl of via [dit contactformulier](#).

Tot ziens!



Karine Harkema

www.karineharkemalichtwerk.nl

Vond je de tips in dit e-book waardevol en wil je wel vaker tips en cadeautjes ontvangen? [Like Karine Harkema Lichtwerk op Facebook](#), dan mis je niks!



Karine Harkema
Lichtwerk