

# ALTIJD WEER JE EIGEN WEG GAAN

VAN MOETEN KUNNEN NAAR  
MOGEN LEREN

---

DOOR ANGELIQUE  
LUBBERS

---

[WWW.ANGELIQUELUBBERS.NL](http://WWW.ANGELIQUELUBBERS.NL)

# Angelique

---

Altijd onderweg in mijn leven en nieuwgierig naar wat er weer op mijn pad komt. Inmiddels weet ik dat synchroniciteit een belangrijk onderdeel is in mijn leven. Dingen gebeuren niet voor niets. Aanwijzingen zijn er als je ze leert zien. Vele uitdagingen heb ik al gehad en er zullen er vast nog wel een aantal komen. Telkens ging ik ze weer aan en vond ik mijn pad weer terug. Dat is wat ik voor jou als lezer van dit ebook ook wens. Dat je weet en voelt dat het uiteindelijk weer goed komt. Dat je daar komt waar je wilt zijn. Waar je gelukkig bent met jezelf en doet waar je blij van wordt.



# Introductie

---

## *Je eigen weg gaan*

Ik weet niet hoe het jouw vergaat maar ik kom af en toe uitdagingen tegen in mijn leven die er voor zorgen dat ik wel eens van mijn pad getrokken wordt. Ik werd me pas bewust van mijn pad toen ik er jaren terug voor koos toen mijn kinderen werden geboren en ik het anders wilde doen. Moeder zijn èn een coach worden.

Het pad van zelfontdekking en spiritualiteit. Wie ben ik nou echt en wat is mijn missie hier op aarde. Waar word ik gelukkig van?

Pittig padje af en toe. Ik werd uitgedaagd om mijn eigen waarheid te omarmen. Zonder schuld, schaamte en oordeel. En dat is een leerproces, zoals je zelf inmiddels misschien ook wel ontdekt hebt. Wat heeft me het gebracht tot nu toe? Dat ik weet wie ik ben en wat ik wil. Door veel geduld te hebben en de juiste mensen op de juiste tijd tegen te komen die me hebben laten zien wat mijn pad is. Het wordt zo geregeld, zeg maar. Dat ze op je pad komen. Je hoeft het tenslotte niet alleen te doen. En nu ben ik zover dat ik zelf volwassenen, jongeren en kinderen coach om (weer) hun eigen weg te lopen.

Ik beschrijf in dit e-book wat daar voor nodig was en wie weet spreekt het jou ook aan om te gaan doen en ervaren. Lees je mee? Misschien herken je jezelf er wel in en kan je er iets uit meenemen. Ik gun het je. Spelenderwijs leren. Ook al voelt het lang niet altijd zo. Je hoeft het namelijk niet altijd direct te kunnen. Je mag het gewoon leren!





# INHOUD

<b>Introductie</b>	<u>02</u>
<b>Onbevreesd en onbevangen</b> <i>De kracht van naar jezelf luisteren</i>	<u>04</u>
<b>Zelfregie</b> <i>Voor jezelf kiezen</i>	<u>05</u>
<b>Contact met je ziel</b> <i>Hoe kom je dichterbij jezelf?</i>	<u>06</u>
<b>Magie</b> <i>Leven in het moment</i>	<u>07</u>
<b>Ten slotte</b>	<u>08</u>



# Onbevreesd en onbevangen

---

## *De kracht van naar jezelf luisteren*

We hebben al jong geleerd om te luisteren. Vooral niet naar onszelf omdat dat helemaal nog niet in het bewustzijn van onze ouders en familielijn zat. Gevoel is “zweverig” en ongemakkelijk. Het voelt niet fijn, maar als kind zit je heel dicht bij je gevoel. Je ziet en hoort veel en voelt dat dingen niet kloppen.

Zo onbevangen je als kind bent, zo controlerend en gestresst kun je vaak zijn als je richting volwassenheid gaat. Je voelt dat je het anders wilt, maar komt daarin van allerlei grenzen tegen. De buitenwereld die het anders ziet en de spanning in je lijf als je het anders wilt doen. De angst om buiten de groep te vallen en niet meer aardig gevonden te worden. Altijd dat stemmetje in jezelf die tegen je praat. Ze zijn eigenlijk helemaal niet van jou. Van wie zijn die stemmetjes? Heb je daar wel eens over nagedacht?

Durf jij die stemmetjes in jezelf te negeren en toch de dingen te doen en te durven zeggen? Daar zit je groei in. Het anders doen dan dat je altijd deed. Dan je ouders deden. Dan je grootouders deden.

Ik kan me nog herinneren uit mijn jeugd dat ik graag met iemand had willen praten. Iemand die mij snapte en mij kon helpen met de vragen die ik had over bijvoorbeeld de scheiding van mijn ouders. Ik snapte van heel veel dingen niks en al helemaal niet van mijn emoties en hoe ik er mee moest omgaan. Ik durfde dingen niet te zeggen. Ik voel de me verstrikt in het gezin waar ik uit kwam.

Wat voel jij in je binnenste? Wat zijn je dromen en wat ga je daar mee doen.

Heb jij de moed om nieuwe stappen te zetten? Je wil niet meer in een hokje geduwd worden.

Durf jij naar iemand toe te gaan om jezelf bloot te leggen. Je schuldgevoel, schaamte of oordeel over jezelf te overwinnen en die stap te zetten om jezelf opnieuw te leren kennen? Dat te gaan doen wat wél goed voelt!

Ga dan eens kijken in jouw familie. Welke vragen heb je over het gezin waar je uit komt, of over het gezin die je nu zelf hebt.

Durf jij het antwoord te vinden?

En weet je wat het je oplevert?

Vrijheid van binnen om je eigen weg te gaan.



# Zelfregie

---

## *Voor jezelf kiezen*

Zelfregie bestaat in vele vormen op veel gebieden. Zonder zelfregie kom je niet in beweging. Wat is dat nou eigenlijk?

Stel je voelt dat je geen zin hebt om ergens mee naar toe te gaan. Je partner praat een beetje op je in. Ach, het is toch gezellig of hij zegt dat jullie niet zo lang hoeven te gaan. En jij denkt, nou vooruit maar dan. Vervolgens wil je partner niet mee naar huis omdat hij het zo gezellig vindt en jij krijgt hoofdpijn. De volgende dag, denk je “had ik nou maar voor mezelf gekozen”. En dat bedoel ik met zelfregie.

Hoe weet je nou of jij dat doet? Dat voel je. Je lichaam of je hoofd geeft het aan. Je lijf doet ergens pijn of voelt moe als je aan iets denkt. Je krijgt er geen energie van. Je hoofd loopt over. Het zit vol met allerlei gedachten over allerlei dingen waar je over piekert, besluiten die je maar niet neemt, het gesprek wat je niet aandurft en ga zo maar door. Plus nog eens de dagelijkse beslommeringen. Dus wil je je eigen pad lopen, dan zul je jezelf moeten leren kennen. Wat wil ik wel en wat wil ik niet. En vooral ontdekken waarom je dat zo moeilijk vindt. Daar begint het mee.



# Contact met je ziel

---

## *Hoe kom je dichterbij jezelf?*

Als je het anders wilt in het leven dan is een stap om contact te maken met je ziel (bron, god, energie, hoe je het ook wilt noemen). Het is een weten wat je diep van binnen voelt. Misschien kan je er nog helemaal geen woorden aan geven en dat is ook niet erg. Dat komt vanzelf wel. Het snel willen weten is niet iets wat hier bij belangrijk is. Het de tijd geven om jezelf beter te leren kennen en die connectie te voelen of leren voelen past beter.

Hoe meer je alles wat je dwars zit oplost, hoe dichterbij je bij je "echte jij" komt!

### Hoe doe je dat dan?

Door jouw eigen manier te vinden om je bewust te worden.

Tja, weer zo vaag eigenlijk.

Concreet?

Begin eens met zelfontwikkeling.

Kom eens tot rust. Creëer meer tijd voor jezelf. Ga iets doen wat je leuk vindt. Onderzoek iets wat je al langer wilde doen. Me time! Lees een boek erover, kijk naar een film die te maken heeft met spiritualiteit. Doe een familieopstelling. Volg een cursus. Maak een afspraak met mij!

Genoeg concrete dingen? Succes! Ga er voor!







# Zo kan je me vinden

---

Ik kan me voorstellen dat je vragen hebt nadat je het e-book gelezen hebt.

Je kan een kennismakingsgesprek inplannen via onderstaande link. Het gesprek kan bij mij in de praktijk en ook online.

Heb je zelf ideeën over hoe je ondersteund wilt worden, dan ben ik nieuwsgierig naar jouw vorm. Deel dat gewoon als dat zo voelt voor jou.





# TOT SLOT

Ik hoop dat ik je geïnspireerd heb met mijn e-book . Door coachgesprekken help ik je jezelf beter te leren kennen. Ik gebruik daarbij o.a een tafelopstelling. Het is magisch wat een opstelling kan doen voor jou. Je voelt dat de antwoorden op jouw vragen kloppen. Dat jouw waarheid naar boven komt. Dat je de power in jezelf weer voelt. Ik werk ook met de mayakalender. Oude wijsheid die je kan toepassen op jezelf. Je ontdekt kanten van jezelf die je nog niet wist.

Dus wil jij ook leren hoe je altijd weer je eigen weg kunt gaan?  
Dan ben je welkom ongeacht je leeftijd of levensfase.



Schaam je niet voor je tranen. Ze willen graag gehuild worden  
(ook al zijn ze niet altijd van jou)

Liefs, Angelique